

# Freediving is about silence...

**Der Frühling steht vor der Haustüre, der Körper lechzt nach Bewegung und die Winterdepression hat keine Chance mehr. Die beste Zeit also, sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Wer jetzt an Sportarten für Turnbeutelvergesser wie Fallschirmspringen, Bungeejumping oder Basejumping gedacht hat, liegt absolut falsch. Das kann doch jeder. Die einzig wahren Möglichkeiten, seine tatsächlichen körperlichen und geistigen Limits kennen zu lernen, sind: Apnoetauchen, Freitauchen oder Freediving. Im Leben wird nichts mehr so sein, wie es einmal war. Absolute Suchtgefahr garantiert.**

Du blickst in die tiefe blaue Leere unter dir. Die gesamte Konzentration ist auf die Atmung gerichtet.

Dein Herzschlag wird immer langsamer und dein Körper ist total entspannt. Ein letzter tiefer Atemzug und du gleitest hinab in die Unendlichkeit. Die Flossenschläge werden immer langsamer, bis du regungslos in die Tiefe fällst. Kein Geräusch wird von dir verursacht und du spürst eine unendliche Ruhe in dir und um dich herum. Du konzentrierst dich auf den Tauchgang. Jedes kleinste Detail wird von dir wahrgenommen und für später konserviert. Deine Gedanken beginnen sich in der Unendlichkeit zu verlaufen. Wie alle schönen Sachen geht auch

dieser Tauchgang zu Ende und du drehst um. Jetzt bemerkst du erst, wie weit du gegangen bist. Der Rückweg scheint unendlich weit zu sein. Der Körper beginnt nach Luft zu schreien. Deine Beine beginnen sich unendlich schwer anzufühlen, aber sie müssen dich trotzdem zurück an die Oberfläche bringen. Nur noch ein paar Flossenschläge und endlich ist die Tiefe erreicht, aus der du beginnst von selbst nach oben zu gleiten. Der Atemreiz ist kaum mehr zu unterdrücken. Noch die letzten

Flossenschläge aus den Beinen herausgeholt und dann lässt du dich von deinem Auftrieb nach oben ziehen. Dein körperliches Limit ist erreicht. Aber du weißt, dass der kritischste Moment des Tauchgangs noch vor dir steht. Auf den letzten zehn Metern halbiert sich der letzte Rest von dem in deinem Blut gebundenen Sauerstoff noch einmal. Alles, nur jetzt nicht das Bewusstsein verlieren und somit den besten Teil des Tauchganges verschenken: Ein tiefer Atemzug und du fühlst, wie du ein Teil dieser tiefen blauen Welt bist. In diesem Moment bist du unbesiegbar und du fühlst dich am Leben wie niemals zuvor. Um nichts in der Welt würdest du diese Erfahrung eintauschen. Gerätetaucher mögen

habe, sind meine Tauchgänge mit Gerät viel entspannter und intensiver geworden.

## Einstieg

Um mit diesem Sport anzufangen braucht man keine speziellen Fähigkeiten oder Sportlichkeit. Wir trainieren jeden Montag von 20 - 22 Uhr in der Tauchschule Blue Dolphin in Seiersberg - um unsere watermanships zu verbessern. Der 11m tiefe Tauchurm und das anschließende Tauchbecken bieten die besten Trainingsmöglichkeiten auch im Winter. Jeder der mitmachen möchte ist herzlich willkommen.

Nähere Informationen unter: [www.tauchturm.at](http://www.tauchturm.at).

## Training

Wenn man einmal seine Grenzen erreicht hat, dann hilft nur mehr regelmäßiges Training, um seine Grenzen weiter hinauszusetzen. Das Training besteht aus drei Teilen: Erstens die Grundlagenausdauer: Laufen, Rad fahren, Schwimmen im Ausmaß von sechs bis acht Stunden in der Woche sind hilfreich. Ein Ruhepuls von 50 Schlägen und weniger in der Minute ist eine gute Voraussetzung für ein gesundes Leben und lange Tauchzeiten.

Je geringer der Ruhepuls desto weniger Sauerstoffverbrauch hat der Körper. Zweitens Atemübungen: Als Erstes muss man lernen, wieder richtig zu atmen und seine Lungenkapazität voll auszunutzen und auch auszubauen.



**Tauchturm in Seiersberg. Man kann in aller Ruhe die Menschen im Freien beobachten**

mehr Zeit unter Wasser verbringen, aber Freitaucher nehmen die Umgebung und die Stimmungen Unterwasser viel intensiver wahr. Ich selbst betreibe beides, Gerätetauchen und Freitauchen. Seit ich mit dem Apnoetauchen begonnen



**...ein Schlittentauchgang von Markus. Ihr könnt es auch mal probieren. Informationen dazu findet ihr unter [www.freedive.easydive.at](http://www.freedive.easydive.at)**

# ...the silence that comes from within!

Jacques Mayol

Danach gibt es noch Trainings- tabellen für das Freitauchen, um den Körper an einen hohen CO2 Gehalt und das Gehirn an einen niedrigen Sauerstofflevel zu gewöhnen. Und als dritter Teil die Entspannungstechniken: Sie dienen zur Entspannung des ganzen Körpers, verringern den Puls und so den Sauerstoffverbrauch. Dafür gibt es keine spezielle Technik, die muss jeder für sich selbst herausfinden. Tipps und Tricks gibt es allerdings, wie ich bei meinem ersten Training erfahren durfte.

## Disziplinen

Wie in jeder anderen Sportart gibt es auch hier Wettkampf-

disziplinen die von der AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée) anerkannt sind: Static, Dynamic, Variable Weight, Free Immersion, No Limit und Constant Weight.

"Static" ist ein Pool Wettbewerb bei dem die maximale Tauchzeit ermittelt wird, die man mit einem Atemzug Unterwasser bleiben kann. "Dynamic" ist auch eine Pool Disziplin, bei der die Distanz, die ein Taucher mit einem Atemzug in der Horizontalen zurücklegen kann, ermittelt wird.

Bei "Variable Weight" benutzt der Taucher ein Gewicht, das ihn nach unten zieht, und taucht dann mit eigener Kraft wieder auf. "Free Immersion" ist eine Disziplin, bei der sich der Taucher an einem Seil nach unten und wieder nach oben zieht.

No Limit ist die spektakulärste Disziplin, bei der der Taucher mit einem Schlitten nach unten gezogen wird und dann mit Hilfe eines Ballons wieder an die Oberfläche

gebracht wird. Viele betrachten diese Disziplin als die Königsdisziplin im Freitauchen, weil dabei die größten Tiefen erreicht werden. Für mich ist aber "Constant Weight" die Königsdisziplin. Das Ziel ist, mit konstantem Gewicht aus eigener Kraft möglichst tief ab- und dann wieder aufzutauchen. Eine genauere Beschreibung und die aktuellen Weltrekorde findet ihr unter:

[www.aida-international.org](http://www.aida-international.org).

## Fun

Wem diese Disziplinen zu sehr an Regeln gebunden sind, kann sich aus einer fast unbegrenzten Anzahl von Möglichkeiten etwas Anderes suchen.

Wie wäre es zum Beispiel mit Extrem Ironing, Bügeln unter Wasser? Oder Streckentauchen unter dem Eis? Man kann aber auch beides kombinieren und unter der Eisdecke auf dem Kopf stehend bügeln, oder einfach an Steilwänden entlang schnorcheln und die faszinierende Unterwasserwelt auf sich wirken lassen. Wer es mal mit Schlittentauchen Just for Fun probieren möchte kann es mit Markus von [freedive.easydive.at](http://freedive.easydive.at) tun.

Also lasst Euch was einfallen, die Welt braucht witzige Ideen!



© by Philipp Oberrisser



Rikimountain - EIS apnea tour - Extreme Ironing in 25 Seen im Salzkammergut ([www.rikimountain.at](http://www.rikimountain.at))



Gernot Matzenauer  
[matzenauer@TUGraz.at](mailto:matzenauer@TUGraz.at)

## Termine, Feste, Parties

Hier eine kurze Auflistung der nächsten wichtigen Festl-Termine für das Studentenleben in Graz....

Frühlingsfest der Bauzeichensäle

Sa, 08.05.2004

TU Fest

Do, 13.05.2004

LesBiSchwules Unifest

Fr, 19.05.2004