

Packliste für einen Segeltörn auf Esprit



Verstaue deine Dinge unbedingt in einer Tasche oder einem Rucksack, für Koffer haben wir keinen Platz an Bord!

Für deine Koje brauchst du:

- ein Spannbettlaken (ca. 90x200 cm)
- einen Schlafsack

Segelausrüstung:

- wasserdichte Regenkleidung (Hose und Jacke)
Hinweis: es gibt in begrenztem Umfang Ölzeug (=wasserdichte Kleidung) an Bord. Bitte gib uns im Vorfeld Bescheid, wenn du Bedarf hast.
- Gummistiefel (mit sauberer glatter Sohle – keine Gartenstiefel)
- bequeme feste geschlossene Schuhe (mit sauberer Sohle)
- Sonnenbrille inkl. Brillenband

Kleidung:

- warme bequeme Kleidung, die du übereinander anziehen kannst, inkl. Skiunterwäsche und Wollsocken etc. (ja, auch im Sommer)
- Mütze, Schal, Handschuhe und Sonnenschutz für den Kopf

Kulturbeutel:

- Handtuch
- Badeschlappen für die Hafenduschen
- Sonnencreme, Zahnbürste, Shampoo, Deo etc. (nicht als Spray)
- ggf. persönliche Medikamente, inkl. schriftlichem Einnahmeplan und persönlichen medizinischen Infos bei dauerhafter Einnahme und/oder Erkrankung

Anderes:

- Bargeld und gültige Ausweispapiere inkl. (Auslands-)Krankenversicherung
- wiederbefüllbare Trinkflasche (z.B. aus Kunststoff oder Metall, kein Glas!)

Optionale Dinge:

- Kopfkissen, Wärmflasche, Ohrenstöpsel, Schlafmaske etc.
- Stoffbeutel etc. für den Landgang
- Badekleidung
- Takelmesser, Taschenlampe oder Stirnlampe mit Rotlicht
- Buch zum Lesen etc.
- Meilenbuch (wenn vorhanden)

Allgemeine Törninfos



Törnmodus

Als Sailtraining Schiff bietet Esprit Menschen mit und ohne Segelerfahrung die Möglichkeit zum Hochseesegeln. Auf der 19,92 m langen Yacht finden bis zu 12 Trainees und vier ehrenamtliche Stammcrewmitglieder Platz. Alle Trainees werden aktiv in den Törnbetrieb einbezogen. Ob Ruder gehen, Segel setzen, Navigation, Kochen oder Arbeiten am Schiff – an Bord ist immer etwas los. Unser Ziel ist es, dass am Ende des Törns alle Menschen an Bord, von Trainee bis Skippi, ihr individuelles Segelwissen erweitert und sich an Bord wohl gefühlt haben.

Törnablauf

Ein Segeltörn auf Esprit kann von wenigen Tagen bis hin zu mehreren Wochen gehen. In dieser Zeit gestaltet die gesamte Crew gemeinsam das Leben an Bord. Nach einem Kennenlernen an Bord folgt üblicherweise die Einteilung der Wachen, in denen das Schiff in Gruppen gefahren wird und somit auch über mehrere Tage am Stück auf See sein kann. Je nach Segelrevier machen wir kürzere oder längere Schläge (Segelabschnitte) zu unterschiedlichen Häfen oder Ankerbuchten. Dort angekommen gibt es dann meist die Möglichkeit für einen Landgang und das Nutzen der Sanitäreinrichtungen der Häfen. An Bord gibt es keine Duschen.

Kammern und Kojen

Zu Beginn des Törns werden gemeinsam die Kojen aufgeteilt, dabei teilen sich je vier Trainees eine Kammer mit vier einzelnen Kojen. Diese sind wie Stockbetten übereinander im Rumpf des Schiffes eingebaut und mit „Leesegeln“ ausgestattet die das Herausfallen verhindern, wenn das Schiff sich neigt. Melde dich bei persönlichen Bedürfnissen zur Kojenverteilung gerne zu Beginn des Törns bei der Stammcrew.

Verpflegung an Bord

Am Anfang des Törns wird, angeleitet von der Stammcrew, für den Törn eingekauft. Alle Mahlzeiten werden an Bord in der Köchle frisch zubereitet und sind im Törnpreis enthalten. Das Kochen und Abwaschen wird von der gesamten Crew gemeinsam übernommen. Dazu zählt auch das Putzen bzw. das „Rein Schiff“ machen am Ende des Törns.

Lebensmittel Unverträglichkeiten und Ernährungsbedürfnisse können direkt bei der Anmeldung angegeben werden, das erleichtert der Stammcrew die Planung der Mahlzeiten. Falls du hierzu noch Gesprächsbedarf hast nimm bitte kurz per Mail Kontakt zur Schiffsführung auf.

Tee, Kaffee und Wasser werden an Bord zur Verfügung gestellt wobei für das Wasser eine eigene Wasserflasche mitgebracht werden sollte.

Softdrinks, Bier und Wein können an Bord käuflich erworben werden und werden am Ende des Törns abgerechnet. Hierfür wird Bargeld benötigt. Kartenzahlung, Paypal o.ä. sind nicht möglich. Es gibt keine zollfreien Waren an Bord zu kaufen.

Alkoholische Getränke und Tabakwaren dürfen wegen der Zollbestimmungen nur in Abstimmung mit der Schiffsführung an Bord gebracht werden.

Was tun bei Seekrankheit?

Eine Info der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger

SEEKRANKHEIT

Was gegen Seekrankheit hilft



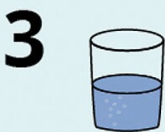
Bei aufkommender Seekrankheit

Frische Luft, konzentrierte Tätigkeiten, warme Kleidung
Schiffsmitte aufsuchen
In Fahrtrichtung auf den Horizont blicken
Wenn möglich: ruhigeren Kurs nehmen



Bei auftretenden Symptomen

Unter Deck hinlegen und schlafen, wenn möglich
Bei Erbrechen: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten



Die beste Vorsorge

Ausgeruht, entspannt und fit an Bord gehen
Ausreichend Wasser trinken und fettarm essen



Mittel, die helfen

Vitamin C baut Histamin ab (Botenstoff gilt als Brechtrigger).
Ingwer wirkt magenberuhigend.
Standard-Medikamente gegen Seekrankheit

Ein Trost: An Seegang gewöhnen wir uns
in der Regel innerhalb eines Tages.

Mehr Details: [seenotretter.de/seekrankheit](https://www.seenotretter.de/seekrankheit)

