



# SPEZIALKURS



## APNOE 2

**02. & 03.09.2023 IN HEMMOOR**

---

### APNOETAUCHEN IM FREIWASSER

Nach langem Warten war es am Samstag nun endlich soweit und wir sind angereist, um uns im Bereich Apnoetauchen im Freiwasser weiterzubilden.

Pünktlich um neun Uhr waren alle da und wir konnten mit einer sehr vielseitigen Vorstellungsrunde beginnen. Wie es sich herausstellte, waren wir eine sehr bunte Mischung aus erfahrenen Apnoeisten und blutigen Anfängern mit den verschiedensten Motivationen und Erwartungen für den Spezialkurs.

Nach einer ausführlichen Einheit zu Verhaltensweisen, Risiken und fachgerechten Taughtechniken ging es dann schon raus an den See, wo wir uns mit einer Yogaeinheit mithilfe von gezielten Dehn- und Atemübungen uns auf die anstehenden Apnoetauchgänge vorbereitet haben.



Am Samstag ging es nur einmal ins Wasser, damit wir uns in unseren Kleingruppen eintauchen und als Teams einarbeiten konnten. Dabei wurden auch schon teilweise persönliche Erfolge verzeichnet, da mithilfe



verschiedener Übungen und Hilfsmittel bereits möglich wurde, dass vorhandene Blockaden überwunden werden konnten und damit wir als Apnoetaucher weitergekommen sind.

Anschließend ging es aus dem Wasser raus und nach einem lehrreichen

Debriefing sind wir alle gemeinsam im Restaurant essen gegangen, haben Taucherlebnisse ausgetauscht und uns unter Kursteilnehmern und Ausbildern besser kennen gelernt.

Bei spannenden Gesprächen und gutem Essen ging der erste Ausbildungstag dann sehr erfolgreich zu Ende und wir waren alle voller Vorfreude auf den nächsten Tag.



Der zweite Ausbildungstag begann auch pünktlich, und auch hier trafen wir



uns zu einer morgendlichen Yogaeinheit im taufrischen Gras, die aufkommenden Sonnenstrahlen genießend.

Anschließend ging es wieder in den selben Kleingruppen ins Wasser und wir haben den Vormittag das

gegenseitige Sichern beim Tauchen im Freiwasser geübt.

Das konnten wir bei Abstiegen am Seil und auch freien Abstiegen mit anschließendem Aufstieg am Seil üben und wurden von unseren Tauchlehrern Stück für Stück in Technik und Routine korrigiert, bis wir sicher unseren Tauchpartner sichern konnten.

Nach einer Oberflächen- und Mittagspause mit einer praktischen Einheit zur Nutzung des Leinencutters und einem direkten Vergleich zu einem herkömmlichen Tauchmesser, ging es dann wieder zum zweiten Tauchgang ins Wasser.



Diesmal allerdings alle gemeinsam in einer großen Gruppe, da uns das Ausbilderteam Techniken der Selbst- und Fremdrettung demonstriert hat, nachdem wir vorher das Retten des Partners aus der Tiefe mit Sicherung an der Boje mehrmals geübt hatten.

Alles in allem ein sehr lehrreicher und interessanter Spezialkurs mit vielen sehr



freundlichen und offenen Menschen. Ich kann mit bestem Gewissen sagen, ich komme gerne wieder, um meine eigenen Fähigkeiten weiter zu verfeinern und um weitere gleichgesinnte Menschen kennen zu lernen.

Ein Bericht von Samuel Solanti,  
@NatureBySamuel