

## Ausrüstung

Deine Bekleidung stellst Du am besten nach dem Zwiebelschalenprinzip zusammen:

- T-Shirt, Sweatshirt, Faserpelz\*.  
(Regen-) Jacke oder Parka. Kurze Hose, lange Hose.
- **Bord-Schuhe** mit heller Gummisohle und andere Schuhe für den Landgang.
- Unbedingt brauchst Du **Ölzeug** (Jacke und Hose).  
Ein Motorrad-Overall, oder Friesennerz und Latzhose, tun's auch.  
(Im Norden und bei kälteren Jahreszeiten unbedingt Gummistiefel und warme Mütze\*, evtl. Handschuhe\*, Schal\*, Thermo-Hose\*, Parka).
- Sonnenbrille (mit Kordel), Sonnenöl (Faktor 20–30), Sonnenhut (mit Kordel), ein leichtes langärmeliges Hemd, eine leichte lange Hose gegen Sonnenbrand.
- Evtl. dünne **Decke** (oder Schlafsack), evtl. Iso-Matte.  
(Bettlaken Kopfkissen, Handtuch sind meist an Bord)
- Waschlappen (Wasser sparen), Handtuch, Meerwasser-Seife, Zahnbürste etc., Geschirrtuch, Waschmittel f. Handwäsche.
- Badehose, evtl. 2. Hand-/Badetuch f. Salzwasser, Badeschlappen, ABC-Ausrüstung
- Uhr (wasserdicht), kleine Taschenlampe, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck!)
- Kordel(!) für Brillenträger, Ersatzbrille(!)
- Je nach Lust: Buch (gegenseitig tauschen), Spielidee, Musikinstrument, Massageöl, Lieblings-CD, Photoapparat, Kochrezepte, Dein Lieblingstee oder so, und was Du halt sonst noch so brauchst.
- Persönliche Medikamente, Tampons, etc.
- Geld in lokaler Währung (~150 €/Person/Woche für Bordkasse)
- Und natürlich den gültigen (!) **Reisepass** oder Personalausweis (wie in Crewliste).

Wichtig für Segelneulinge: nicht mehr mitnehmen, als in **einem** kleinen Seesack oder einer leichten, zusammenlegbaren Tasche Platz hat. Auch ein Rucksack ohne festes Gestell ist gut geeignet. Lieber alle paar Tage Kleiderwäsche, als kein Platz an Bord! Die Reisekleidung ist gleichzeitig Landgangkleidung. Als zweites Gepäckstück ist ein kleiner Tagesrucksack oder Schultertasche für den Landgang geeignet. Gegen eventuelle Seekrankheit hilft Ingwer oder „Super-Pep forte“. Bei erwiesener starker Neigung zu Seekrankheit z.B. Scopoderm (Pflaster). Details unter [http://www.lau-net.de/baerlocher/frame/f\\_skip\\_ti.htm](http://www.lau-net.de/baerlocher/frame/f_skip_ti.htm) „Tipps für Skipper“.

Für tropische Reviere:

- Lange Hose mit Beinabschluss (als Mückenschutz)
- Langärmeliges Hemd (als Mückenschutz)
- Strümpfe (als Mückenschutz)
- Nobite oder Autan (gegen Mücken)
- Evtl. Moskitonetz

Für nicht-europäisches Ausland:

- Auslandsrankenversicherung  
mit: "Rücktransport wenn medizinisch *sinnvoll*"

Zulässiges Gepäckgewicht für Flugzeug beachten.

Keine spitzen Gegenstände und keine Flüssigkeiten ins Handgepäck!

\*Fleece trocknet besser