

Faszination Apnoe oder „Im Rausch der Tiefe“

Im Freundeskreis wird man immer wieder gefragt: „Apnoe-Tauchen, was ist denn das?“, die einfache Antwort lautet: „Lang, weit oder tief Tauchen mit nur einem Atemzug.“

Vom „Virus“ Apnoe-Tauchen infiziert veranstaltete der Tauchclub Simbach am Inn, eine Abteilung des TSV Simbach am Inn e.V. am Wochenende von 16.06. bis 18.06.2017 ein 2 ½ tages Apnoe-Seminar.

Dass diese Sportart immer mehr Anhänger gewinnt zeigt schon die Tatsache, dass sich bei Seminarbeginn 20 Teilnehmer im Schulungsraum des Inntalhof einfanden. Aus bis zu 300 km Entfernung reisten die begeisterten Apnoe-Taucher an um sich weiterzubilden oder als Einsteiger diese Art des Tauchens kennenzulernen und sicher ausüben zu können. Lisa Bobenstetter vom TC Simbach war bei diesem Seminar übrigens die einzige weibliche Teilnehmerin.

Da an diesem Wochenende die Möglichkeit bestand sich als VDST – Apnoetaucher von * bis *** brevetieren zu lassen, war für jeden das Richtige dabei. Aber nochmal zurück zum Anfang.

Dieses Seminar war ja bereits für Juni 2016 geplant, musste dann aber wegen der Hochwasserkatastrophe in Simbach am Inn und Umgebung leider abgesagt werden. An dieser Stelle nochmal unser Dank an die Dozenten und die damals bereits angemeldeten Teilnehmer für ihr Verständnis.

Stefan Gaudyn, der Abteilungsleiter des TC Simbach begrüßte am späten Freitagnachmittag die Dozenten Franz Schleibinger und Günter Lemberger. Beide vermittelten kompetent und kurzweilig das nötige Fachwissen in den Bereichen Medizin, Physik, Ausrüstung und Sicherheit. Auch das Thema Unfälle und deren Ursachen wurde behandelt um bekannte Fehler bzw. bekanntes Fehlverhalten zu vermeiden.

Am Samstag um 10:00 wurden die Teilnehmer von 3 Dozenten, Kurt Schaumberger stieß als Verstärkung zum Team, im Freibad Simbach am Inn begrüßt. Auch hier ist ein Danke an das Team um

Tom unseren Schwimmmeister nötig. Wenn sich plötzlich 22 in Neopren gekleidete Gestalten im öffentlichen Freibad tummeln ist es nicht selbstverständlich, dass dies so unterstützt und geduldet wird.



Nach der Einweisung in die entsprechenden Atemtechniken, wie z.B. Bauchatmung oder Zwerchfellatmung, wurde der wichtigste Punkt in diesem Bereich vermittelt. Die entsprechende Entspannung und Vorbereitung des Körpers auf die kommenden Tauchversuche. Dies beginnt bei Dehnübungen, gefolgt von Yogaübungen zur Entspannung bis hin zu den Atemübungen. Das sieht schon ganz witzig, aber auch interessant aus, wenn da 22 Personen auf der Wiese liegen und ihre Übungen machen, wurde mir anschließend von einem anderen Gast gesagt.

Anschließend ging es zu den Strecken- und Zeittauchübungen bzw. -prüfungen ins Wasser. Damit war der 2.Seminartag schon gut gefüllt und verplant.

Zurück im Seminarraum wurde es ab ca. 18:00 sehr still, als die Fragebögen für die schriftliche Prüfung ausgeteilt wurden.



(von vorne links): Lisa Bobenstetter, Manfred Fischer, Otto Bobenstetter, Andreas Stadler, Alex Maschberger, Stefan Gaudyn, Bernd Lehner, Thomas Eisenbeiss

Am Sonntag wurden wir von mittlerweile 4 Dozenten, Franz Rodler ist noch angereist, bei der Tauchbasis Nautilus am Attersee auf den Tag vorbereitet. Bei den Freigewässertauchgängen darf natürlich die entsprechende Entspannung und Vorbereitung des Körpers mit den bereits erlernten Übungen nicht fehlen. Zum Glück fand dies unter der fachkundigen Anleitung von Franz S. statt, ansonsten wäre der „Sonnengruß“ vermutlich ein bayrisches Servus geblieben. Zwischenzeitlich bauten Günter, Kurt und Franz mit den Bojen und Seilen die Tauchstrecken bzw. –stationen auf.

Heute standen die Übungen und Prüfungstauchgänge in den Bereichen Tieftauchen, Sicherung und Rettung auf dem Programm. Das bedeutet zum Beispiel für den Apnoe ** an der Boje am Seil auf 15m Tiefe abzutauchen oder einen bewusstlosen Apnoe-Taucher aus 10m Tiefe zu bergen. Wobei 1 Teilnehmer tauchte und sein Buddy die Sicherung übernahm. Da können 15m plötzlich seeeeeeehr weit sein, wenn man mit einem Atemzug auskommen muss.

Erschöpft aber glücklich und ja, auch stolz über die erreichten Leistungen verabschiedete man sich vor der Heimreise am Sonntagabend voneinander.

Ein Teilnehmer wagte sogar den Schritt zum Apnoe *** - Brevet. Aufgrund der Anforderungen war hier ein Abschluss der Brevetierung allerdings an einem Wochenende nicht möglich. Von seinen Vereinskameraden des TC Simbach wurde er natürlich entsprechend motiviert und angefeuert.

Ansonsten wurden an diesem Wochenende vereinsübergreifende Freundschaften geknüpft, einige persönliche Grenzen überwunden und dadurch der Weg in diese schöne und faszinierende Sportart geebnet.

Als persönliche Schlussbemerkung muss ich sagen, der Film „Im Rausch der Tiefe“ von Luc Besson aus dem Jahr 1988 mit Jean Reno und Jean-Marc Barr fasziniert heute immer noch mit seinen einmaligen Bildern und ich assoziiere ihn nach wie vor mit dem Thema Apnoe-Tauchen.



Dozenten (1.Reihe v.l.): Franz Schleibinger, Günter Lemberger, Kurt Schaumberger, Franz Rodler