

Microadventure - Finde das kleine Abenteuer vor der Haustür

Dein langersehnter Urlaub muss wegen Corona ausfallen?

Kein Grund sich die Laune verderben zu lassen und den Sommer Zuhause in seinem Zimmer zu verbringen. Denn das nächste Abenteuer wartet bereits direkt vor Deiner Haustür.

Der Begriff und #microadventure wurde von dem Briten Alastair Humphrey geprägt. Ziel ist es möglichst günstig oder sogar kostenfrei und umweltfreundlich kleine Abenteuer zu erleben. Ein Mikroabenteuer kostet lediglich Überwindung.

Um ein Mikroabenteuer zu starten musst du nicht einmal weit fahren. Du kannst direkt vor der Haustür starten - zu Fuß! Pack einfach was zu essen ein und lauf los.

Überlege Dir vorher wo du hin möchtest und wie weit du an einem Tag kommst. Je nach Trainingsstand können zwischen 15 und 25km möglich sein. Pack in deinen Rucksack das Nötigste für eine Nacht ein. Unterwegs findest du sicher eine Pension oder kleine Herberge oder du verbringst die Nacht unter den Sternen. Beachte dabei aber unbedingt, dass Naturschutzgebiete, Biotop, Wild- und Wasserschutzgebiete sowie speziell gekennzeichnete Privatgrundstücke absolut tabu sind. Dabei ist zwischen Campieren und Biwakieren zu unterscheiden, denn Biwakieren ohne Zelt ist in Deutschland erlaubt. Wichtig ist auch, dass Du keine Spuren hinterlässt. Nimm also deinen Müll wieder mit und behandle die Natur mit Respekt.

Wie wäre es denn, wenn du deinen Ausflug mit einer kleinen Schatzsuche verbindest? Beim Geocaching versteckt jemand eine kleine Box mit kleinen Dingen und einem Logbuch, in das sich die Finder eintragen können. Nimm dafür einen Stift und ein kleines Souvenir mit, das du später gegen das Souvenir in der Box eintauschst, denn die bleibt wo sie ist. Der Weg ist ja schließlich das Ziel.

Falls du kein GPS-Gerät hast, kannst du dir auch einfach eine App auf dein Smartphone laden, um die Caches zu finden. Du wirst erstaunt sein, wie viele es davon gibt - Weltweit sind es fast eine Million, davon 90.000 in Deutschland.

Eine schöne Abwechslung zum Alltag kann auch der Besuch in einem Barfußpark sein. Barfuß laufen ist dazu auch sehr gesund, denn es stärkt deine Fußmuskulatur, deine Immunabwehr und verbessert deine Haltung. Spüre die verschiedenen Böden, wie bspw. Sand, Kies, Schlamm oder Moor auf deiner Haut und gönne deinen Füßen etwas Abwechslung und Entspannung.

Laufen ist so gar nicht Deins? Wie wäre es dann mit einer Radtour? Dabei kannst du in Ruhe die Landschaft genießen, kannst Pausen machen, wo immer du möchtest und bist dabei sportlich und umweltfreundlich unterwegs.

Wenn du mal keine Lust auf Wald und Wiesen hast, aber trotzdem etwas erleben möchtest, besuch einfach die nächste Stadt in deiner Nähe. Nimm dir dafür einen Tag Zeit und versuch die Stadt mit den Augen eines Touristen zu sehen. Vielleicht kaufst du dir dafür sogar einen Reiseführer. Informiere dich über die Geschichte und Bedeutung der besten Sehenswürdigkeiten, an denen du schon viel zu oft unbeachtet vorbeigelaufen bist. Danach wirst du die Stadt mit anderen Augen sehen.

Bericht: Nicole Rühle