

Kleidung Oberkörper

- ☐ 2-3 Funktionsshirts Langarm (Merino/Polyester)
- ☐ 2-3 Kurzarmshirts
- ☐ Fleecejacke oder Midlayer
- ☐ 1 gepflegtes Hemd / Bluse (Abend)
- ☐ Leichte Daunen- oder Steppweste

Kleidung Unterkörper

- ☐ 2 Outdoorhosen (robust, Weite im Oberschenkel)
- ☐ 1 dunkle Freizeithose (Abend)
- ☐ 1 kurze Hose (warme Häfen)

Außenschicht

- ☐ 1 wasserdichte Regenjacke
- ☐ 1 Softshelljacke
- ☐ Nordroute: Mütze, Handschuhe, Thermounterwäsche

Schuhe

- ☐ Feste Wanderschuhe (Landgang, wasserdicht)
- ☐ Leichte Freizeitschuhe / Sneaker
- ☐ Badeschuhe / Flip-Flops

Unterwäsche & Socken

- ☐ 5-6 Garnituren Funktionsunterwäsche
- ☐ 4-5 Paar Wandersocken (Merino)
- ☐ 1 Paar Thermosocken (Nordroute)

Landgang & Ausrüstung

- ☐ Tagesrucksack 15-20 l
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Eigenes Strandtuch
- ☐ Sonnenschutz LSF 50+, Sonnenhut
- ☐ Fernglas (Fjorde, Küste)
- ☐ Wanderstöcke (Teleskop)
- ☐ Insektenschutz (je nach Route)
- ☐ Wasserdichte Packsäcke (Drybags)

Selbst mitbringen (an Bord)

- ☐ Eigene Sonnencreme
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Reiseadapter
- ☐ Verlängerungskabel / USB-Hub
- ☐ Seekrankheitsmittel

Dokumente & Geld

- ☐ Reisepass oder Personalausweis (Route prüfen)
- ☐ Buchungsbestätigung + Bordkarte
- ☐ Kreditkarte (Bordkonto)
- ☐ Krankenversicherung + Auslandskrankenversicherung
- ☐ Visadokumente (je nach Zielland)
- ☐ Notfallnummern auf Papier