

# Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin

## Apnoetauchen im Dive4Life Tauchturm Siegburg

Mit nur einem Atemzug hinab in die Tiefe... Das ist die Idee beim Apnoetauchen. 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 (TSG Augustin) bildet diese Grundstufen des Apnoetauchens aus und nutzt für Trainingszwecke regelmäßig den Tauchturm Dive4Life in Siegburg. Hier steht eine Tiefe von

20 m zur Verfügung, die schon etwas Übung erfordert, um sicher erreicht - und auch wieder verlassen zu werden. 20 m sind nicht tief. Jedoch ist auch der Rückweg mit weiteren 20 m mit einzurechnen. Das macht dann schon 40 m. Um diese Strecke zu bewältigen, bedarf es eines guten Trainings im Vorfeld sowie vor Tauchbeginn einiger spezieller Atem- und Entspannungsübungen. Im Grundsatz kann jeder diese Techniken erlernen und auch das Lungenvolumen als solches spielt nicht die ent-



scheidende Rolle. Apnoetaucher haben die gleichen körperlichen Eigenschaften wie Nichttaucher - 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 Luftblasen durch ein Tauchgerät ein besonderes Erlebnis.

Die Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin bietet sowohl die Ausbildung zum brevetierten Sportgerätetaucher wie aber auch zum Apnoetaucher an. Ausbildungsregeln werden vom Verband Deutscher Spottaucher (VDST) vorgegeben. Mehr Informationen rund um das Tauchen in Sankt Augustin finden sich auf der Webseite des Vereins unter [www.tsg-augustin.de](http://www.tsg-augustin.de) oder aber im sozialen Netzwerk Facebook sowie dem Kurznachrichtendienst Twitter. (SO)