

INHALT

Hinweise zur Benutzung.....	1
Vorwort.....	4
Einführung.....	6
Was sind Mikroabenteuer?.....	6
Wo finden Sie Inspirationen für Ihr Mikroabenteuer?.....	7
Teil 1 Was Sie über Ihre Ausrüstung wissen sollten	9
Die Ausrüstung	10
EDC – unsere „immer-dabei-Tools“	12
Das EDC-Messer	13
Die EDC-Lampe	17
Das EDC-Pack.....	18
Das kleine „Das-Wichtigste-dabei“-Pack.....	18
Der Inhalt.....	19
Der Rucksack	21
Der Schlafsack	23
Die Isomatte	26
Plane, Tarp & Poncho	29
Wasserbehältnis	31
Wasserfilter	32
Feuerstarter	35
Erste-Hilfe-Set	36
Ein Zelt.....	37
Telefon/GPS	40
Schuhe	43

Kocher	43
Geschirr	46
Kartenmaterial	48
Teil 2 Mikroabenteuer	51
Ab in die Natur (Outdoor-Abenteuer)	52
Wir machen Feuer	52
Wir suchen Zunder	53
Wir entzünden ein Feuer	56
Glutnest	60
Wir gewinnen Trinkwasser	61
Unterkunft – das Lager	66
Bettenbau	69
Notnahrung	70
Seemannsknoten und andere	72
Notsignale	72
Wie können Sie mit Hilfsmitteln auf sich aufmerksam machen?	74
Waffenbau	76
Wir bauen einen Hobo-Ofen	77
Himmelsrichtung bestimmen	78
Wolken bestimmen & ihre Bedeutung	80
Der Luftdruck und das Wetter	81
Schatzsuche	81
Kraftorte	82
Lost Places	83
Grotten und Höhlen	83
Gewässer überqueren	84

Wir üben und nutzen Funkverkehr.....	85
Shortwave listening.....	88
Wir fahren Panzer.....	89
Fotografie.....	91
Mit dem Fahrrad auf Tour	92
Wasserwandern und Wasser erleben	93
Wir bauen eine Sonnenuhr	94
Wenn es Winter wird	95
Jakobsweg u. a.	97
Kirchen und Kathedralen.....	99
Städtetrips.....	101
Auf den Spuren der Dichter, Denker, Philosophen und Musiker	102
Mikroabenteuer mit Kindern	103
Back to the Roots – eine spirituelle Reise.....	109
Bonus	112
Morsealphabet zum Ausdrucken (wichtigste Zeichen)	113
Textbausteine für Notrufe per SMS, Messenger und andere Nachrichtenträger.....	114
Wichtige Anruffrequenzen (nicht festgeschrieben, aber etabliert)	115
Anhang.....	116
Glossar.....	116
Quellenangaben.....	119