

# SEGELN

# 2023

SOMMER

- INSPIRATION FÜR FRAUEN
- SUMMER ESCAPES - ANKERN
- ESSEN UND GENIESSEN

## SEGELNDE MAMAS

Dieses Magazin möchte Frauen dazu inspirieren, ihren Träumen zu folgen und ihre Zeit zu genießen.



## Für dich Für den Sommer unter Segeln

Die Zeit auf dem Boot ist eine schöne, aber, das soll nicht verschwiegen werden, auch eine anspruchsvolle. Wenn man mit kleinen Kindern unterwegs ist, ist es noch wundervoller und noch anspruchsvoller. Viel Zeit für sich selbst bleibt wirklich nicht übrig.

In den letzten Ferien nahm ich mir vor, mehr Pausen einzulegen. Die Zeitschrift Daphnes Diaries kam mit und bescherte mir viele schöne und entspannte Momente. Dabei kam mir der Gedanke: Ich wünschte mir, es gäbe eine Zeitschrift für Seglerinnen, einfach eine zum Entspannen, mit schönen Bildern, ermutigenden Sprüchen und praktischen Tipps. Hier ist sie.

Für dich.

Denn ich wünsche dir viele, schöne, ruhige Momente unter Segeln.

### Weil du wichtig bist...

## Anna

### Von der Cape Town

Darf ich mich vorstellen?

Ich bin Anna, Mama von zwei Jungen, Samuel (7) und Lukas (5), Frau von unserem Skipper Jan, Seglerin an Bord von „Cape Town.“

2019 unternahmen wir unsere Langfahrt, die Atlantiküberquerung und jetzt sind wir im Mittelmeer unterwegs.



# SEGELMAGAZIN FÜR FRAUEN

---

SUMMER  
ESCAPES

04

Der Sturm ist  
stark, aber du bist  
stärker

05

Inspiration

06



---

Essen und  
genießen

08

SEGELKALENDER

10

Was ist deine  
Geschichte?

11



Visit

[WWW.SEGELNDEMAMAS.DE](http://WWW.SEGELNDEMAMAS.DE)



DIE SCHÖNSTEN  
ANKERPLÄTZE - OLHAO

# SUMMER ESCAPES

---

Von Anna von der Capetown



Wunderschöne Natur, Orte, die unsere Seele berühren, ruhige Momente, Alleinsein ohne Einsamkeit, Zeit, um sich zu entspannen, Zeit, um wieder zu sich zu finden - das brauchen wir alle zum Glück.

Wir ankerten in der Nähe von Olhao, in Portugal, in der Lagune, in der der Weltumsegler Hadamovsky mit seiner Familie ein ganzes Jahr verbrachte. In Umarmung von der unberührten Landschaft, umgeben vom Wasser erlebten wir Momente des vollkommenen Glücks.

Lukas lag in der Hängematte mit seinem Papa. Samuel trug in sein Logbuch ein, was er an dem Tag erlebt hat, während ich im Cockpit saß und ihn beobachtete. Weit weg von der Menschheit, unerreichbar, frei, selbstzufrieden. In diesem Augenblick wurde mir klar, was das Geheimnis des Glücks ist. Die ruhigen Momente und die spannenden. Dabei hängt das richtige Verhältnis von jedem Menschen selbst ab. Zu viel Ruhe verursacht Langeweile, zu viel Aufregung bringt am Ende Stress.

Ein ankerndes Segelboot ist für mich wie eine einsame Insel, eine Hütte tief im Wald - ein Ort, an dem man der Unruhe entfliehen kann, sogar muss, denn so leicht kommt man ja nicht weg.

Die Lagune von Olhao ist soweit ein perfekter Ort, da sie von allen Seiten vom Land geschützt ist. Viele schöne Strände umrunden das Land und man hat die Wahl das kleine gemütliche Fischerdorf Culatra zu besuchen, oder in die Marina nach Olhao zu fahren, wo man alles findet, wonach sich das Herz sehnt - wunderbare Gebäude, Spielplätze, örtlichen Markt mit frischem Fisch, Gemüse und Obst, Kunst und Kultur.

Ein vollkommener Ort, um die Momente des vollkommenen Glücks zu erleben.



OLHAO

## LIEBE FREUNDIN UND SEGLERIN

### DENK' DARAN...

#### ➔ Wenn du gerade träumst



Sei mutig in deinen Träumen. Warum nicht? Das Leben ist kurz und es gibt so viel zu erleben. Mit einem Traum hat jede große Geschichte angefangen.

Es gibt keinen perfekten Moment, loszugelegen. Es gibt aber einen, wenn man gerade kann und den sollte nutzen. Zu viele warten auf die Rente, darauf, dass das Boot eines Tages fertig wird. Unsere Langfahrt begann jedenfalls nicht zu einem idealen Zeitpunkt. Die Kinder waren zu klein, wir zu unerfahren, aber ein Jahr darauf kam Corona. Da wären wir nicht losgesegelt. Also, wenn es passt, los geht`s. Und wenn es nicht passt, nicht aufgeben. Deine Zeit kommt - ganz bestimmt.

#### ➔ Wenn du unterwegs bist



Sail and smile. Wenn du unterwegs bist, genieße jede Sekunde und versuche jetzt und hier zu sein.

Es gibt Tausende Arten von Segeln - allein, mit Familie, mit einem Partner, mit Freunden oder Freundinnen, an der Küste, oder durch Ozeane, kurz oder lang.

Manchmal dauert es, bis man für sich das Richtige gefunden hat, aber es lohnt sich, dran zu bleiben. Wie es mein fünfjähriger Sohn sagt: Alles schmeckt besser mit dem Sand zwischen den Zähnen und mit dem Wind in den Haaren.

#### ➔ Wenn du gerade glücklich bist



Teile, inspiriere und unterstütze. Jeder hat irgendwann angefangen und hat einen kleinen Schubs gebraucht, oder ein paar ermutigende Worte.

Ich habe früher erfahrenere Seglerinnen um Rat gebeten. Heute freue ich mich über jede Frage, die mir gestellt wird. Es ist ein riesiges Vergnügen über Abenteuer anderer zu lesen. Schöne Bilder bei Instagram bringen Licht in die Dunkelheit des grauen Alltags. Es ist schön, teilnehmen zu können und ein Teil der Reise eines anderen zu sein, wenn man selbst nicht los kann. Also, ich freue mich auf und über jeden schönen Beitrag von begeisterten Seglern und Seglerinnen.



## DER STURM IST STARK, ABER DU BIST STARKER.

*Pippi Langstrumpf*

Eine gute Freundin und dieses Jahr frische Weltumseglerin Lucy sagte einmal: Alle denken, dass wir einen Urlaub machen, aber das Leben an Bord ist eben auch nur ein Leben.

Eine große Wahrheit steckt dahinter. Beim Anblick schöner Bilder in den sozialen Medien, beim Lesen von Segelbüchern und Blogs begeistert man sich für das Leben an Bord. Man träumt von der großen Auszeit. Diese Begeisterung ist wichtig - als die Zündkerze für die große Fahrt. Wenn man jedoch unterwegs ist, merkt man schnell. Es ist nicht ganz so wie gedacht. Es gibt Sachen, die von keinem beschrieben wurden, um das positive Bild von sich selbst aufrechtzuerhalten. Medienwelt ist die schöne, perfekte Scheinwelt.

Wenn man länger an Bord ist, führt man das „normale Leben.“ Man hat Sorgen und Probleme, wie jeder andere Mensch auch. Halt andere.

Was auch immer passiert, der Sturm geht eines Tages vorbei, egal in welcher Form er vorbeizieht. Du bist stark genug, alle Komplikationen sowohl des Bordlebens als auch des Landlebens zu überwinden. Am Ende kommt man stärker raus und doch gibt es etwas, was beim Segeln schöner ist. Man erlebt etwas Besonderes. Wenn man sich die Photoalben im Nachhinein anschaut, muss man zugeben: Wau, was für ein tolles Leben.

# INSPIRATION

Ein guter Spruch ist wie ein Boot, das einen durch die Wellen des Lebens trägt.

In zwanzig Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse die Knoten, laufe aus aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume. (Mark Twain)

Ich war noch nicht überall, aber es steht auf meiner Liste. (Susan Sontag)

Erschaffe dir ein Leben, das sich gut anfühlt und nicht nur gut aussieht. (Internet)

Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher. Doch dafür werden Schiffe nicht gebaut. (Englisches Sprichwort)

That`s what a ship is, you know - it`s not just a keel and a holl. and a deck and sails, that`s what a ship needs. But what a ship is, really is, is freedom. (Capt. Jack Sparrow)

Jeder Sturm und jeder Wind zeigt uns besser, wer wir sind. (Internet)



Ribeira, Spanien



Mustique, Karibik

Es gibt kein sichereres Mittel festzustellen, ob man einen Menschen mag oder nicht, als mit ihm auf Reisen zu gehen. (Mark Twain) - Beim Segeln gilt es noch mehr.

We are not all in the same boat.  
We are in the same storm.  
Some have yachts, some canoes, and some are drowning.  
Just be kind and help whoever you can. (Internet)

Disturb us, Lord, when we are to pleased with ourselves, when our dreams have come true because we dreamed to little, when we arrived safely because we sailed to close to the shore...

Disturb us, Lord, to dare more boldly to venture on wider seas, where storms will show your mastery, where losing sight of land, we shall find the stars.

Dieses Gebet von Sir Francis Drake war meine Inspiration vor der Atlantiküberquerung. Wir sollten uns was trauen. Wir sollten nicht zu klein träumen. Nur so können wir etwas erreichen.

Was ist dein Lieblingsspruch? Auf der nächsten Seite hast du Platz, um dir deinen Lieblingsspruch zu notieren.



# ESSEN & GENIESSSEN

An Bord



## PICKNICK

Draußen essen ist was Feines.

## FRISCHER FISCH

Kein Segeln ohne Fisch.

## NOT AM ANKERPLATZ

Wenn es nicht viel gibt.

# Essen an Bord

Essen und genießen gehört zum Leben und zum Bordleben noch mehr. Es wird nämlich einem die Chance geboten, neue Lebensmittel, Rezepte und Gerichte zu entdecken.

## In der Stadt - Wie wäre es mit einem Picknick

Eine neue Stadt, ein neues Land - ein neues kulinarisches Abenteuer. Vor allem in „warmen,“ Ländern gibt es eine ungeheure Auswahl an frischen bekannten und unbekanntem Lebensmitteln - saftige Tomaten, aromatische Oliven, würziger Käse. Es macht einfach Spaß, den hiesigen Markt zu besuchen. Um den Preis feilschen, in einer Fremdsprache, mit zwei herumlaufenden Kindern - keinesfalls. Der erste Besuch vom Markt ist eine Testfahrt. Immer dort einstellen, wo die Einheimischen Schlange stehen, bei mehreren Marktständen kaufen, von jeder interessanten Ware wenig kaufen und im Nachhinein vergleichen. Der erste Marktbesuch ist definitiv mit einem Picknick zu verknüpfen. Noch schnell ein frisches Baguette kaufen. Erwachsene und Kinder lieben es auf dem Spielplatz, im Park, oder am Strand zum Mittagessen zu picknicken.

## Unterwegs - Wie wäre es mit einem Fisch

Manche angeln. Wir kaufen am Markt. Egal, wie man zu dem Fisch kommt, ein schnelles Mittagessen ist sicher. Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Lauch - was auch immer es gibt, auf ein Backblech geben, Fisch drauf, würzen, mit Olivenöl beträufeln und ab in den Backofen.

## Am Ankerplatz - Wie wäre es mit Häppchen

Von vornherein ist es schwer zu sagen, wie lange man an einem Ankerplatz bleiben kann. Mal ändert sich nach ein paar Tagen das Wetter und man geht in die Marina. Mal ist es viel zu schön, um weiter zu reisen. Für solche Fälle gibt es bei uns immer eine Art Ersatzbrot - Kekse, Cracker, TUC, Zwieback, etwas „Flüssiges,“ drauf - Ketchup, Mayonnaise, luftgetrocknete Salami, Wurst, Oliven im Glas. Daraus lassen sich im Notfall leckere Häppchen zum Abendessen herzaubern. Für den Fall, dass die frischen Vorräte am Ende sind, man sich von dem wunderschönen Ankerplatz nicht trennen.



# SEGELN



**BESCHÄFTIGUNG**  
*Für Kinder*

# Segelkalender

Mein Segelkalender für Kinder ist etwas wie der Adventskalender für die Zeit an Bord. Dabei geht es nicht darum, dass man einem großen Tag entgegenfiebert. Dieser Kalender soll einfach die Tage an Bord angenehmer machen und das sowohl für die Kinder als auch für die Eltern. Denn Kinder, vor allem kleine Kinder, segeln nicht nur, um zu segeln. Manchmal brauchen sie etwas, was sie beschäftigt und unterhält.

Je nach der Art des Segelns kann man ihn unterschiedlich gestalten. Bei einer Langfahrt bekommen die Kinder ein kleines Geschenk für jede lange oder besonders anstrengende Strecke, bei einem kurzen Urlaubstörn kann man auch für jeden Tag was Kleines mitnehmen. Dabei sollten die „Geschenke“, wirklich klein, leicht, nicht zu teuer, nachhaltig sein und die kleinen Matrosen längere Zeit beschäftigen.

## Benutze Papiertüten als Verpackung

Am besten geeignet sind unbeschriftete Biomülltüten, die man später wieder verwenden kann. Fürs Boot sind auch Tüten mit Druckverschluss praktisch – dann ist das Auspacken halt nicht so spannend.

## Suche nach maritimen Büchern und Heften

Ich finde, wenn man schon segelt, braucht man was zum Thema: Boot, Meer, Strand, Meerestiere, aber natürlich hat jedes Kind so seine Vorlieben. Der Inhalt der Überraschungstüten variiert stark, je nachdem wie alt das Kind ist und was man an Bord schon sowieso hat. Viele Tipps gibt es unter: [www.segelndemamas.de](http://www.segelndemamas.de)

## Die Mischung macht´s.

Nehme unterschiedliche Geschenke mit: kleines Spielzeug wie Matchbox-Autos, Pixi-Bücher, Rätselhefte, Kratzbilder, Bastelvorlagen, Puzzles, Spielkarten wie UNO, Stempel. Auch wichtig: Verschließe die Tüten erstmal nicht, so weißt du immer, wo sich was befindet und dann kannst du nach Tagesform entscheiden, welches Geschenk die Kinder bekommen.

## Ältere Kinder brauchen Bordtaschengeld

Es ist echt eine nette Gewohnheit von den Großeltern unseren Kindern für den Urlaub ein kleines Urlaubsgeld zuzustecken, denn genauso wie wir Erwachsene sehen auch Kinder im Laden ab und zu was absolut Unwiderstehliches. Eventuell macht man vor einer längeren Strecke einen Stadtbummel und kauft eine Kleinigkeit, z.B. eine Kinderzeitschrift. Fünf Euro Schein kann man einmalig in eine Überraschungstüte einpacken.



Du bist wichtig.

# Was ist deine Geschichte?



Bist du eine mutige, unerschrockene Seglerin, eine vernünftige, eher vorsichtige mit zu vielen Gedanken im Kopf, oder segelst du bis jetzt nur in deinen Träumen? Egal. Du bist eine von uns.

Erzähl mir deine Geschichte: Schau rein bei: [www.segelndemamas.de](http://www.segelndemamas.de) und schicke mir eine Nachricht.

Du kannst aber auch nur für dich aufschreiben, was du erlebt hast. Besorge dir ein Heft und leg los.

Du hast keine? Du hast eine. Deine Geschichte ist einzigartig und wunderbar so wie du. Vielleicht ist es keine Heldengeschichte und du die Superfrau. Vielleicht ist es eine Geschichte vom Fallen und Aufstehen. Vielleicht nur vom Fallen. Glaube nicht, dass deine Geschichte nichts wert ist. Sie sollte nicht vergessen werden. Ist sie ein Roman, Drama, Komödie? Erzähl sie uns. Lass uns ein Teil deiner Segelgeschichte werden.

