



German Diver Licence Freediving Specialty Outdoor



Bericht vom Aufbaukurs Apnoe 2 14. - 15. Juni 2025 am Kreidensee Hemmoor

von Elisabeth Schindler

Am Wochenende 14. - 15. Juni 2025 fand am Kreidensee Hemmoor der AK Apnoe 2 statt. Ziel dieses AK2 ist es, das Apnoetauchen im Freiwasser kennenzulernen. Fernab der laborhaften Bedingungen des Hallenbadtrainings, stand dieses Wochenende Tieftauchen, körperliche und mentale Entspannung, sowie Sichern und Retten aus der Tiefe auf dem Lehrplan.

Freitag

Viele Teilnehmer:innen sind schon am Freitag angereist, so auch wir, da es am Samstag bereits 8:30Uhr losgeht. Gegen 22:30Uhr stehen die Zelte, also spazieren wir noch zum Kreidensee-Ufer und beobachteten die Nachttaucher am Einstieg 0 - also dort, wo wir morgen auch tauchen werden. Unweit von diesem urigen Lichterspektakel entdecken wir eine Handvoll Apnoe-Bojen, welche die TL schon vorbereitend im See verankert haben... Die Vorfreude steigt!

Samstag

Am Samstagmorgen erlauben wir uns das letzte üppige Frühstück, da vormittags noch keine Wassereinheit ansteht. Am Clubpavillon lernen wir unsere 12-köpfige Gruppe und das TL-Team Andrea Bauche, Peter Jacke und Curt Teichgräber kennen. Schnell wird klar, wie vielfältig unsere Gruppe ist: aus verschiedensten Ecken Norddeutschland sitzt hier ein guter Mix aus Team Scuba und Team Apnoe zusammen, alle mit eigenen Zielen: eine neue Perspektive auf das Tauchen gewinnen, neue Tiefenbestleistung erreichen, an mentalen Blocks arbeiten, Selbstvertrauen im Freiwasser gewinnen, den nächsten Brevet-Stern erreichen...

Ich selbst bin noch nie Apnoe im Freiwasser getaucht und bin vor allem scharf auf die Unterwasserwelt. Ich hoffe darauf, bis Sonntagabend mit Fischen zu schwimmen und durch den versunkenen Wald zu tauchen - und zu testen, ob ich meine bisherige Bestleistung aus dem beheizten Tauchturm Siegburg auch im kalten Freiwasser abliefern kann. Die Vorstellung, ob mich grünblaue Dunkelheit des Sees in klaustrophobische Panik versetzen wird, erfüllt mich mit etwas Nervosität vor dem ersten Tauchgang, zugleich aber großer Neugier.

Doch erst die Arbeit, dann das Vergnügen: Theorie AK 2! Das heißt: Regeln, Risiken, Sichern, Bojen, Ausrüstung, Tauchphysiologie, Tauchphysik...

Nach dem Mittag starten wir mit einer entspannenden Yoga-Einheit von Andrea in die Vorbereitung des ersten Tauchgangs. In der Umziehpause zwänge ich mich zum ersten Mal (unter der Dusche fluchend!!) in einen offenzelligen 5mm-Neo. Aber gut so, denn die Sprungschicht im Kreidesee wird etwa bei 10 Meter deutlich spürbar. Während draußen 27°C und 21°C an der Oberfläche herrschen, fällt die Temperatur zwischen 10m und 20m schnell von 16°C auf 10°C ab. Brr!

Eingeteilt in Gruppen von 4 Personen pro TL starten wir in die erste See-Session. Einige Meter unter der Plattform E0 tummeln sich Schwärme von Jungbarschen, die an das rege Flossengetümmel oben gewöhnt sind. Wir stellen fest, die Sicht ist mit 15m Weite ziemlich gut!



Samstag

Die drei Gruppen üben an verschiedenen Bojen-Setups den einen oder anderen Schwerpunkt: Streckentauchen (auf 5m Tiefe) oder Tieftauchen (bis max. 30m). In unserer ersten Tieftauch-Session geht es um die Basics: Druckausgleich, ein guter Duckdive, das Erforschen der eigenen mentalen Grenzen im Freiwasser und das gegenseitige Sichern.

Ich bin in Peters Gruppe und gewöhne mich nur langsam an die milchige Sicht. Es irritiert meinen Kopf, beim Abtauchen das Ende des Seils nicht zu sehen bzw. meinen Buddy durch einen weißen Schleier außer Sicht versinken zu sehen. Als motivierendes Bonbon schwebt aber nahe unserer Boje die versenkte Piper-28 unter Wasser — beim Auftauchen aus der Tiefe ein geisterhaft schöner Anblick!

Nach einer sonnigen
Oberflächenpause
beginnt die zweite Einheit mit einem
Themenwechsel: 20m
Streckentauchen
bzw. Sichern auf 5 Meter, unter uns
die Kulisse der
muschelbewachsenen
Kreidehangs. Trotz Neopren und



sportlicher Betätigung kriecht uns gegen Ende doch die Kälte in die Knochen.

Der Abend klingt mit einer Nachbesprechung und einem ausgesprochen hungrigen Besuch im Restaurant *Go Tao* aus. Ich schlafe heute den Schlaf der Gerechten.

Sonntag

Der Sonntag beginnt wieder mit Entspannung: nach einer lockeren Tanzeinlage geht es mit einer Thai-Yoga-Massage im 2er-Team ins Nirvana. Ich wäre sicher liegen geblieben, würde nicht die nächste Wassereinheit warten!



Vormittags übt meine Gruppe wieder Tieftauchen, aber diesmal ist Raum für individuelle Maximalversuche. Ich knacke glücklich meine Zielmarke und mit diesem Schub neuen Selbstvertrauens erkunden wir noch eine Weile den versenkten Flieger aus nächster Nähe.

Die heutige Nachmittagseinheit steht im Zeichen des Rettens aus der Tiefe an die Boje. Besonders lehrreich finde ich, dass man eine Rollboje anders händeln muss als die mir bekannte Rundboje — Wissen, das Leben retten kann. Ansonsten: Maske ab, blow, tap, talk!

Zum Abschluss belohnt uns Peter noch mit einem Fundive durch die vertikalen Röhre vor E0, in der ich meiner Angst begegne, in etwas Enges hinein zu tauchen, dessen Ausgang ich nicht sehen kann.



Am Ende der letzten Session macht sich die Erschöpfung der Lungen deutlich bemerkbar. Nach der Umziehpause treffen sich alle zusammen am Pavillon. Es gibt Nachbriefings in den Gruppen sowie ein umfassend zufriedenes Abschlussfeedback in der Gesamtgruppe, die Brevetvergabe und abschließende Worte der TL.

Vielen Dank für die tolle, lehrreiche Zeit im AK2!



PS: Ich habe den Neo noch nicht ausgezogen, weil ich mir nach Kursende einen entspannten Schnorcheltörn mit meinem Tauchpartner zu den Highlights des Kreidesees nicht entgehen lassen will. Dabei bieten sich uns noch einige tolle Abtauchmomente an der LKW-Rampe, am Chinesischen Tor und durch den mystischen Unterwasserwald. Oft begleiten uns wahre Karpfenkindergärten von um die 100 Fischlein gleichzeitig - wer braucht da schon die Malediven?

Elli