



NEKTON ALPHA TAUCHCLUB E.V.

Schon mal wieder geschaut auf

www.tc-nekton-alpha.de

oder

uns bei facebook besucht ?

Zurückliegende Termine

April 2016:

10. Vereinstauchen in Wischer,

Sicht: 😊😊
Stimmung: 😊😊
Teilnahme: 😊😊

23. Arbeitseinsatz in Wischer

„Subotnik“, 09:30Uhr Treff
Stimmung: 😊😊
Ergebnis: 😊😊😊😊

anstehende Termine

Mai 2016:

05. Radtour nach und Vereinstauchen in Wischer,

Treff, 10:00Uhr, Schützenplatz
SDL, ca. 11:30Uhr in Wischer

07. Reinigungs Gewässer Miltern 10:00Uhr Treff

kurz vor den Terminen wie gehabt:
Gruppennachrichten....zur Konkretisierung
oder ggf. Absage

weitere geplante Termine

03-05.06. Tauchwochenende in Sundhausen	Roland
(fällt aus, Teilnahme zu gering)	
18.06. VDST-TAUCHERTAG in Wischer	Ute
15-17.07. Tauchwochenende Polen	Dietmar
23-25.09. Tauchwochenende in Kulkwitz	Peter
04-06.11. Vereinswochenende in Hemmoor	Jörn
19.11. Jahresabschlussfest / Kegeln	Martina
18.12. Weihnachtstauchen in Wischer	Jörn

Trainingszeiten

MONTAGS im ALTOA

ab **20:00UHR**

konkret am:
02., 23. und 30. April

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

Ausrüstung

Nachdem wir das ABC-Zeug beleuchtet haben, geht es weiter mit dem **Jacket**...

....aber, wer bisher gewissenhaft gelesen hat, wird sich fragen: Und was ist mit den **Monoflossen?**, da stand doch: „ Zu den **Monoflossen** kommen wir später.“ Recht habt Ihr ;-)

Bevor 's mit den Jackets losgeht, hier also:

Wer mit einer Monoflosse sicher und schnell schwimmen will, muss einen sehr hohen Kraftaufwand des Rumpfes und der Beine aufbringen um die Vortriebsfläche, die übrigens ca. 12-15

mal größer ist als man es vom normalen klassischen Sportschwimmen kennt, und den „Dreh raus haben“ (Delphinbewegung). Wenn die Monoflosse gekonnt und geübt dynamisch und rhythmisch aus einer Ganzkörperbewegung heraus bewegt wird,

erreicht man hohe Geschwindigkeiten. Das Laufen an Land ist mit der Monoflosse nicht möglich ;-))

so sieht dann sowas aus...



So, nu aber zu den **Jackets**:

Erst einmal eine allgemeine Einteilung der Bauformen:



Es gibt auch Hybrid-Jackets, sie sind noch relativ neu auf dem Markt und vereinen als Mischform die Eigenschaften von ADVs und Wings.

ADV heißt übrigens:
A – Adjustable
D – Diving
V – Vest

Fortsetzung folgt

alles tippi-toppi sauber und:
wer hätte gedacht,
dass der Technikraum
so viel Platz bietet
(nach dem Arbeitseinsatz „Subotnik“
in Wischer am 23. 04. 2015)

