

# Mit nur einem Atemzug hinab in die Tiefe

**KONDITION** Man braucht eine Kondition und Körperbeherrschung, dann kann man mit nur einem Atemzug hinab in die Tiefe. Apnoetauchen nennt sich diese Variante des Wassersportes. Im Grundsatz geht es darum, einen Tauchgang zu erleben, der frei von einem Tauchgerät und den dazu gehörigen Materialien stattfindet. Eben nur mit einem Atemzug, Körperbeherrschung und Flossen sowie dem Kälteschutz.

Apnoetauchen wird wie das Gerätetauchen in Deutschland nach festen Regeln ausgebildet und geprüft. Vergleichbar mit den Schwimmabzeichen sind die ersten drei Stufen in die Abschnitte Bronze, Silber und Gold unterteilt. Wie auch das Gerätetauchen gilt besonders beim Apnoetauchen: Übe und Tauche nie allein. Die **Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin** bildet diese Grundstufen des Apnoetauchens aus und nutzt für Trainingszwecke regelmäßig den Tauchturm „Dive4Life“ in Siegburg. Hier steht eine Tiefe von 20 Metern zur Verfügung, die schon etwas Übung erfordert, um sicher erreicht – und auch wieder verlassen zu werden. Zwanzig Meter sind für einen geübten Taucher nicht tief. Jedoch ist auch der Rückweg mit weiteren zwanzig Metern mit einzurechnen. Das macht dann schon 40 Meter Wegstrecke.

Um diese Distanz zu bewältigen, bedarf es eines guten Trainings im Vorfeld sowie vor Tauchbeginn einiger spezieller Atem- und Entspannungsübungen. Im Grundsatz kann jeder diese Techniken erlernen. Das Lungenvolumen spielt nicht die entscheidende Rolle. Apnoetaucher haben die gleichen körperlichen Eigenschaften wie jeder Mensch – nur haben sie speziell durch Training einige Eigenschaften bei der Atmung erlernt.

Der Mühe Lohn sind dann aber Tauchgänge, die einen durchaus entspannenden Eindruck hinterlassen. Gelöst vom Training im Tauchturm zeigen sich die Erlebnisse dann im Freiwasser. Insbesondere das Beobachten von Meeresbewohnern ist ohne störende



*Apnoetauchen wird in Deutschland nach festen Regeln ausgebildet und geprüft.*

BILDER: PRIVAT

Luftblasen durch ein Tauchgerät ein besonderes Erlebnis.

Wer sich für den Tauchsport interessiert der kann unter anderem beim TSG Sankt Augustin eine entsprechende Ausbildung absolvieren. Vereinseigene Lehrer, als auch Tauchausrüstung stehen zur Verfügung. Beginn der Ausbildung ist am Jahresanfang, damit bis zum Start der Tauchsaison der theoretische Anteil der Ausbildung erledigt ist und die prakti-

sche Ausbildung nach Möglichkeit im Sommer abgeschlossen werden kann.

Grundlage für die Ausbildung zum Sporttaucher sind die Trainingsabende, die jeden Freitag in einem uns zur Verfügung stehenden Schwimmbad stattfinden. Während der Wintermonate im Hallenbad in Niederpleis, in der Sommersaison im Freibad Sankt Augustin. (VR)

[www.tsg-augustin.de](http://www.tsg-augustin.de)