

In den Untiefen eines Schwimmbades

Schnupperstunde in kompletter Ausrüstung mit den Delmenhorster Sporttauchern – Ein Erfahrungsbericht

Meine bisherigen Erfahrungen mit Tauchen halten sich in Grenzen: Mal als Kind im Mittelmeer geschnorchelt, bei den Schwimmabzeichen ein paar Ringe vom Beckengrund geholt – das war's auch schon. Jetzt wollte ich dann doch einmal probieren, wie es ist, in kompletter Montur einen Tauchgang anzugehen. Als Anfänger allerdings nicht gleich in den Untiefen eines Sees oder Meeres, zum Start lieber erstmal in denen eines Schwimmbades. Dazu besuchte ich die Delmenhorster Sporttaucher.

VON PATRICK HILMES

Delmenhorst. Ich treffe mich mit Andreas Giesecke, dem Vorsitzenden der Delmenhorster Sporttaucher, und seinem Sohn Joel in dem vereinseigenen Geräteraum. „Unter Tauchern sind wir immer per Du“, lautet gleich der zweite Satz nach der Begrüßung. „Das passt gut, unter Sportjournalisten ist das genauso“, antwortet ich erfreut. Sofort ist ein kleines Vertrauensverhältnis aufgebaut, was beim Tauchen nicht das Schlechteste ist. Ich blicke mich in dem kleinen Raum um, an den Wänden hängen einige Neoprenanzüge, Taucherwesten und an der Seite stehen einige Sauerstoffflaschen. Falsch. „Viele denken das, aber das sind keine reinen Sauerstoff-, sondern Pressluftflaschen mit einem Luftgemisch. Sauerstoff kann abhängig von Tiefe und Länge des Tauchgangs toxisch werden“, verbessert mich Andreas.

Im Nebenraum findet normalerweise der Theorieunterricht für die verschiedenen Tauchscheine statt, jetzt liegen lediglich zwei Zettel auf dem Tisch. „Die müsstest du mir vorher einmal ausfüllen“, sagt Andreas. „Erklärung zum Gesundheitszustand“ steht darauf. Geschlagene 27 Punkte respektive Erkrankungen, die einen vom Tauchen ausschließen können, aber nicht unbedingt müssen: Schwanger? Bei mir nicht möglich. Erhöhter Cholesterinspiegel? Nicht dass ich wüsste. Ob ich in letzter Zeit einen chirurgischen Eingriff im Brustkorb-Bereich hatte? Auch das ist nicht der Fall. Bei zwei Punkten muss ich dann aber doch einen Haken machen: Asthma und Erkältung. Hat sich das kleine Abenteuer damit schon für mich erledigt? „Vielleicht, aber das müssen wir später ausprobieren. Es kann sein, dass du aufgrund deiner Erkältung den Druckausgleich nicht hinkommst“, erklärt Andreas. Trotz des Fragezeichens hinter meinem Tauchgang gehen wir die Vorbereitungen dazu an. Andreas bestückt die Taucherweste mit einer Zehn-Liter-Pressluftflasche, hinzu kommen noch zwei Atemregler, doppelt hält besser, und ein paar Bleigewichte, damit ich später einfacher sinke.

Anfänger schleppen selbst

Im Anschluss erzählt Andreas mir, dass er gelernter Tauchlehrer ist, seit 20 Jahren den Sport ausübt und 600 Tauchgänge absolviert hat. Das seien zwar nicht viele, für mich ist das aber auf jeden Fall beruhigend. Danach bringen wir die Ausrüstungen zum Auto. „Anfänger müssen immer selber schleppen“, feixt Andreas. Er hat gut lachen, seine vollgepackte, unhandliche und 15 Kilogramm schwere Weste trägt sein Sohnemann. Dann fahren wir zur Grafthorther Delmenhorst, wo jeden Montag- und Freitagabend das Training der Sporttaucher stattfindet. Und ich bin nicht alleine: Rund 20 Teilnehmer, auch ein paar weitere Neulinge, treffe ich an – davon träumt so manches Fußballteam.

Ab in die Umkleidekabine und rein in die Badehose. Noch ein Paar Flossen und eine Taucherbrille besorgt, schon steigen wir abseits der anderen Taucher ins Becken, zum Start erst einmal im Nichtschwimmerbereich. Zuvor spucke ich noch in meine Brille, damit sie nicht beschlägt. Wichtig dabei: Sie muss trocken sein, ansonsten war die



Die letzten Vorbereitungen vor dem ersten Versuch: Tauchlehrer Andreas Giesecke (links) erklärt Patrick Hilmes vom DELMENHORSTER KURIER, was er beim Tauchen machen soll und was lieber nicht.

FOTOS: INGO MÖLLERS

Spucke umsonst. Am Beckenrand legen wir dann die komplette Montur an, spülen die Brille aus und Andreas gibt mir noch eine der wichtigsten Regeln mit auf den Weg: „Beim Auftauchen nie tief einatmen und die Luft anhalten, sonst kann es zu Risiken in der Lunge kommen. Am besten ausatmen oder zumindest gleichmäßig atmen.“

Dann heißt es: Brille auf, Flossen an, Atemregler in den Mund, und wir wagen uns das erste Mal unter Wasser. Es kostet mich Überwindung, zu atmen. Doch nach kurzem Zögern traue ich mich, und zu meiner Beruhigung: Es funktioniert. Der erste Schritt ist somit getan. Wir bleiben noch etwas unter Wasser, da ich mich an die neue Situation gewöhnen soll, dann zeigt Andreas mit dem Daumen nach oben – auftauchen. Auch wenn in dieser geringen Tiefe

noch keinerlei Gefahr besteht, atme ich zur Übung schon mal langsam aus und schnell ist die Wasseroberfläche wieder erreicht. Das Wiederholen wir ein, zwei Mal, und dann gehen wir weiter in den 1,80 Meter tiefen Schwimmerbereich. Jetzt soll ich mich unter Wasser waagrecht hinlegen und nur mit meinem Ventil, welches ich in der Hand halte, regeln, dass ich auf einer Höhe, oder besser Tiefe, bleibe. Das Ventil steuere ich per Knopfdruck, damit kann ich zum Aufsteigen Luft in die Weste herein-, oder zum Absinken aus ihr herauslassen. Beim ersten Versuch lande ich wie ein nasser Sack auf dem Beckenboden, ich lasse Luft in die Weste und ruck, zuck bin ich wieder aufgetaucht. War wohl etwas zu viel. Nach und nach funktioniert es aber immer besser, bis ich endlich auf einer Höhe schwebe. Noch unter Wasser formt An-

dreas, der immer mittaucht, mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis – anscheinend stelle ich mich nicht allzu doof an.

Tauchreflex oder Nervosität?

Meine dargebotene Leistung veranlasst ihn dann auch dazu, mit mir in das Sprungbecken zu wechseln, welches vier Meter tief ist. Aber es geht noch tiefer, denn in diesem Becken befindet sich auch die Besonderheit der Grafthorther: ein extra für die Taucher gebautes Loch, das sechs Meter nach unten ragt. Bevor ich mich in die Untiefen des Schwimmbades stürze, suche ich aber noch die Toilette auf. Laut Andreas sei dies „ein Tauchreflex, das ist ganz normal“. Leichte Nervosität könnte aber auch der Grund sein, denn jetzt stellt sich heraus, ob meine Erkältung mir einen Strich durch die Rechnung macht.

Wieder im Becken, soll ich zunächst langsam absinken, ohne auf dem Grund aufzukommen. Bereits nach zwei, drei Metern baut sich der Druck auf meinen Ohren auf und ich versuche den Druckausgleich zu machen, indem ich mir die Nase zuhalte und dagegen atme – es klappt. Erleichterung macht sich breit. Auch der Versuch, vor dem Boden zum Stehen zu kommen, funktioniert perfekt. Daraufhin führt Andreas drei Mal seine flachen Hände zusammen. Ich bin verwirrt und wir tauchen erstmal auf. Auf meine Frage, was das gerade gemachte Zeichen zu bedeuten hat, antwortet er mit einem Lachen und sagt: „Unter Wasser ist es langsamer, aber das sollte Applaus bedeuten.“

Zum Abschluss drehen Andreas und ich noch eine Runde durch das Sechsmeter-Loch und dann ist das einstündige Training auch schon beendet. Mein erster Tauchgang hat mir überaus gut gefallen, und es wird bestimmt nicht mein letzter gewesen sein. Das nächste Mal vielleicht dann auch schon in anderen Untiefen.



Beim ersten Tauchgang kostet es Überwindung, trotz Atemmaske zu atmen. Zur Sicherheit war der Sporttaucher Andreas Giesecke (links) immer dabei.

Marc Engels geht zum TV Hude

Delmenhorst-Hude (dco). Die Tischtennisspieler des TV Hude haben sich ihren ersten Zugang für die neue Saison gesichert: Marc Engels, der Sportwart des TTSC Delmenhorst 09, wird den Verein verstärken. Das bestätigte der Delmenhorster am Freitagnachmittag auf Nachfrage.

Engels war mit dem TTSC 09 in der laufenden Saison als Nummer eins in die Bezirksliga gestartet – im November zog sich die Mannschaft nach nur acht Partien wegen personeller Probleme allerdings vom Spielbetrieb zurück. Als einen möglichen Grund für die Lage der Delmenhorster nannte Engels damals die räumliche Nähe zum starken TV Hude. „Das ist ein gut geführter Verein, der sehr viele Spieler bindet“, sagte er.

Nun schließt sich Engels also selbst den Huden an. In welcher Mannschaft er dort zum Einsatz kommt, ist noch nicht klar. Es dürfte aber wohl die Erste (Oberliga) oder die Zweite (Verbandsliga) werden.



Marc Engels spielt in Zukunft für den TV Hude.

FOTO: INGO MÖLLERS

Skrzypek glückt Titelverteidigung

Cloppenburg (phi). Im vergangenen Jahr feierte Ilona Skrzypek nach dreijähriger Auszeit ihr Comeback bei den Weser-Ems-Meisterschaften und gewann prompt den Titel. Kürzlich wiederholte die Boxerin des TV Jahn Delmenhorst nun ihren Triumph und ist somit alte und neue Weser-Ems-Meisterin.

Skrzypeks Erstrunden- und zugleich Finalgegnerin in Cloppenburg war Hilke Bosse von den Shake Hands Leer. „Leider haben nur wir beide für die Kämpfe gemeldet“, monierte die Jahn-Boxerin. Die bei-

den Frauen, die im Weltgewicht (bis 69 Kilogramm) kämpfen, standen sich zum ersten Mal gegenüber und schenkten sich über drei Runden à zwei Minuten nichts. Skrzypek boxte sich sofort an die große gewachsene Bosse heran und setzte diese durch permanente Angriffe unter Druck. Bei diesen Aktionen gelang es ihr, immer wieder klare Wertungstreffer zu landen. Aber auch die Schläge Skrzypeks zum Körper zeigten ihre Wirkung, und die Jahn-Boxerin bekam allmählich Oberwasser. Auch die Defensivität der Delmenhorsterin funktio-

nierte: Einige Male parierte sie die Angriffe ihrer Gegnerin.

Schlussendlich entschieden die Punktrichter über Sieg und Niederlage. Mit 2:1 stimmten sie knapp für Ilona Skrzypek. „Ausschlaggebend war, dass ich die härteren und klareren Treffer landen konnte“, erklärte Skrzypek. In nächster Zeit stehen für die Jahn-Boxerin lediglich Vergleichskämpfe an. Erst im Herbst findet die Niedersachsen-Meisterschaft statt. Ziel dabei: „Die Titelverteidigung wäre schön“, erhofft sich Ilona Skrzypek.

Neerstedt verlängert mit Rieken und Freese

Dörlingen-Neerstedt (crb). Die Verhandlungen haben sich lange Zeit hingezogen, doch kurz vor dem gestrigen Derby beim TV Cloppenburg (bei Redaktionsschluss nicht beendet) meldete der Handball-Oberligist TV Neerstedt Vollzug: Das Trainerduo Dag Rieken und Kai Freese macht in der kommenden Saison weiter. „Es gab viele Dinge zu klären. Deshalb hat es etwas gedauert, aber jetzt sind wir uns einig“, sagte Handball-Abteilungsleiter Friedel Schulenberg.

In den Vertragsgesprächen war nicht etwa das Gehalt, sondern das professio-

nelle Umfeld ein zentrales Thema. Laut Schulenberg wird es einen Physiotherapeuten für die Mannschaft geben, das war Rieken und Freese sehr wichtig. „Natürlich brauchen wir einen. Es ist nur nicht ganz einfach, einen geeigneten Physio zu finden“, betonte der Neerstedter Handballchef. Auch die Möglichkeit zu zusätzlichen Fitnessseinheiten sollen die Neerstedter Spieler künftig haben. „Wir wollen mit einem Fitnessstudio kooperieren und sind in guten Gesprächen“, sagte Schulenberg. Neben dem Trainerduo bleiben dem TVN auch die Spieler Eike Kolpack, Christoph

Kuper, André Kunz und Bastian Carsten-Frerichs für ein weiteres Jahr erhalten. Andere Akteure wie Björn Wolken und Tristan Depenbrock stehen kurz vor der Verlängerung ihrer Kontrakte. Neu dazu kommt im Sommer der Linkshänder Marcel Reuter, der aktuell für den HC Bremen in der A-Jugend-Bundesliga aufläuft und früher in der Neerstedter Jugend spielte.

Auch zwei andere Personalien konnte der Klub übrigens klären: Lutz Matthiesen bleibt Coach des zweiten Herrenteam, und Maik Haverkamp betreut weiterhin die Frauenmannschaft.

3000 Euro für die Roten Teufel

Zweiter bei Inklusionswettbewerb

VON CHRISTOPH BÄHR

Hannover. Erstmals hat der Landessportbund Niedersachsen den LSB-Inklusionspreis vergeben, und bei der Premiere des Wettbewerbs schaffte es der SC Rote Teufel Ganderkesee gleich auf den zweiten Platz. Gesucht wurden Projekte, an denen Menschen mit Behinderung gleichberechtigt teilhaben können. Insgesamt 43 Vereine aus Niedersachsen bewarben sich um den Preis, der Sieg ging an den Osnabrücker TB, der zahlreiche Bewegungsangebote für Kinder mit Behinderungen in seinem Programm hat. Dotiert war der erste Platz mit 5000 Euro, die zweitplatzierten Roten Teufel erhalten 3000 Euro. Auf Rang drei landete die Rollstuhl-Sportgemeinschaft Hannover 94, die dafür 2000 Euro bekommt. Die Preise verlieh der LSB gestern in Hannover.

Der Inklusionspreis ersetzt den Günther-Volker-Preis, der von 2002 bis 2013 vergeben wurde. Über die Preisträger entschied eine Jury, der unter anderen der niedersächsische Innenminister Boris Pistorius angehörte. Bei den Entscheidern kam die Idee der Roten Teufel, eine inklusive Fußballmannschaft zu gründen, offenbar sehr gut an. Seit Mitte 2012 gibt es den Verein bereits. Zurzeit hat er 50 Mitglieder. Eine Mannschaft der Roten Teufel spielt in der Behinderten-Fußball-Liga Niedersachsen, eine weitere nimmt am regulären Spielbetrieb in der 5. Kreisklasse teil. Der Inklusionsgedanke hat dabei Vorrang vor dem sportlichen Erfolg, wie Trainerin Jutta Lobenstein stets betont. Zum Kader zählen aktuell zwölf Fußballer mit und elf Spieler ohne Behinderung.

NACHRICHTEN IN KÜRZE

SIGNAL IDUNA CUP

Simone Kruse nominiert

Delmenhorst. Simone Kruse ist als einzige Dressreiterin vom Bremer Verband für den Signal Iduna Cup in den Dortmunder Westfalenhallen nominiert worden. Die Delmenhorsterin, die für den Bremer Verein RFC Niedervieland startet, tritt mit ihrem Pferd Semper Fidelis bei dem hochkarätig besetzten Turnier vom 6. bis 8. März im Intermediaire II an. Dort kann sie sich für das Finale, einen Kurz-Grand-Prix, qualifizieren.

LEICHTATHLETIK-KREIS DELMENHORST

Arbeitstagung am 23. Februar

Delmenhorst. Der Leichtathletik-Kreis Delmenhorst hält am Montag, 23. Februar, seine Arbeitstagung im Restaurant „Balduus“ ab. Was genau ab 19 Uhr auf der Tagungsordnung steht, wird laut dem Kreisvorsitzenden Wolfgang Budde in Kürze veröffentlicht. Er hofft, dass alle Mitgliedsvereine bei dem Treffen vertreten sind.

LEICHTATHLETIK

Auch Bentrup bei Jugend-DM

Neubrandenburg. Neben Torben Clemens Westphal vom Delmenhorster TV startet bei den Deutschen Jugend-Hallen- und Winterwurf-Meisterschaften in Neubrandenburg heute noch eine weitere Delmenhorsterin. Celina Bentrup vom SV Werder Bremen tritt im Speerwurf der Altersklasse U20 an. Mit einer Saisonbestleistung von 41,59 Metern weist sie allerdings die geringste Weite im Feld auf. Westphal ist, wie berichtet, heute im U18-Speerwurf gefordert. Er geht mit der fünftbesten Weite aller Teilnehmer ins Rennen.

TURNKREIS DELMENHORST

Ernährung steht im Mittelpunkt

Delmenhorst. Der Turnkreis Delmenhorst bietet am Sonnabend, 21. Februar, einen Lehrgang zum Thema „Sport und Ernährung“ an. In der Zeit von 14.30 bis 17.30 Uhr erhalten die Teilnehmer in der Halle der Käthe-Kollwitz-Schule laut Ankündigung Informationen „über Lebensmittel, die für Freizeitsportler gesund, lecker und genussvoll sind“. Anmeldungen nimmt der Turnkreis bis zum 18. Februar unter Telefon 04221/9447727 entgegen.

KUNSTRADFahren

RV Adelheide räumt ab

Aurich. Mit acht Startern waren die Kunstradfahrer des RV Adelheide kürzlich bei der Bezirksmeisterschaft in Aurich vertreten – gleich fünf Titel nahm der Verein am Ende mit nach Hause. Erste Plätze gingen an Madlin Rother (U13), Lea Jacobs (U15), Joel Steinecker (U13), Michelle Doig (Frauen) und die Vierer-Mannschaft bestehend aus Rother, Jacobs, Leah Marie Oehlmann und Louisa Joritz. Luna Görmezer (U13) und Fiona Holte (U15) wurde Zweite. Die Vierer-Einradmannschaft (Holte, Jacobs, Oehlmann und Joritz) holte ebenfalls Rang zwei.

REDAKTION SPORT

Telefon 042 21/12 69 86 15

Fax 042 21/12 69 39

Mail: sport@delmenhorster-kurier.de