

HERBERT NITSCH

# Der Frei- taucher

„Auch wenn ich 33 Weltrekorde im Freitauchen (Apnoetauchen) erzielt und eine Tiefe von 253 Metern erreicht habe, halte ich mich nicht für talentierter als andere Personen. Gut zu sein im Freitauchen hat mit dem Tauchreflex zu tun, auf den kann der Körper trainiert werden. Meine Freitauch-Karriere begann mit einem Zufall. In den späten neunziger Jahren verlor ich auf der Anreise zu einer Tauchsafari meine Taucherausrüstung. Also ging ich stattdessen Schnorcheln und entdeckte das Freitauchen für mich. Schon nach zehn Tagen Freitauchen war ich nur zwei Meter vom Österreichischen Rekord entfernt. Wichtig für das Freitauchen ist eine generelle Fitness. Ich mache das ganze Jahr Ausdauer- und Muskeltraining. Auch muss man in der Lage sein, kurz vor einem Tauchgang einen sehr entspannten Zustand zu erreichen. Anders als die meisten Freitaucher praktiziere ich aber kein Yoga oder Meditation. Die meisten meiner Atemhalte-Trainings mache ich an Land, auf dem Sofa oder vor dem TV. Erst ein oder zwei Wochen vor einem Wettkampf trainiere ich im Wasser.“