

Schnupper-Törn Fahrtensegeln auf der Ostsee

Liebe Patienten,

der Segelverein „anBord e.V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, inklusive Segelprojekte für Menschen mit einer Krebserkrankung anzubieten. Wir sehen, dass Segeln ein großes Potenzial in der Krebstherapie und Rehabilitation nach einer Erkrankung bietet. Durch gemeinsame Aktivitäten mit den Angehörigen kann auch das soziale Umfeld integriert werden. Auf einer Segelyacht stehen Teamgeist und Zusammenhalt an erster Stelle. Es werden Ausdauer, situatives Reaktionsvermögen und Konzentrationsfähigkeit trainiert. Diese Fähigkeiten sind ebenso wichtig, um eine Krebserkrankung zu bewältigen.



Aber auch Geselligkeit und Entspannung kommen auf einem Segeltörn auf der Ostsee nicht zu kurz. Unser Ziel ist es, Ihnen zur Regeneration zu verhelfen und Lebensfreude zu schenken.

Das Fahrtensegeln bietet so viel

- **Teamgeist und Mithilfe** sind gefragt beim An- und Ablegen, beim Segel setzen oder Segel bergen.
- **Zeit für Entspannung** an Deck gibt es reichlich bei schönem Wetter unter Segel.
- **Sportliche Betätigung** ist möglich, wenn wir in Küstennähe ankern und vom Boot aus schwimmen gehen.
- **Durchhaltevermögen** ist notwendig, falls wir bei schlechtem Wetter und kräftigem Wind noch Strecke bis zum nächsten Hafen überwinden müssen.
- **Hafenromantik** können wir erleben, wenn wir gemeinsam kochen und abends an Bord essen oder an Deck sitzen und die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen.
- **Entdeckungstouren** an Land können wir unternehmen, wenn wir unseren Zielhafen und den Ort erkunden.
- **Neue Fähigkeiten** können wir lernen, um ein Schiff zu steuern, Seemannsknoten zu verwenden, Segel zu setzen und vieles mehr.

Unsere Angebote

Vorweg sei angemerkt, dass jeder Segeltörn maßgeblich vom Wetter, also von Wind und Wellen, abhängig ist und es daher immer anders kommen kann als ursprünglich geplant. Das ist das kleine Abenteuer beim Fahrtensegeln.

Kurztrip: Heiligenhafen – Großenbrode – Grömitz – Travemünde

2 Nächte an Bord und 3 „kurze“ Segeltage (Sa 8.7.23, 14.00 Uhr bis Mo 10.7.23, ca. 17.00 Uhr):

Auf diesem Törn haben wir an 3 Tagen nur relativ kurze Strecken zurückzulegen. Je nach Wetterlage, sind die Strecken jeweils in ca. 3-5 Std. zu schaffen. Dieser Törn bietet daher viel Zeit für ein längeres Frühstück an Deck, Ankerpausen zum Schwimmen, das Üben von unterschiedlichen Segelmanövern oder mehr Zeit für Entdeckungstouren im Zielhafen. **Kosten:** 285€ p. P.

Schnuppertörn: Travemünde – Boltenhagen – Kühlungsborn – Burg/Fehmarn – Heiligenhafen

4 Nächte an Bord und 4 Segeltage (Mo 10.7.23, ca. 19.00 Uhr bis Fr. 14.7.23, ca. 14.00 Uhr):

Auf diesem Törn planen wir mit „normalen“ Segeltagen. Die Strecken sind je nach Wetterlage in ca. 6-7 Std. zu absolvieren. Nur der letzte Tag wird mit ca. 3 Std. sehr gemütlich. Selbstverständlich werden wir uns auch hier die Zeit zum Ankern und Schwimmen nehmen und gemeinsam Segelmanöver üben. Wir werden den ganzen Tag auf dem Meer sei und genug Zeit für Entspannung an Bord haben. **Kosten:** 360€ p. P.



Wochentörn Heiligenhafen – Heiligenhafen

6 Nächte an Bord und 7 Segeltage (Mo 10.7.23, 14.00 Uhr bis Fr 14.7.23, ca. 14.00 Uhr)

Beide Angebote lassen sich perfekt zu einem vollständigen Wochentörn kombinieren. **Kosten:** 600€ p. P

Tagestörn: unterschiedliche Start- und Zielhäfen

1 Segeltag, keine Übernachtung an Bord

Wir werden mindestens 4 Std. auf dem Wasser sein und je nach Wetterlage und Lust der Crew uns zusätzlich Zeit für das Üben von Segelmanövern oder zum Ankern nehmen. In jedem Fall gibt es genügend Raum für Entspannung an Bord. **Kosten:** 100€ p. P

- **So 9.7.23, ca. 9.00 Uhr, Großenbrode bis Grömitz ca. 17.00 Uhr.** Die Rückreise von Grömitz nach Großenbrode muss in Eigenregie organisiert werden. (ca. 30km mit dem Taxi oder mit Bus und Bahn)
- **Mo 10.7.23, ca. 9.00 Uhr, Grömitz bis Travemünde ca. 17.00 Uhr.** Die Rückreise von Grömitz nach Großenbrode muss in Eigenregie organisiert werden. (ca. 30km mit dem Taxi oder mit Bus und Bahn)
- **Fr 14.7.23, ca. 9.00 Uhr, Burg/Fehmarn bis Heiligenhafen ca. 14.00 Uhr.** Von Heiligenhafen bringen wir Sie bei Bedarf zurück nach Burg/Fehmarn.



Wichtige Hinweise:

- Für die Teilnahme an einem der Angebote sind weder Segelerfahrung noch andere Vorkenntnisse notwendig. Die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen, Teamgeist und die Freude draußen aktiv zu sein sind sehr willkommen.
- Für die Übernachtung an Bord gibt es immer nur 2er Kabinen, diese eignen sich für Paare oder sehr gute Freunde bzw. Freundinnen. Einzelreisende können daher nur aus den Tagestörns wählen.
- Bei den Tagestörns besteht jedoch die Möglichkeit, Sonntag, den 9.7.23 und Montag, den 10.7.23 zu kombinieren und in Eigenregie eine Übernachtung in Grömitz zu organisieren.
- Da es sich um ein Vereinsangebot des Segelvereins „anBord e.V.“ handelt muss jeder Teilnehmer dem Verein beitreten. Die Mitgliedschaft ist für Patienten in den ersten 6 Monaten kostenfrei, danach zahlen Sie wie Ihre angehörigen Mitsegler einen Mitgliedsbeitrag von 5€ pro Monat.
- Anmelden können Sie sich bis zum 15.4.23 unter folgender E-Mail-Adresse:

kontakt@anbord.online

Teilen Sie uns bitte Namen, E-Mail, Telefonnummer aller Teilnehmer und den gewünschten Segeltörn mit:

- Kurztrip 8.7.-10.7.23
- Schnuppertörn 10.7.-14.7.23
- Wochentörn 8.7.-14.7.23
- Tagestörn mit dem gewählten Datum 9.7. oder 10.7. oder 14.7.23
- Ende April werden wir dann zu einem Vortreffen einladen, damit wir uns alle kennenlernen, wir Ihnen weitere Informationen geben und Ihre offenen Fragen klären können. Sollten Sie dann doch von Ihrem Segeltörn zurücktreten oder eine andere Option wählen wollen, ist das zu diesem Zeitpunkt noch kostenfrei möglich.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir bei zu geringer Teilnehmerzahl das Segelangebot zurückziehen müssen.



Ich freue mich auf Ihre Anmeldung. Ihr Skipper von anBord e.V.

Thorsten Klinker