

INHALT

RAUS INS ABENTEUER

NORDEN

- Balanceakt zwischen Masten und Tampen
- Mit der Nordseefähre auf Robben-Safari
- Abenteuer Wildnis im Müritz-Nationalpark
- Beflügelt aufs Brett: Wingsurfen für Einsteiger
- Deutschlands Südsee: Zu Fuß über den Darß
- Grenzerfahrung mit Glücksgefühl: Eisbaden
- Paddeln im Tierparadies: Kajaktour auf der Peene
- Barfuß über den Meeresboden

OSTEN

- Nervenkitzel am Stausee: Rappbode im Höhenflug
- Sighrunning: Berlin im Schnelldurchlauf

6	Blick ins Universum im Sternenpark Havelland	80
8	Da kommt was ins Rollen – auf der Flaeming-Skate	88
10	Leipzig Erpaddeln: Das Venedig des Ostens	94
16	Gut Runst: Skiwandern auf dem Rennsteig	100
22	Das schmale Band zwischen Ost und West	106
30	Ein bisschen Dschungelfeeling in der Lausitz	114
36	Westernreiten in der Rhön: Alles Glück der Erde ...	120
44	Mit dem Mountainbike auf den Brocken	126
50		
56		
64	SÜDEN	132
66	Für eine Kajaktour nach (Bayerisch) Kanada	134
72	Canyoning: Wenn du springst, spring ich auch!	140
	Tanz am Fels in der Fränkischen Schweiz	146
	Gleitschirmfliegen im Winter: Magie in der Luft	152
	Wild und schmutzig: Survival in Oberschwaben	160

Mit dem Heißluftballon über die Alpen	166	Strampeln auf stillgelegten Gleisen	260
Alle Wetter: Biwakieren am Bodensee	174	Panarbora: Mit den Bäumen auf Augenhöhe	266
Von der Isar zum Inn: Quer durchs Karwendel	180	Auf großem Fuß durchs winterweiße Sauerland	272
Greensketching im Murnauer Moos	186	Nachts um die Aggertalsperre	278
Stand-up-Paddeln auf dem Chiemsee: Ab auf die Inseln	194	REGISTER	284
Im Winter auf die Hintere Einödsbergalpe	202	IMPRESSUM	288
Der Hindelanger: Eine echte Gratwanderung	208		
Gluck, gluck, gluck – Abtauchen im Bodensee	216		
Ritt an der Kante: Der Alb-Crossing	222		
WESTEN	230		
Unterwegs zu den Wolken: Pilot für einen Tag	232		
Rafting auf der Erft – Einfach mitreißend	240		
Ausflug mit Alpaka: Hallo Obi, tschüs Alltag!	246		
Trekking-Abenteuer Saar-Hunsrück-Steig	252		