



## Checkliste für Wander- und Tagesfahrten:

Private Ausrüstung:

### Tagesfahrt:

(es muss damit gerechnet werden, dass alles, was nicht wasserdicht verpackt ist durch Regen oder Wellengang patschnass wird. Auch die Kleidung die Ihr am Leib tragt wird nass durch Regen, Schweiß und Wellengang. Wer also hinterher keine nassen Füße haben möchte, muss vorsorgen):

- Ruder-, Radler oder Sporthose in der man beweglich ist (kurz oder lang je nach Wetter) Achtung, zu weite Sachen verhaken sich gern beim Rudern.
- T-Shirt oder Oberteil in dem man sich bewegen kann (kurz oder lang je nach Wetter) Achtung, zu weite Sachen verhaken sich gern beim Rudern.
- Regenjacke (für Brillenträger ist eine Schirmmütze hilfreich!)
- Regenhose
- Ruderkissen
- Warme, winddichte Sachen zum Steuern
- Hirschtalg gegen Blasen an den Händen
- Wasserdicht verpackte Wegzehrung z.B. in Tupperdose
- Getränke
- Schokolade etc.
- Sonnencreme, -kleidung, -mütze, -brille
- Geld, Handy, Hauschlüssel, etc. wasserdicht verpackt
- Schuhe zum Rudern
- Straßenkleidung / Schuhe zum Wechseln für danach
- evtl. Duschzeug und Handtuch
- Unterwäsche / Socken zum Wechseln
- Evtl. blaue Müllsäcke (dicke reißfeste Qualität) zur Verpackung

Wenn **Plastiktüten zur Verpackung** benutzt werden, sollten diese vorher geprüft werden (auch durch kleine Löcher dringt Wasser, wenn die Tasche am Boden des Bootes hin und her schwappt. Am besten **zwei Tüten ineinander** stecken und das ganze auf jeden Fall **IN einen Rucksack** oder Tasche stecken, damit die Tüten nicht aufreißen können.

Endet die Tagesfahrt am Bootshaus in Mülheim ist es manchmal sinnvoll die Sachen zum Wechseln z.B. am Tag vorher beim Booteverladen **am Bootshaus zu deponieren**. Das spart Gepäck und die Sachen können garantiert nicht nass werden.

Für die Kalkulation der **Wegzehrung und Getränke** sollte man berücksichtigen, ob eine Einkehr mit/ohne Restaurantessen unterwegs geplant ist. Je nach Wetter ist eine Thermoskanne heißer Tee oder Glühwein respektive eine kalte Flasche Sekt im Boot sehr beliebt.

### Wanderfahrt mit Hotel, Landdienst, Restaurantverpflegung:

Eigentlich braucht Ihr hier dieselbe Ausrüstung wie bei einer Tagesfahrt. Natürlich mit mehr Sachen zum Wechseln und die **normale Hotelausrüstung**, aber die kennt Ihr ja. Das große Gepäck braucht nicht wasserdicht verpackt zu werden, da der Landdienst das Gepäck transportiert.

Ihr solltet Euch jedoch über die Gelegenheiten informieren **Tagesverpflegung** zu bunkern. In vielen Hotels kommt es nicht so gut, wenn man sich Lunchpakete schmiert.

Es kann nicht schaden die wichtigsten **Medikamente** wie Aspirin, Paracetamol, etwas gegen Durchfall, eine Wundsalbe und Pflaster dabeizuhaben.



### Wanderfahrt mit Übernachtung in Bootshäusern, selber Frühstück machen und/oder selber Kochen:

Hier werden dieselben Dinge gebraucht wie bei Tagesfahrten und Wanderfahrten mit Hotelübernachtung.

Ihr braucht Euch jedoch in der Regel **nicht um Wegzehrung zu kümmern**, da die Verpflegung zentral für alle eingekauft wird und man sich beim Frühstück Brote schmieren kann. Eine **Butterbrotsdose** oder **Butterbrotstüten** sollten selber mitgebracht werden. **Süßigkeiten und andere Genussmittel** bringt ebenfalls jeder selbst mit.

Wenn abends nicht **im Restaurant gegessen** wird ist das **Abendessen** im Teilnehmerbeitrag enthalten und wird ebenfalls zentral eingekauft. Andernfalls sollte man **genügend Barschaft** dabei haben, da man in vielen Dörfern **keinen Geldautomaten** findet, geschweige denn mit Kreditkarte zahlen kann.

Wenn man in Bootshäusern übernachtet, braucht man zusätzlich:

- Schlafsack (in Bootshallen kann es besonders in Frühjahr oder Herbst ziemlich kalt sein)
- Isomatte oder Luftmatratze (Eine Luftmatratze ist manchmal etwas kalt)
- Entsprechendes Waschzeug und Handtuch
- Evtl. Kopfkissen

Fürs Essen braucht man:

- Frühstücksbrettchen (auch immer hilfreich beim Gemüseschneiden)
- Unzerbrechlichen tiefen Teller (es gibt meistens Gerichte für die man nur tiefe Teller braucht, wie Nudeln, Reisgerichte, Eintopf)
- Wieder erkennbares Besteck (wenn gemeinsam gespült wird sucht man sonst schon mal länger nach dem eigenen Besteck in der großen Schüssel)
- Unzerbrechliche Tasse oder Becher (Wein schmeckt übrigens **nicht** aus Edelstahl)
- Geschirrtuch
- Taschenmesser (wenn vorhanden)
- Feuerzeug

### Wanderfahrt ohne Landdienst:

Bei Wanderfahrten ohne Landdienst wird **sämtliches Gepäck in den Booten transportiert**, das heißt, es kann auch **alles nass** werden. Alle Gepäckstücke, besonders auch Schlafsack und Isomatte sollten **absolut wasserdicht** eingepackt werden. Für die Verpackung mit Müllsäcken gilt hier: zwei Müllsäcke ineinander **IN den Kompressionsbeutel** des Schlafsackes stecken. Die restlichen Sachen sollten ebenfalls **doppelt in Plastiksäcken** und dann **in einer Tasche oder Seesack** verpackt werden. Da das Gepäck in den Booten verstaubt und auch mal ziemlich gequetscht werden muss, sind **Koffer und sperrige Gepäckstücke tabu**.

### Wanderfahrt ohne Landdienst mit Zelten:

Auf Wanderfahrten mit Zelten benötigt man zusätzlich eigentlich nur Zelte.

Ganz praktisch können Klappstühle etc. sein um sich um einen großen Tisch (MÜWA Ausrüstung) setzen zu können.

Tobias Palm