

# Packliste Seelensegeln

## Allgemein

Je weniger Du mitnimmst, desto weniger Chaos hast Du in Deiner Kabine.  
Bedenke, dass der Platz auf dem Boot sehr begrenzt ist, ein Satz Ausgekleidung reicht völlig.

Seesack oder zusammenfaltbare Tasche oder Rucksack, keine Hartschalenkoffer  
Schlafsack oder Bettzeug  
Kopfkissen  
Zwei Handtücher  
Ein Badelaken

## Dokumente

Personalausweis oder Reisepass (noch gültig?)  
Visum (falls nötig)  
Auslandskrankenversicherung (frage bei deiner Krankenkasse nach, ob du eine brauchst)  
Führerschein (um ggf. an Land Roller oder Auto leihen zu können)  
Segelscheine (falls vorhanden)  
Seemeilenbuch (falls vorhanden)  
Geld für den persönlichen Bedarf  
Papier-Kopie des Reisepasses (falls mal das Original verloren geht oder wenn man an Land in die Stadt gehen will)

## Kleidung

Kurze Hosen  
Fleecejacke oder Pulli (für die Fahrt)  
Schuhe für Landgänge  
Flip Flops / Sandalen  
Socken  
T-Shirts  
Unterwäsche  
Badeanzug, Bikini oder Badehose  
Schlafklamotten  
Kopfbedeckung gegen die Sonne (Hüte oder Kappen mit Kordel)  
Ein Kleid zum Ausgehen  
auch lange leichte Kleidung als Sonnenschutz für die Beine

## Segelkleidung

Segeljacke (in der Wärme reicht eine leichte Regenjacke)  
Segelhose (hab ich im Mittelmeer noch nie gebraucht)  
Robuste Hose (z.B. eine alte Jeans)  
Bootsschuhe (geschlossen, wenn möglich helle Sohle, salzwasserfest, schnell trocknend, leicht und luftig, mittlerweile sind auch die meisten dunkleren Sohlen abriebfest, bitte prüfen)

Segelhandschuhe (oder Fahrradhandschuhe mit halben Fingern oder Arbeitshandschuhe mit abgeschnittenen Fingerspitzen)  
Badeschuhe mit dicker Sohle (gegen Seeigel) oder Sandalen, die auch Salzwasser vertragen

## Und immer schön sauber bleiben

Sonnencreme (kein Sonnenöl - macht das Deck rutschig) bitte biologisch abbaubar  
Feuchtigkeitscreme / Labello  
Duschgel und Shampoo (biologisch abbaubar)  
Waschtasche mit allen weiteren persönlichen Toilettenartikeln  
Waschmittel (biologisch abbaubar)  
Mückenschutz (möglichst ohne Diethyltoluamid)  
Zahnbürste und Zahnpasta nach Möglichkeit umweltschonend

# Packliste Seelesegeln

## **Für Auge und Ohr**

Sonnenbrille (am besten mit Polfiltergläsern gegen die Reflektionen auf dem Wasser)  
Kamera mit ausreichend Speicherkarten und Akkus  
Musik (Smartphone, MP3-Player - AUX oder USB-Anschluss)  
Stirnlampe oder Taschenlampe  
Ohrstöpsel (für die Nacht oder den Schlaf während der Fahrt)  
Brillenband

## **Für den Spaß**

Flossen, Schnorchel, Taucherbrille  
aufblasbares Standup-Paddleboard nach Möglichkeit mit Paddel  
Gesellschafts- /Kartenspiele

## **Für's Seelesegeln**

Notizblock, Malblock  
Meditationsmusik  
Leichte Lektüre (die entspannte Stimmung und Wellen erschweren das Lesen von komplizierten Texten)

## **Sonst noch wichtig**

Medizin (Reisetabletten und ggf. gegen Durchfall, Erkältung, Grippe, etc.)  
Impfschutzempfehlungen des Auswärtigen Amtes für das jeweilige Land beachten  
Wet-Bag (ein wasserdichter Sack, wenn du z.B. mit deiner Fotokamera zum Strand schwimmen möchtest)  
Segelmesser oder anderes kleines, klappbares Taschenmesser  
Kleiner Rucksack für Landausflüge  
Nähzeug  
Geschirrhandtücher  
Für die Angler unter euch: Angel mit kräftiger Leine und großem Haken  
Saughaken (zum Aufhängen von diversen Sachen in der Kajüte)  
Brillenband  
Eigene Trinkflasche mit optional breiter Öffnung (zur Minimierung von Plastikmüll, denn so können wir große Wasserkanister kaufen und viele Plastikflaschen einsparen)  
Wäscheklammern aus Holz  
Ikea-Tüte, Stoffbeutel, Gemüsenetze (zur Minimierung von Plastikmüll, denn sie sind wiederverwendbar und wir können auf Einwegtüten beim Törneinkauf verzichten)