

# LISTE DER PERSÖNLICHEN AUSRÜSTUNG

Die vorliegende Liste ist **überkomplett**, hauptsächlich aus „männlicher Sicht“ verfasst und auf Törns in **kälteren** Revieren bzw. in kälteren Jahreszeiten ausgerichtet. Sie ist den persönlichen Bedürfnissen, der Dauer des Törns und vor allem dem Törngebiet und der Jahreszeit **anzupassen**.

## Zusammenfassung wichtigste Punkte

- Pass / ID (noch gültig?)
- Kreditkarte / Cash (Euro)
- Flug- und Bahntickets
- Fixleintuch (Doppelbett)
- (Kissenbezüge und Kissen sind auf dem Schiff)
- Duvetbezug oder Schlafsack
- saubere Bootsschuhe
- pers. Medikamente gegen Seekrankheit
- Keine Koffer – nur Taschen

## Gepäck

- Seesack, Rucksack oder Taschen
- Keine starren Gepäckstücke (Koffer!)
- evtl. Kleider in Plastiksäcke unterteilen

## Ausweise, Geld und Tickets

- Pass (GB!), ID
- Halbtax-Abo, GA
- Bahn- / Flugbillette
- Kreditkarte / EC-Karte
- Reservegeld in €, CHF oder \$
- Taschengeld / Bargeld für Reise
- Bordkasse elektronisch mit „Split“ geführt
- Agenda / Adressliste

Falls vorhanden:

- Hochseeausweis
- Funkerausweis
- Fahrausweis Auto
- Rega-Ausweis
- Impfausweis
- allg. Versicherungsdokumente

## Schlafen

- Auf dem Schiff Duvet mit kleinem Kissen und Überzüge vorhanden
- Pyjama oder ähnliches
- Kopfkissen, wenn benötigt
- Schlafsack nicht verboten, wenn das besser passt

## Unterwäsche / Socken

- Unterhosen, Socken
- Unterleibchen (evtl. auch als T-Shirts verwendbar)
- 1-2 Langarmunterleibchen (atmungsaktives Gewebe von Vorteil)

- 1-2 Paar lange Unterhosen (atmungsaktives Gewebe von Vorteil)

## Hosen

- 1-2 Paar Arbeitshosen für an Bord
- Seglerhosen
- Shorts für wärmere Tage

## Pullover, Hemden und T-Shirts

- 1-2 Rollkragenpullover
- 1 Faserpelzjacke oder -pullover
- div. T-Shirts für warmes Wetter
- Hemd für Reise und Landgänge
- evtl. Pullover für Reise und Landgänge
- evtl. Arbeitshemden

## Schuhe

- bequeme Turnschuhe / Schuhe für Reise und Landgänge
- Bootsschuhe / saubere Turnschuhe mit heller Sohle für an Bord
- Gummistiefel (vgl. Ölzeug)
- evtl. gefütterte Stiefel / Moonboots (kaltes Wetter)

## Jacken

- (Wind-)Jacke für Reise und Landgänge (auch für trockenes Wetter an Bord)
- Ölzeugjacke (vgl. Ölzeug)

## Ölzeug komplett

- Ölzeugjacke (evtl. mit integriertem Lifebelt)
- Ölzeughose
- Gummistiefel (evtl. mit warmer Sohle)

## Mützen, Halstuch

- Wollmütze gegen Kälte
- Sonnenmütze
- evtl. Halstuch / Frottéhalstuch (Kälte, Nässe)
- evtl. Schiffermütze gegen Wind

## Handschuhe

- Seglerhandschuhe (Spischoten!)
- warme Fausthandschuhe für kaltes Wetter
- evtl. gefütterte Seglerhandschuhe

### **Waschzeug und Handtücher**

- 1 Waschlappen
- Frottétücher / Badetuch
- Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnhölzli
- Seife
- Shampoo / Duschmittel
- Deodorant / Parfum
- Rasierzeug / Aftershave
- Kamm / Haarbürste
- Nagelschere
- Papiertaschentücher / Taschentücher
- Handcrème
- Fusscrème / -spray
- Tampons, Binden
- evtl. Badethermometer

### **Brillen**

- gute Sonnenbrille!
- Sonnenbrillenaufsatz für Brillenträger
- Brillenband oder Ohrenhalter
- Ersatzbrille oder -Linsen für Brillenträger

### **Persönliche Apotheke**

- pers. Medikamente gegen Seekrankheit
- weitere pers. Medikamente, z.B.:  
Augentropfen, Ohrentropfen, Vita-Merfen,  
Aspirin, Alka-Seltzer, Heftpflaster, Neo-  
Angina, Brandsalbe
- Lippenchutzstift (z. B. Labello)
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- Insektenschutzmittel
- Kondome, Pille

### **Spezialausrüstung**

- wasserdichte Taschenlampe (mit Band zum Tragen um den Hals und evtl. mit Blitzleuchte)
- Seglermesser mit Schäkelöffner
- Stromadapter (Schuko-Stecker auf Schiff)
- evtl. Ohropax (denkt an Euren Kojennachbarn!)
- evtl. pers. Schwimmweste, pers. Lifebelt

### **Diverses**

- zuverlässige, wasserfeste Uhr
- Ersatzbatterien
- evtl. kl. Regenschirm (Knirps)

### **Verpflegung** (nach Absprache)

- Zwischenverpflegung für unterwegs oder für die Ankunft
- einige Tafeln Schokolade

### **Küche**

- 1 Geschirrhandtuch

### **Spiel und Spass**

- 1-2 Paar Badehosen
- Badetuch (vgl. Waschzeug, Handtücher)
- Taucherbrille und Schnorchel
- Angelzeug
- Spiele, Karten
- Bücher
- iPod
- CD-Player, CD's
- Ersatzbatterien, Netzgeräte
- Photoapparat / Videokamera (inkl. Filme etc.)
- Videokamera, Filme, Akku

### **Wichtig**

- Versicherungen (Kranken- Unfall- und Haftpflichtversicherung) gültig?
- Persönliche Ausweise noch gültig?
- Schutzimpfungen ausreichend?
- Wurden Verwandte / Freunde über die Abwesenheit bzw. den ungefähren Aufenthaltsort informiert?