

## Wenn einer eine Reise tut ...

... dann muss er/sie was mitnehmen. In dieser Übersicht habe ich mal zusammengestellt, was so bei den bisherigen Segeltörns auf unseren Besorgungs- und/oder Mitnahmelisten stand, bzw. heute noch steht.

Wichtig ist dabei sicherlich die Unterscheidung, mit wie viel Personen man unterwegs ist, wie lange so ein Törn dauert und wohin er geht. Wenn man in den Zielhäfen zum Beispiel problemlos nachkaufen kann sieht das sicher anders aus als wenn man zwei Wochen von den Vorräten an Bord leben will.

<b>Versorgungsscheck Ein-Tages-Törn</b>	
<p><b>Eine gute Grundlage</b></p> <p>Entweder gut gefrühstückt oder unterwegs verköstigt ankommen. Wenn wir lossegeln wollen, dann wollen wir lossegeln. Nach der Ankunft im Hafen geht es gleich los! Wir machen ja einen Segeltörn und keinen Frühstückstörn.</p> <p><b>Wenn der kleine Hunger kommt</b></p> <p>Während des Segelns ist es immer wieder nett an irgendwelchen Kleinigkeiten herumzuknabbern. Damit der Magen nicht lauter knurrt als der Wind summt oder das Wasser plätschert, hier ein paar Vorschläge für das Rucksäckerl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Knabbereien           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Studentenfutter</li> <li><input type="checkbox"/> Salzstangen</li> <li><input type="checkbox"/> Erdnüsse</li> </ul> </li> <li><input type="radio"/> Kekse und Co.           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prinzenrolle</li> <li><input type="checkbox"/> Butterkekse</li> </ul> </li> <li><input type="radio"/> Energie und/oder Kalorienbomben           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mars,Nuts,Bounty</li> <li><input type="checkbox"/> Müsliriegel</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Getränke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mineralwasser</li> <li><input type="radio"/> O-Saft</li> <li><input type="radio"/> Cola</li> <li><input type="radio"/> Bier</li> </ul>	<p><b>Biobisches</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Frisches Obst           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knackige grüne Äpfel, Pfirsiche</li> <li><input type="checkbox"/> Saisonobst: Pflaumen, Kirschen, Erdbeeren, Weintrauben</li> </ul> </li> <li><input type="radio"/> Tierisches           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gekochte Eier</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Die Mahlzeit zwischendurch</b></p> <p>Je nachdem, wie der Törn geplant ist, bietet sich entweder eine nette gemütliche Mittagspause an. Die wird dann üblicherweise in einem schnuckeligen Hafen verbracht und mit einem Besuch eines ortsansässigen kommerziellen Futtersorgers gekrönt. Für alle Meilenfresser, denen eine Mittagspause zu sehr am Segelerlebnis knabbert, macht es Sinn, sich ein Lunchpaket zu packen. Beispielsweise mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Geschmierte Stullen           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Wurst</li> <li><input type="checkbox"/> Käse</li> </ul> </li> <li><input type="radio"/> Bockwürstchen im Glas</li> <li><input type="radio"/> Käsehappen</li> <li><input type="radio"/> Desert           <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fruchtquark</li> <li><input type="checkbox"/> Joghurt</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Der krönende Abschluß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Rotwein</li> <li><input type="radio"/> Salzgebäck</li> </ul>

## Wenn's mal etwas länger dauert ...

Für mehrtägige Törns einfach die folgende detaillierte Checkliste durchgehen:

WICHTIG! Alle <b>rot und fett markierten</b> Teile sollten nicht vergessen werden!!!			
<p><b>Kalte Mahlzeiten</b></p> <p>BROT</p> <p>___ Stk. Schwarzbrot</p> <p>___ <b>Stk. Graubrot</b></p> <p>___ Stk. Mehrkornbrot</p> <p>___ Stk. Toastbrot</p> <p>SÜSSE SACHEN</p> <p>___ <b>Rote Marmelade</b></p> <p>___ Gelbe Marmelade</p> <p>___ <b>Nutella</b></p> <p>___ Honig</p> <p>AUS DER MOLKE</p> <p>___ Liter Milch</p> <p>___ Quark</p> <p>___ Frischkäse</p> <p>___ Milchpulver</p> <p>___ <b>Schnittkäse</b></p> <p>___ Butter</p> <p>WURST</p> <p>___ <b>g Dauerwurst</b></p> <p>___ g Wurstaufschnitt</p> <p>___ g Leberwurst</p> <p>___ g Zwiebelmett</p> <p>BES. GESUNDES</p> <p>___ Müsli/Kornflakes</p>	<p><b>Obst</b></p> <p>___ <b>kg Grüne knackige Äpfel</b></p> <p>___ kg Rote Äpfel</p> <p>___ kg Pflaumen o. Nektarinen</p> <p>___ kg Pfirsiche</p> <p><b>Zwischendurch</b></p> <p>___ <b>Stk. Müsliriegel</b></p> <p>___ Stk. Prinzenrollen</p> <p><input type="radio"/> Salzstangen</p> <p><input type="radio"/> Erdnüsse</p> <p><b>Warme Mahlzeiten</b></p> <p>FERTIGPACKUNGEN</p> <p>___ Spaghetti</p> <p>___ Tütensuppen</p> <p>___ _____</p> <p>___ _____</p> <p>___ _____</p> <p><b>DOSEN</b></p> <p>___ Gulaschsuppe</p> <p>___ Ravioli</p> <p><b>Gewürze</b></p> <p><input type="radio"/> Gewürzmischung</p> <p><input type="radio"/> <b>Pfeffer</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Salz</b></p> <p><input type="radio"/> Paprika</p> <p><input type="radio"/> Zucker</p>	<p><b>Desserts</b></p> <p>___ Fertigkaiserschmarrn</p> <p>___ <b>Frucht-H-Joghurts</b></p> <p>___ Früchtequark</p> <p><b>Warme Getränke</b></p> <p>___ Kakaopulver</p> <p>___ <b>Pfd. Kaffee</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Filtertüten</b></p> <p>___ <b>Pfd. Kaffe koffeinfrei</b></p> <p>___ Schwarzer Tee</p> <p>___ Roter Tee/Früchtetee</p> <p><b>Kalte Getränke</b></p> <p>___ Sixpacks Bier</p> <p>___ <b>Liter Mineralwasser</b></p> <p>___ <b>Liter O-Saft</b></p> <p>___ Liter A-Saft</p> <p>___ <b>Fl. Rotwein</b></p> <p><input type="radio"/> Barcardi</p> <p><b>Badezimmer</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Toilettenpapier</b></p> <p><input type="radio"/> WC-Reiniger</p> <p><input type="radio"/> Insektenspray</p>	<p><b>Pantry</b></p> <p>(Falls nicht schon an Bord)</p> <p><input type="radio"/> <b>Einmal-Küchentücher</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Schwämme</b></p> <p><input type="radio"/> Bürste</p> <p><input type="radio"/> <b>Spülmittel</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Kaffeefilter (!)</b></p> <p><input type="radio"/> Alufolie</p> <p><input type="radio"/> Rei in der Tube</p> <p><input type="radio"/> <b>Trockentücher</b></p> <p><input type="radio"/> Frischhaltebeutel</p> <p><input type="radio"/> <b>Frischwasserkarister</b></p> <p><b>Mülltüten</b></p> <p><b>Werkzeug</b></p> <p>(falls nicht an Bord)</p> <p><input type="radio"/> Handmixer</p> <p><input type="radio"/> <b>Leatherman o.ä.</b></p> <p><input type="radio"/> Schere</p> <p><input type="radio"/> <b>Dosenöffner</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Feuerzeug</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Korkenzieher</b></p> <p><input type="radio"/> <b>Flaschenöffner</b></p>

Input mit freundlicher Genehmigung von [A.Keibel](#), von dessen [Homepage](#) die Idee für diese Liste stammt.