

# INHALT

## RAUS INS ABENTEUER

### NORDEN

Balanceakt zwischen Masten und Tampen	6
Mit der Nordseefähre auf Robben-Safari	8
Abenteuer Wildnis im Müritz-Nationalpark	10
Beflügelt aufs Brett: Wingsurfen für Einsteiger	16
Deutschlands Südsee: Zu Fuß über den Darß	22
Grenzerfahrung mit Glücksgefühl: Eisbaden	30
Paddeln im Tierparadies: Kajaktour auf der Peene	36
Barfuß über den Meeresboden	44

### OSTEN

Nervenkitzel am Stausee: Rappbode im Höhenflug	64
Sightrunning: Berlin im Schnelldurchlauf	66

Blick ins Universum im Sternenpark Havelland	80
Da kommt was ins Rollen – auf der Flaeming-Skate	88
Leipzig Erpaddeln: Das Venedig des Ostens	94
Gut Runst: Skiwandern auf dem Rennsteig	100
Das schmale Band zwischen Ost und West	106
Ein bisschen Dschungelfeeling in der Lausitz	114
Westernreiten in der Rhön: Alles Glück der Erde ...	120
Mit dem Mountainbike auf den Brocken	126

### SÜDEN

Für eine Kajaktour nach (Bayerisch) Kanada	132
Canyoning: Wenn du springst, spring ich auch!	134
Tanz am Fels in der Fränkischen Schweiz	140
Gleitschirmfliegen im Winter: Magie in der Luft	146
Wild und schmutzig: Survival in Oberschwaben	152
	160

Mit dem Heißluftballon über die Alpen	166
Alle Wetter: Biwakieren am Bodensee	174
Von der Isar zum Inn: Quer durchs Karwendel	180
Greensketching im Murnauer Moos	186
Stand-up-Paddeln auf dem Chiemsee: Ab auf die Inseln	194
Im Winter auf die Hintere Einödsbergalpe	202
Der Hindelanger: Eine echte Gratwanderung	208
Gluck, gluck, gluck – Abtauchen im Bodensee	216
Ritt an der Kante: Der Alb-Crossing	222

## **WESTEN**

Unterwegs zu den Wolken: Pilot für einen Tag	230
Rafting auf der Erft – Einfach mitreißend	232
Ausflug mit Alpaka: Hallo Obi, tschüs Alltag!	240
Trekking-Abenteuer Saar-Hunsrück-Steig	246

Strampeln auf stillgelegten Gleisen	260
Panarbora: Mit den Bäumen auf Augenhöhe	266
Auf großem Fuß durchs winterweiße Sauerland	272
Nachts um die Aggertalsperre	278

## **REGISTER**

## **IMPRESSUM**

284
288