Ein Atemzug für die gefühlte Ewigkeit – am Apnoe-Kurs purzeln die persönlichen Rekorde

Was hat Canyoning mit Apnoe-Tauchen zu tun? Genau das wollte ich am Samstag 17. Oktober 2020 von den bachab-Kursleitern Ivo Oppliger und Ivan Neyer erfahren. Und zusammen mit mir noch sechs weitere Mitglieder von bachab. Treffpunkt war das Hallenbad in Locarno. Der Plan: Theorie und erste Übungen im angenehm warmen Freibad-Becken am Vormittag, Apnoe-Tauchgänge im Natur-Becken in der bereits etwas kühleren Maggia bei Ponte Brolla. Die Freude auf den Vormittag war gross. 😉

1997 habe ich mein Tauchbrevet gemacht. Als passionierter Taucherin ist mir das Apnoe-Tauchen vom Begriff her natürlich bestens bekannt. Als Teenager war ich fasziniert vom Wettstreit der Apnoe-Tauchrekordhalter Jacques Mayol und Enzo Maiorca – im Spielfilm «Im Rausch der Tiefe» von Luc Besson wird ihre Geschichte teilweise verfilmt. Später rivalisierten sich der Italiener Umberto Pelizzari und der Kubaner Pipin Ferraras in einer ähnlichen Art und Weise. Ihre Disziplin war das «No limit»-Freitauchen. Dabei lässt man sich mit einem Schlitten in die Tiefe ziehen und mithilfe eines Hebesacks schiesst man wieder zurück an die Wasseroberfläche. Auch ihr Wettstreit wurde verfilmt: «Ocean Men» heisst der Spielfilm treffend. Rekordhalter in dieser umstrittenen Disziplin ist bis heute der Österreicher Herbert Nitsch, der es auf unglaubliche -214m geschafft hat. Beim Versuch seinen eigenen Rekord zu brechen, verunglückte er 2012 schwer.

Beim bachab-Kurs beginnen wir bescheiden. Apnoe bedeutet Atemstillstand. Beim statischen Apnoe-Tauchen geht es darum, den Atem ohne jegliche Aktivität so lange wie möglich anhalten zu können. Man taucht dafür schlicht den Kopf unter Wasser und löst sich von allen Gedanken, die mit der Atmung zu tun haben. Zur Entspannung stelle ich mir vor wie ich im Meer treibe, Lichtstrahlen

reflektieren im Wasser, ich bin schwerelos und plötzlich taucht ein Buckelwal aus dem Nichts auf. Ein magischer Moment. Natürlich schaffe ich es bei meinem ersten Versuch nicht in Weltrekordnähe – der Franzose Stéphane Mifsud hat die Latte mit 11:35 Minuten ziemlich hoch gelegt. 😉

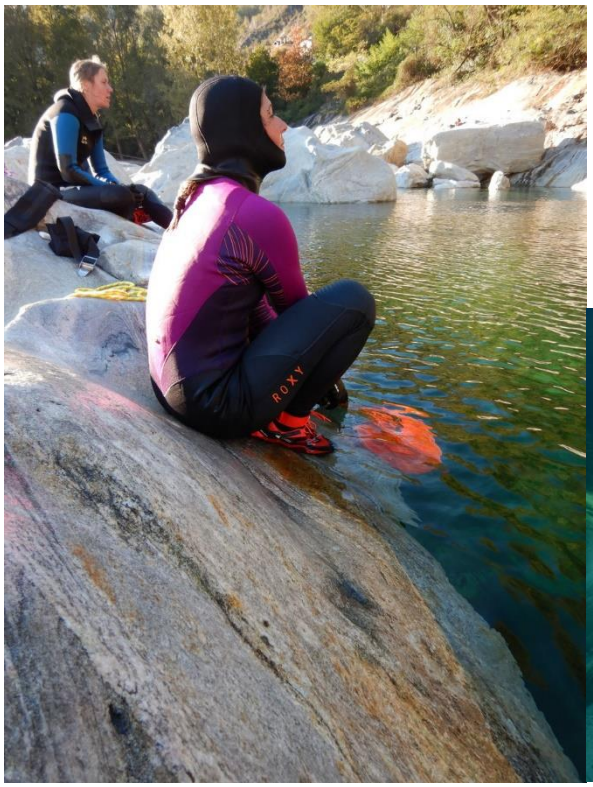
Ivo Oppliger und Ivan Neyer zeigen uns eine spezielle Intervall-Technik mit acht Durchgängen. Vom einen zum nächsten Apnoe-Versuch gibt es immer weniger Erholungszeit. Beim vorletzten Versuch sogar nur noch einen einzigen Atemzug. Anschliessend darf man drei Minuten frei, aber tief atmen. Dann folgt der letzte Versuch. Und tatsächlich: Alle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer stellen in diesem letzten Versuch ihren neuen persönlichen Rekord auf! Immerhin 2:45 Minuten zeigt die Stoppuhr bei mir an. Ich bin positiv überrascht.

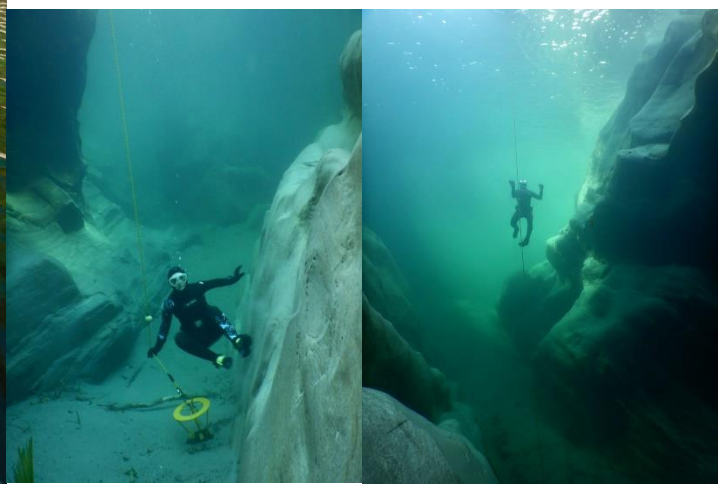
Ziel dieser Übung ist es dem Körper quasi zu zeigen, dass man im Moment mit weniger Sauerstoff als sonst auskommen möchte. Und damit schafft man es, den Atemreiz hinaus zu zögern.

Nach den ersten Erfolgen geht's zum Streckentauchen. In zwei Metern Wassertiefe trainieren wir auch den Druckausgleich – wer tiefer abtauchen will, muss das Manöver beherrschen. Andernfalls drohen Trommelfellprobleme.

Nach einem Quick-Lunch verlassen wir die künstlichen Becken und verschieben an den Sandstrand bei Tegna. Die Maggia bietet hier glasklare, natürliche Wasserbecken mit bis zu zehn Metern Wassertiefe. Ivo ist traurig, dass die Becken nicht tiefer sind, wir finden das nicht so schlimm. 😉 So oder so sind sie ideal für unsere canyoningspezifischen Übungen. Dank Nachmittagssonne und dickem Neopren empfinden wir die Wassertemperatur übrigens als ganz passabel. Das Szenario: Ein verlorener Canyoning-Gegenstand muss aus sechs bis zehn Metern Wassertiefe geborgen werden. Schwierig sind vor allem die ersten Meter. Es ist ein Kampf mit dem gnadenlosen Auftrieb des Neoprens und dem gleichzeitig korrekten Ausführen des Druckausgleichs. Und wo genau liegt jetzt der Karabiner?

Einen sehr hohen Spassfaktor hat das Basteln eines Zugschlittens. 😊 Dabei fühle ich mich ein bisschen wie die einstigen «No limit»-Stars. Für genügend Abtrieb füllt man einen Canyoning-Rucksack oder ein Floatingbag mit ein paar Steinen. Das Gewicht sollte man übrigens auch wieder aus dem Wasser hochziehen können. Das Canyoningseil knüpft man an den improvisierten Zugschlitten. Zusammen mit dem schweren Sack lässt man sich mutig und völlig kraftfrei in die Tiefe ziehen – fantastisch! Das muss man selbst erlebt haben. 😊 Natürlich gönnen sich alle den Spass. Mehrmals.



Apnoe-Fähigkeiten können beim Canyoning also durchaus hilfreich sein.

Herzlichen Dank an Ivo Oppliger und Ivan Neyer für den lehrreichen Kurs! – Sarah