

Wenn sich das «sich überwinden» so was von lohnt von Barbara Hauert

Wir haben uns einen regnerischen, herbstlichen Tag für den Apnoe-Tauchkurs ausgesucht. Ein Sonntag, den man vorerst lieber unter der Bettdecke verbringen würde. Umso härter das Aufstehen – denn bei den meisten von uns klingelt der Wecker frühmorgens, um die lange Reise ins Tessin anzutreten. Es wartet ein Tag im kühlen Nass – Oje! Auf was haben wir uns da nur eingelassen... denken wir uns.

Treffpunkt ist vor dem Hallenbad in Locarno. Ivan Neyer und Ivo Oppliger empfangen uns, motiviert und voller Tatendrang. Die beiden Instruktooren kennen sich aus Studienzeiten und sind beide als Sportlehrer tätig. Unser Grüppchen formiert sich langsam und schnell wird klar, der Tag wird toll – auch ohne Sonnenschein. Das Tagesprogramm steht; einem Theorieinput folgt ein Training im Pool, danach das Mittagessen, bevor es dann in den Fluss geht, um das Gelernte umzusetzen.

Mit Kaffee ausgestattet und auf bequemen Sitzen im Restaurant gleich neben dem Hallenbad verfolgen wir aufmerksam den Theorieinput von Ivan und Ivo. Souverän und mit vielen Praxisbeispielen erläutern sie uns die Kunst des Apnoe Tauchens. Wie entsteht der Atemreiz? Was ist ein Tauchreflex? Oder wie beeinflusst der Druck den Körper und wie kann der Druck ausgeglichen werden?



Szenenwechsel. In unseren Badehosen und ausgestattet mit einer laminierten CO₂-Tabelle wagen wir uns ins kühle Nass des Hallenbads. Moment: Das Hallenbad in Locarno hat einen geheizten Aussenpool! Was für eine schöne Überraschung. Es kommt Wohlfühl- und Wellnessstimmung auf: der Körper im warmen Wasser, Regentropfen prasseln auf unsere Köpfe und vor uns der wolkenverzogenen Lago di Locarno. In diesem Set-up und in Zweiertteams, spielen wir je einmal die bereits erwähnte CO₂-Tabelle durch. Eine Übung, um unseren Atemreiz zu testen und schliesslich hinauszuzögern. Wir atmen ein und tauchen ab – so lange wie wir uns wohl fühlen. Zwischen den Tauchgängen werden die Abstände immer kleiner – von 90 Sekunden bis zu einem Atemzug. Zum Schluss die Kür: Nach drei Minuten Pause taucht man ab et voilà – alle Teilnehmende schaffen es plötzlich für lange Zeit ohne Luft auszukommen.

Nach einem stärkenden Zmittag gilt es ernst: wir zwängen uns in unsere Neoprenanzüge und tauchen ab in die Maggia bei Ponte Brolla. Es ist dunkel – sowohl über als auch unter uns! Ivo montiert kurzerhand ein kleines Licht am Steinsack, den er in die Tiefe wirft. Auf 6,5 Meter dem Licht entgegen tauchen und dabei immer schön Druck ausgleichen und ruhig bleiben, das ist unsere Mission. Was für ein schönes Gefühl dieses Licht am Ende des dunkeln Tunnels zu sehen, kurz zu berühren und dann

kommt das beklemmende Gefühl – irgendwie muss ich da wieder hoch! Ein kurzer Moment der Panik – schaff ich das rechtzeitig an die Wasseroberfläche? Da ist er, der Atemreiz. Nun das Gelernte anwenden: Locker bleiben, denn wir wissen, wir haben genügend Luft für den Weg zurück. Einen Moment später tauchen wir auf und atmen aus. Alles gut. Ende gut.



Wir alle mussten uns an diesem herbstlichen Tag etwas überwinden: frühmorgens aus dem Bett zu kommen, bei Regenwetter in den Neoprenanzug zu schlüpfen, in die dunkle Tiefen der Maggia abzutauchen. Und es hat sich so was von gelohnt. Wir sind um wertvolles Wissen reicher und haben uns selbst vielleicht etwas besser kennengelernt. Ein grosses Dankeschön an Ivan & Ivo, die uns diesen Tag ermöglicht haben.

Ein keiner Wehmutstropfen zum Schluss, als uns die beiden Kursleiter Bilder des letztjährigen Kurses bei schönstem Sonnenschein und glasklarem Wasser gezeigt haben. Wir kommen wieder Ponte Brolla!



Feedbacks Apnoe-Kurs 19. September 2021

Von Nadine Furrer:

Herzlichen Dank für den Kurs gestern und eure Bereitschaft euer Wissen über das Apnoetauchen mit uns zu teilen. Mir hat der Kurs sehr gut gefallen. Er hat so schön nachgewirkt, dass ich mir am Abend verschiedene Freedive Videos aus aller Welt angeschaut habe :-)

Hier mein Statement:

Das Apnoetauchen war für mich ein Eintauchen in eine neue Welt. Die Statikübung am Anfang im Pool hat das Vertrauen in den Atem gestärkt, danach übten wir den Druckausgleich im tieferen Becken. Durch den vielen Regen haben wir etwas länger Zmittag gegessen bevor wir nach Ponte Brolla loszogen. Das ins Wasser steigen bei eher garstigen Wetterbedingungen wurde mit ein paar ironischen Anspielungen, jedoch mit Humor genommen. Das Wasser war braun. Schlussendlich führte dies jedoch zum Abtauchen am Seil bis runter zum Licht. Ein durchaus prägendes Erlebnis. Rückblickend war der Kurs sehr bereichernd. Ich fühlte mich immer sicher und gut begleitet. Und auch wenn das Wasser anders als vorgestellt, dunkel statt klar war, so macht doch am Schluss die Vielfalt den Unterschied. Und so freue ich mich auf weitere Apnoetauchgänge in klares, und vielleicht auch mal wieder dunkles, Wasser. Natürlich immer mindestens zu zweit.

Danke Ivo & Ivan für das coole Erlebnis!

Von Schwändi (Markus Schwendemann):

Trotz ganz schlechten Wetterverhältnissen haben es Ivo und Ivan geschafft, uns einen interessanten und lehrreichen Kurstag zu bieten. Von der Theorie was unter Wasser mit unserem Körper geschieht, über praktische Atemübungen im Pool, bis zum Abtauchen in der Maggia, haben uns die beiden Kursleiter einen erlebnisreichen Tag geboten. Es war erstaunlich, zu sehen, was der Körper in der Lage ist zu leisten. Mit effektiven Atemübungen konnten wir zum Teil unsere Leistungen in kürzester Zeit verdoppeln. Selbstverständlich kam auch der gemütliche Teil, mit gegenseitigem Erfahrungsaustausch nicht zu kurz.

Nun wünsche ich allen Canyonisten noch einen schönen Herbst und hoffentlich bis bald mal in einer Schlucht.

Von Inga Fritz:

Nochmals Danke! War ein sehr informativer Kurs! Hätte nicht gedacht, dass das so gut funktioniert :)

Von Simon Gensmer:

Mein Statement (und gleichzeitig euer Feedback :)) für den Bericht: Grosses Kompliment an Ivo und Ivan - mit welcher Begeisterung die Beiden das Apnoetauchen weitergeben ist bewundernswert und ansteckend. Ich durfte an diesem Tag eine neue Welt des Wassersports kennenlernen, von Atemtechniken über Druckausgleich unter Wasser und praktischen Tipps und Tricks für Canyoningtouren. Ein genialer Kurs - trotz schlechtem Wetter!

Danke vielmals und hoffentlich kreuzen uns unsere Wege wieder einmal.
