

Hiermit reserviere ich / reservieren wir

- in der nächsten Ausgabe der apnea-x in Ausgabe _____ der apnea-x
 Als Abo für die nächsten 2 Ausgaben (5 % Ermäßigung)
 Als Abo für die nächsten 4 Ausgaben (10 % Ermäßigung)

folgende Anzeige:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2-spaltig, klein (ca. 65 x 130 mm) € 45.- | <input type="checkbox"/> Streifen, quer (ca. 210 x 87 mm) € 125.- |
| <input type="checkbox"/> 2-spaltig, hoch (ca. 102x130 mm) € 80.- | randabfallend |
| | <input type="checkbox"/> Streifen hoch (ca. 80x297 mm) € 135.- |
| | randabfallend |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Seite, unten (ca. 210 x 149 mm) € 160.- | <input type="checkbox"/> 1/1 Seite, Innenteil (ca. DIN A4) € 210.- |
| | randabfallend |
| | <input type="checkbox"/> 1/1 Seite, Umschlag, S.2 oder Rück. € 310.- |
| | (ca. DIN A4) randabfallend |
| <input type="checkbox"/> Sonderformat (nicht kleiner als 102x130 mm) Preis auf Anfrage | |

Datenlieferung /Anzeigengestaltung:

- Ich liefere / wir liefern druckfertige Daten (PDF, EPS, TIF oder JPG in CMYK, 300 dpi, bei Streifen, 1/2-seitigen oder 1/1-seitigen Anzeigen mit 3 mm Beschnitt rundherum ohne Marken)
 Ich wünsche eine Gestaltung durch die Redaktion der apnea-x (wird nach Aufwand berechnet, Preis auf Anfrage, ab einem Abo für 2 Ausgaben Gestaltung inklusive)

Gestaltungs- und Textwünsche:

Vor Drucklegung erhalte ich einen Korrekturabzug, den ich auf Text- und Rechtschreibfehler sowie auf inhaltliche Richtigkeit der Angaben überprüfen und bei der apnea-x-Redaktion zum Druck freigeben kann.

- Mir ist bekannt, dass die Anzeigenbestellung einen rechtsverbindlichen Vertrag darstellt.**
 Die Rechnung erhalte ich nach Drucklegung zusammen mit einem Belegexemplar.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Stempel:

Den ausgefüllten Auftrag einscannen und per E-Mail an frankbittner@f1grafik.de
oder per Post an F-1 Grafik, Frank Bittner, Am Lainbach 59, 82431 Kochel am See

Selbst ist der Taucher

Standardisierte Lösungen müssen nicht immer die besten sein. Manchmal ist eine individuelle, selbst entwickelte Lösung auch deswegen die gangbarere, weil sie näher an der Praxis liegt. Kleine Tipps und Anregungen zu eigenen guten Lösungen sollen hier gegeben werden.

Schwimm-Schnorchel:

Manchmal erzielt ein kleiner Aufwand große Wirkung. Der Schwimm-Schnorchel wird von vielen Tauchern genutzt - nicht zuletzt deswegen, weil er einfach zu realisieren ist.

Manche mögen es lieber ihre Tauchvorbereitung mit dem Gesicht im Wasser zu mischen. Das Problem dabei ist, dass man den Schnorchel dann entweder an der Maske lassen oder der Buddy den ausgespuckten Schnorchel auffangen muss.

Eine dritte Möglichkeit ist ein Schwimm-Schnorchel. Einfach ein Stück Rohrsilikon aus dem Baumarkt (ca. € 2,-) mit zwei Kabelbindern am Schnorchel befestigen und schon schwimmt er.

Nun kann man ihn einfach ausspucken und abtauchen. Wer möchte kann ihn noch mit einer robusten Schnur an der Boje festbinden, um ein Davontreiben zu vermeiden.

Gunnar Holzinger



Freitauch-Boje:

Sicher gibt es viele Arten, eine Boje zu bauen. Alle haben ihre Vor- und Nachteile. Im Endeffekt kommt es darauf an, eine robuste und funktionale Lösung zu finden - wie in diesem Beispiel:

Tragfähigkeit:

mindestens 80-100 kg

Bauzeit: ca. 10 h

Baukosten: ca. € 130,- (inkl. Seil)

Benötigte Teile:

- Wasserski-Tube
- Wasserfest-verleimtes Holz
- Block, Rolle o.ä.
- Seil (wir benutzen ein 50m langes 16mm Seil)
- Kleinteile (rostfreie Schrauben, Muttern, Aluprofile, Neopren...)

Hinweise:

Diese Art der Boje kann man in vielen verschiedenen Variationen bauen, teilweise wird sie als „Reiseboje“ für unterwegs ausgelegt. Dann kommen Gurte und Bänder anstatt von Metall und Holz zum Einsatz. Der Vorteil ist, dass sie dann durch ihr kleines Packmaß einfach in einer Tasche ver-

2 spaltig
ca. 65 x 130 mm

Das Ding mit der Luft

Die richtige Atmung ist eines der Schlüsselwörter des Freitauchsports. Um sie zu trainieren, muss es aber nicht immer Yoga sein.

Die Atmung hat die Aufgabe, unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen und wird entsprechend direkt vom Gehirn gesteuert. Sie ist ein Reflex und funktioniert normalerweise ohne unser Zutun. Richtig ist, dass sich die Atmung mit dem Willen beeinflussen lässt. Die Atemmuskulatur, d.h. das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen lassen sich, genau wie jeder andere Muskel, durch gezielte Übungen trainieren. Dadurch kann das Volumen des Brustkorbes und das der Lunge etwas vergrößert werden, es kann tiefer und mehr eingeatmet werden.

Erklärung zur Atemgymnastik

Übungen, die schwerfallen, sollte man nicht durchführen. Ebenfalls bei Gelenk- oder Rückenbeschwerden bitte aufpassen. Auch alle Übungen zusammen in einer Sitzung können zu viel sein. Wer weniger Zeit oder Gelegenheit zur Durchführung der gesamten Gymnastik hat, kann die Übungen aber auch splitten und Montags nur die Übungen

im „Liegen“, Mittwochs nur die Übungen im „Stehen“, Samstags oder Sonntags nur die Übungen im „Sitz“ durchführen. Die Atemgymnastik dient der Stärkung der gesamten Atemmuskulatur im Brust- und Rückenbereich, damit auch der Bronchial- und Lungenfunktion und letztlich der Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und der Belüftung der Lunge.

Die Atemgymnastik ist indiziert bei folgenden Beschwerden:

- Schwache Muskulatur im Brustbereich
- Mangelndes Training

der Atemmuskeln

- Neigung zu Atemnot
- Wiederkehrende Infektkneigung
- Bronchialasthma
- Lungenemphysem
- Zur Entspannung bei psychischer Belastung
- Nach einer Rippen-Brustkorberletzung

Wenn auch die Atemgymnastik im Vordergrund dieser Übungen steht, so werden dennoch auch die Muskeln des gesamten Rückens, der Arme und der Beine gestärkt, so dass auch bei Rückenbeschwerden die Anwendung sinnvoll ist. Bei einer Bandscheibenerkrankung der

2 spaltig,
hoch
ca. 102 x 130 mm

Die hier verfasste Anleitung stammt aus der Rückenmedizin, Fachrisik für Lungenerkrankungen und Thoraxchirurgie
Töschener Weg 40, 45239 Essen
Die Ausführungen wurden von Michael Neweed angepasst, da hier sehr oft auf entsprechende Operationen eingegangen wurde. Die Nutzung zu gewerblichen Zwecken (Kursen und dergleichen) ist nicht gestattet.

Luxus, Sonne und klares Wasser Urlaub auf den Malediven

Erholung pur gepaart mit unzähligen Tauchgängen an einem einsamen Riff - wie klingt das? Richtig. Wie ein nicht erfüllbarer Traum - oder wie ein Aufenthalt auf einer der malerischen Trauminseln im indischen Ozean.

Einer der schönsten Plätze des Archipels für Freitaucher ist wohl das Außenriff der Insel Baros, das nicht nur gut von der Insel aus zu erreichen ist, sondern auch mit unglaublicher Artenvielfalt glänzt.

Direkt vom Strand aus sind gut 30 Tauchplätze zu erreichen, von denen jeder seinen ganz eigenen Reiz hat.

Sicher - die Korallenbleiche hat auch vor Baros nicht halt gemacht, aber ab einer Tiefe von 20m ist davon so gut wie nichts zu merken. Riesige Korallenbänke durchsetzt von Schwarmfischen und hin und wieder einem großen Einzelgänger.

Fairerweise soll erwähnt sein, dass Baros eines der schönsten Hausriffe des Atolls aufweisen kann. Sichtweiten von 30 Metern und mehr sind hier keine Seltenheit.

Nach 20 bis 40 Meter flachem

Wasser beginnt das wunderschöne bis zu 30 Meter tiefe Hausriff.

Neben den üblichen Riffbewohnern, wie z. B. Fahnenbarschen und Demosellen findet man hier Schwärme von Fledermausfischen, Muränen, Schildkröten, Riffhaien, Rochen und mit etwas Glück sogar Mantarochen.

Bei einem Tauchgang (noch schwimmend auf dem Weg zum Außenriff) treffen wir auf eine Gruppe von Delfinen die 2 Jungtiere dabei hatten - ein bis heute unvergessliches Erlebnis!

Neben den üblichen Riffbewohnern, wie z. B. Fahnenbarschen und Demosellen findet man mit etwas Glück sogar Mantarochen.

Neben den üblichen Riffbewohnern, wie z. B. Fahnenbarschen und Demosellen findet man mit etwas Glück sogar Mantarochen.

Patrick Albrecht



La Digue - Seychellen

Bacardi feeling ohne Autolärm und eine Unterwasserwelt, die vor Großfischen nur so wimmelt.

La Digue ist zwar flächenmäßig die viergrößte der Seychelleninseln, als wirklich „groß“ kann man sie mit 10,10 km² dennoch nicht bezeichnen und mit 2500 Einwohnern geht es auf dem Eiland, auf dem das Hauptverkehrsmittel das Fahrrad ist, recht beschaulich zu.

Man reist von Mahé in ca. 1,5 Stunden mit einer Schnellfähre an. Der Strandschnitt Anse Source d'Argent mit seinen spektakulären Granitformationen gilt als der meistfotografierte Strand der Seychellen. Der einzig erschlossene Zugang führt durch Privatbesitz, für dessen Durchgang von Touristen eine Gebühr verlangt wird.

Leider sind hier natürlich alle Touristen und es empfiehlt sich

schon sehr früh zu diesem Strand aufzubrechen um wenigstens noch einen freien Platz für sein Strandtuch zu ergattern.

Aufgrund der geringen Wassertiefe reicht es hier allerdings nur zum Planschen und Schnorcheln (aber das lohnt sich). Auf Strömung sollte man aber achten.

Ein weiterer schöner Ausgangspunkt zum Tiefschnorcheln bietet sich am Anse Patates. Je nach Jahreszeit können hier allerdings sehr hohe Wellen entstehen die den Einstieg nur noch für Waghalsige ermöglichen.

Dass die Gewässer um La Digue sehr wenig befischt werden sieht man ihnen an. Das Leben und die Landschaften unter Wasser sind vielfältig und üppig. Neben Hart- und Weichkorallen



Streifen,
hoch

ca.
80 x 297
mm

Streifen, quer
ca. 210 x 87 mm

Nicht ohne meine Flossen

Sie gehören zu den entscheidendsten Ausrüstungsgegenständen des Apnoeisten. Selten hat man aber Gelegenheit, Flossen vor dem Kauf zu testen. Zwei Freitaucher berichten hier über ihre Erfahrung mit ihren Flossen.

Michael Nedwed

Beuchat Mundial Carbon

Gewicht: 2,4 Kg

Länge über alles mit Fuß-

teil 45-46; 900 mm

Breite an Flossen-

spitze: 220 mm

Breite am Fußteil:

165 mm

Blattlänge Fußteil-

spitze bis Ende

Mitte 585 mm,

außen 595 mm

Lieferzeit: knapp

eine Woche

Preis € 289,- inkl. Versand

Die zugehörige Tasche ist ein

überdimensionaler Turnbeutel,

der sich eher zur Lagerung

als zum Transport eignet. Die

Kennzeichnung der Flosse ist

nicht identisch mit den Bildern

auf der Beuchat Webseite. Dort

wird sie mit Mundial Carbon Pro

bezeichnet auf der Flosse ledig-

lich Mundial Carbon. Auf mein

Nachfragen hin wurde mir bestä-

tigt, dass dies die Pro sei. Nun

wollen wir es einmal glauben.

Das Fußteil sitzt angenehm und

hinterlässt keinerlei Druckstellen.

Ich trage 3 mm Neoprensocken

von Oceanic und habe Schuh-

größe 44, germanischer Fuß,

ägyptische Zeheform (<http://www.winkler-osm.ch/Fuss/Inhalt2h.htm>).

Tja was es nicht alles gibt. Ich denke wenn ich

schon über etwas berichte, dann

sollte man auch berücksichtigen,

dass Fußteile, die mir passen,

nicht unbedingt Anderen so an-

gehen passen. Vielleicht sollten wir dies bei folgenden Tests einmal berücksichtigen und unsere Fußgeometrie einfließen lassen. Dann wird ein Vergleich um einiges leichter und man kann anhand der Fußgeometrie schon sagen: "ahh, die mit baltischem Plattfuß und griechischer Zeheform haben Probleme mit dem Fußteil".

Da die Flosse neu auf dem Markt war, gab es noch keine Infos von anderen Tauchern. Der Hersteller preist sie für den Leistungssportler. Nun Werbung, sag ich da nur. Sie wird als hart eingestuft, ist jedoch für mein Empfinden recht weich. Man muss sich bezüglich

schwacher Beinmuskeln also bei einer Kaufentscheidung keine allzu großen Gedanken machen. Das Flossenblatt ist auf der Höhe der Fußspitzen verschraubt.

Nachdem die Clips der Seitenführung des Fußteiles gelöst sind (bei mir haben sich nach 4 Tauchsessions 3 der Clips von allein verabschiedet) gestaltet sich der Austausch problemlos.

Bei diesem Preis ist mir etwas sauer aufgestoßen, dass die Verschraubung sehr billig gestaltet ist und wie bei den günstigen Kunststoffflossen lediglich Schnellbauschrauben eingesetzt werden, das Konterstück im Fußteil hat lediglich Kunststoffgewinde. Ersatzteilkitt der Verschraubung kostet € 3,-. Der Vortrieb lässt mich nicht in

Begeisterungstürme ausbrechen, er ist annehmbar aber es ergibt sich aus meiner Sicht hier ein Preis-Leistungsdefizit. Nun gut ich war die Sporasub H Dessault gewohnt und muss offensichtlich meinen gewohnten Tauchstil ändern.

Sporasub H Dessault

Gewicht: 2,4 Kg

Länge über alles mit Fußteil

44-46; 850 mm

Breite an der breitesten

Stelle (Ende Fußteilführung):

225 mm

Blattlänge Fußteilspitze bis

Ende Mitte: 565 mm

Preis 2001: € 80,-

zzgl. € 30,- Versand

(Spanien).

Die Lieferzeit betrug knapp 14 Tage.

Die Blätter sind verschraubt, mit

Schnellbauschrauben, jedoch

ist die Verschraubung wesentlich

stabiler ausgelegt als bei der

Beuchat. Da ich jetzt ein Blatt

angebrochen hatte, wurde ein

Austausch fällig. Nach 7 Jahren

kein Rost an den Schrauben.

Blatt lies sich ohne Probleme

entfernen, wie bei der Beuchat

benötigt man lediglich einen

Kreuzschlitzschraubendreher.

Ersatzblätter € 27,-. Kosten mit

Versand € 43,-. 2 Tage Lieferzeit

Das Fußteil ist nicht ganz so an-

genehm, wie das der Beuchat.

Die H Dessault fordert den An-

fänger um einiges mehr, was die

Muskulatur angeht. Allein wenn

man die Flossen an der Spitze

hält sieht man, dass die Verfor-

mung bei der Beuchat MC um einiges größer ist (Was sich auch in dem Materialunterschied begründet Carbon/Kunststoff). Bei der Klassifizierung der Flossen sollte man dies wohl als einen Anhalt einführen. Denn ich hatte von den Begriffen Hart und für Leistungssportler etwas mehr von der Beuchat erwartet.

Die Vortriebsleistung kann ich bis jetzt nicht korrekt einschätzen, mit der H Dessault habe ich die 50 m-Bahn in 35:38 sec getaucht, mit der MD brauche ich derzeit 40:42. Das kann jetzt natürlich auch an meinem Alter liegen oder ich brauch noch etwas Eingewöhnungsphase.

Dann habe ich da noch die Sver Carbon fins von specialfins.com. Die stehen zwar in einer anderen Disziplin im Mittelpunkt, aber an der Oberfläche sind sie doch

recht heftig. Vielleicht teste ich sie mal zu Tieftauchzwecken, nur mal so aus Fun.

Michael Nedwed

Frank Bittner

Beuchat Mundial Fibra

Gewicht: 2,5 Kg

Länge über alles mit Fußteil 43-44;

890 mm

Breite: 220 mm

Blattlänge Fußteilspitze bis Ende

Mitte 585 mm, außen 595 mm

Lieferzeit: ca. 2 Wochen

Preis: € 217,- inkl. Versand

Die Fiberglasflosse von Beuchat

wartet weitestgehend mit den

gleichen Maßen auf, wie die

Mundial Carbon.

Über die Qualität der Blattver-

schraubung kann man vermut-

lich streiten. Die der Mundial ist

im Prinzip ähnlich gelöst, wie die

der Omer Milenium (zwei neben-

einanderliegende Schrauben), aber zwischen den Schrauben ist noch eine Kunststoffbrücke zur Materialschonung des Blattes gespannt.

Das Fußteil sitzt ausgesprochen angenehm. (germanische Fußform, griechische Zehegestalt) und umfasst den Fuß sehr straff, wodurch eine optimale Kraftübertragung aufs Wasser gewährleistet wird. Dennoch konnte ich bislang auch bei längerem Tragen keine Druckstellen oder ähnliche Beschwerden feststellen und auch das An- und Ausziehen fällt recht leicht.

Das Flossenblatt hat ausgezeichnete Flex-Eigenschaften und mit den Stabilisatoren und den unterschiedlichen Materialsärken im Blatt macht das Ding ordentlich Druck aufs Wasser. Das aber mit deutlich weniger Muskelkraft,

1/2 Seite
ca. 210 x 149 mm



Der Walchensee

Nicht umsonst wird der Walchensee „Das Kanada Deutschlands“ genannt. Türkisfarbenes Wasser und fantastische Sichtweiten verführen auch immer mehr Apnoetaucher, die Anreise auf sich zu nehmen.

Der Walchensee bietet mit seinen 16 km² Wasseroberfläche, seinem klaren Wasser, seinen 13 offiziellen Tauchplätzen und seinen 198 Metern Tiefe ein wahres Eldorado für Geräte- ebenso wie für Freitaucher. Für Freitaucher sind die Möglichkeiten sogar noch breiter gefächert, da im Grunde eigentlich jede Stelle des Walchensees Ihre spannenden Momente bietet.

Vom Anfänger bis zum Profi bietet der Walchensee wirklich für jeden die passende Unter-

wasser-Attraktion und durch die ständig überwachte Trinkwasserqualität sind Sichtweiten von 10 bis 15 Metern nicht außergewöhnlich. Die meisten Tauchplätze liegen in unmittelbarer Nähe großzügiger Parkplätze und die fast überall zugänglichen Ufer bieten alle Geländevarianten von flach abfallenden Kieselstränden über Geröllhalden bis hin zu abstrakt geformten, felsigen Steilwänden, Abbruchkanten und Überhängen. Das Tolle an den Steilwänden für Apnoeis-

ten ist, dass sie allesamt direkt oder nur wenige Meter unter der Wasseroberfläche beginnen. So kommt man schon nach wenigen Tiefenmetern in den Genuss des Steilwandpanoramas. Neben der berühmten (überichtigten) Galerie sollten daher auch die Pioniertafel und der Fleckerlspitz in keinem Logbuch fehlen. Die beiden letzten Tauchplätze sind für Apnoeisten auch deswegen so attraktiv, weil die Anfahrt mit dem Auto verboten ist und nur wenige Gerätetaucher

1/1 Seite
ca. 210 x 297 mm