

POLYGLOTT

GREEN Adventures

IN DEUTSCHLAND



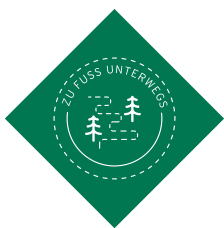
FINDE DIE BESTEN
OUTDOOR-
ABENTEUER
VOR DEINER
HAUSTÜR!

DRAUSSEN ♦ ÜBERRASCHEND ♦ WILD

GREEN Adventures

IN DEUTSCHLAND

Mit einem Vorwort von
Motivationstrainer und Abenteurer Christo Foerster,
mit Beiträgen von »Fräulein Draußen«
Kathrin Heckmann, Line Dubois & Sebastian Canaves
vom Blog Off The Path und passionierten
Outdoor-Abenteurern aus dem ganzen Land.



DRAUSSEN ♦ ÜBERRASCHEND ♦ WILD

Inhalt

EINFÜHRUNG

- ♦ *Abenteuer kennen kein Meilenkonto* → S. 6
Christo Foerster
- ♦ *Die Autor:innen* → S. 10
- ♦ *Sehnsucht nach Magie und Abenteuer* → S. 130
Kathrin Heckmann
- ♦ *Die schönsten Geschichten entstehen* → S. 258
draußen Line Dubois & Sebastian Canaves

SÜDEN

→ S. 16

Deutschlands Süden ist eine beliebte Ferienregion. Nicht nur die majestätischen Alpen beeindrucken, auch Schwäbische Alb, Schwarzwald und Bayerischer Wald sind aufregende Ziele für Outdoor-Abenteurer. Bodensee und Chiemsee, Eibsee und Königssee laden zu Wassersportaktivitäten ein, die Bergwelt im Chiemgau, Allgäu oder Berchtesgadener Land zum Klettern und Wandern – und im Winter natürlich zum Skifahren und Snowboarden.



MITTE

→ S. 128

Deutschlands Mitte hat viele Gesichter. Sanft gewellte Höhenzüge wie Harz und Eifel, schroffe Felsformationen im Elbsandsteingebirge oder grüne Weinberge entlang Rhein und Mosel inspirieren Naturfreunde zu vielfältigen Abenteuern: Sie ziehen im Planwagen durch die Uckermark, wandern durch die Drachenschlucht in Thüringen, radeln entlang der Halden im Ruhrpott oder entdecken den Spreewald vom SUP-Board aus. Und erfreuen sich im Winter an der verschneiten Landschaft des Erzgebirges.

NORDEN

→ S. 256

Meer und Küste setzen im hohen Norden Akzente: Nord- und Ostsee mit ihrer faszinierenden Inselwelt und die Seenplatten in Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Deiche laden zum Radfahren ein, Meer und Seen zum Surfen und Segeln, die Küsten zu Strandwanderungen, das Watt zum Entdecken. In Niedersachsen warten reizvolle Heide- und Moorlandschaften darauf, zu Fuß oder auf zwei Rädern erkundet zu werden.

ANHANG

- ♦ *Orts- und Sachregister* → S. 354
- ♦ *Bildnachweis* → S. 358
- ♦ *Impressum* → S. 359
- ♦ *Green Adventures im Netz* → S. 360



Tipps für das Outdoor-Abenteuer

In insgesamt 15 Specials verraten drei erfahrene Outdoor-Abenteurer Tipps zu Themen rund um das Leben in und mit der Natur.

- ♦ **Trekkingcamps:** *Wild zelten in Deutschland* → S. 58
- ♦ **Sicher unterwegs:** *Risiken reduzieren* → S. 76
- ♦ **Allein unterwegs:** *Begegnung mit sich selbst* → S. 94
- ♦ **Kleines Einmaleins** *des Schneeschuhwanderns* → S. 112
- ♦ **Wie finde ich** *den richtigen Wanderschuh?* → S. 126
- ♦ **Der passende Rucksack:** *Einer, der euch ganz nahe ist* → S. 172
- ♦ **Praktische Tipps** *rund um die erste lange Radreise* → S. 192
- ♦ **Kajaken und Kanufahren** *für Anfänger* → S. 214
- ♦ **Wie tolle Fotos** *von euren Abenteuern gelingen* → S. 232
- ♦ **Verantwortungsvoll** *in der Natur unterwegs* → S. 252
- ♦ **Abenteuer Natur:** *Wandern für Anfänger* → S. 286
- ♦ **Bikepacking:** *Tipps für mehrtägige Radtouren* → S. 306
- ♦ **Fit fürs Wandern:** *Mit Rucksack und Ausrüstung* → S. 324
- ♦ **Outdoor-Cooking:** *Kreativ kochen im Freien* → S. 336
- ♦ **Tipps und Tricks** *rund ums Lagerfeuer* → S. 352



Vorwort

ABENTEUER KENNEN KEIN MEILENKONTO



Christo Foerster

Sie werden nicht besser, wenn wir für sie noch mehr Aufwand betreiben, noch mehr Urlaub nehmen, noch mehr Geld ausgeben. Im Gegenteil: Viele der großen Reisen, die wir von langer Hand planen, führen uns nicht ins Abenteuer, sondern geradewegs in eine Illusion desselben.

Ob wir ein Abenteuer erleben da draußen, hängt nicht davon ab, wie weit wir weg sind von zu Hause. Entscheidend ist unsere Einstellung.

Ich spürte das in seiner ganzen Konsequenz zum ersten Mal, als ich an einem ungemütlichen Märztag an meinem Schreibtisch in Hamburg spontan entschied: Ich lasse jetzt alles stehen und liegen und fahre mit dem Fahrrad nach Berlin, um am Brandenburger Tor mit einem alten Freund, den ich viel zu lange nicht gesehen hatte, zu frühstücken. Danach würde ich den nächstbesten Zug zurück nach Hamburg nehmen. Aus dieser verrückten Idee wurde ein grandioses Abenteuer, ohne Schlaf, mit einiger Quälerei, aber auch mit unvergesslichen Momenten. Ich verstand, dass ich auf nichts warten muss, um ein Abenteuer zu erleben, dass ich nur raus muss – und machen!

Nun ist Quälerei keine Bedingung für ein Abenteuer. Wir sollten die Abenteuer-Idee aber auch nicht verwässern, indem wir jeden Spaziergang zum Abenteuer stilisieren.

Denn: In einem echten Abenteuer steckt mehr als das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes. In einem echten Abenteuer liegen Herausforderungen, Situationen, für die wir kein Muster parat haben. In einem echten Abenteuer liegen Wagnis, Ungewissheit und die Chance zu wachsen, ein Stückchen näher an unser bestes Ich heranzurücken.

Es gibt Menschen, die sagen, sie würden sich nach neuen Abenteuern sehnen. Gleichzeitig hätten sie aber gerne eine Garantie, dass alles genauso läuft wie geplant. Das ist genauso wunderbar wie zu denken: »Eigentlich bin ich ein Abenteuerer, ich komme nur nicht dazu.«

Abenteuer leben nicht vom Höher-schneller-weiter (das ist ein verführerischer Trugschluss). Sie leben vom »neu«, vom »anders«, vom Entdeckenwollen und Offen-sein. Wo ein Abenteuer beginnt, lässt sich unmöglich trennscharf definieren – meist aber in etwa dort, wo der Bereich endet, in dem wir es uns gemütlich gemacht haben. Sprich: Jeder von uns hat seine ganz eigene

kritische Schwelle, hinter der er oder sie die Magie des Wagnisses spürt.

Ich glaube nicht, dass wir Abenteuer kaufen können. Viel besser: Wir können (und müssen!) sie selbst kreieren. Ich habe in den letzten Jahren allerhand Dinge unternommen, die im ersten Moment unsinnig erschienen, aber oft genau deshalb besonders waren. Ich bin mit einem alten Tretboot von der Ostsee bis zur Nordsee gefahren, auf einem SUP nach Helgoland gepaddelt, habe in der Hängematte zwischen Bäumen geschlafen, um früh morgens direkt ins Büro zu wandern. Ich habe bei Windstärke 9 an einsamen Stränden Müll gesammelt und Orte wie Kalifornien und Grönland besucht, ohne das Land zu verlassen. Ich habe den höchsten Berg Hamburgs erklommen und mit meinem sechsjährigen Sohn die Zugspitze. Ich war am nördlichsten Punkt Deutschlands, als die Sonne aufging, und habe 48 Std. in einem 10-m-Radius im Wald verbracht.

Diese Mikroabenteuer haben nicht nur mein Leben verändert, sondern mittlerweile auch das vieler Menschen, denen ich davon erzähle. Immer geht es mir dabei um eins: Inspiration. Wir brauchen keine Gebrauchsanweisungen für Abenteuer, keine vorgefertigten Tourenpläne oder To-do-Listen zum Abhaken (auch wenn das oft genau das ist, was wir uns wünschen). Oder anders: Wir sollten sie dafür nutzen, uns begeistern zu lassen. Genau dafür steht ja das Wort »inspirieren« – für das Begeistern. Wir sollten sie als Ideen verstehen, unsere eigenen Abenteuer zu entwerfen, meinetwegen auch als Tritt in den Hintern, um



Mehr als ein Mikroabenteuer: 60 km auf dem SUP-Board in 9 Std. auf hoher See nach Helgoland paddeln

Autor:innen



CHRISTO FOERSTER

Abenteurer. Irgendwann habe ich das einfach auf meine Visitenkarte geschrieben. **Und genauso einfach, wie es klingt, ist es.** Jeder von uns kann Abenteurer oder Abenteurerin sein – wir müssen es uns nur erlauben. Mit meinen Büchern, Vorträgen und Podcasts erreiche ich mittlerweile Tausende Menschen, jeden Tag. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Und genau wie all diese Menschen brenne

auch ich darauf, endlich wieder die kleinen und großen Freiheiten zu packen, die da draußen auf mich warten. Im Forst Klövensteen vor meiner Haustür in Hamburg, am Elbstrand, in den Bergen. Alleine, mit Freunden oder meiner Frau und unseren beiden Kindern. Mit dem Rad, zu Fuß, auf dem Wasser. Jedes Abenteuer liegt nur eine Entscheidung entfernt.

christofoerster.com



KATHRIN HECKMANN

Dass ich erst so richtig glücklich bin, wenn ich mit Wanderschuhen an den Füßen in weiter Landschaft stehe, im Schlafsack liege und den Wind rauschen höre oder den Sonnenuntergang von einem Berggipfel aus betrachte, das war mir bis vor einigen Jahren noch gar nicht bewusst. Aber spätestens als ich mein Zelt zum ersten Mal auf einem schottischen Hügel aufschlug

und die Abendsonne die Highlands in goldenes Licht tauchte, während ich meine Nudelsuppe schlürfte, wusste ich, dass ich da etwas Großem auf der Spur war. Seitdem ist meine Leidenschaft fürs Draußensein, egal ob vor der Haustür oder in der weiten Welt, stetig gewachsen und zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden.

fraeulein-draussen.de



LINE DUBOIS UND SEBASTIAN CANAVES

Wir sind die Gesichter hinter *Off The Path* und lieben das Abenteuer, ob vor der eigenen Haustüre oder in der Ferne! Am liebsten entdecken wir die Welt zu Fuß, mit dem Paddelboot, im Sattel oder bei einem Roadtrip. Für Letzteren haben wir uns einen 4x4-Sprinter zugelegt, den wir in einen Camper umgebaut

haben. Insbesondere Norwegen wollen wir mit unserem neuen Gefährt entdecken, aber auch Griechenland und Korsika stehen ganz oben auf der Wunschliste. Ab sofort immer mit dabei: unser Golden Retriever Finley, der vor allem Abenteuer im und rund ums Wasser tierisch liebt!

off-the-path.com



MARTIN BÖHM

Martin ist am liebsten draußen zu Hause. Zu Fuß, mit dem Rad oder auf den Skiern, und immer mit dabei ist die Kamera. Es ist mehr als ein Hobby, es ist Passion und Beruf zugleich. Er arbeitet im Marketing, vorzugsweise in Projekten für die Outdoor-Branche, und wenn er nicht am Computer sitzt oder als Familienvater von zwei Kindern im Alltag eingebunden ist, treibt er sich vor der Haustüre im Schwarzwald herum. Dort am liebsten auf den weniger bekannten Pfaden und Gipfeln.

outdoorhighlights.de



ANTJE GERSTENECKER

Antje ist auf der Schwäbischen Alb aufgewachsen. Sie hat viele Jahre im Ausland gelebt und reist noch immer leidenschaftlich gerne. Mit Begeisterung erkundet sie aber auch ihre Heimat – zu Fuß, auf dem Rad, auf Skiern – und ist immer wieder aufs Neue fasziniert, welche Vielfalt »das Ländle«, Baden-Württemberg, zu bieten hat. Über ihre Reisen und Aktivitäten nah und fern berichtet sie auch auf ihren Blogs.

meehr-erleben.de
my-little-hideaways.de



SOPHIA WIESBECK

Sophia lebt in Regensburg im Herzen der Oberpfalz. Die Outdoor- und Nachhaltigkeitsbloggerin nimmt auf ihrem Blog Naturliebhaber und Reiselustige mit auf eine Tour quer durch Deutschland und zeigt ihnen ruhige, beschauliche Plätze in der Natur sowie kulinarische Highlights in der Region. Ein Anliegen ist es ihr, auch Weltenbummler zu inspirieren, ihre Heimat zu erkunden und mehr Bewusstsein für umweltfreundliches Reisen zu schaffen.

sophias-welt.de



JUDITH BECK

Judith ist im Allgäu aufgewachsen und seit ihrer frühesten Kindheit in den Bergen und auf Alpenseen unterwegs. Ob beim Wandern, Paddeln oder auf Skitour – der respektvolle Umgang mit der Natur steht für sie an oberster Stelle. Seit sechs Jahren lebt die studierte Sportpublizistin am Chiemsee. Sie schreibt und fotografiert für Outdoor- und Reisemagazine. Im Winter arbeitet sie zudem als Ski- und Snowboardlehrerin.

about-ju.com
[instagram.com/about_ju](https://www.instagram.com/about_ju)



ERIK KORMANN

Der in Berlin lebende Kameraassistent, Kulturwissenschaftler, leidenschaftliche Windsurfer und Stand-up-Paddler kam vor einiger Zeit während einer langen Wanderung auf den Esel und durchstreift seither gern in Begleitung von Tieren (Hunde, Esel, Pferde, Alpakas ...) die Landschaft. Wichtig ist ihm dabei, sich aktiv, regional und naturnah zu erholen. Kleine Entdeckungen mit Geschichte und Geschichten, Kunst und Kultur inbegriffen. Seine Internetseite widmet sich dringend erforderlichen, neuen Urlaubskonzepten.

tierwanderungen.de



ANDREA LAMMERT

Andrea, Buchautorin und Reisebloggerin, wohnt zwischen Hannover und Hameln im nördlichen Weserbergland und liebt es, draußen unterwegs zu sein. Am besten mehrere Stunden täglich, egal, bei welchem Wetter. Sie wandert, fährt gern Kajak und klettert gern – besonders angeht es ihr der nahe Harz. In ihrem Blog erzählt sie nicht nur übers Reisen, sondern auch über Nachhaltigkeit und Upcyclingprojekte.

indigo-blau.de



SIMONE SCHIFFER

Draußen sein, wandern und dabei Bewegung, Landschaft und Natur genießen, dazu muss man nicht weit verreisen – das kann man überall und zu jeder Jahreszeit. Simones Blog gibt seit Studienzeiten einen Anreiz, die schönsten Ecken Deutschlands auf unterschiedliche Arten zu erkunden, darüber zu berichten und andere zu inspirieren. Dabei lag zuerst Niederbayern und später die neue Heimat rund um NRW und Rheinland-Pfalz im Fokus für kleinere und größere Outdoor-Abenteuer – zu Fuß oder auf Wasserwegen wie Rhein, Mosel und Lahn.

outzeit-blog.de



SABRINA BECHTOLD

Sabrina bezeichnet sich gerne als abenteuerlustigen Angsthasen und ist ein echter Outdoor-Freak. Und das obwohl die Bloggerin mitten im Großstadtgewusel des Ruhrpotts aufgewachsen ist! Wenn sie gerade nicht auf den Wanderwegen und Biketrails im Revier unterwegs ist, hat sie mal wieder die Weitwanderlust gepackt. Seitdem sie alleine vom Großglockner bis an die italienische Adria marschiert ist, kriegt sie nicht genug vom Langstreckenwandern und träumt von einer Solo-Tour durch Schwedisch-Lappland.

couchflucht.de



NICK WASSONG

Nick ist in Köln zu Hause. Durchatmen in 3000 m Höhe, frische Waldluft und die Freude, immer wieder Neues in der Natur zu entdecken und die schönsten Momente auf Fotos und seinem Blog festzuhalten, lassen sein Herz höherschlagen. Nick zieht es regelmäßig in die nahen Mittelgebirge wie die Eifel, ins Bergische Land und das Siebengebirge zum Wandern und Radfahren. Wandern und Unterwegs sein bedeuten für Nick pure Freiheit und Glück.

urbanhiker.de



JULIA »JULES« TOPP

Die gebürtige Hessin lebt in München, um den Bergen näher zu sein. Ihr findet sie beim Trailrunning, Wandern, Bouldern, Yoga und als vegane Foodie natürlich in der Küche. Auf ihrem Blog schreibt Jules über ihre Outdoor-Abenteuer sowie ihre Erfahrungen als vegane Läuferin und teilt leckere, vegane Rezepte. Zudem berät sie Interessierte sowie Hobby- und Leistungssportler zu veganer Sport-Ernährung.

eatrunhike.de



MIRJAM HACKER UND MICHAEL BLEY

Miri & Micha sind Outdoorblogger und Fotografen. Sie lieben das langsame Reisen, sammeln Geschichten und Momente, bewundern die großen und ganz kleinen Dinge, denen sie täglich begegnen. Von den Abenteuern unterwegs berichten sie auf ihrem Blog Outdoornomaden. Aktuell leben sie im Van. Zu Hause ist, wo sie es parken. Reiseberichte und Geschichten schreiben sie dort, wo sie entstehen. Sie glauben: Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Und wer weiß schon, was das Morgen bringen wird?

outdoornomaden.de



ELISA MODEL

Elisa liebt Camping und Nachhaltigkeit. In dieser Kombination schreibt sie über grünes Vanlife, Naturliebelei und achtsames Draußensein. Auf staubigen Pisten und in tiefen Wäldern fühlt sie sich zu Hause, sie reist gern und lebt dabei meist in ihrem selbst ausgebauten VW T5; gerade restauriert sie einen alten T3 Bulli für kommende Abenteuer. Immer unterwegs, um von der Erde zu lernen und einen Ort für einen eigenen kleinen Campingplatz zu finden.

takeanadVANture.com



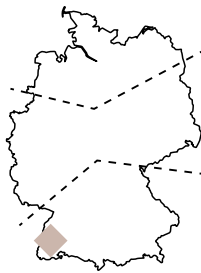
KATHRIN UND KRISTIN HAASE

Auf ihrem Reiseblog für Natur- und Tierfreunde schreiben die eineiigen Zwillingsschwestern Kathrin & Kristin über ihre Abenteuer in der Natur. Sie lieben es, draußen zu sein, zu wandern und Tiere in der Natur zu beobachten. Neben der großen weiten Welt gehen die geborenen Hamburgerinnen auch gern in ihrer Heimatstadt und in Norddeutschland auf Entdeckungstour. Am liebsten in Naturschutzgebieten, an der Elbe oder am Meer.

travelinspired.de

THINK GREEN

Beim Iglubauen bitte auf keinen Fall den Schnee bis zur Grasnarbe oder Vegetation beseitigen. Gerade im Winter wäre die Gefahr der Beschädigung der empfindlichen Pflanzen zu groß. Schutzgebiete sind für dieses Vorhaben natürlich tabu.-----



Unternehmen Iglu: Es erfordert Planung, Geschick und Sorgfalt.

42

EINE NACHT IM SELBST GEBAUTEN IGLU SCHAUINSLAND, SCHWARZWALD



Martin Böhm
outdoorhighlights.de

Hier geht's los
Kleiner Parkplatz Münstertal

Website schauinslandbahn.de

Sonstiges In die Nähe von schönen Bauplätzen gelangt ihr auch gut mit der »Schauinslandbahn« aus der nahe gelegenen Stadt Freiburg.

Tatort: ein im Winter nicht genutzter Parkplatz oder Sportplatz, alternativ eine Wiese, deren Besitzer ihr um Erlaubnis gefragt habt und die möglichst über 1000 m liegen sollte. Mit diesen Gegebenheiten stehen im Winter die Chancen hoch, dieses Winterabenteuer erleben zu können. Gute Gelegenheiten bieten sich in der Region um den Schauinsland im Schwarzwald. Hilfsmittel wie Schneeschaufel und eine Säge sollten natürlich vorhanden sein und dazu:

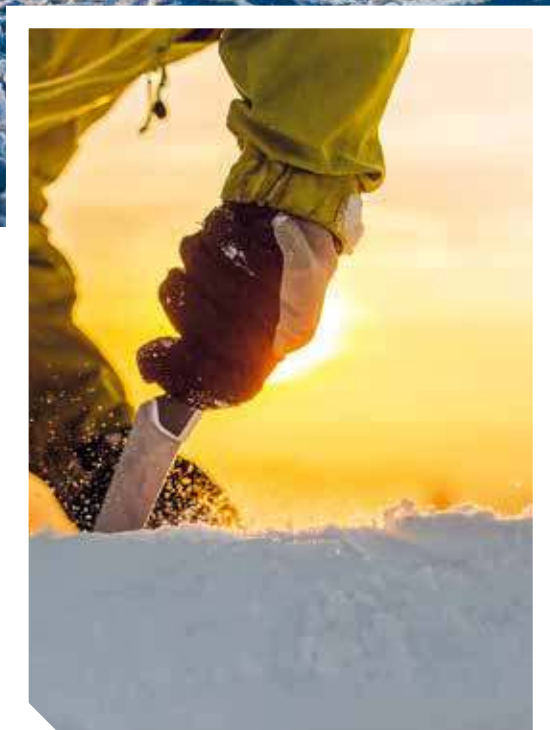
mindestens ein halber Meter Schneehöhe! Ein paar helfende Hände sind auch nützlich. Denn ein Iglu zu bauen, das stabil ist und Raum für eine gemütliche Nacht bietet, ist gar nicht so einfach und erfordert Zeit und Sorgfalt.

Die zukünftige Wohnfläche wird durch Umherlaufen verdichtet, und nach 30 Min. könnt ihr mittels Schaufel und Säge die Baublöcke herausarbeiten und nach Wunsch aufschichten. Es macht nichts, wenn bei den ersten Versuchen euer Iglu eher einem unförmigen Schneehaufen mit Eingangsloch gleicht und die bilderbuchtauglichen Bauwerke noch etwas auf sich warten lassen. Hauptsache, es ist stabil und bietet genügend Raum, um sich darin aufzuhalten. Zwischendurch unbedingt den Ausblick in Richtung Belchen und auf die Rheinebene genießen. Wenn dann das Schneehaus fertig ist, wird es mit einer dicken Isomatte



Das fertige Schneehaus: eine warme, kuschelige Höhle für die Winternacht

und einem warmen Schlafsack eingerichtet, und schon kann die kuschelige Nacht beginnen. Im Inneren wird es rasch angenehm warm und gemütlich. Wenn ihr noch an den heißen Tee oder Glühwein in der Thermoskanne gedacht habt, dann ist das Erlebnis perfekt. Frühaufstehern ist anzuraten, bei gutem Wetter morgens den Turm auf dem Schauinslandgipfel zu erklimmen und mit Blick Richtung Feldberg die aufgehende Sonne zu begrüßen.





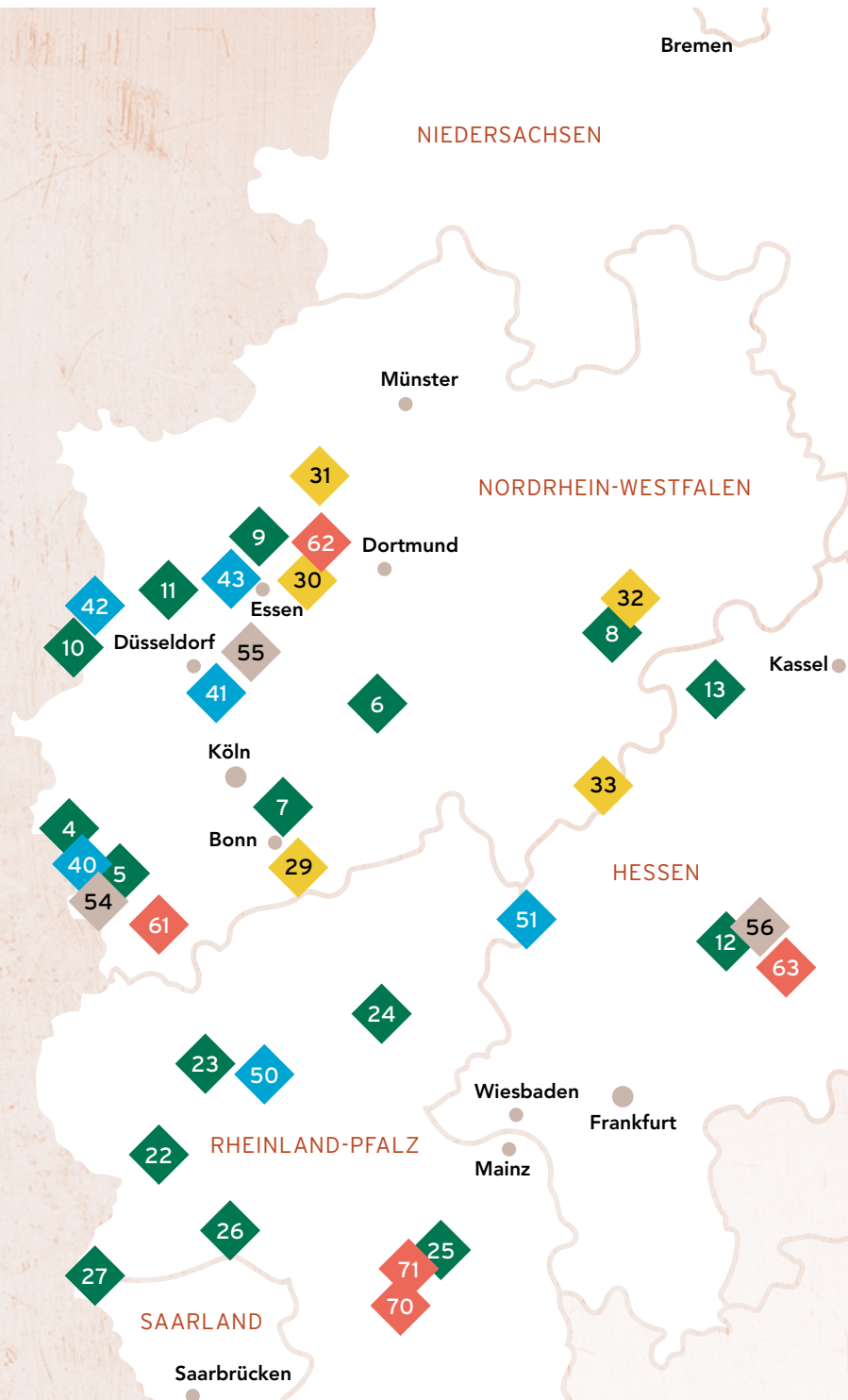
MITTE

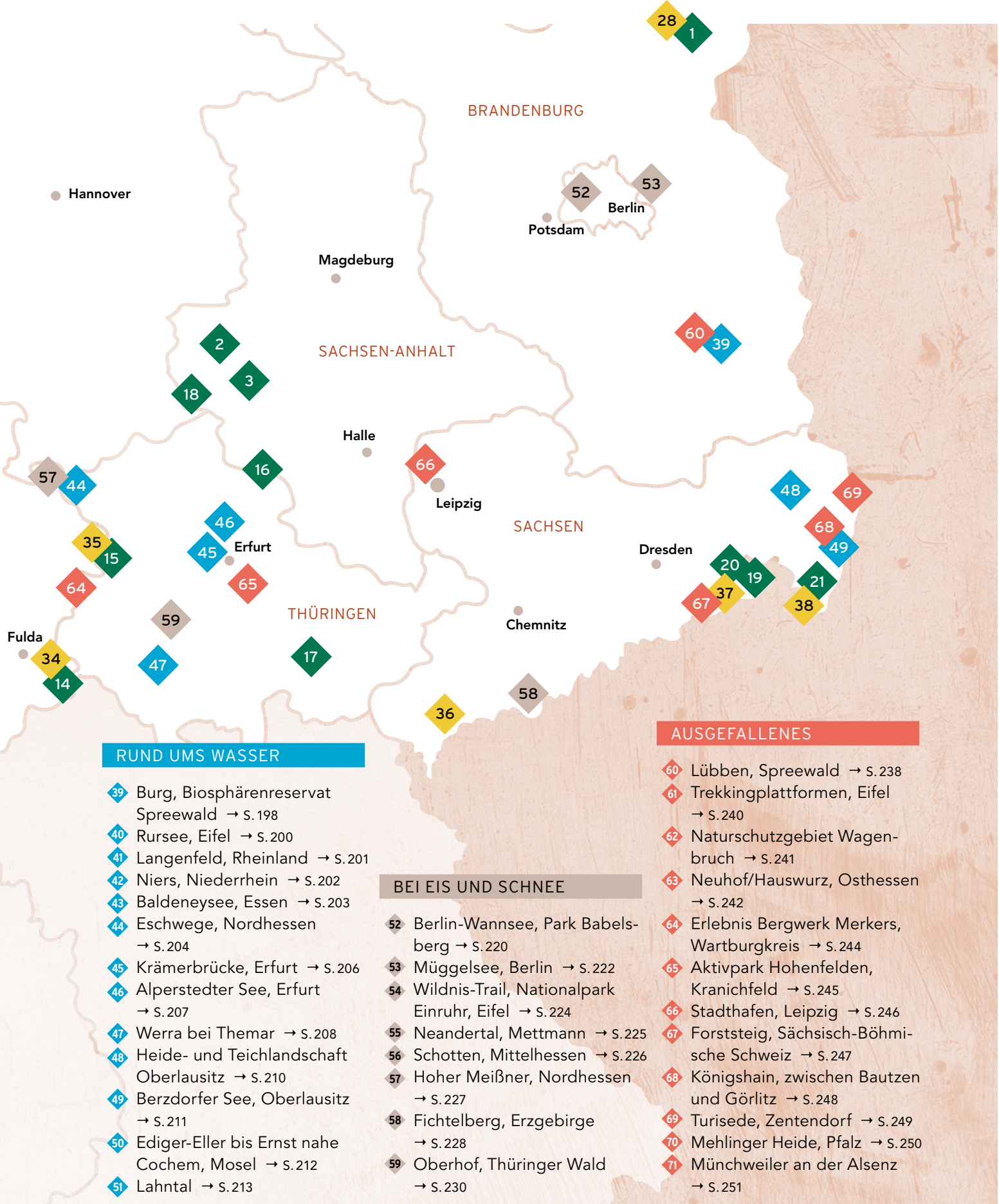
ZU FUSS UNTERWEGS

- 1 Flieth-Stegelitz, Uckermark → s. 134
- 2 Teufelsstieg, Harz → s. 136
- 3 Harzgerode, Selktal, Harz → s. 138
- 4 Eifelsteig, Nordeifel → s. 140
- 5 Wilder Kermeter, Nationalpark Eifel → s. 141
- 6 Marienheide, Bergisches Land → s. 142
- 7 Rheinsteig, Siebengebirge → s. 143
- 8 Bruchhauser Steine, bei Olsberg → s. 144
- 9 Halden im Ruhrgebiet → s. 145
- 10 Schwalmbruch, Niederrhein → s. 146
- 11 Naturschutzgebiet Egelsberg, Niederrhein → s. 147
- 12 Vogelsberg, Osthessen → s. 148
- 13 Edertal, Nordhessen → s. 150
- 14 Gersfeld, Rhön → s. 151
- 15 Drachenschlucht, Thüringer Wald → s. 152
- 16 Bärental, Naturpark Hohe Schrecke → s. 154
- 17 Ziemestalbrücke, Thüringer Schiefergebirge → s. 155
- 18 Bielsteine, Ilfeld, Harz → s. 156
- 19 Hinteres Raubschloss, Goldsteig, Sächsische Schweiz → s. 158
- 20 Nationalpark Sächsische Schweiz, Elbsandsteingebirge → s. 160
- 21 Oybin, Zittauer Gebirge → s. 162
- 22 Butzerbachtal, Eifel → s. 164
- 23 Lieserpfad, Vulkaneifel → s. 166
- 24 Mittelrheinklettersteig Boppard → s. 168
- 25 Pfälzer Höhenweg → s. 169
- 26 Dollbergschleife, Naturpark Saar-Hunsrück → s. 170
- 27 Saar-Hunsrück-Steig → s. 171

AUF ZWEI RÄDERN

- 28 Gerswalde, Uckermark → s. 178
- 29 Wasserburgen-Route, Rheinland → s. 180
- 30 Panoramaradweg, Bergisches Land → s. 181
- 31 Haard, Naturpark Hohe Mark → s. 182
- 32 Brilon, Sauerland → s. 183
- 33 Lahnradweg, Mittelhessen → s. 184
- 34 Naturpark Hessische Rhön, Osthessen → s. 185
- 35 Rennsteig, Thüringer Wald → s. 186
- 36 Kammweg, Erzgebirge → s. 188
- 37 Elberadweg → s. 189
- 38 Oder-Neiße-Radweg → s. 190





RUND UMS WASSER

- 39 Burg, Biosphärenreservat Spreewald → s. 198
- 40 Rursee, Eifel → s. 200
- 41 Langenfeld, Rheinland → s. 201
- 42 Niers, Niederrhein → s. 202
- 43 Baldeneysee, Essen → s. 203
- 44 Eschwege, Nordhessen → s. 204
- 45 Krämerbrücke, Erfurt → s. 206
- 46 Alperstedter See, Erfurt → s. 207
- 47 Werra bei Themar → s. 208
- 48 Heide- und Teichlandschaft Oberlausitz → s. 210
- 49 Berzdorfer See, Oberlausitz → s. 211
- 50 Ediger-Eller bis Ernst nahe Cochem, Mosel → s. 212
- 51 Lahntal → s. 213

BEI EIS UND SCHNEE

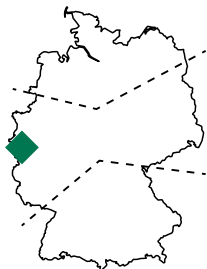
- 52 Berlin-Wannsee, Park Babelsberg → s. 220
- 53 Müggelsee, Berlin → s. 222
- 54 Wildnis-Trail, Nationalpark Einruhr, Eifel → s. 224
- 55 Neandertal, Mettmann → s. 225
- 56 Schotten, Mittelhessen → s. 226
- 57 Hoher Meißner, Nordhessen → s. 227
- 58 Fichtelberg, Erzgebirge → s. 228
- 59 Oberhof, Thüringer Wald → s. 230

AUSGEFALLENES

- 60 Lübben, Spreewald → s. 238
- 61 Trekkingplattformen, Eifel → s. 240
- 62 Naturschutzgebiet Wagenbruch → s. 241
- 63 Neuhof/Hauswurz, Osthessen → s. 242
- 64 Erlebnis Bergwerk Merkers, Wartburgkreis → s. 244
- 65 Aktivpark Hohenfelden, Kranichfeld → s. 245
- 66 Stadthafen, Leipzig → s. 246
- 67 Forststeig, Sächsisch-Böhmische Schweiz → s. 247
- 68 Königshain, zwischen Bautzen und Görlitz → s. 248
- 69 Turisede, Zentendorf → s. 249
- 70 Mehlinger Heide, Pfalz → s. 250
- 71 Münchweiler an der Alsenz → s. 251

UNTERWEGS ENTDECKT

Vom Eifel-Blick Perdsley (Pferdefelsen) in Monschau habt ihr die Möglichkeit, im Herbst ein rotbuntes Blätterdach zu fotografieren und einen echten Eifel-»Indian Summer« zu erleben.-----



Das Städtchen Monschau bezaubert mit seinem mittelalterlichen Ortskern.

4 EIN STREIFZUG DURCH DIE NORDEIFEL

EIFELSTEIG, EIFEL



Hier geht's los

Start: Kornelimünster, Aachen, Ziel: Einruhr

Website

eifelsteig.de, urbanhiker.de/eifelsteig

Nick Wassong urbanhiker.de

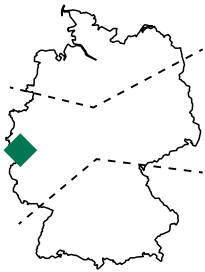
Ursprünglich und abwechslungsreich zeigt sich die Nordeifel rund um Aachen und Monschau, die ihr auf den ersten drei Etappen des Eifelsteigs erkundet werdet.

Romantisch beginnt die Weitwanderung im beschaulichen Kornelimünster und führt euch rund 57 km bergauf bis nach Einruhr. Schmale Holzstege führen euch über das mystische Hochmoor Struffelt. Am zweiten Tag überquert ihr die Staatsgrenze zu Belgien, und es geht durch das Hohe Venn. Von hier wandert ihr weiter zum höchsten Punkt auf dem Eifelsteig auf 658 m – zum Eifel-Blick »Steling«. Von der historischen Tuchmacherstadt Monschau startet ihr sportlich in die letzte Etappe – 24 km und 786 hm bergauf. Begleitet von der Rur, die mit euch am Obersee in Einruhr endet. Es geht auf und ab durch ein spektakuläres Landschaftsbild – Felsen, dichter Wald und grandiose Ausblicke prägen den Weg.

5

UNTERWEGS IM URWALD VON MORGEN

WILDER KERMETER, NATIONALPARK EIFEL



Hier geht's los Parkplatz Kermeter-Paulushof, weitere Parkplätze vorhanden

Website nationalpark-eifel.de

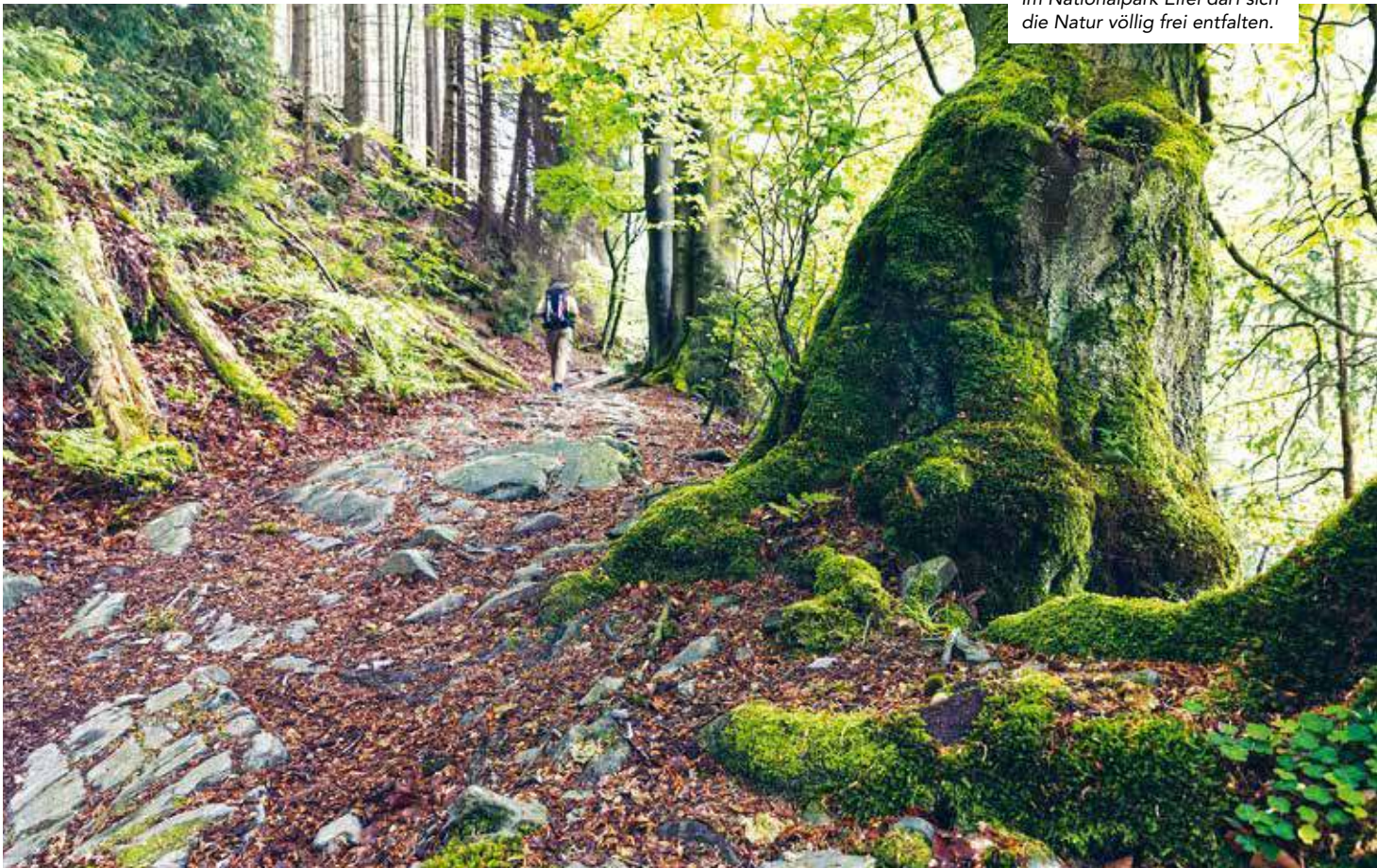
Nick Wassong urbanhiker.de

UNTERWEGS ENTDECKT

Rund 6 km des gesamten Wanderwegs sind barrierefrei und somit für Menschen mit und ohne Behinderung mit allen Sinnen zu erleben. Praktisch ist auch, dass der Doppeldeckerbus »Mäxchen« die barrierefreie Haltestelle »Wilder Kermeter« von den Bahnhöfen Gemünd und Heimbach anfährt. -----

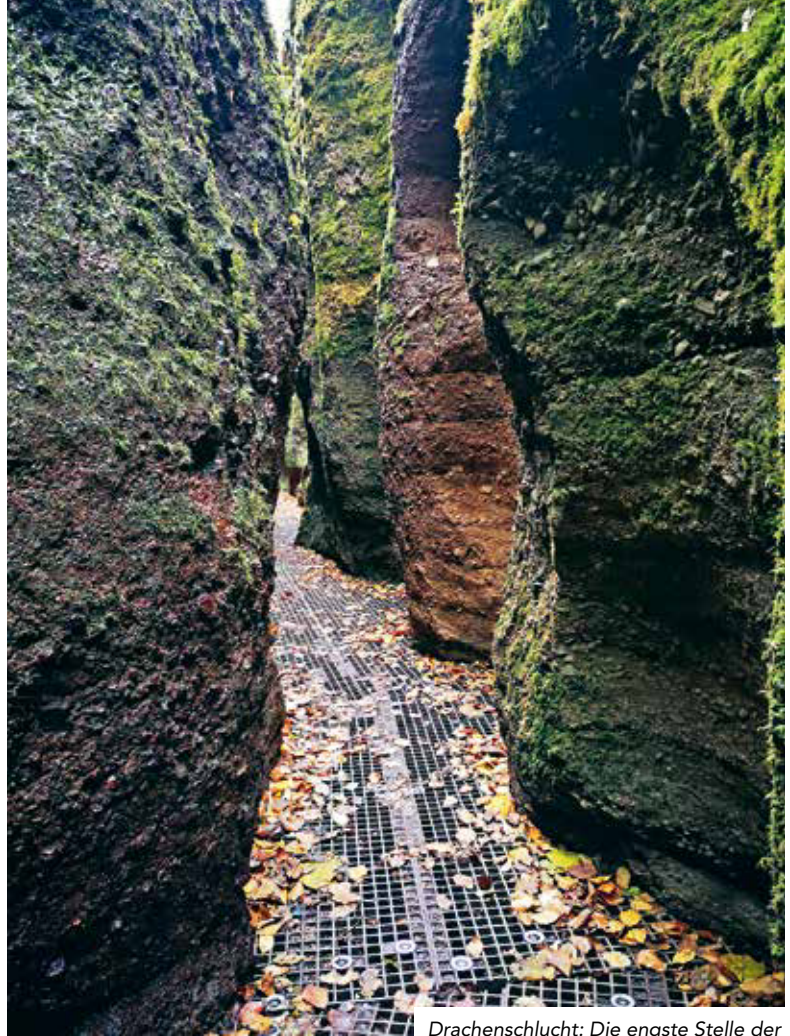
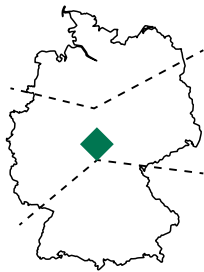
Im Herzen des Nationalparks Eifel, wo die Natur sich selbst überlassen bleibt, habt ihr die Möglichkeit, durch den Urwald von morgen zu wandern. Die rund 12 km lange Erlebnis-Rundtour startet am Parkplatz Kermeter und führt euch zunächst über einen 1,5 km langen Holzsteg. Auf diesem Wanderweg mit dem Namen »Wilder Weg« erhaltet ihr an zehn verschiedenen Stationen Einblicke in die Entwicklung des Waldes und die Artenvielfalt im Nationalpark. Einen fantastischen Ausblick auf den Rursee könnt ihr am beliebten Aussichtspunkt Hirschley genießen. Es geht weiter durch Rotbuchen-Mischwälder, begleitet von moosbewachsenem Totholz und Felsenwänden am Wegesrand. Vom Obersee führt euch der Weg hinab an die Ufer des »Eifel-Amazonas«. Ihr wandert weiter zur Urfttalsperre, wo sich eine Verweilpause anbietet. Von dort gelangt ihr über idyllische Pfade zurück zum Parkplatz Kermeter.

Im Nationalpark Eifel darf sich die Natur völlig frei entfalten.



THINK GREEN

Die Felsen der Drachenschlucht sind überwuchert von dicken Moosen, in denen seltene Krebse und Schnecken ihr Zuhause haben. Bitte nicht anfassen! -----



Drachenschlucht: Die engste Stelle der 198 m langen Klamm misst nur 70 cm.

15 ZWISCHEN FELS, MOOS UND TROPFENDEM WASSER

DRACHENSCHLUCHT, THÜRINGER WALD BEI EISENACH



Hier geht's los
Am Fuß der Drachenschlucht,
Parkplatz Drachenschlucht (unten)
oder Hohe Sonne (oben)

Website thueringer-wald.com

Miriam Hacker und Michael Bley
outdoornomaden.de

Weit im Westen des Thüringer Waldes windet sich ein fröhlich gurgelnder Bach tief unten durch die Felsenlandschaft bei Eisenach. Hier findet ihr die sagenumwobene Drachenschlucht, eine jahrtausendealte Klamm, wie sie in Thüringen ihresgleichen sucht. Die Wanderung durch die Drachenschlucht hat reichlich Abenteuerpotenzial. Euch erwarten schmale

Pfade, die rechts und links von immer feuchten, tropfenden Felsen gesäumt werden. Dazu ein Geruch nach Feuchte und Moos, der auch lange nach dem Verlassen der Schlucht noch in der Nase bleibt. Nur 70 cm ist die Schlucht an ihrer engsten Stelle breit. Kommt »Gegenverkehr«, also Wanderer aus der anderen Richtung, müssen alle mitarbeiten, damit das Passieren problemlos klappt. Aber keine Sorge, die Drachenschlucht ist trotz alledem auch für unerfahrene Wanderer oder Kinder geeignet.

Starten könnt ihr die Wanderung am besten am Fuße der Schlucht, die von der Straße aus gut erreichbar ist. Da die Drachenschlucht selbst nur etwa 200 m lang ist, könnt ihr nach Lust und Ausdauer entscheiden: Möchtet ihr nur die Klamm besuchen oder gleich dem gesamten Weg bis zum Aussichtspunkt Hohe Sonne folgen? Eines

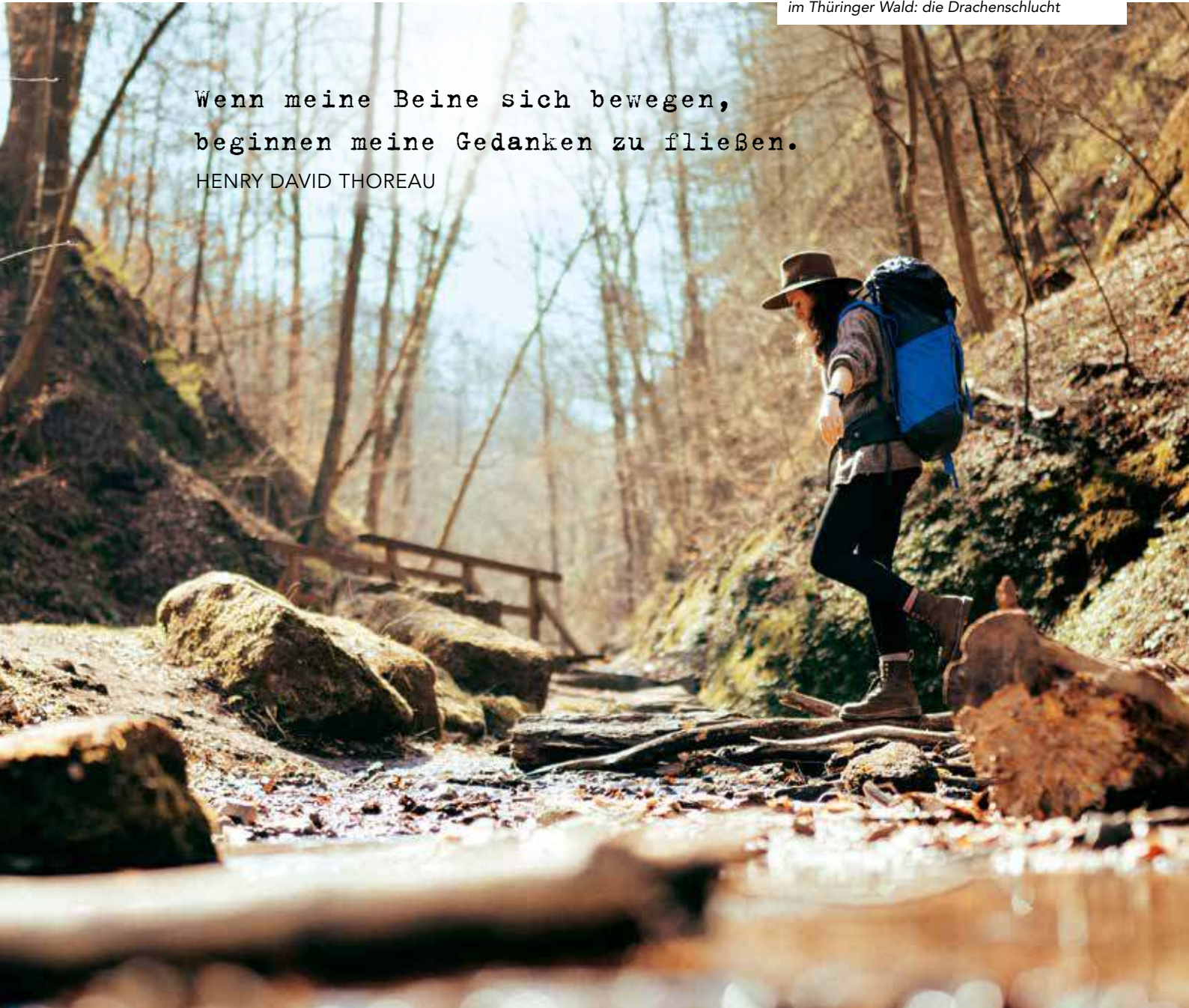
ist sicher: Auch wenn der spektakulärste Abschnitt der Wanderung natürlich die Klamm ist, ist der weitere Weg wunderschön und daher nur zu empfehlen. Oben angekommen, erwarten euch ein kleiner Imbiss und viele Radfahrer. Die Hohe Sonne gehört nämlich zu einem beliebten Abschnitt des Rennsteigs!

Auf dem Rückweg habt ihr die Wahl. Soll es auf gleichem Wege zurückgehen? Alternativ ist die Strecke über den Marienblick, von dem ihr auf die im Tal liegende Wartburg blicken könnt, sehr zu empfehlen. Aber aufgepasst: Diese Strecke ist recht unbekannt und auch nur spartanisch ausgeschildert. Also Karte nicht vergessen!

Bedeutendes Geotop und beliebtes Wanderziel im Thüringer Wald: die Drachenschlucht

Wenn meine Beine sich bewegen,
beginnen meine Gedanken zu fließen.

HENRY DAVID THOREAU





Kajaken und Kanufahren für Anfänger

Vom Wasser aus lässt sich die Welt aus einer ganz neuen Perspektive erkunden, dabei warten unzählige Wasserwege auf euch: Ob Seen, Flüsse, Kanäle oder das Meer, ob für ein paar Stunden oder für mehrere Tage, mit dem richtigen Boot paddelt ihr überall ins Abenteuer!



Line Dubois und Sebastian Canaves
off-the-path.com



Eine Tour mit dem Kanu/Kanadier ist ein unvergessliches Erlebnis mit sich selbst und dem Element Wasser.

KAJAK ODER KANU? ODER DOCH EIN KANADIER!?

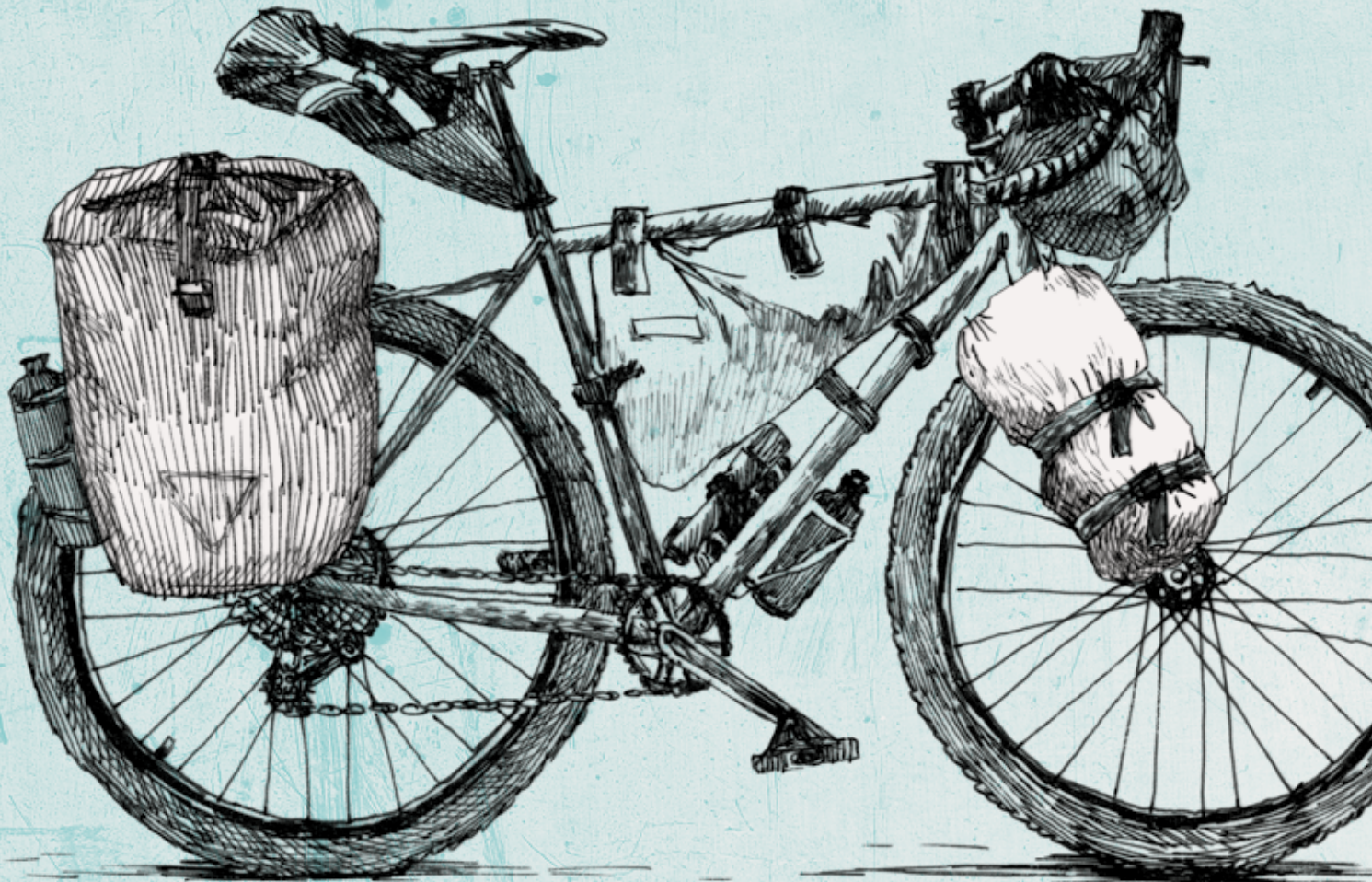
Oftmals werden die Begriffe synonym verwendet, jedoch ist das falsch. Zwischen einem Kajak und einem Kanu bestehen große Unterschiede, nicht nur was das Aussehen angeht, sondern auch in puncto Einsatz und Paddeltechnik. Dabei ist mit einem Kanu meist ein Kanadier gemeint. In der Regel haben Kajaks ein verschlossenes Deck und eine wesentlich schmalere Form, wodurch sie besser übers Wasser gleiten und schneller sind. Dafür bieten Kanadier mehr Platz für euer Gepäck. Aufgrund ihrer Form und größeren Angriffsfläche reagieren Kanadier allerdings sensibler auf Wind. Und während beim Kajaken ein Doppelpaddel zum Einsatz kommt, bewegt ihr euch in einem Kanadier mit einem Stechpaddel vorwärts. Auch das Sitzen ist anders: Im Kajak sitzt ihr tief und streckt eure Beine in Richtung Bug. Zur Stabilisierung solltet ihr eure Knie außerdem leicht gegen die Wände drücken. Bei einem Kanadier sitzt ihr hingegen aufrecht mit angewinkelten Beinen oder könnt euch hinknien.



Bikepacking: Tipps für mehrtägige Radtouren



»Was brauche ich? Und vor allem:
Wo packe ich das alles hin?« Für Anfänger ist es oft
gar nicht so einfach, Antworten auf diese Fragen zu finden.
Dabei ist die Sache mit dem Radreisen eigentlich
gar nicht kompliziert, wenn man sich
erst einmal etwas im Dschungel der Möglichkeiten
zurechtgefunden hat.





Minimalismus und leichte Ausrüstung sind Grundvoraussetzung fürs Bikepacking.



Kathrin Heckmann
fraeulein-draussen.de

DAS FAHRRAD

Die gute Nachricht ist: Ihr könnt mit so ziemlich jedem Rad eine längere Tour fahren. Wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass es zu eurem Körper passt, richtig eingestellt ist und eurer gewünschten Route entspricht. Die Klassiker für längere Touren sind das Reisebeziehungsweise Trekkingrad: robust, vielseitig, gut bepackbar und mit angenehmer Geometrie. Daneben werden auch sogenannte Gravelbikes, eine Art geländegängiges Rennrad, immer beliebter. Mit einem reinen Rennrad kann man besonders schnell viele Kilometer zurücklegen, ist allerdings an guten Straßenbelag gebunden und nicht sehr flexibel, was das Unterbringen von Gepäck angeht. Mit dem Mountainbike hingegen ist man auf Straßenbelag verhältnismäßig schwerfällig unterwegs, kommt dank der breiten Reifen aber

so gut wie überall hin. Zumal die Übersetzung der Schaltung auch für steile Anstiege in unwegsamem Gelände geeignet ist.

DIE PACKTASCHEN

Es gibt viele unterschiedliche Arten, ein Fahrrad zu bepacken. Und spätestens seitdem das sogenannte Bikepacking in den letzten Jahren einen großen Aufschwung erlebt hat, gibt es noch mehr. Bikepacking-Taschen werden nicht an Gepäckträgern, sondern direkt am Fahrradrahmen befestigt – meistens vor allem am Lenker, am Oberrohr und der Sattelstütze. Diese Packart spart Gewicht und macht das Rad deutlich agiler. Wer länger und mit kompletter Campingausrüstung unterwegs ist, wird mit diesen Taschen aber irgendwann an seine Grenzen stoßen. Minimalismus und leichte Ausrüstung sind auf jeden Fall Grundvoraussetzungen fürs Bikepacking. Aber letztendlich gilt: Es gibt keine richtige oder falsche Art, ein Fahrrad zu packen. Zumal ihr Bikepacking-Taschen auch hervorragend mit einem Gepäckträger und klassischen Radtaschen mischen könnt. Am besten stellt ihr erst eure Ausrüstung zusammen und macht euch dann auf die Suche nach geeigneten Taschen, die zu Umfang und Gewicht eurer Ausrüstung passen.

THINK GREEN

Müll sammeln beim Kajakfahren könnt ihr natürlich auch auf eigene Faust, unabhängig von der Green Kayak Initiative. Habt einfach immer Handschuhe und einen Müllbeutel dabei!-----

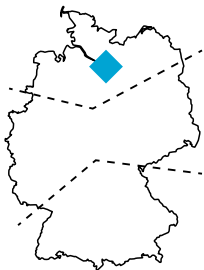


Umweltinitiativen haben es sich zur Aufgabe gemacht, Flüsse vom Müll zu befreien.

28

MÜLL SAMMELN VOM KAJAK AUS

GOSE-ELBE, HAMBURG



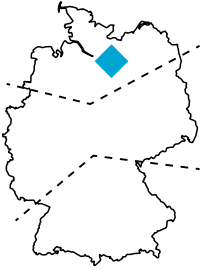
Hier geht's los Paddel-Meier,
Heinrich-Osterath-Str. 256, Hamburg

Website greenkayak.org/locations

Kathrin & Kristin Haase
travelinspired.de

Ihr möchtet euer Outdoor-Abenteuer auf dem Wasser mit etwas Sinnvollem verbinden? Dann macht mit bei der Green Kayak Initiative! Ziel ist es, unsere Meere, Seen und Flüsse vom Müll zu befreien. In Hamburg beteiligen sich mehrere Kajakverleiher an dieser coolen Initiative. Ihr bekommt kostenlos ein Kajak und Equipment zum Müllsammeln gestellt. Im Gegenzug investiert ihr eure Zeit, um unsere Gewässer ein wenig sauberer zu machen. Super Sache! Mal sehen, wie viel Müll ihr findet. Bildet Teams und macht eine Challenge daraus! Startet euer Kajak-Abenteuer am besten abseits vom Großstadttrubel an Alster und Stadtparksee. Auf der naturbelassenen Gose-Elbe habt ihr das Gefühl, mitten in der Wildnis zu sein.

RATZEBURGER SEE, HERZOGTUM LAUENBURG



Hier geht's los An einer der Segelschulen (Auswahl siehe unten)

Website Segelschulen (Auswahl):
ratzeburger-segelschule.de,
ratzeburger-segler-verein.de,
herzogtum-lauenburg.de

Kathrin & Kristin Haase travelinspired.de

UNTERWEGS ENTDECKT

Radfahren auf dem Wasser? Ja, das geht! Am Ratzeburger See könnt ihr euch coole Wasserfahrräder leihen und damit über den See strampeln. Probiert es am besten gleich aus!

Was ist es doch für ein aufregendes und erhebendes Gefühl, mit der Kraft des Windes über den See zu flitzen! Beim Segeln seid ihr den Launen der Natur voll ausgesetzt. Während ihr bei Flaute auf der Stelle dümpelt, kann euch ein kräftiger Wind ordentlich Tempo bescheren. Aber Vorsicht bei Sturm, dann bleibt ihr besser an Land.

Wende, Halse, Aufschießer – was es damit auf sich hat, lernt ihr am besten in einem Segelkurs. Am Ratzeburger See gibt es gleich mehrere Segelschulen, in denen ihr Segeln lernen könnt. Wagt euch in Zweierteams aufs Wasser und entwickelt ein Gefühl für Wind und Wellen. Vielleicht hat euch die Leidenschaft ja so gepackt, dass ihr gleich euren Sportbootführerschein machen wollt.



Für Segelanfänger bietet sich ein Kurs in einer der zahlreichen Segelschulen an.

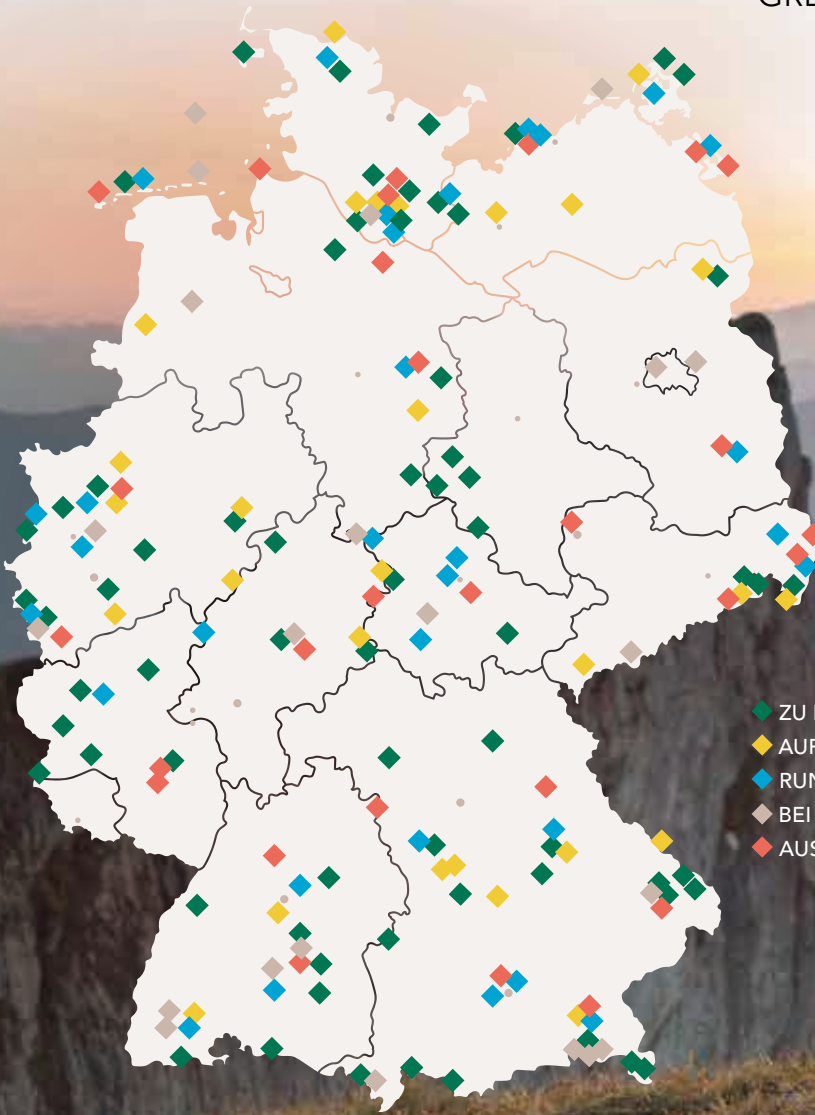
Einfach mal raus? Jederzeit und überall!

Wandern auf dem Wildnis-Trail Nordeifel?
Im Kajak auf dem Niederrhein? Oder hoch
hinauf in den Kletterwald von Kühlungsborn
in Mecklenburg-Vorpommern?

In GREEN ADVENTURES verraten dir die
bekanntesten Outdoor-Bloggerinnen und
-Blogger ihre besten Tipps für besondere
Natur-Erlebnisse in ganz Deutschland. Ob
Biken auf dem Gipfeltrail Hochschwarzwald,
die Thüringer Drachenschlucht erkunden
oder Kraniche im Moor beobachten ...
überall gibt es Neues zu entdecken.
GREEN ADVENTURES zeigt dir, wo und wie!

*Grün ist eine Farbe, die dem
Abenteurer hervorragend steht.*

CHRISTO FOERSTER, ABENTEURER



- ◆ ZU FUSS UNTERWEGS
- ◆ AUF ZWEI RÄDERN
- ◆ RUND UMS WASSER
- ◆ BEI EIS UND SCHNEE
- ◆ AUSGEFALLENES



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

ISBN 978-3-8464-0853-7



9 783846 408537

