

# INFOBLATT

## Allgemeine Informationen

Nach der Anreise am Samstagabend, werden die Kojen verteilt und bei einem Begrüßungsdrink besprechen wir den Einkaufszettel. In einem fußläufig gelegenen Supermarkt findet Ihr alles was Euren Gaumen erfreut. Nachdem die Leckereien in der Yacht verstaut sind, lassen wir es uns in einem Restaurant in der Nähe schmecken. Dabei lernen wir uns kennen und ich erzähle Euch schon etwas über die Abenteuer, die auf Euch warten.

Nach der Sicherheitseinweisung am Sonntagmorgen heißt es Leinen los und raus auf's Meer. Der Skipper erklärt vorher ausführlich, was es dabei zu tun gibt und jeder kann mit anpacken: Leinen lösen, Fender reinholen und ganz wichtig das Logbuch führen.

Für die Übernachtungen hat sich ein Wechsel zwischen Buchten und Yachthäfen bewährt. In den Buchten könnt ihr nach Herzenslust schwimmen und schnorcheln, in der Hängematte chillen oder wir fahren mit dem Dinghy an Land. In der Marina könnt ihr Euch durch die Gassen der schönen Hafentädchen treiben lassen und wir tanken Wasser und laden gleichzeitig auch die Batterien auf. Natürlich kann das je nach Euren Wünschen und dem Wetter auch variieren.

Die Törns sind offen in der Gestaltung. Sobald eine Familie oder ein Mitsegler seinen Törn bucht, schreiben wir den Törn dementsprechend als Familien- oder Mitsegeln oder Skippertraining aus.

## Mitsegeln – Das Leben an Bord

Um Euch einen Einblick in das Leben an Bord zu geben, haben wir hier einige wichtige Aspekte für das Mitsegeln beschrieben:

Mitsegeln bedeutet Teil einer Segelcrew zu sein. An Bord unserer Segelyacht sind wir ein **Team**, in dem alle Aufgaben von der gesamten Mannschaft erledigt werden, Jeder packt mit an. Egal ob als erfahrener Segler oder absoluter Neuling bringen sich alle mit ein. Ein gutes Team und eine nette Mannschaft lassen jeden Segeltörn zu einem unvergessenen Erlebnis werden.

Unsere erste gemeinsame Aktion nach dem Begrüßungsdrink ist das **Einkaufen**. Anschließend werden alle Lebensmittel im Schiff verstaut, so dass Jeder weiß wo er was findet. Da es dann schon spät ist, lassen wir es uns in einer nahegelegenen Pizzeria gut gehen, lernen uns kennen und besprechen den Törn.

# INFOBLATT



Gutes **Essen und Trinken** ist ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Segeltörns. Daher nehmen wir uns hierfür die angemessene Zeit und teilen die Aufgaben unter uns auf

Unseren Tag starten wir mit einem umfangreichen Frühstück. Da wir mittags häufig noch unter Segel sind, bereiten wir uns einen kleinen leckeren Snack auf See zu.

Wenn wir in der Bucht oder im Hafen festgemacht haben, lassen wir unsere Segelabenteuer bei einem Drink und einem Häppchen Revue passieren.

Für das Abendessen nehmen wir uns dann Zeit, um in aller Ruhe zu kochen und das Essen mit einem Gläschen Wein oder Bier in gemütlicher Runde zu genießen.

Alternativ lassen wir uns in einem Restaurant von der einheimischen Küche verwöhnen. (Hierbei wird traditionell der Skipper eingeladen.)

**Süßwasser** ist ein begrenztes Gut an Bord. Da wir nicht nur in Häfen anlegen, sondern auch die traumhaften Buchten entdecken wollen, um nach Herzenslust schwimmen und schnorcheln zu können, nutzen wir die Seemannsdusche. Wir seifen uns am Heck des Schiffes ein, waschen uns mit Meerwasser ab und nutzen die Heckdusche, um das Salz abzuspuhlen. Das kristallklare Meerwasser hat zusätzlich einen Wellness- und Peelingeffekt.

Der **Strom** an Bord ist in erster Linie für den Kühlschrank, das Laden der Batterie und die Bordelektronik wichtig. Daher können unter Segel nicht zu jeder Zeit elektronische Geräte aufgeladen werden. Es wird jedoch zwischendurch immer wieder ausreichend Gelegenheit geben, Handys, Akkus und andere Geräte aufzuladen. Bis auf die französischen Inseln in der Karibik, bieten wir ein begrenztes WLAN Volumen für unsere Gäste an.

**Seekrankheit** kann man bei stärkerem Wind und Welle nicht ausschließen. Die Symptome verschwinden in aller Regel nach 1-3 Tagen. Scheut Euch nicht uns frühzeitig darüber zu informieren, da das beste Mittel dagegen Rudergehen ist. Das heißt, wer seekrank ist, lenkt das Schiff. In den meisten Fällen verschwindet die Seekrankheit so besonders schnell.

Eine histaminarme Ernährung und das richtige Verhalten in der Situation können dabei ebenso Abhilfe schaffen. Dabei unterstützen wir Euch selbstverständlich gerne, zumal wir aus eigenen Erfahrungen Tipps weiter geben können.

Natürlich gibt es auch Medikamente gegen Seekrankheit. Darüber solltet Ihr Euch vorher informieren und diese gegebenenfalls vor Eurer Reise kaufen.

# **PACKHILFE „Seesack Segeln und Yoga“**

## **Bekleidung**

Sommerbekleidung

Wärmere Kleidung

Badebekleidung

Yogabekleidung

Regenbekleidung

## **Schuhe**

Bootsschuhe oder Turnschuhe mit heller Sohle

Badeschuhe

Schuhe für den Landgang

## **Sonnenschutz**

Sonnenbrille, möglichst mit Band

Sonnenkappe, möglichst mit Band

Sonnenschutzmittel

## **Waschen**

Badetuch

Handtuch

Waschzeug, (bevorzugt bio-Produkte, da alles direkt ins Meer geht)

## **Dokumente**

Reisepass

## **Medikamente**

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden

evtl. ein Mittel gegen Seekrankheit

## **Sonstiges**

Yogamatte

evtl. Taucherbrille und Flossen

Lesestoff

Handy und Ladegerät

evtl. Kamera

Da die Stauräume an Bord begrenzt sind, bitte keinen Koffer mitbringen, sondern eher Rucksack, Reisetasche oder Seesack.