

## Adrenalin-Junkies oder Entspannungskünstler?

Freediving El Hierro und eine Apnoe-Schule auf Teneriffa bieten Kurse im Freitauchen für Anfänger und Fortgeschrittene an

**El Hierro** – Das Apnoe-Tauchen, auch Freediving genannt, findet immer mehr Anhänger – auch auf den Kanarischen Inseln. Sowohl Canarios als auch Touristen interessieren sich für diesen Sport. Sie kommen gezielt, um in speziellen Freediving-Centern das Tauchen mit einem einzigen Atemzug zu lernen und zu perfektionieren. Auf El Hierro hat Anfang dieses Jahres eine Freediving-Schule eröffnet. Sind Freediver Adrenalin-Junkies? Oder steckt etwas ganz anderes hinter der Faszination der Apnoe?

Karsten Mohr lebt seit zwei Jahren auf El Hierro. Er ist Freediving-Instructor beim Weltverband AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée). Der ehemalige Geschäftsbereichsleiter und Nachhaltigkeitsmanager einer weltbekanntesten deutschen Sportmarke eröffnete mit „Freediving El Hierro“ die Möglichkeit, auf der kleinsten Kanarischen Insel das Apnoetauchen zu lernen. Er sagt: „Es war mir wichtig, diesen nachhaltigen Sport auf El Hierro zu etablieren und nicht in einem Tourismuszentrum“.

Um sich selbst fit zu halten, trainiert er regelmäßig auf Teneriffa im Tauch-Center Apnea Canarias, ein echter Freediving Hotspot. Dort wird er von den Trainern Omar Mourad und Santiago Jakkas sowie dem Weltklasse-Taucher Miguel Lozano unterstützt.

Zusammen mit Omar Mourad komplettierte Karsten am 20. Mai eine erfolgreiche Trainingswoche mit Tauchgängen bis knapp über 50 Meter.

„Ich glaube, außer Francisco bin ich der Einzige auf El Hierro, der ohne Taucherflasche in solche Tiefen



vordringt“, sagt Karsten. „Es geht mir aber überhaupt nicht um Tiefe. Ab und zu mal meine Grenzen auszuloten, macht mir Spaß, ist Teil des Trainings, mehr nicht. Was mich viel mehr erfüllt, ist in „etwas flacherem“ Wasser die einzigartige Flora und Fauna von El Hierro zu erkunden und die bizarren vulkanischen Unterwasserlandschaften zu genießen.“

Francisco del Rosario ist ein

bekannter spanischer Apnoe-Taucher und auf El Hierro geboren. Zusammen mit seinem Bruder Armando veröffentlichte er vor Kurzem das Buch „Guía de la Fauna Marina de Canarias“ (Ein Führer der Unterwasserfauna der Kanaren.) Obwohl der spanische Ex-Champion von 2009 sogar 70 Meter tief tauchen kann, bewegt auch er sich lieber locker in „flacherem“ Wasser. „Zwi-



**Karsten Mohr betreibt seit zwei Jahren eine Apnoe-Schule auf der kleinsten Kanareninsel. Er ist in der Unterwasserwelt der Insel nicht auf der Jagd nach Rekorden unterwegs, sondern genießt dort vor allem die wunderbare Flora und Fauna.** FOTOS: FRANCISCO DEL ROSARIO

schen fünf und zwanzig Meter kann ich mir Zeit lassen, beobachten und fotografieren. Das fasziniert mich mehr als die Jagd nach Rekorden“, sagt er.

Francisco und Karsten haben für Facebook ein tiefenentspanntes Video gedreht. Auf Facebook wurde es schon fast 30.000 Mal aufgerufen. Eine tolle Werbung für das Freediving. Eine tolle Werbung für El Hierro.

„Natürlich gibt es wie in jedem Sport eine Elite, welche die Grenzen des Machbaren immer weiter pusht und dabei manchmal auch zu weit geht“, betont Karsten. „Grundlegend ist jedoch, dass Freediving, egal in welcher Form, niemals etwas mit Adrenalin zu tun hat. Denn man kann nur dann gut tauchen und unter Wasser Leistung bringen, wenn man ganz locker und gelöst ist. Wir bereiten jeden einzelnen Tauchgang mit Entspannungstechniken und Entspannungsatmen vor. Dann

erst genießen wir im tiefen Blau fast Schwerelosigkeit und erleben sehr intensiv den Augenblick. Das alles bringt Körper, Geist und Seele in einen sehr feinen, angenehmen und wohltuenden Zustand.“ Und der passionierte Tauchlehrer fährt fort: „Genau diese Faszination zu vermitteln und mit anderen Menschen zu teilen, darin liegt eine weitere große Leidenschaft. Denn in jedem von uns schlummern „Programme“, wie wir für bestimmte Zeit ganz relaxed auch ohne Taucherflasche unter Wasser sein können. Man muss nur die Tricks kennen, und die kann eigentlich jeder lernen.“

Apnoe-Tauchen, das Tauchen ohne Atemgeräte, ist die wohl ursprünglichste Form, sich der Unterwasserwelt zu nähern. Ähnlich wie das Fliegen seit jeher die Menschen fasziniert, beschäftigt uns auch seit Tausenden von Jahren das Tauchen und die Frage, wie wir an



der Welt unter der Wasseroberfläche teilhaben können. Durch die Suche vieler Menschen nach Ruhe, Entspannung und einer direkten Verbindung zur Natur erlebt das Freitauchen gerade in der heutigen Zeit als Breitensport einen Aufschwung.

Weitere Infos unter:  
[www.freediving-el-hierro.com](http://www.freediving-el-hierro.com)

Auf Teneriffa bietet die Apnoe-Schule des Weltmeisters Umberto Pelizzari in Adeje (Apnea Academy West Europe) Schnupperkurse im Freitauchen und Einzelunterricht.

Infos unter:  
[www.apneacademywe.com](http://www.apneacademywe.com)

## Das Wochenblatt

- jetzt auch als ePaper auf Ihrem Smartphone



Jetzt ePaper-App GRATIS laden!

Die besten Seiten vom Wochenblatt jetzt für nur 0,19 € entdecken

Lesen Sie das Wochenblatt wie, wo und wann Sie wollen

[www.wochenblatt.es/epaper/](http://www.wochenblatt.es/epaper/)