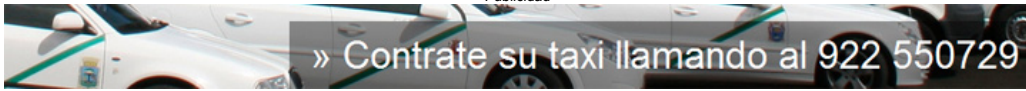


Publicidad



Lunes, 6 de junio de 2016
 Última actualización: 19:23:37

DiarioElHierro.es

HEMEROTECA

¡Síguenos!

AYUNTAMIENTOS

CABILDO

DEPORTES

NACIONAL

POLITICA

TransHierro

SOCIEDAD

SUCESOS

SOCIEDAD 26/5/2016 (06:29 horas)

El Hierro, a pulmón libre

Isaías Santana.- Karsten Mohr vive desde hace 2 años en El Hierro. Es instructor de apnea de la asociación internacional AIDA (Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea) y enseña esta modalidad deportiva en la Isla del Meridiano porque, "es importante establecer este deporte sostenible en El Hierro".



Fotos: Francisco del Rosario.

SOCIEDAD

Más imágenes de La Apañada

SOCIEDAD

¿Se sienten identificados con 'Tagoro', el nombre dado al volcán submarino de El Hierro? ¡Haz clic y opina!

SUCESOS

Canarias, segunda comunidad con más muertes por ahogamiento en lo que va de año

SOCIEDAD

Tenemos las fotos de la jornada inaugural de La Apañada

SOCIEDAD

Fiscalía concluye que el presunto fraude fiscal de Messi "lo autorizó" su padre

POLITICA

ASG pide ampliar las opciones de turismo sostenible en El Hierro, La Gomera y La Palma

SOCIEDAD

El paro cae en Canarias en 11.874 personas en mayo y se sitúa en 240.067 desempleados

SOCIEDAD

"Vueling" da por "totalmente descartado" volar entre islas

Las últimas noticias

[Las más leídas](#)

[Las más votadas](#)

17:35 h [A Nicanor](#)

17:25 h [El Ayuntamiento reparte 10.500 euros entre los mejores ganaderos de La Apañada](#)

13:42 h [El Hierro acoge unas jornadas formativas sobre Alzheimer y otras demencias](#)

12:14 h [IpH-IUC reclama explicaciones por el reciente apagón que dejó sin luz a El Hierro](#)

11:52 h [Canarias, Comunidad donde más se consume queso con 11,1 kilos por persona al año](#)

[Más imágenes de La Apañada](#)

1.000 offene Stellen

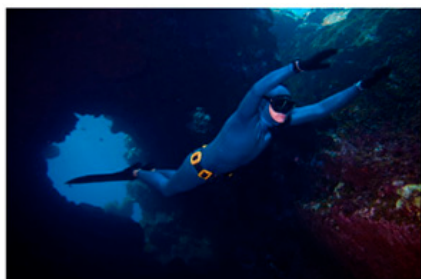
Robert Half -
 Jetzt Karriere starten!

www.roberthalf.de/Jobs

Encuesta

¿Votarás por el mismo partido en estas nuevas elecciones?

- Sí.
 No.



- No votaré.
- Votaré en blanco.
- No lo sé.

[Ver resultados](#)

[Ver encuestas anteriores](#)



Tweet

Me gusta

Compartir

A ti, a [Alegría Mannhardt](#) y a 42 personas más les gusta esto.



Seguir | Estás siguiendo a [Diario El Hierro](#).



5

[Isaias Santana, Valverde](#) (20/5/2016. 06:27 horas)

Follow @IsaiasPrez

La apnea, conocida también como buceo al pulmón, tiene cada vez más seguidores. También, en las Islas Canarias. Tanto los canarios como los turistas se interesan por este deporte. Van específicamente a centros de apnea especiales a aprender y a perfeccionar cómo bucear ayudándose de la propia respiración.

En El Hierro se inauguró a comienzos de año una escuela de apnea. Karsten Mohr, vive desde hace 2 años en El Hierro. Es instructor de apnea de la asociación internacional AIDA (Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea).

Este deportista alemán abrió con "freediving-el-hierro.com" la posibilidad de aprender a bucear, ayudándose de la propia respiración, en la más pequeña de las Islas Canarias porque, según explica DIARIO EL HIERRO, "para mí era importante establecer este deporte sostenible en El Hierro y no en un centro turístico", señala.

Para mantenerse en forma, entrena con regularidad en Tenerife, en el centro de buceo Apnea Canarias, un auténtico 'punto caliente' del buceo al pulmón, o 'freediving', como se llama internacional. Allí, se confía a sus entrenadores Omar Mourad y Santiago Jakkas, así como al buceador de categoría internacional Miguel Lozano.

Karsten completó, junto con Omar Mourad, el 20 de mayo, una semana de entrenamiento con grandes inmersiones, de un poco más de los 50 metros. "Creo que aparte de Francisco del Rosario, soy el único en El Hierro que baja a tal Profundidad, sin botella de aire comprimido", dice Karsten. "Pero para mí lo importante no es la profundidad. Me divierte explorar mis límites de vez en cuando, es parte del entrenamiento, nada más. Lo que me llena mucho más es explorar en aguas poco profundas la flora y fauna únicas de El Hierro y disfrutar de los extraños paisajes submarinos volcánicos", añade.

Francisco del Rosario es un conocido apneista español, nacido en El Hierro. Junto con su hermano, Armando, publicó recientemente el libro "Guía de la Fauna Marina de Canarias". Aunque este excampeón español de 2009 puede bucear a una profundidad de hasta 70 metros, también prefiere moverse cómodamente en aguas "poco profundas". "Entre 5m y 20m puedo tomarme tiempo, observar y sacar fotos. Ello me fascina más que ir a la caza de cualquier récord. Francisco y Karsten han rodado hace poco un vídeo muy relajante para Facebook. En Facebook ha sido ya visto casi 30.000 veces. Una excelente publicidad para el freediving. Una excelente publicidad para El Hierro", dice.

"Por supuesto, como en cualquier deporte, hay una élite que siempre lleva más lejos los límites de lo factible y que a veces llega muy lejos en dicho sentido", subraya Karsten.

"Sin embargo, es fundamental que el buceo al pulmón, da igual en qué forma, nunca tiene nada que ver con la adrenalina. Porque solo se puede bucear bien, y rendir bajo el agua, cuando uno se encuentra bien relajado y tranquilo", abunda el deportista.

Así, explica que, "preparamos cada inmersión individual con técnicas de relajación y respiración. Es entonces cuando disfrutamos en el mar profundo de la casi ausencia de gravedad y vivimos el momento muy intensamente. Todo ello da al cuerpo, la mente y el alma un estado de bienestar muy refinado, agradable y placentero", agrega el apneista.

Y continúa el instructor de buceo: "Transmitir esta fascinación y compartirla con otras personas constituye otra gran pasión. Porque en cada uno de nosotros dormitan "programas" como si pudiéramos estar durante cierto tiempo completamente relajados, también sin botella de aire comprimido, bajo el agua", afirma. "Basta con conocer los trucos y prácticamente todo el mundo puede aprenderlos", incide.

La apnea o 'freediving', o bucear sin sistemas de respiración, es la forma más natural para las personas acercarse al mundo submarino. Al igual que volar fascina, el ser humano se ha ocupado durante miles de años de sumergirse bajo la superficie del agua y sobre el modo de hacerlo.

1.000 offene Stellen

Robert Half

-

Jetzt Karriere starten!

www.roberthalf.de/Jobs

La búsqueda de paz, serenidad, conexión directa con la naturaleza y sostenibilidad han hecho también que el 'freediving' esté experimentando ahora un boom como deporte popular.

Kontakt: Karsten Mohr - Freediving El Hierro. www.freediving-el-hierro.com. karsten@freediving-el-hierro.com.

Fotos: Francisco del Rosario.

Compartir 44 Seguir a @DiarioElHierro

Publicidad

VIDEO TIENDA ISUS EL HIERRO



Publicidad



All on 4™
Feste dritte Zähne - an einem Tag!
Die Alternative zu herkömmlichem Zahnersatz



© TODAS LAS IMÁGENES, TEXTOS, ETC. DE ESTE PERIÓDICO DIGITAL ESTÁN PROTEGIDAS POR LEYES DE DERECHO DE AUTOR INTERNACIONALES. SU REPRODUCCIÓN, SIN AUTORIZACIÓN EXPRESA Y POR ESCRITO, QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDA.

¡Síguenos!

OPINE SOBRE ESTA NOTICIA

Nombre: E-mail:

Texto: (solo se permite escribir 1000 caracteres.) Le quedan: 100

[Acepto las normas de participación](#)

FIRMAR

Use un lenguaje apropiado. Todos los comentarios son revisados antes de su publicación, por lo que no aparecen inmediatamente. Nos reservamos el derecho a eliminar o modificar los mensajes que estimemos oportunos o que no se ajusten al tema. Su dirección de correo no será publicada. Esta es la opinión de los internautas, no la de DIARIOELHIERRO.ES/COM, ni la de la Empresa Editora del mismo. No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. El envío de comentarios supone la aceptación de las [Normas de participación de diarioelhierro.es](#). Los comentarios serán moderados entre las 08:00 y las 22:00 horas

Servicios destacados



SORTEOS



HEMEROTECA



VIDEOTECA



SUGERENCIAS



LECTORES



CONTACTO



Controlado por OJDInteractiva

Diario El Hierro • [Aviso legal](#)
C/El Carmen, 19, 1º-Izq. 38910. La Caleta-Valverde-El Hierro
© 2005 • Todos los derechos reservados

© Todas las imágenes, textos, etc. de este periódico digital están protegidas por leyes de derecho de autor internacionales. Su reproducción, sin autorización expresa y por escrito, queda terminantemente prohibida.

