Entdecken

AUF HERZ-KLOPF-TOUR

Ob nach Feierabend, für ein Wochenende oder mehrere Tage – MIKROABENTEUER eignen sich perfekt, die eigenen Gefilde endlich mal richtig kennen- und lieben zu lernen

REDAKTION ANNETTE UTERMARK

Der magische Moment beginnt kurz nach vier Uhr morgens. Wenn sich die aufgehende Sonne ganz langsam hinter den blühenden Heideflächen und Wacholdersträuchern emporschiebt, der Dämmerungsdunst den Horizont in ein weiches, orangefarbenes Licht färbt und die ersten Vögel zwitschernd den neuen Tag begrüßen. „Dann bin ich komplett verblüfft von der atemberaubenden Schönheit der Natur direkt vor meiner Haustür“, sagt Michael Poliza von eBike Adventures. Vor knapp einem Jahr hat der Fotograf und Unternehmer begonnen, organisierte eBike-Touren durch Hamburg und Umgebung wie hier in die Lüneburger Heide anzubieten. Vor Corona leitete er exklusive

SUNSET ROAD Kalifornien? Nicht ganz. Aber die Kulisse am Plöner See ist auch instagrammable

„Oft haben wir bei unseren Touren die Natur ganz für uns allein und fühlen uns weit weg von der Zivilisation“

Michael Poliza, eBike Adventures

BEACH VIBES Am Harburger Hafen vor den Toren Hamburgs grillen und chillen

IMMER DER SONNE NACH

NIX FÜR LANGSCHLÄFER sind die Early Bird eBike-Touren durch Hamburgs Hafencity, nach Harburg oder in die Heide. Dafür wird man mit sensationellen Fotomotiven, einem leckeren Frühstück oder einer Grill-Session entlohnt, das gehört bei den Touren von Michael Poliza und seinem Team dazu. Beliebt sind auch Tages- und Sundowner-Routen oder mehrtägige Rad-Reisen (z. B. von Hamburg nach Berlin) sowie individuelle Touren, die mit viel Liebe zum Detail ausgearbeitet werden. Geradelt wird auf Premium-Bikes von Riese & Müller.
Infos und Preise unter **mp-ebike-adventures.de**

Expeditionen an die entlegensten Orte der Welt, jetzt organisiert er Entdecker-Touren durch den Norden und ist damit voll im Trend. Weil das Reisen wegen der Pandemie immer noch extrem eingeschränkt ist, sind sogenannte Mikroabenteuer beliebter denn je. „Sie sind eine hervorragende Möglichkeit, die Kraft des Abenteuers auch im Alltag zu nutzen, ohne weit reisen, teure Ausrüstung kaufen oder wochenlang Informationen zu Land und Leuten recherchieren zu müssen“, beschreibt Christo Foerster das neue Bewusstsein. Schon länger beschäftigt sich Foerster mit dem Thema, schrieb darüber Bücher und hat einen Podcast („Frei raus“). Das Angebot von Mikroabenteuern wird immer vielseitiger und reicht von individuellen Einzel-Exkursionen bis zu organisierten Gruppen-Events. Warum also in ferne Länder fliegen, wenn das Abenteuer nur eine Radtour entfernt auf uns wartet?

„Ein schrabbelschöner Hof vor den Toren Berlins – zwischen Seeufer und Scheunentor“

Christine Weissenborn, Tiny Adventures

MACHT SPASS Auf dem Brandenburger Bauernhof „Das blaue Pferd“ gibt’s nicht nur Tiere zu entdecken

HEIMATBUCH „Tiny Adventures. Unterwegs in Deutschland“, 272 Seiten, 39 Euro, gretasfreunde.com

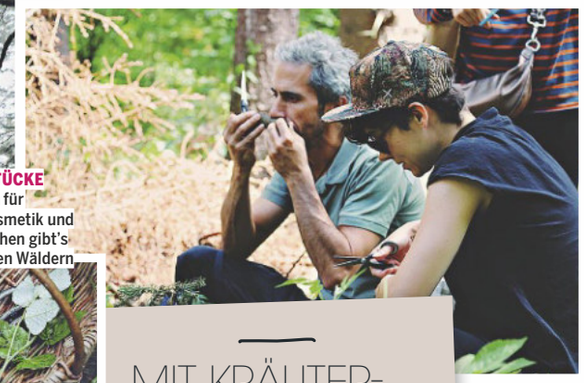
EINMAL QUERFELDEIN

ABENTEUER FÜR DIE FAMILIE „Gute Dinge, die um die Ecke liegen, sieht man oft nicht“. Mit diesem wahren Satz startet das zauberhaft bebilderte (und illustrierte) Buch „Tiny Adventures. Unterwegs mit Sack und Minipack“ eine Erkundungstour an ausgewählte Orte zwischen Nordsee und Niederbayern. Ob im Wendland Störche und Biber beobachten, römische Bauten in Trier erkunden, Ritterburgen am Rhein besichtigen oder aber auf der Schwäbischen Alb tagsüber wandern und nachts in Tipis und Waggons übernachten – dank der vielen tollen Ideen und Inspirationen für kleine und große Abenteurer werden wir das Mittelmeer und Mallorca so schnell nicht vermissen.

„Viele sehnen sich danach, die Natur hautnah zu erleben und mehr über sie zu erfahren“

Tash, avantgardenlife.com

FUNDSTÜCKE Pflanzen für Naturkosmetik und zum Kochen gibt’s in unseren Wäldern



MIT KRÄUTER-LIESELN ERNTEN

GUTES GRÜNZEUG Sich auf dem Wochenmarkt mit Kräutern aus der Region eindecken ist ja langweilig. Dann lieber mit Tash durch Brandenburgs Wälder streifen und dort Wildkräuter, Pflanzen und Beeren kennenlernen, sie sammeln und erfahren, was alles in ihnen steckt. Genau das bietet die Gründerin von Avant Garden Life in ihren Workshops an. „Ich möchte den Leuten zeigen, dass wir vor unserer Haustür die tollste Vegetation haben, die gut für unsere Gesundheit und Ernährung ist.“ Bei ihren Exkursionen, die sich nach dem Mondkalender richten, achtet die Expertin natürlich darauf, dass nachhaltig geerntet wird. Ob als Heilmittel oder für Speisen – dank Tash werden wir alle noch zu richtigen Kräuter-Cracks. **avantgardenlife.com**

FLEXIBEL UNTERWEGS

ÜBERNACHTEN IN DER WILDNIS Die schönsten Naturschauplätze liegen oft irgendwo fernab von Campingplatz oder Hotel. Wie man überall ein Lager aufschlagen kann, zeigt Janet Meier in ihrem Tarp-Workshop. „Wir unterhalten uns über die Nutzung eines Tarps als leichte Alternative zum Zelt, ich zeige verschiedene Aufbauvarianten und erkläre, worauf es bei der Lagerplatzsuche ankommt“, so Janet, die auch Pilgervorbereitung und -begleitung sowie Wanderungen im Hamburger Umland und in Spanien anbietet. Infos, Termine und Preise unter **stadtnahtour.de**

DACH ÜBERM KOPF In ihrem Workshop zeigt Janet, wie man ein Tarp-Zelt aufbaut und nutzt

„Der Kopf wird frei, und man verbindet sich tiefer mit der Natur als beim Spaziergang“

Roland Rödermund, stadtlandflow.de

ENTSPANNEND
Draußen kann Roland seine Gedanken besser zu Papier bringen

NATURNOTIZEN
Pflanzen und Tiere genau beobachten und beschreiben lernt man im Schreibwald-Workshop

WALDPOESIE

SCHREIBEN UNTER BÄUMEN
Mit seinen Workshops in Hamburg und NRW möchte Autor und Journalist Roland Rödermund den Wald und das naturnahe Schreiben näherbringen, manchmal auch zusammen mit der Waldbaden-Meisterin Lara Keuthen. „In der Natur zu schreiben oder Natur zu beschreiben ist für mich nicht nur erfüllend, sondern auch heilsam“, sagt Roland, der in seinem Workshop genau dieses Gefühl vermitteln möchte. Ihm geht es darum, sich voll und ganz auf die Natur einzulassen und Momentaufnahmen, aber auch Erinnerungen, Geschichten oder vielleicht sogar Gedichte aufzuschreiben. Infos und Termine ab April unter **stadtlandflow.de**

FOTOS MICHAEL POLIZA (3), SERENA WOERDENWEBER (1)

VIER BÜCHER ZUM THEMA

FÜR MÜNCHENER
Bei Vollmond durch den Englischen Garten wandern, auf einer Insel in der Isar stranden – Daniel Wiechmanns Geheimtipps für Naturerlebnisse in und um München. 192 Seiten, 12,99 Euro, Riva Verlag

FÜR ALLE ABENTEURER
Von der Nordsee bis zu den Alpen – Sebastian Canaves und Line Dubois gehen mit über 100 Ideen quer durch Deutschland auf Entdeckungsreise. 264 Seiten, 12,95 Euro, NYA Company

FÜR ANFÄNGER
Mikroabenteuer gern, aber wie geht's? Hier steht, wie man mit kleinem Aufwand große Natur-Erinnerungen schaffen kann. 128 Seiten, 19 Euro, Groh Verlag

FÜR FAMILIEN
Ob Bergsteigen oder ein Nebelspaziergang zur Kita, alles kann ein Abenteuer sein. Sven Wehde beschreibt spannende Outdoor-Aktivitäten mit seinen Kindern. 241 Seiten, 14,99 Euro, kidsabenteuer.de

ANZEIGE

UNSERE LIEBLINGSDRINKS

Fasten mit Genuss: MARTINI Alkoholfrei* macht's möglich!

Ein MARTINI Alkoholfrei & Tonic ist der ideale Drink für gute Vorsätze ohne Verzicht auf Geschmack und auch zuhause ganz leicht gemixt: Einfach ein Wein- oder Ballonglas mit viel Eis füllen, 75 ml MARTINI Alkoholfrei Vibrante oder Floreale und 75ml Tonic Water auffüllen und mit einer Orangenscheibe garnieren. Salute!

SPRITZIG FLORAL

ERFRISCHEND FRUCHTIG

LUST AUF 100% GESCHMACK UND BEWUSSTEN GENUSS?

Dann direkt ausprobieren und sich trotz Fastenzeit etwas gönnen: Entweder mit dem fruchtigen **MARTINI Alkoholfrei* Vibrante** mit lebendigen Noten italienischer Bergamotte, oder mit **MARTINI Alkoholfrei* Floreale**, der dank Römischer Kamille eine fein-blumige Note entwickelt.

* < 0,5 % vol aus Pflanzenextrakten
Verantwortungsvoller Genuss ab 18 Jahren

MARTINI

© MARTINI ITS TRADE DRESS AND THE BALL AND BAR LOGO ARE TRADEMARKS.