

<i>Vorwort</i>	8
01 HOUSE-RUNNING	10
Über die Kante in die Horizontale	
02 HÖLLISCHER HÖHLENTrip	18
Die XX-treme Tour in der Kluterthöhle	
03 SKYDIVING	30
Freier Fall im Windkanal	
Kombitipp Kletterpark	38
Adrenalinreibendes Abenteuer im früheren Hüttenwerk	
Übernachtungstipp Röhrenhotel	41
Schlafen in früheren Abwasserrohren	
04 UNTER RIESEN	44
Die Sequoiafarm im Nettetal	
Kombitipp Heidweiher	52
Baden mit nostalgischem Charme	
05 ADRENALIN AM BERGSEE	56
Extreme Stunts vor imposanter Kulisse	
Übernachtungstipp Wildwald Vosswinkel	66
Zwischen Schäfchen und röhrenden Hirschen	
06 INSEKTENKOCHKURS	70
Kein Hauch von Dschungelcamp	
07 WERWOLF-WANDERWEG	80
Auf gruseligen Spuren	
Kombitipp Weihnachtsmarkt in Alt-Kaster	88
Stimmungsvolles in historischen Privathäusern	
08 OFFROAD-TRAINING	92
Abenteuerlicher Fahrspaß für Verantwortungsbewusste	
09 BRUDER-KLAUS-KAPELLE	102
Sakralbau in der ländlichen Weite	

10	TAUCHEN IN DER BLAUEN LAGUNE	110
	Wo Industrievergangenheit auf Abenteuer trifft	
11	ULTRA-RAFTING	120
	Intensives Wassererlebnis auf der Erft	
12	DAS JUNKERHAUS	128
	Trauer, die aus den Wänden kommt	
	Kombitipp Das Hexennest Lemgo	136
	Traurige Berühmtheit der früheren Hansestadt	
13	ZORBING	140
	25 Sekunden Schleudergang	
14	BUNKERTOUR IN DER EIFEL	148
	Abstieg in unbekannte Welten	
	Teil II: Banker sind die besten Geheimniskrämer	155
	Kombitipp Freilichtmuseum Kommern	159
	Der Advent für alle Sinne	
15	WILDNISCAMP IN DER EIFEL	162
	Durch Verzicht zu mehr Zufriedenheit	
	Kombitipp Wasserseilgarten	170
	Der Einzige in NRW	
	Übernachtungstipp Glaadter Hütte	174
	Historische Herberge mit Gründerzeitcharme	
16	GÄSTEBOFAHREN IN WINTERBERG	178
	Ein weltmeisterliches Erlebnis	
	Kombitipp Kneipp-Wanderweg	185
	Barfuß durch das winterliche Rothaargebirge	
	Übernachtungstipp Das Hotel-Ei	189
	Komfort und Architektur	
	<i>Bildnachweis</i>	192