

Daniel Wiechmann

OUTDOOR
MIKRO
ABENTEUER
München

Mit dem Rad 

Zu Fuß 

Auf dem Wasser 

Mit der Familie 

riva

Inhalt

Einführung 13

Kleine Abenteuer direkt vor deiner Haustür 14

Alles, was du über Mikroabenteuer wissen musst 21

Die wichtigsten Grundsätze 22

Warum du viel öfter unter freiem Himmel
kampieren solltest 25

Was du auf Mikroabenteuern tun darfst –
und was nicht 30





Welche Ausrüstung du brauchst – und welche nicht	35
Deine Packliste für unterwegs	47
Verpflegung für unterwegs gegen Hunger und Durst	49
Allein, zu zweit oder zu ... ? Warum du für deine Mikroabenteuer große Gruppen meiden solltest	51
Wie gefährlich sind Mikroabenteuer?	54
Fordere dich selbst heraus!	55
Mikroabenteuer für Frühling, Sommer, Herbst und Winter	56
Wie Mikroabenteuer dich verändern	58
Online oder offline? Mit oder ohne Smartphone ins Mikroabenteuer?	61
Finde dein persönliches Mikroabenteuer	66

Frische Ideen für dein nächstes Mikroabenteuer

71

Mikroabenteuer zu Fuß

73

- Übernachte in den Isarauen 74
- Wandere bei Vollmond durch den
Englischen Garten (und mache dabei
eine lange Pause) 76
- Wandere von allen Endstationen der
Münchener S-Bahn bis zum Marienplatz 78
- Erlebe, wie Hunderte Sternschnuppen
auf die Erde regnen 87
- Friere am Funtensee 89
- Verbringe 24 Stunden auf der
Weideninsel 91
- Wandere zum Ursprung der Isar 93
- Übernachte im Pavillon auf dem Herzogstand 94
- Verliere dich im Steinernen Meer 95





Schaue bei einer Übernachtung im Wald einen Horrorfilm	97
Verdiene dir das Geld für dein nächstes Mikroabenteuer auf der Straße	98
Entdecke die wilden Orchideen an der Kampenwand	99
Genieße den Sonnenaufgang auf dem Olympiaberg	100
Entdecke München per Zufall	101
Verbringe die Zeit von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang an ein und demselben Ort in München	103
Erlebe den magischen Sonnenuntergang auf der Hackerbrücke	105
Wandere nur mit Kompass und Karte	106
Umrunde den Ammersee im Winter (auf Schlittschuhen)	108
Übernachte auf dem Perlacher Mugl	109
Mach mit beim Megamarsch über 100 Kilometer	111

Baue dir ein Iglu	112
Wandere durch die Gleirschklamm	114
Erlebe eine Fackelwanderung durch die Breitachklamm	116
Wandere über den Wolken	117
Klettere auf die Zugspitze	118
Halte in den Morgenstunden nach Venus, Mars, Jupiter und Saturn Ausschau	120
Erlebe Fjord-Feeling am Königssee	121
Übernachte an Silvester auf einem Berg	123
Gehe mit einem Esel (oder einem Alpaka) wandern	124
10 Orte, die du 50 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	125
10 Orte, die du 75 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	126
10 Orte, die du 100 Kilometer von München entfernt erwandern kannst	128

Mikroabenteuer mit dem Rad

131



Fahre zum Bodensee	132
Umrunde den Chiemsee mit dem Rad	133
Radle einmal zum Chiemsee und zurück	134
Übernachte am Zigeunerloch	135
Fahre zur tausendjährigen Eiche nach Hexenagger	136
Beschwöre die Geister im mystischen Druidenhain bei Wohlmannsgesees	138
Fahre in die Dünenlandschaft in Offenstetten	140
Blicke in den Höllentrichter bei Osterdorf	141
Radle zum Plansee	143

10 Orte, die du mit dem Rad in 5 Stunden von München aus erreichen kannst	144
10 Orte, die du mit dem Rad in 10 Stunden von München aus erreichen kannst	145
10 Orte, die du mit dem Rad in 15 Stunden von München aus erreichen kannst	146

Mikroabenteuer auf und im Wasser 149

Fahre mit einem Schwimmring durch den Englischen Garten	150
Gönne dir eine Auszeit am Staffelsee	151
Dusche im Wasserfall in der Wolfsschlucht	154
Bade im Schrecksee	156
Schwimme oder paddle zu einer der Inseln im Eibsee	157
Fahre auf der Isar von Bad Tölz bis nach München	159
Entdecke das Regental in Bayerisch-Kanada	161
Stürze in die Gumpen der Weissach	163



Erlebe Niagara-Feeling am Geratser Wasserfall	164
Paddle im Mondschein mit dem SUP über den Ammersee	166
Durchquere die Isar in der Pupplinger Au	167
Fahre mit einem SUP auf der Würm	169

Mikroabenteuer mit der Familie 171



Legt euch einen Tag lang auf die Panzerwiese	172
Entdeckt die Kuhfluchtwasserfälle	173
Fahrt auf der Oberstdorfer Naturrodelbahn Schlitten	175
Wandert durch das Ampertal	176
Picknickt zu Füßen der Drumlin-Buche	177
Wandert durch den Zauberwald zum Hintersee	179
Blickt in ein Moorauge im Murnauer Moos	180
Verbringt einen Tag mit den Schafen in der Fröttmaninger Heide	181
Kocht einen Tee aus frisch gepflückten Kräutern	183
Wandert barfuß	184
Verbringt ein Wochenende auf einer Berghütte ohne Strom	185
Unternehmt eine Mundraubtour durch München	187
Entdeckt die Osterseen	188
Reitet auf einem Kamel	189
 Bildnachweis	 190