

Segel Törn 2 Sofia's sailing Sommer 2018

Kalender Woche/ Datum: _____

Durchschnittstemperatur im Juni- August ist tagsüber 19-22°C. Ich habe schon oft zeitweise tagsüber 25-30°C erlebt besonders im Windschatten. Nachts kann es bis 10°C kalt werden, im Juni 2014 war sie sogar einmal 6 °C!

Persönliche Ausrüstung:			
<input type="checkbox"/>	Reisetasche mit Rollen, Rucksack sollte flach zu verstauen sein (keine HartSchalenkoffer!)	<input type="checkbox"/>	Sonnenhut gerne mit Befestigungsmöglichkeit
<input type="checkbox"/>	Bordschuhe (Boots- oder Turnschuhe) mit heller Sohle	<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille mit Schnur
<input type="checkbox"/>	Bequeme Schuhe für Landgang, Wandern, Spazieren	<input type="checkbox"/>	Plastiktüten für Schmutzwäsche und zum Einpacken Kleidungsstücke
<input type="checkbox"/>	Regen- & Windjacke gerne mit Kragen & Kapuze (sollte 2-3 Stunden Dauerregen ohne Probleme standhalten)	<input type="checkbox"/>	Kochrezept für 1-2 Mahlzeiten als Einkaufsliste für x-Anzahl Personen
<input type="checkbox"/>	Regen- & Windhose, insbesondere für Sitzen auf Nasser Oberfläche dicht	<input type="checkbox"/>	Taschenlampe, gerne Stirnlampe (wasserdicht ein plus)
<input type="checkbox"/>	Seestiefel / Gummistiefel, wenn vorhanden	<input type="checkbox"/>	2 Küchenhandtücher
<input type="checkbox"/>	Leichte Windjacke, wenn vorhanden	<input type="checkbox"/>	Persönliche Spezialitäten inkl. Essen
<input type="checkbox"/>	Warme Jacke und / oder Fliesspullover; Troyer (Schurwolle)	<input type="checkbox"/>	Reise- / Flugticket
<input type="checkbox"/>	T-Shirts kurz und lang Arm	<input type="checkbox"/>	Bargeld in Landeswährung (SEK) für wöchentliche Bordkasse (250€) und zusätzliche Eigenbedarf
<input type="checkbox"/>	Lange Unterwäsche wie zum Skifahren	<input type="checkbox"/>	Kreditkarte (Maestro Karte wird in Schweden auch oft akzeptiert, auch an Bankomaten)
<input type="checkbox"/>	Unterwäsche	<input type="checkbox"/>	Pass / Identitätskarte
<input type="checkbox"/>	Socken, mindestens 2 Paar warme Skisocken	<input type="checkbox"/>	Medikamente gegen Seekrankheit / persönliche Medikamente (je nach Bedarf)
<input type="checkbox"/>	Trainer und / oder Pyjama		
<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel / Reisenecessaire / Toilettensachen		

<input type="checkbox"/>	Schlafsack (bis zu 5°-10°C) & Fixleintuch, Kissenüberzug			Empfehlenswert:
<input type="checkbox"/>	Flip-Flops oder Badelatschen für Hafendusche angenehm		<input type="checkbox"/>	Handcreme
<input type="checkbox"/>	Handschuhe, Mütze, Schaal gerne Fliesmaterial, was auch bei Nässe wärmt		<input type="checkbox"/>	Taschentücher
<input type="checkbox"/>	Segelhandschuhe (hantieren von Leinen / Schoten Verbrennungen vermeiden) z.B. Gartenhandschuhe oder (Velo-) Radhandschuhe gehen auch		<input type="checkbox"/>	Schreibpapier, Adressen
<input type="checkbox"/>	Shorts & lange bequeme robuste Hose mit Bewegungsfreiheit (z.B. Wanderhose)		<input type="checkbox"/>	Ohrenzapfen /-stöpsel (wegen Schnarchen oder Bootsgeräusche)
<input type="checkbox"/>	Badehosen oder Bikini		<input type="checkbox"/>	Kamera / Ersatzbatterien
<input type="checkbox"/>	Großes Handtuch für Duschen und Baden (eventuell 2 Stück)		<input type="checkbox"/>	CD's / MP3-Player / Handy
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutzcreme!!! & Lippenpomade		<input type="checkbox"/>	Taschenmesser
				Bücher, Kartenspiele
List created by Sofia Galbraith Nov 2017 for sailing summer 2018 www.2-sofias-sailing.jimdo.com				