Deutsche Meisterschaft des VDST im Apnoetauchen 2023 in Chemnitz

Am Donnerstag, den 16.03., machten wir, Eva und Darleen, uns auf den Weg zur Deutschen Meisterschaft nach Chemnitz. Nachdem Eva am Vormittag noch einen beruflichen Termin hatte und Darleen noch die letzten Sachen zusammengepackt hat, ging es mittags los in Richtung Chemnitz. Nach einem kurzen Zwischenstopp sind wir ziemlich geschafft in unserem Hotel angekommen. Es gab noch ein leckeres Abendessen und dann hieß es auch schon „ab ins Bett".

Die erste Nacht im fremden Bett machte uns doch etwas zu schaffen. So richtig gut hatte keine von uns geschlafen. Dennoch gab es ein gutes Frühstück und danach einen kleinen Spaziergang um die vergessenen Sachen noch schnell einzukaufen. Da Darleen noch „nebenbei" in der Abgabephase der Uni steckte, stand als Wettkampfvorbereitung Uni auf dem Plan, während Eva die Zeit nutzte um zu meditieren und sich schonmal mental einzustellen. Nach einem kleinen Nachmittagsspaziergang in Richtung Innenstadt haben wir zum Abendessen Fernando getroffen – ein bekanntes Gesicht aus einem Düsseldorfer Verein und häufiger Gast auf diversen Apnoe Wettkämpfen. Zurück am Hotel angekommen schaute Eva, die ja schon einige Wettkämpfe auf dem Buckel hat, in weitere bekannte Gesichter. Unser Hotel entpuppte sich als regelrechtes Nest für Apnoetaucher! Eva konnte sich also mit ihren KaderkollegInnen austauschen und Darleen, für die schließlich alles Neuland war, hat schonmal ein paar Teilnehmende kennengelernt. Gegen 21.00 Uhr ging es allerding schon ins Bett, denn am nächsten Morgen startete schließlich bereits um 08.00Uhr die Registrierung der Athleten!
Trotz Evas Start am frühen Vormittag haben wir uns ein kleines oder auch größeres Frühstück erlaubt. Dann ging es auch schon los… Fast pünktlich um 08.15Uhr standen wir zur Registrierung bereit. Danach mussten wir uns in der etwas engen Schwimmhalle des Olympiastützpunktes in Chemnitz erstmal ein gemütliches Plätzchen suchen. Für die erste Disziplin Dynamik, in der Eva ziemlich am Anfang startete, konnte sie direkt anfangen sich aufzuwärmen. Kurz noch beim Judge gemeldet, ging es schon los mit Atemübungen, Dehnen und ein paar mentalen Übungen. Dann hieß es auch

schon rein in den Neoprenanzug, die Monoflosse geschnappt und die Vorbereitung im Wasser konnte beginnen. Nach ein paar Bahnen zum Warmwerden und sich mit dem Becken vertraut zu machen hieß es für Eva auch schon „Three minutes to TOP-Time"! Der Countdown hatte begonnen und nach drei Minuten hieß es dann „TOP-Time". Noch einen letzten großen Atemzug nehmen und los geht's… Nach zwei Bahnen und einem guten Tauchgang kam für Eva die Wand nach 100m doch etwas plötzlich. Das brachte sie dann doch etwas aus dem Konzept und nach stolzen 101m tauchte sie auf. Eine weiße Karte machte den Tauchgang perfekt. Ohne große Pause ging es für sie direkt weiter. Neben ihrem Start in Dynamik hatte sie sich auch zur Disziplin 100m Speed angemeldet. Hier geht es darum zwei 50m Bahnen so schnell wie möglich zu tauchen. Zwischen der ersten und zweiten Bahn ist Atmen im Gegensatz zu den anderen Disziplinen ausnahmsweise erlaubt! Nach einem etwas verpatzten Start konnte Eva auf den letzten 25m des Rückweges nochmal richtig Gas geben. Aber leider „schützt Unwissenheit vor Strafe nicht" und Eva schlug erst kurz nach dem Auftauchen an der Wand an. Dann hieß es „red card" – „Wir können dir leider keine weiße Karte geben, auch wenn wir es gerne würden.". Der Videobeweis war leider auch eindeutig. Dennoch ein vorzeigbarer Tauchgang für Eva!

Nachdem Evas Tauchtag vorbei war, fing Darleens Tag erst so richtig an. Nach dem Mittag stand die Disziplin Dynamik Bi-Fins an - ihre Lieblings- und Paradedisziplin. Auch sie zog sich etwas zurück und

begann mit Dehnen, Atemübungen und Musikhören ihre Vorbereitung – allerding steckten ihr noch die zwei Nächte mit wenig Schlaf in den Knochen. Trotzdem schlüpfte sie in ihre Flossen, die sie liebevoll die „Heiligtümer des Todes“ nennt und begann mit der Vorbereitung für ihren allerersten Start auf einem Wettkampf. Um 13.35Uhr hallte aus den Lautsprechen also wieder „Three minutes to TOP-Time“. Ein paar letzte ruhige Atemzüge und dann ging es los. Leider war beim ersten Start bei Darleen noch etwas Chaos im Kopf angesagt, weshalb sie ihren eigentlich guten Tauchgang schon nach 77m beendete. Die Enttäuschung war erstmal groß… Nach einer Dusche und einigen aufbauenden Worten von Eva war die Stimmung aber wieder etwas besser.

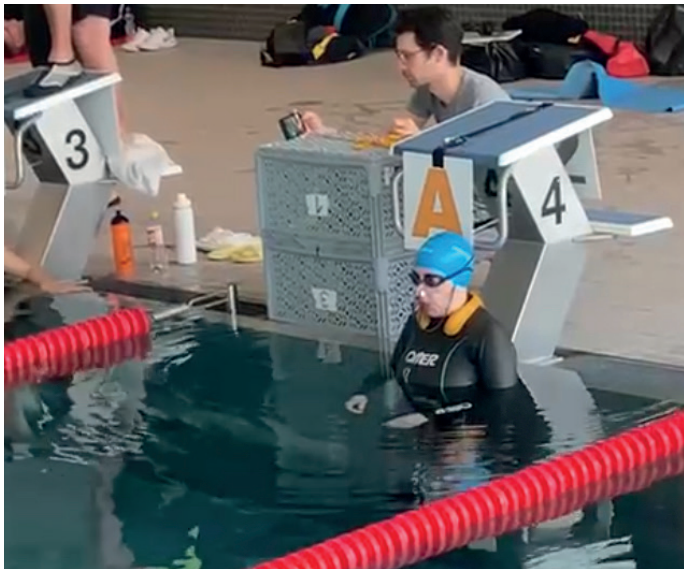
Um optimal vorbereitet zu sein für den nächsten Tag stand dann noch schnell eine Thaimassage an. Ein bisschen die Beine geknetet und den Rücken bearbeitet und unsere Körper fühlten sich schon wieder fit an.

Besonders beeindruckend war allerdings, was nach unserer Rückkehr zum Wettkampf folgte. Zwei junge Ukrainerinnen nahmen an der Disziplin Speed Endurance 8x50m teil und eine von ihnen hatte als Personal Best eine sagenhafte Zeit von 4:48 Minuten

angegeben. Alle Apnoetaucher versammelten sich dementsprechend am Beckenrand und staunten nicht schlecht als Yuliia Chumak nach 4:32 Minuten und nur jeweils einem Atemzug zwischen den 50m Bahnen anschlug. Damit hat sie eine Punktlandung auf ihrem eigenen Weltrekord geschafft. Groß war der Applaus!

Nach der Siegerehrung, in der Eva in der Kategorie Master mit dem zweiten Platz in der Disziplin Dynamik ausgezeichnet wurde, ging es lecker essen. Beim Italiener gab es gemeinsam mit unserem Freund Fernando leckere Nudeln. Ein perfektes Abendessen vor einem anstrengenden Tag voller Apnoetauchen!

Am nächsten Morgen begrüßte Darleen ein neues aber bekanntes Gesicht. Evas Sohn Adam war am Tag zuvor die weite Reise nach Chemnitz angetreten, um seine Mutter und eigentlich auch Darleen in der Disziplin Statik zu coachen. Leider wurde die Startreihenfolge aber so unglücklich gelegt, dass das nicht mehr möglich war. Da Statik am Sonntag als erstes auf dem Zeitplan stand, wurde also das Frühstück ausgelassen und sich auf die Nudeln vom Vorabend verlassen. Dieses Mal führte uns das Navi nicht zum Olympiastützpunkt, sondern in die Schwimmhalle Gablenz. Das Kinderbecken und die 25m Bahnen waren optimal für das, was am Sonntag anstand. Nachdem sich Darleen sich mit ihrem Behelfscoach Fynn ausgetauscht hat und die beiden einen Plan für ihre Session geschmiedet haben, ging für uns wieder die Vorbereitung los. Erst trocken mit Dehnen, Musikhören, Atem- und Entspannungsübungen, dann mit den Coaches im Wasser. Während der Vorbereitung gab es bereits einen Blackout, wovon wir uns aber nicht haben beeindrucken lassen. Den Frust über den vorherigen Tag abgeschüttelt, hieß es also für Darleen „Angriff“! Ihr Plan war es am Ende des Wochenendes die Kaderkriterien für den Landeskader zu erfüllen. Da ihr das in der Bi-Fins Disziplin nicht gelungen ist, musste es eben in Statik und No-Fins sein. Dank Fynn konnte sie sich tatsächlich zu den erforderlichen vier Minuten kämpfen und bekam mit der weißen Karte die Bestätigung, dass sie mit 4:01 Minuten nicht nur die Kriterien in Statik erfüllt hat, sondern sogar noch eine neue Personal Best aufgestellt hat! Zufrieden kam sie also aus dem Wasser und konnte nun Eva anfeuern, die direkt in der nächsten Gruppe startete. Nach dem Countdown und mit dem Abtauchen



stoppten nicht nur die Judges sondern auch Darleen am Rand die Zeit. Aufregende 4.27 Minuten standen ihr noch bevor. Adam gab sein bestes um seine Mutter während des Atemreizes zu beschäftigen. Trotz starker Kontraktionen hielten die beiden lange durch und wurden mit den respektablen fast viereinhalb Minuten belohnt.

Nach nur knapp einer Stunde Pause stand die nächste, dieses Mal eher kurze, Vorbereitung an. Wir beide waren schließlich schon aufgewärmt durch die Statikrunden und mussten eigentlich nur die warmen und dicken 3mm Anzüge gegen die sportlichen 1,5mm eintauschen. Direkt im ersten Umlauf hieß es für Darleen pünktlich um 12.30Uhr „Top-Time". Trotz der anstrengenden Statik Runde kurz bevor und der eher früh einsetzenden Kontraktionen schaffte sie es ihre Trainings-Personal Best zu erreichen. Damit waren zwar nicht in der zweiten Disziplin die Kaderkriterien erreicht aber ein runder abschließender Tauchgang, gekrönt von einer weißen Karte, hingelegt. Direkt im Anschluss ging es für Eva in die letzte Runde. Nach einem kleinen Motivationstief vor dem Start konnte sie ihre Energie nochmal sammeln und legte einen schönen und sauberen Tauchgang hin und tauchte nach 69m auf. Auch hier hieß es wieder „White Card"!

Zur Überbrückung bis zur Siegerehrung gab es noch einen Spaßwettkampf mit 4x25m. Hier konnten alle Anwesenden teilnehmen, egal welche Dynamikdisziplin oder ob Athlet, Judge oder Safety. Sicher eine willkommene Abwechslung für letztere, die unentgeltlich für die Sicherheit aller Athleten gesorgt haben und ohne die ein solcher Wettkampf nicht möglich wäre!

Bei der Siegerehrung konnte Eva nochmal ein paar Medaillen und Urkunden abstauben. Mit zwei dritten Plätzen konnte sie den zweiten Tag abschließen. Für Darleen gab es zwar keine Medaillen aber eine ganze Menge an Erfahrung und Erkenntnisse, die in das zukünftige Training einfließen werden.

Danach hieß es also „ab nachhause!" und so standen zum zweiten Mal die knapp sechs Stunden Fahrt – dieses Mal in Richtung Köln - an. Mit einem kurzen Zwischenstopp zum Abendessen wurde dann gegen 21.00Uhr erst Adam in Köln abgeliefert und kurze Zeit später bei Eva die Klamotten aus- beziehungsweise umgepackt. Nachdem auch Darleen gut zuhause angekommen war, sind alle kaputt aber mehr oder weniger zufrieden mit den Leistungen vom Wochenende in unsere Betten gefallen.

Nun erstmal eine kleine Pause und dann geht es bald weiter mit dem Training – der nächste Wettkampf kommt bestimmt!