

<b>Inhalt</b>			<b>6</b>
<b>Vorwort</b>			<b>8</b>
<b>Fragen zu Beginn</b>			<b>9</b>
Was sind Mikroabenteurer?	10	Wie lange dauert ein	
Was macht ein		Mikroabenteurer?	13
Mikroabenteurer aus?	10	Was kostet das?	13
Mikroabenteurer für Kinder?	11	Wo sind Mikroabenteurer möglich?	13
Was sind die Voraussetzungen?	12	Wie komme ich zum Startpunkt?	13
Was sind die Folgen?	12		
<b>Vorbereitung</b>			<b>14</b>
Auswahl des Abenteurers	15	Kenntnisse, Fähigkeiten	
Rahmen besprechen	15	und Fertigkeiten	16
Ausrüstung	15	Literatur	17
Kleidung	16	Notfallplan	17
		Rechtliches	18
<b>Vorschläge für Familien-Mikroabenteurer</b>			<b>19</b>
<b>Überall (sogar im eigenen Garten)</b>	<b>20</b>	<b>Vor der Haustür</b>	<b>39</b>
Barfußgehen	20	Bürgerkundung	39
Baumklettern	23	Demokratische Radtour	40
Hängemattennacht	24	Fackelwanderung	43
Lagerfeuer	27	Fotosafari	44
Müllsammlung	28	Geocaching	47
Outdoor Küche	31	Gipfelglück	48
Stockbrot backen	32	Grenzgang	51
Unter freiem Himmel schlafen	35	Jugendherbergsnacht	52
Zelten	36	Liebspaziergang	55

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