



# NEKTON ALPHA TAUCHCLUB E.V.

Schon mal wieder geschaut auf

[www.tc-nekton-alpha.de](http://www.tc-nekton-alpha.de)

oder

uns bei facebook besucht ?

## Zurückliegende Termine

Oktober 2015:

03. Tauchen in die Einheit 😊😊😊

18. Tauchen in Wischer 😞😞😞

Sicht war schlecht

aktuell anstehende Termine

November 2015:

06.-08. Tauch-WE Hemmoor

entsprechend separater Anmeldung

Treff: nach Vereinbarung

14. Jahresabschluss

Treff: 18:00 Uhr in der Kegelbahn in der Haferbreite, Turnschuhe nicht vergessen

## geplante Termine

20.12. Weihnachtstauchen in Wischer

29.12. Jahresabschlussstauchen in Hohengöhren

## Trainingszeiten

**MONTAGS** im ALTOA

ab 20:00UHR

konkret am:

02., 09., 16., 23. und 30. November

## Füllen/Verleih v. Gerätschaften

**mittwochs, 18:00Uhr** in Wischer:

**(Bitte beachten: wer seine Flaschen füllen lassen oder/und Gerätschaften ausleihen möchte, meldet sich bitte vorher telefonisch bei Ralf oder Peter)**

## WISSENSWERTES

### Apnoe

oder

„Atmen wird überbewertet“,

das ist einer unserer gern genommenen Sprüche, wenn mal wieder der Regler abpfeift oder die Flasche nicht mehr voll ist! Er bekommt aber eine komplett

andere Bedeutung, wenn man sich mit dem Apnoetauchen befasst.

Beim Apnoetauchen oder Freitauchen atmet der Taucher vor dem Abtauchen ein und benutzt im Gegensatz zum Gerätetauchen für seinen Tauchgang nur diesen einen Atemzug.

Den Zeitraum des Luftanhaltens bezeichnet man als Apnoe (aus griechisch: àpnoia = Nicht-Atmung; pnoe = Atmung, Atemzug).

Apnoetauchen ist die älteste und ursprünglichste Form des Tauchens. In vielen Völkern sammeln Apnoetaucher Muscheln, Schwämme und Perlen oder jagen Fische mit Speeren (Speerfischer).

Bei uns wird heutzutage das Apnoetauchen als Freizeitbeschäftigung und als Tauchsport bis hin zum Extremsport betrieben. Im Freizeitbereich geht es vor allem um die Erkundung der Unterwasserwelt und um die allgemeine Konditionierung für das Gerätetauchen.

Andreas Pap hält im Apnoetauchen den Deutschen Rekord im No Limit Tauchen (NLT) – 115 m und den Weltrekord unter Eis - 65 m und er war (und bleibt hoffentlich) mein Trainer.

Seit 06.09.2015 bin ich \*\* Aida Freediver! Das heißt, ich habe mich mit dem Apnoe-Tauchen angefreundet!

Ein völlig neues Erlebnis und vor allem ganz anders als das Gerätetauchen!

Es gelten andere Gesetze als beim Tauchen mit Gerät! Und man muss dazu völlig entspannt sein, wird dann mit totaler Ruhe unter Wasser belohnt (die Fische flüchten auch nicht vor einem)! Und es macht riesigen Spaß, einfach mal eben zusammen abzutauchen auf 5-10m sich zu entspannen und Fische gucken! Auch hier ist wichtig, dass man nie allein unterwegs ist ... immer mit

Buddy (macht ja auch mehr Spaß zu zweit)! Ich will auf jeden Fall versuchen, weiter zu trainieren ... Atemübungen, Statik in der Schwimmhalle und ein wenig Tiefe in Wischer ... Ziel ist der \*\*\* im nächsten Jahr! Mir fehlt leider ein Buddy hier vor Ort, der mich ein wenig unterstützt und ggf. auch mitmacht ... vielleicht hat ja jemand von Euch Lust!?

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Disziplinen in diesem Sport. Zwei davon habe ich bis jetzt ausprobiert:

**Statik (STA):** Statik oder auch Zeittauchen genannt ist eine Hallenbad-Disziplin. Es wird die maximale Tauchzeit ermittelt, die man mit einem Atemzug Unterwasser bleiben kann. Gewertet wird hierbei die Zeit der Apnoe. Der Taucher bereitet sich vor, atmet ein und taucht unter. Während der Apnoe liegt er dann (meist völlig regungslos in einem wärmenden Neoprenanzug bekleidet) mit dem Gesicht nach unten im Wasser.

**Tauchen mit konstantem Gewicht u. Flossen (CWT):** Beim Tieftauchen mit konstantem Gewicht mit Flossen, versucht der Apnoetaucher so tief wie möglich zu tauchen. Dabei darf er zwischen Stereoflossen und einer Monoflosse wählen. Er darf ein Seil zur Orientierung benutzen, es aber während des Tauchgangs nur vor dem Abtauchen, einmal bei der Wende und danach erst wieder nach dem Auftauchen festhalten. Sich daran hinab oder herauf zu ziehen ist verboten. Bei dieser Disziplin wird die mit einem Atemzug zurückgelegte Tiefe gewertet. (Bericht: I. Dreßler)

Trainer (Andreas) & Schüler



Tauchen in die Einheit 2015

