OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Ingrid Retterath

Mikroabenteuer für Kinder

Rund ums Jahr bei jedem Wetter

Fragen zu Beginn

Vorbereitung

Vorschläge für
Familien-Mikroabenteuer

Index

Felswandforscherinnen

Hauptsache, draußen!

Band 474

OutdoorHandbuch

Ingrid Retterath

Mikroabenteuer für Kinder

Mikroabenteuer für Kinder

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Der Autorin und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 75 farbigen Abbildungen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 474

ISBN 978-3-86686-691-1 1. Auflage 2021

© Basiswissen für draussen, Der Weg ist das Ziel und FernwehSchmöker sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Ingrid Retterath
Fotos: Ingrid Retterath, falls nicht anders angegeben
Lektorat: Anna-Lena Ebner
Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:

Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12,
info@conrad-stein-verlag.de,
www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Auch ein Mikroabenteuer: Tiertrekking, Seite 100

Inhalt

Inhalt 6

Vorwort 8

Fragen zu Beginn 9

Was sind Mikroabenteuer? 10
Was macht ein Mikroabenteuer aus? 10
Mikroabenteuer für Kinder? 11
Was sind die Voraussetzungen? 12
Was sind die Folgen? 12
Wie lange dauert ein Mikroabenteuer? 13
Was kostet das? 13
Wo sind Mikroabenteuer möglich? 13
Wie komme ich zum Startpunkt? 13

Vorbereitung 14

Auswahl des Abenteuers 15
Rahmen besprechen 15
Ausrüstung 15
Kleidung 16
Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten 16
Literatur 17
Notfallplan 17
Rechtliches 18

Vorschläge für Familien-Mikroabenteuer 19

Überall (sogar im eigenen Garten) 20
Barfußgehen 20
Baumklettern 23
Hängemattennacht 24
Lagerfeuer 27
Müllsammlung 28
Outdoorküche 31
Stockbrot backen 32
Unter freiem Himmel schlafen 35
Zelten 36
Vor der Haustür 39
Burgerkundung 39
Demokratische Radtour 40
Fackelwanderung 43
Fotosafari 44
Geocaching 47
Gipfelglück 48
Grenzgang 51
Jugendherbergsnacht 52
Liebesspaziergang 55

Lost Places 56
Maronen und Esskastanien sammeln und rösten 59
Nachtwanderung 60
Natur beobachten 63
Naturschnitzeljagd 64
Rundwanderung 67
Samenbomben werfen 68
Schnupperkurs 71
Spielplatzsafari 72
Sprachen sammeln 75
Steinreich 76
Trailfinding 79
Würfelwanderung 80
Wildnisfrühstück 83
In der Stadt 84
City Bound 84
Private Stadtführung 87
Tourist in der Heimat 88
Weltreise durch den Zoo 91
Zwanzig Minuten 92
Auf dem Land 95
Bauernhofhelfer 95
Hofladen 96
Maislabyrinth 99
Tiertrekking 100
Im Wald 103
Baumkuscheln 103
Baumstammbalancieren 104
Geisterjagd 107
Hänsel und Gretel 108
Hütte bauen 111
Kletterwald 112
Querwaldeinwanderung 115
Tierspuren erkunden 116
Trekking 119
Waldbaden 120
Waldmusik 123
Am und im Wasser 124
Bachwanderung 124
Bootfahren 127
Floßbau 128
Inselumrundung 131
Steine springen lassen 132
Wasserfallerkundung 135
Wildschwimmen 136
In der Luft 139
Drachen steigen lassen 139
Sternegucken 140
Wolkengucken 143
Im Gebirge 144
Hängebrücke 144
Klammwanderung 147
Schneebauwerke, Schneekunst 148
Schnee(schuh)wanderung 151
Sonnenaufgang erleben 152
Unter der Erde 155
Bergwerk besichtigen 155
Ganz unten 156
Höhlen erkunden 159

Fragen zu Beginn

Hallo Ziege

Was sind Mikroabenteuer?

Ganz im Wortsinn sind es winzige Abenteuer.

Sie sollten wenig kosten und Überraschungen mit sich bringen. Zu Beginn des Mikroabenteuers steht noch nicht fest, was ihr am Ende erlebt haben werdet. Das geht nur, wenn ihr neugierig und flexibel seid, denn mitunter muss auch improvisiert werden.

Der Brite **Alastair Humphreys** prägte bereits 2014 den Begriff „Microadventures". Er beantwortet die Eingangsfrage mit: „It's close to home, cheap, simple, short and 100 % guaranteed to refresh your life." (dt. „Es ist vor der Haustür, kostengünstig, unkompliziert, kurz und eine 100%ige Garantie für eine Erfrischung deines Lebens.")

Im deutschsprachigen Raum brachte **Christo Foerster** 2018 das Buch „Mikroabenteuer" heraus. In seiner Facebookgruppe schreibt er: „Für mich ist ein Mikroabenteuer ein Abenteuer, das wenig Zeit, Geld und Planung erfordert. Aber ein Mikroabenteuer ist eben auch ein Abenteuer – und das bedeutet für mich: Raus aus der Komfortzone (was nicht automatisch gleich höher, schneller, weiter heißt), neue Wege gehen und akzeptieren, dass ich nicht genau weiß, wie es am Ende ausgeht."

Was macht ein Mikroabenteuer aus?

Ein Mikroabenteuer ist weder Ausflug noch Familienwanderung noch Freizeitsport! Diese sind vorhersehbar und werden gerne so straff durchgeplant, dass die freizeitstressgeplagten Eltern schon drängeln, wenn eines der Kinder einer Waldameisenstraße folgt oder einen glänzenden Käfer beobachtet.

Das erste wichtige Unterscheidungsmerkmal ist deshalb die **Zeitplanung**. Auf sie kann bei vielen Mikroabenteuern ganz verzichtet werden oder es gibt nur einen Endpunkt, an dem das Abenteuerteam den Heimweg antritt. Unterwegs lasst ihr euch viel Zeit, um eure Umgebung genau zu betrachten und das Unerwartete zu erkennen. Das macht letztendlich das Mikroabenteuer aus.

Also: Zeit lassen – das Abenteuer genießen!

Bei einem Mikroabenteuer solltet ihr außerdem eure **Komfortzone** verlassen und das Unvorhersehbare einplanen. Komfortzonen sind sehr individuell. Für den

Vorbereitung

Malpause bei einer Wanderung

Auswahl des Abenteuers

Für den Anfang werdet ihr in der Vorschlagsliste ab Seite 19 genügend Ideen für ein Mikroabenteuer finden. Später entwickelt ihr bestimmt eigene Ideen, wie ihr ohne großen Aufwand an Zeit und Geld unvergessliche Abenteuer erleben könnt.

Sind meine Vorschläge zu schwierig für euch, versucht eine leichtere Variante. Seid ihr nicht genug gefordert, denkt euch einen höheren Schwierigkeitsgrad aus.

Rahmen besprechen

Es kann nützlich sein, über die Regeln zu sprechen, die in eurer Familie allgemein für jedes oder speziell für das bevorstehende Mikroabenteuer gelten sollen. Welche Hilfs- und Verkehrsmittel sind erlaubt? Wann endet das Abenteuer? Was könnten Gründe für einen Abbruch sein? Wie ist der Notfallplan? Wer übernimmt welche Aufgabe?

Ausrüstung

Ein fertig gepackter Rucksack ist nicht unbedingt nötig, aber viele Mikroabenteurer haben einen solchen direkt neben der Haustür stehen, um auch ganz spontan starten zu können. In eurem **Tagesrucksack** transportiert ihr alles, was ihr für euer Abenteuer benötigt. Hier ein paar Vorschläge: Personalausweise, Geld, Taschenlampe/Stirnlampe, Taschentücher, leichtes Handtuch, Streichhölzer/Feuerzeug, Schreibblock, Stifte, Trillerpfeife, Kompass, Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke, Kamera, Taschenmesser/Schnitzmesser/Multitool, Regenschutz, Sonnenschutz, Insektenschutz, Kamera, Smartphone, Becherlupe, kleine Beutelchen für Fundstücke ... Die meisten Kinder gehen völlig in einem Abenteuer auf, auch wenn es durch Wasser oder Matsch führt. Also gehört auch **Wechselkleidung** ins Gepäck.

Beim **Proviant** ist neben Leckereien, die auch wirklich gerne gegessen werden, ausreichend Wasser wichtig. Und ein Müllbeutel für die Proviantabfälle.

Vorschläge für Familien-Mikroabenteuer

Wildschwimmen

Lost Places

Wie mag Dornröschens Schloss auf den Prinzen gewirkt haben, der hundert Jahre später an diesen Ort kam? Bestimmt waren die Außenmauern hoch mit Brombeerranken überwuchert, drinnen lag vieles durcheinander und war mit einer hohen Staubschicht bedeckt.

Nicht nur im Märchen gibt es das. Auch ganz in eurer Nähe findet ihr Gebäude, die seit langer Zeit ungenutzt sind, aber nicht abgerissen wurden. Darauf spezialisierte Mikroabenteurer nennen sich selbst Urban Explorers, ihre Tätigkeit Urban Exploring oder Urbexing und die besuchten Gebäude Lost Places. Wörtlich übersetzt sind das verlorene Plätze, aber wir sollten besser von verlassenen Orten sprechen.

Bei genauem Hinsehen könnt ihr auch in eurer Nähe solche Gebäude finden: Eine Burgruine. Ein stillgelegter Bahnhof. Eine nie an das Straßennetz angeschlossene Soda-Brücke (sie steht so da). Ein Hotel, aus dem schon vor vielen Jahren der letzte Gast abreiste. Ein verlassener Bauernhof mit quietschendem Scheunentor. Eine alte Fabrik. Ein verfallenes Gebäude in einer Ecke eines Kinderbauernhofs. Ein stillgelegter Freizeitpark.

Wie mag es gewesen sein, als dieses Gebäude noch für ihre ursprünglichen Zwecke genutzt wurde? Wer mag darin gelebt oder gearbeitet haben?

- von der Grundstücksgrenze betrachtet
- mit Erlaubnis (!) bis zum Gebäude gewagt
- im Rahmen einer Führung (!) das Gebäude erforscht

Abenteuerlustige: alle in der Familie, die vernünftig genug sind, um die Gefahren eines Lost Place zu erkennen
Zeit: bis zu mehreren Stunden
Ausrüstung: Kamera, feste Schuhe
Tipps & Tricks: Es gibt sogar Internetseiten zu Lost Places, zum Teil mit Links zu Anbietern von Führungen.
Vorsicht: Die meisten Lost Places dürfen nicht betreten werden. Ihr müsst euch nach den wenigen Exemplaren umsehen, bei denen es der Eigentümer und die Behörden erlauben. Bei manchen werden sogar Führungen angeboten.
Ideen für das nächste Abenteuer: City Bound, Geocaching

Ausrüstung 15
Bachwanderung 124
Barfußgehen 20
Bauernhofhelfer 95
Baumklettern 23
Baumkuscheln 103
Baumstammbalancieren 104
Bergwerk besichtigen 155
Bootfahren 127
Burgerkundung 39
City Bound 84
Demokratische Radtour 40
Drachen steigen lassen 139
Fackelwanderung 43
Fähigkeiten 16
Floßbau 128
Fotosafari 44
Ganz unten 156
Geisterjagd 107
Geocaching 47
Gipfelglück 48
Grenzgang 51
Hängebrücke 144
Hängemattennacht 24
Hänsel und Gretel 108
Hofladen 96
Höhlen erkunden 159
Hütte bauen 111
Inselumrundung 131
Jugendherbergsnacht 52
Kenntnisse 16
Klammwanderung 147
Kleidung 16
Kletterwald 112
Lagerfeuer 27
Liebesspaziergang 55
Literatur 17
Lost Places 56
Maislabyrinth 99
Maronen und Esskastanien sammeln und rösten 59
Müllsammlung 28
Nachtwanderung 60
Natur beobachten 63
Naturschnitzeljagd 64
Notfallplan 17
Outdoorküche 31
Private Stadtführung 87
Querwaldeinwanderung 115
Rundwanderung 67
Samenbomben 68
Schnee(schuh)wanderung 151
Schneebauwerke und Schneekunst 148
Schnupperkurs 71
Sonnenaufgang erleben 152
Spielplatzsafari 72
Sprachen sammeln 75
Steine springen lassen 132
Steinreich 76
Sternegucken 140
Stockbrot 32
Tierspuren erkunden 116
Tiertrekking 100
Tourist in der Heimat 88
Trailfinding 79
Trekking 119
Unter freiem Himmel schlafen 35
Waldbaden 120
Waldmusik 123
Wasserfallerkundung 135
Weltreise durch den Zoo 91
Wildnisfrühstück 83
Wildschwimmen 136
Wolkengucken 143
Würfelwanderung 80
Zelten 36
Zwanzig Minuten 92

Aus dem Inhalt:

- ▷ Vorbereitung
- ▷ Vorschläge für Familien-Mirkoabenteuer
  - ... Überall
  - ... Vor der Haustür
  - ... In der Stadt
  - ... Auf dem Land
  - ... Im Wald
  - ... Am und im Wasser
  - ... In der Luft
  - ... Im Gebirge
  - ... Unter der Erde
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 75 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10951-2109-1005

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG

1. Auflage 2021
OutdoorHandbuch Band 474
ISBN 978-3-86686-691-1
€ 9,90 [D]

9 783866 866911