

1. ZUM APPELL Da es keine Uhren im Camp gibt, wird über Megafon angekündigt, wann welche Playshops und Color-Games stattfinden – die Teilnahme ist natürlich freiwillig 2. SEEGANG Mit dem Kanu wird das Campgelände in der Lüneburger Heide vom Wasser aus erkundet

RAUS & MACHEN

TOPTREND MICRO-ABENTEUER

OUTDOOR KANN MAN AUCH IN DER NÄHE HABEN – IMMER MEHR MENSCHEN FAHREN DESHALB ZUR BLITZERHOLUNG MAL SCHNELL VOR DIE EIGENE HAUSTÜR. BEISPIEL: DAS FERIENLAGER SOMMERJUNG BIETET EIN WOCHENENDE VOLLER SPORT, ACTION UND SPASS

3. TEAMSPIRIT Bei der Schnitzeljagd durch das Camp gibt Team Himmelblau alles, um Punkte zu hofen. 4. HOCH HINAUS Auch ohne Vorkenntnisse kann man beim Acro-Yoga schnell Erfolgserlebnisse feiern – ein paar Versuche braucht es aber schon!

TEXT ELINA FÖTTERER
FOTOS ISABELA PACINI

schüss, Welt, ich bin dann mal offline“, denke ich, als ich mein Smartphone in die braune Papiertüte fallen lasse. Statt Facebook und WhatsApp steht in den nächsten Tagen eine Reise in die Vergangenheit auf dem Programm. „Wir passen natürlich drauf auf. Bekommst du am Ende alles wieder zurück!“, werde ich mit einem Augenzwinkern begrüßt. Mir wird schnell klar, dass es hier einige klare Regeln gibt. Regel Nummer eins: keine Technik. Das bedeutet für meine Kollegin Amelie und mich: Abschied nehmen von Uhr, Kamera und dem geliebten Smartphone.

Nein, wir sind nicht im Gefängnis eingefahren, sondern freiwillig hier: im Sommerjung-Camp in der Lüneburger Heide. Ein Ferienlager für Erwachsene auf einer Fläche von etwa 150 000 Quadratmetern. Zwar fühlt es sich im ersten Moment merkwürdig an, die kommenden drei Tage nicht erreichbar zu sein, wir erkennen dann aber schnell, dass wir hier ganz andere Freiheiten haben: grüne Wiesen und idyllische Wälder, Sandstrand, kühle Badeseen, Volleyballfeld und eine Feuerstelle – der perfekte Ort, um mal richtig runterzukommen.

Ein Reset für den Alltag schien früher nur mit langen Fernreisen in exotische Länder möglich und ist heute aufgrund von Zeitmangel und Verpflichtungen nur noch selten drin. Der neue Outdoortrend heißt daher Micro-Adventure: das Draußenabenteuer für zwischendurch – kurz, spontan, lokal und ohne viel Ausrüstung. Um dem Alltag zu entfliehen, braucht es nicht immer gleich die aufregende Mittelamerika-Backpacker-Tour – das Outdoorglück liegt sprichwörtlich oft schon vor der eigenen Haustür. Oder eben – wie bei uns – vor Walsrode in der Lüneburger Heide. Das Konzept des Camps für bis zu 150 Teilnehmer: fernab von Hektik all das zu tun, für das man im Alltag viel zu oft viel zu wenig Zeit hat. Etwa neue Sportarten ausprobieren oder vergessene Talente wiederentdecken. Frei und unbeschwert – eben sommerjung – zu sein.

Amelies Hände drücken mit ganzer Kraft gegen meine Schultern, ich beuge mich langsam nach vorn, stütze mich an ihren Knien ab, kippe beinahe zur Seite, aber schaffe es schließlich doch, die Beine senkrecht in die Luft zu strecken.

„Sehr gut!“, sagt Insa und lacht. „Ist es nicht wahnsinnig spannend, kopfüber zu stehen?“ So weit bin ich wohl noch nicht, aber Acro-Yoga wollte ich schon lange mal ausprobieren. Amelie gibt mir ein High Five für unser gemeistertes Gesamtkunststück, und ich nehme mir fest vor, zu Hause weiter am Ball zu bleiben.

Das Angebot der Playshops ist riesig: Adrenalinjunkies können sich beim Parkour oder Functional Training auspowern, außerdem kann man Kanu fahren, Bogen schießen, Volleyball spielen oder Kung-Fu lernen. Wer es lieber etwas ruhiger mag,



AM BESTEN GEFÄLLT MIR: DIE ENTSPANNTE ATMOSPHERE UNTER DEN LEUTEN!

Max Sprenger (22), Student aus Bergisch Gladbach

nimmt am Survivaltraining teil oder bastelt seinen eigenen Traumfänger. Was man in der „realen“ Welt unter „Workshop“ versteht, heißt hier beim Sommerjung eben Playshop. Denn es geht um den Spaß, das spielerische Ausprobieren. Kein Druck, kein Stress, kein Müssen. Einfach machen und sich frei fühlen – wie ein Kind eben. Denn das ist die

WEISSES BLEIBT WEISS

MIT

WHITE BOOST TECHNOLOGIE





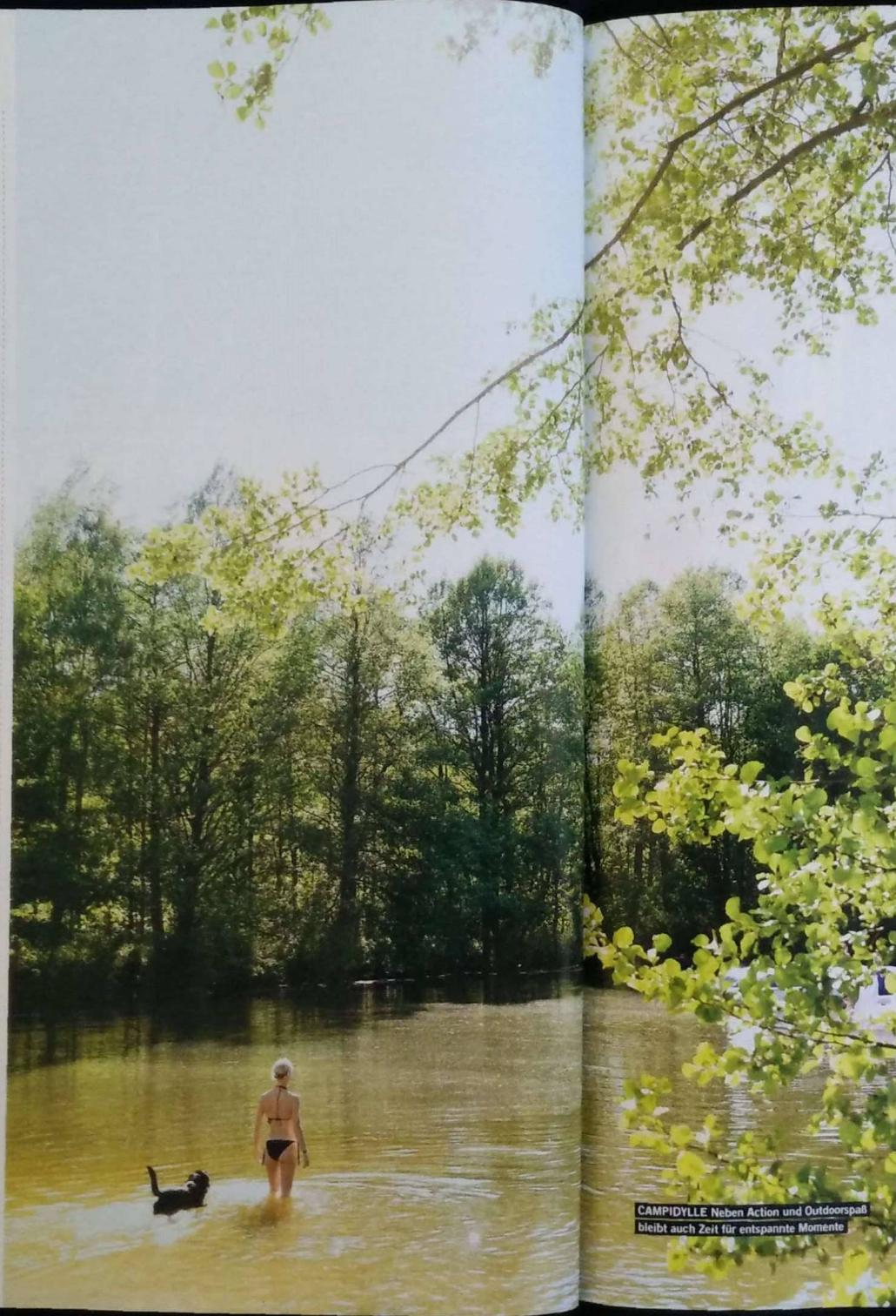
ICH BIN AM LIEBSTEN DRAUSSEN UND VERSUCHE HIER, ALLES MITZUNEHMEN!

Sebastian Paulick (28), Prozesingenieur aus Gera

Grundidee des Camps: das Kind in sich wiederzuentdecken. Frei von nervigen Alltagsproblemchen mit einem Fantasienamen neue Menschen kennenzulernen oder den Kopf in einer neuen Umgebung einfach mal auszuschalten. Und es fühlt sich tatsächlich ein wenig an wie eine Zeitreise, ein Paralleluniversum. Ohne Technik und Verpflichtungen.

„Ever Ende droht, Team Feuerrot!“, brüllen meine Teammitglieder beim Brennball, als sich unser Läufer mit einem gewagten Hechtsprung in das Eckplanschbecken rettet. Das Spiel ist Teil der Farbteam-Battles, die Pflichtprogramm im Camp sind. Obwohl wir bisher vorn lagen, gehen wir bei diesem Spiel dann doch baden. Aber wir sind optimistisch: Bei Schnitzeljagd, Völkerball & Co. können wir bestimmt wieder punkten – und auch von den gegnerischen Parolen „Himmelblau, geil wie Sau!“ oder „Gelb wie die Sonne, wir hau'n euch in die Tonne!“ lassen wir uns nicht beeindrucken.

Auf die Beine gestellt wird das Camp von Bati Lauterbach und Jakob Draeger aus Rostock. „Im Alltag bleibt oft zu wenig Zeit für Hobbys und dafür, auch mal neue Sachen auszuprobieren“, sagt Bati,



CAMPIDYLLE Neben Action und Outdoorspaß bleibt auch Zeit für entspannte Momente

die selbst Yoga und Pilates unterrichtet. Die Idee für das Camp kam den beiden in einem Restaurant: „Da waren alle nur mit ihren Handys beschäftigt, und niemand hat miteinander geredet. Die Momente werden heutzutage viel zu selten richtig genossen.“ Dass ihr ganzes Herzblut in ihrem Sommerjung-Projekt (nächste Termine: 8. bis 10. September 2017 und 1. bis 3. Juni 2018, ab 229 €, Infos: www.sommerjung.de) steckt, wird sehr schnell deutlich: Für das richtige Campfeeling wurden die Zelte mit bunten Wimpeln dekoriert, ein alter Bulli am Strand dient als „Büdchen“. Es gibt sogar einen Briefkasten für Camppost. Die lange Menschen Schlange vor dem Essenszelt sorgt endgültig für Ferien-camp-Feeling – mit dem Unterschied, dass früher wohl eher selten köstliche Gemüsecurrys oder veganer Chiapudding auf der Speisekarte standen.

Ungläubig schauen alle gebannt auf Anuschka, die konzentriert ihr Ziel anvisiert. Der hölzerne Pfeil saust ➔

OHNE ZEITGEFÜHL KÖNNEN WIR HIER RICHTIG ABSCHALTEN!

Insa Pletzsch (27) & Tom Theile (28), Studenten aus Rostock



MIT COLOR BOOST TECHNOLOGIE



durch die kühle Abendluft und trifft den Apfel, den Marvin auf dem Kopf balanciert, genau in der Mitte. Der Beifallssturm der Zuschauer hallt dröhnend über die Wiese am Badesee. Bei der Camp-Talentshow ist alles erlaubt: ob Bogenschießperformance, Human Flag oder Feuershow. Und als die Musik aufgedreht wird, hält es niemanden mehr auf seinem Platz. Die Lichtung wird zum Dancefloor. Zu Hits aus den Neunzigern wird ausgelassen getanzt, gelacht, mitgegrölt und auf neue Freundschaften angestoßen. Zwischen-



NACH DEM SPORT HABE ICH VIEL GECHILLT – AM SEE ODER IN DER HÄNDE GEMATTE!

Laura Ucker (28), Immobilienmaklerin aus Stuttgart

durch wandert mein Blick immer wieder nach oben, und ich bewundere den schönsten Sternenhimmel, den ich seit länger Zeit gesehen habe – da kann selbst Costa Rica nicht mithalten.

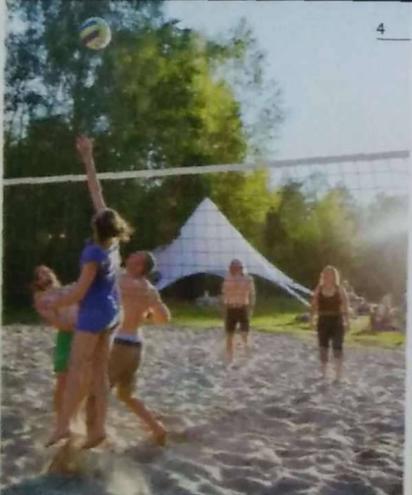
Auf dem Rückweg nach Hamburg überkommt mich ein wehmütiges Gefühl. Ab morgen geht also der Alltagsrott wieder los. Noch habe ich aber gar keine Lust, mich durch Gruppenchats und Facebook-Videos zu kämpfen. Also bleibt mein Smartphone noch länger aus. Und ich bleibe noch eine Weile sommerjung.



1. RICHTIGE TECHNIK Bei der traditionellen chinesischen Kampfkunst Kung-Fu werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert: Dazu braucht man Disziplin, Ausdauer und Kraft. 2. GUT EINGETÜTET Ein Wochenende lang nicht erreichbar sein: Handy, Uhren und Kameras werden bei Ankunft im Camp abgegeben



3. MEERJUNGFRAU So elegant wie Arielle durch das Wasser gleiten, davon haben viele in der Kindheit geträumt. Der Playshop „Be a mermaid“ macht's möglich! 4. GUT GEBLOCKT Beachvolleyball sorgt derweil an Land für Spaß gute Laune. 5. BALANCEAKT Neben Slackline werden auch Fußball und Tischtennis angeboten



FERNAB VON STRESS UND HEKTIK KÖNNEN IM CAMP MOMENTE RICHTIG GENOSSEN WERDEN!

Jakob Draeger (26) & Tabata Lauterbach (26), Gründer des Camps aus Rostock



SO PLANST DU DEIN MICRO-ADVENTURE ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR

SCHON DIE VORBEREITUNG IST EIN ERLEBNIS, AUCH WENN EIGENTLICH GILT: MACH DIR NICHT ZU VIELE GEDANKEN!

IDEE

Wo soll es hingehen? Und wie? Die besten Ideen für Micro-Abenteuer entstehen, wenn du völlig quersdenkst. Warum nicht einmal eine ganze Nacht lang Fahrrad fahren? Oder zwei Tage nur geradeaus laufen? Oder einen Fluss herunterschweben? Nimm dir ruhig etwas vor, das im ersten Moment verrückt erscheint. Und dann mach es möglich!

STRECKE

Planst du deine Strecke (was du nicht musst!), geht nichts über Apps wie Doooor-Active oder Komoot. Hier kannst du unter anderem wählen, ob du wandern oder Rad fahren und wie schnell und auf welchen Wegen du unterwegs sein willst. Die Apps greifen auf ein Wegenetz mit kleinsten Pfaden zurück. Unterwegs kannst du deine Route in Echtzeit tracken. Ich halte nichts von einer Dooornavigation, weil darunter das Erlebnis leidet, aber punktuell eingesetzt kann es sehr helfen.

AUSRÜSTUNG

Unstraps, mit so wenig und so leichter Ausrüstung wie möglich unterwegs zu sein. Basics: Schlafsack, Iso- oder Hängematt, Biwaksack. Der Biwaksack erhöht die Wärmeleistung des Schlafsacks und hält Regen ab. Allerdings bildet sich von innen selbst bei atmungsaktiven Modellen meistens Kondenswasser. Deshalb nicht zu dick ziehen!

SCHLAFPLATZ

Ohne Zeit zu übermachten hat viele Vorteile: Es ist ein viel intensiveres Erlebnis, du hast weniger Gepäck, bist unanfälliger und reibst dich (mehr oder weniger) auf der sicheren Seite. Während wilden Zeiten in Deutschland verboten ist, ist das Bier-

kieren zumindest weitgehend erlaubt. Privatgrund und Naturschutzgebiete sind natürlich tabu.

WETTER

Draußentage sind immer gute Tage! Trotzdem ist es sinnvoll, vorher zu checken, was dich erwartet. In den Alpen ist die Vorhersage des Deutschen Alpenvereins unschlagbar (alpenvereins.de). Für alle anderen Regionen liefert die App Agra-wetter gute Daten.

VERPFLICHTUNG

Um das Gepäck leicht zu halten, nimm nur das Nötigste an Nahrung mit. Du bist wahrscheinlich höchstens zwei Nächte unterwegs – die überlebst du zur Not auch mit Energieriegeln und Wasser. Ich halte meist einen kleinen Kacker dabei, um Cookies zu machen. Das ist sehr unkompliziert und variiert in der Zubereitung. Stehst du auf getrocknete Dörrbratlinge, sind die Gerichte von Lyford ein Geheimtipp. Auf einem Micro-Abenteuer triffst du meist auch auf Häuser, in denen Menschen leben, die du zum Beispiel nach Trinkwasser fragen kannst. Solche Begegnungen sind immer nett – und oft bekommen du mehr ausgeben, als du eigentlich willst.



CHRISTOF FOERSTER Der Coach und Buchautor geht regelmäßig auf Tour und berichtet darüber unter facebook.com/rasundmachen



SCHWARZES BLEIBT SCHWARZ

MIT

BLACK BOOST TECHNOLOGIE

