

Apnoeseminar beim TSC Neptun

„Tauchen mit ohne Luft“ kommt gut an

Freising (CN). Ein besonderes Highlight und eine gelungene Abwechslung zum gewohnten Trainingsgeschehen wurde den Tauchern Anfang Mai (Hallenbad) und Anfang Juni (Freibad) geboten. Initiiert von TSC Neptun Ausbildungsleiter Rudolf Floßmann konnte BLTV Sachabteilungsleiter für Apnoe Franz Schleibinger für die Trainingseinheiten „Tauchen mit ohne Luft“ gewonnen werden. Was wir bisher schon immer als Teil unserer Übungseinheiten einfließen hatten lassen, sollte diesmal alleiniger Bestandteil zweier Trainingseinheiten sein.

Im Vorfeld wurden die Inhalte und der ungefähre Zeitbedarf besprochen. Da unsere normale Trainingszeit von knapp einer Stunde nicht ausreichte, trafen wir uns zum **1. Teil** deshalb bereits eine Stunde früher im Freisinger Hallenbad. Wie groß das Interesse war zeigte sich bereits hier an der großen Zahl an Teilnehmern, die natürlich auch von unserem Trainingspartner TSC Seewolf kamen. Zur Vorbereitung starteten wir – noch auf dem Trockenen – mit speziellen Entspannungs- und gezielten Atemübungen um unser volles Lungenvolumen bewusst zu nutzen und den Puls abzusenken. Bevor es dann zu den ersten Übungen im eigentlichen nassen Element kommen konnte, musste nun noch auf die richtige Sicherungstechnik eingegangen werden. Zeittauchversuche die ohne Bewegung am oder nahe am Beckenrand unternommen werden müssen stets von einem Partner überwacht und die Reaktion des Tauchers ständig mittels vereinbarter Zeichen „abgefragt“ werden.



In Zweiergruppen starteten wir schließlich die einzelnen Zeittauchübungen und versuchten unsere Zeiten schrittweise zu steigern. Selbst im beheizten Hallenbad war hier ein Neoprenshorty sehr nützlich, da Frieren einen enormen Sauerstoffverbrauch zu Folge hat. Bei den Maximalversuchen erreichten einige dann persönliche Bestmarken mit bis über 3 Minuten Tauchzeit. Eine Videopräsentation von Franz Schleibinger u. a. über die medizinischen Aspekte bei einigen Rekordversuchen beendete dann den Abend in gemütlicher Runde einer Freisinger Lokalität.

Im **2. Teil** – diesmal bereits im Freisinger 50m-Freibadbecken – stand dann Streckentauchen im Vordergrund. Den frischeren Wassertemperaturen entsprechend hatten wir nun alle einen 5-7mm Neoprenanzug an. Der optimalen Tarierung musste daher besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, da eine schlechte Austarierung die Leistung bis zu 10% verringert. Nicht allein der übliche Bleigurt sondern zur genauen „Trimmung“ auch noch ein Halsblei waren nötig um ohne Flossenschlag genau tariert im Wasser zu liegen. Die richtige Körperhaltung sowie eine gewisse „Leichtigkeit“ in den Bewegungen waren weitere Punkte auf die Franz Schleibinger einging.



Vorausgegangen waren auch hier wieder Entspannungs- und Atemübungen sowie eine beim Streckentauchen spezielle Sicherungstechnik. Im Buddysystem wurde nun abwechselnd getaucht, gesichert und auf Rekordjagd gegangen. Das 50m-Becken ganz zu durchtauchen war schon eine Herausforderung bei welcher der Neoprenanzug doch etwas hinderlich war.

Die Resonanz auf das in zwei Teile durchgeführte Apnoeseminar war durch die Bank sehr gut. So bedankte sich denn auch Franz Schleibinger bei Rudolf Floßmann und den zahlreichen Teilnehmern für ihre Motivation und Unterstützung und hoffte den einen oder anderen normalen Taucher für den Apnoetauchsport begeistert zu haben.

binger bei Rudolf Floßmann und den zahlreichen Teilnehmern für ihre Motivation und Unterstützung und hoffte den einen oder anderen normalen Taucher für den Apnoetauchsport begeistert zu haben.