



Zum World Oceans Day im Juni 2017 können sich Gäste von Coco Palm Dhuni Kolhu und Coco Bodu Hithi auf ein einzigartiges Taucherlebnis freuen. Die beiden Inselresorts der Coco Collection auf den Malediven empfangen „The Deepest Man on Earth“, Herbert Nitsch. Der Weltrekordhalter teilt sein einzigartiges Wissen über Techniken und Methoden des Freitauchens mit interessierten Gästen. Uns gab er schon jetzt Einblicke in seinen Sport.

MIT HERBERT NITSCH IM GESPRÄCH ÜBER COUCHTRAINING UND DIE ENDLOSE TIEFE

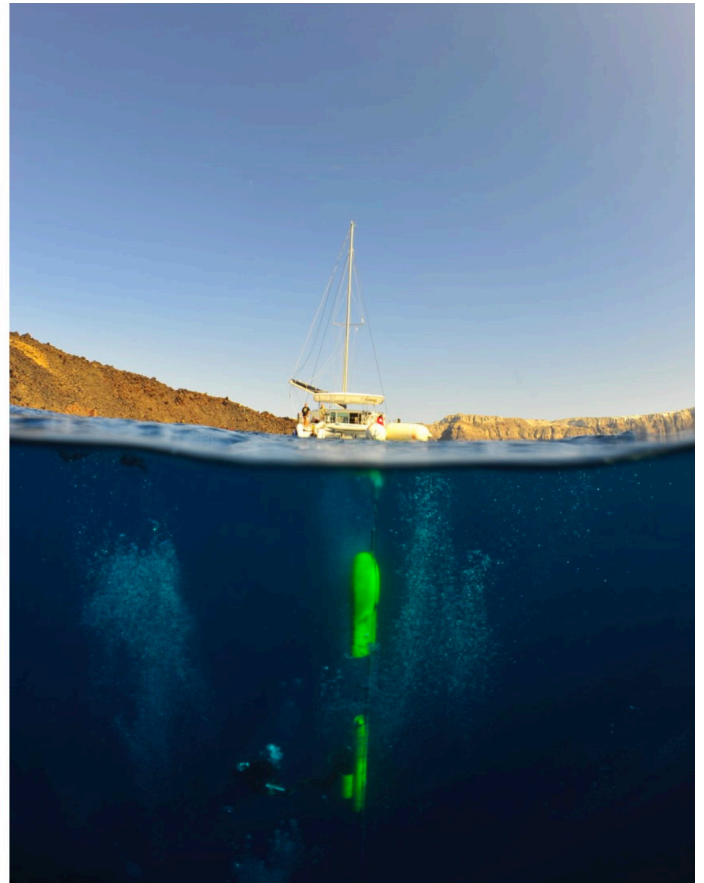
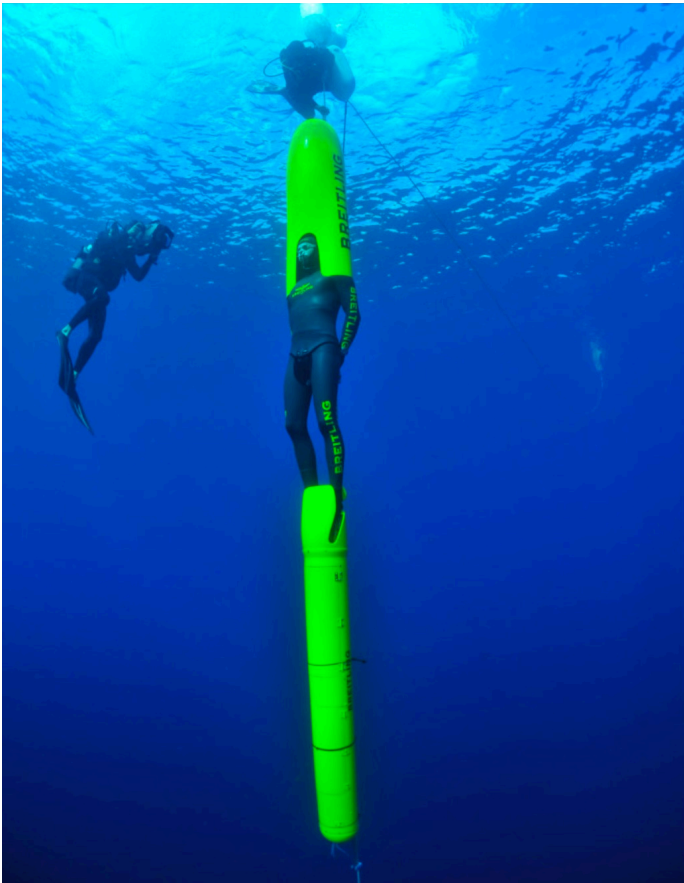
Wie halten Sie sich fit?

Über das gesamte Jahr hinweg betreibe ich generelle Fitness, Ausdauer und spezielle Dehnungsübungen für die Lungen und Zwerchfell – und erst eine Woche vor dem Wettkampf oder andere Tauchreisen, mache ich ausschließlich Couchtraining. Ich nenne es so, weil es nichts mit Wasser zu tun hat. Es ist sehr einfach: Ich lasse eine Sitcom im Fernsehen laufen und halte die Luft an mit "leerer" Lunge (ausgeatmet). Es gibt viele, die durchgehend trainieren. Ich bin hingegen der Meinung, dass man in Phasen trainieren sollte. Man kann nicht gleichzeitig Luft-Anhalten und Kraft trainieren. Ich mache Kraft, dann Ausdauer, dann Luft-Anhalten. Und während des Luft-Anhaltens mache ich weder Kraft- noch Ausdauer-Training. Denn wenn ich zu lange das Luft-Anhalten trainieren würde, hätte ich keine Zeit für Kraft und Ausdauer. Man trainiert seine Muskeln nicht vernünftig, wenn man Sauerstoffmangel hat. Das klingt logisch, machen aber trotzdem nur die wenigsten.

Ist es ein Tiefen-Rausch nach dem man süchtig wird?

Das meiste, was man vom Tiefenrausch kennt, ist falsch. Es ist, wie wenn man ein paar Bier trinkt und mit dem Auto fahren möchte. Die Polizei hält einen an, und man sagt: Ich habe nichts getrunken. Man tut, als wäre man stocknüchtern. Genau das möchte man beim Tieftauchen auch erreichen. Man ist durchaus beeinträchtigt, aber man versucht, zurecht zu kommen und logisch zu handeln. Beim Flaschentauchen ist

der Tiefenrausch bei etwa 40 Metern erreicht, es ist ein schleichender Übergang. So, wie man auch nicht weiß, ob man schon eingeschlafen ist oder nicht.



TIEF HINAB – HOCH HINAUF

Hatten Sie schon einmal einen Fallschirm-Sprung?

Ich bin noch nie Fallschirm gesprungen. Ich bin schon genug geflogen seit 15 Jahren als Flugkapitän, wobei die Passagiere wahrscheinlich weniger begeistert gewesen wären, wenn ich sie per Fallschirm zurück gelassen hätte.

Wenn ja, ist es vergleichbar?

Im Gegensatz zu vielen Sportarten, ist Adrenalin ein Feind beim Freitauchen. In meinen Augen ist Apnoe-Tauchen darum auch keine typische Extremsportart, sondern fast schon ein Lifestyle. Wenn man es vernünftig macht, ist es auch nicht gefährlich.

Was raten Sie Anfängern?

Freitauchen kann jeder. Es ist sehr einfach in kurzer Zeit seine Leistung (wie den Atem anzuhalten) derartig zu steigern – weit darüber hinaus, als man sich selbst je hätte vorstellen können. Mit dieser neuen Fähigkeit kann man die Unterwasserwelt besser genießen, ohne die Fische und anderen Lebewesen im Wasser mit seinem lauten Atemgerät zu verschrecken. Prinzipiell sieht man ohne Pressluftflasche viel mehr.

Ihr schönstes Erlebnis unter Wasser?

Es ist immer schön, unter Wasser zu sein, die Meeresbewohner zu observieren, auf Schiffswracks und Flugzeugwracks zu tauchen, und Höhlen zu erkunden. Das schönste vom Ozean ist dass er endlos tief und endlos groß ist. Und das da relativ wenige Leute darauf und drin sind.

Wo ist es am schönsten tief zu tauchen?

Das hängt davon ab. Für Spaß Freitauchen, und um die Uterwasserwelt und ihre Bewohner in ihrer tiefblauen vollen Schönheit und Vielfalt zu erleben, liebe ich die Malediven, Palau und Französisch-Polynesien. Für Wettbewerbs Freediving ist Deans Blue Hole in Long Island, auf den Bahamas fantastisch. Für No Limit Freediving, sind mehrere Orte in Griechenland herrlich. Diese Events werden gesondert von Wettbewerben veranstaltet.



FREITAUCHEN KANN JEDER

Den Titel „The Deepest Man on Earth“ holte sich Herbert Nitsch das erste Mal im Jahr 2007 als er in eine unglaubliche Tiefe von 214 Metern abtauchte und den Freediving Weltrekord in der Disziplin „No Limits“ setzte.

Fünf Jahre später tauchte er noch einmal 40 Meter tiefer und hat in den vergangenen Jahren 33 Weltrekorde aufgestellt. Anders als viele Spitzen-Freitaucher hat sich Herbert Nitsch das Freitauchen selbst beigebracht. Über die Jahre entwickelte er seine eigenen Techniken und eigenes Equipment, die mittlerweile gängige

Gebrauchsgegenstände der aktuellen Freediving-Szene sind. Während seiner Zeit in den beiden Resorts wird Herbert Nitsch Gästen durch interaktive Vorträge und praktische Sessions seine Leidenschaft näherbringen.

Das Programm beginnt mit einem Vortrag des Weltrekordhalters über das Freediving als Disziplin und Hobby. Herbert Nitsch kann jeden fürs Freitauchen begeistern – egal ob Groß oder Klein – und setzt sich überdies für den Erhalt der sieben Weltmeere ein. Ein Multimedia-Vortrag am zweiten Tag mit Elementen aus der Praxis hilft Gästen, sich auf die bevorstehenden Übungen im flachen und tiefen Wasser vorzubereiten.

Am Abend folgt eine Vorstellung des preisgekrönten Dokumentarfilms über seinen Weltrekord-Tauchgang: „Back from the Abyss“. Des Weiteren wird er über die Nachwirkungen seiner schweren Dekompressionskrankheit und den unglaublichen Weg zurück zum Freediving erzählen. Bevor es am letzten Tag gemeinsam mit den ansässigen Meeresbiologen und Herbert Nitsch in die Tiefe des Ozeans geht, bekommen Teilnehmer einen umfassenden Einblick in die Meeresflora und -fauna sowie Ozeankonservierung.

Der Dokumentarfilm „The Last Frontier“ zeigt am letzten Abend weitere Impressionen aus über zwölf Ländern, in denen Herbert Nitsch an zahlreichen Tauchwettbewerben teilgenommen hat und seinen Körper den extremen Tiefen anpassen musste.

Auf Coco Palm Dhuni Kolhu besuchen Schulkinder von der benachbarten Insel Thulhaadhoo den „Deepest Man on Earth“. Von ihm erhalten Sie Tipps aus erster Hand zum Thema Freediving. Eine Gruppe erfahrener maledivischer Freitaucher wird mit Herbert Nitsch gemeinsam auf Coco Bodu Hithi für einen Vortrag zusammenkommen und dem Weltrekordhalter bei einem Tauchgang die maledivische Art des Freediving näherbringen.

Der World Oceans Day steht in diesem Jahr unter dem Thema „Our Oceans, Our Future“



Fotos: Monica Loeff; Herbert Nitsch

<http://www.robertsmagazine.de/abgetaucht/>