

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

10	TAUCHEN IN DER BLAUEN LAGUNE	110
	Wo Industrievergengenheit 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	GÄSTEBOBFAHREN 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