

In den Abgrund

Will Trubridge taucht so tief wie noch kein Mensch vor ihm

Von der Oberfläche aus sieht man das Seil, das immer weiter in die Tiefe gleitet, bis es schliesslich ganz und gar dem Blick entschwindet. Freitaucher sind hier in ihrem Element. Sie lassen sich furchtlos in die endlose Dunkelheit hinab – einzig verbunden mit einem in die unbekannte Tiefe führenden Seil.

Der 31-jährige William Trubridge ist einer von diesen. Er liegt in Rückenlage auf dem Wasser, saugt seine Lunge maximal mit Luft voll und schnappt anschliessend wie ein Fisch, um noch mehr Luft hineinzupressen. Dann rollt er sich auf die Seite und taucht ab. Für ein paar Sekunden ist noch sein Flossenschlag zu sehen, bevor er vollständig in die Tiefe entschwindet. Es werden fast vier Minuten vergehen, be-

Konzentration und Atemübungen: Will Trubridge kurz vor dem Abtauchen.

■ Tarquin Cooper, zoom productions



Nur mit einer Monoflosse als Hilfsmittel ausgerüstet, gleitet Will Trubridge 125 Meter in die Tiefe.

vor er wieder an der Oberfläche auftaucht.

Wir begleiten den Neuseeländer bei einem Weltrekordversuch in der Disziplin Tiefseetauchen mit konstantem Gewicht, bei der er auf eine Tiefe von 125 Meter (410 Fuss) tauchen wird – das entspricht der fünffachen Bahnlänge eines olympischen Schwimmbeckens. In dieser Disziplin taucht der Athlet mit nur einem Atemzug in die Tiefe und wieder zurück,

wobei lediglich eine Monoflosse als Hilfsmittel benutzt werden darf. Der Rekordversuch findet in Trubridges Trainingsbasis statt, dem Dean's Blue Hole vor den Bahamas. Diese gigantische Unterwasserhöhle mit einer Tiefe von 202 Metern ist das tiefste bekannte Blue Hole der Welt.

Trubridge steigt zunächst mit einer Geschwindigkeit von einem Meter pro Sekunde ab. Ab 20 Tiefenmetern lässt er sich dann wie ein Fall-

schirmspringer fallen. «Das ist der schönste und entspannteste Teil des Tauchgangs», gibt Trubridge anschliessend zu Protokoll. «Es fühlt sich an, als habe dich das Meer vollständig in sich aufgenommen.»

Nach zwei Minuten und zehn Sekunden erreicht er in 125 Metern Tiefe die Bodenplatte, befestigt einen Klettanhänger am Seil und beginnt den Aufstieg. Nach 3 Minuten 45 Sekunden taucht Trubridge wie ein Korken an der Oberfläche auf und schnappt nach Luft. Obgleich seine Tauchuhr die Tauchtiefe von 125 Metern bestätigt, kann Trubridge den Rekord nicht für sich beanspruchen. Der Grund dafür ist das Protokoll: Damit ein Rekord als solcher anerkannt wird, müssen vor den Augen zweier unabhängiger Kampfrichter strenge Regeln an der Oberfläche eingehalten werden.

Trubridges Kommentar dazu: «Den 125-Meter-Tauchgang und den Aufstieg habe ich geschafft, jedoch war mein Sauerstoffgehalt im Blut zu gering, sodass ich einen «Samba» (Verlust der Muskelkontrolle infolge einer Unterversorgung mit Sauerstoff) hatte und das Oberflächenprotokoll nicht einhalten konnte. Ich habe vergessen, meine Tauchbrille abzusetzen! Es gab zwar Seufzer und Gelächter im Publikum, doch insgesamt gesehen

hält sich meine Enttäuschung in Grenzen. Der Tauchgang hat sich gut angefühlt, und ich weiss nun, was ich mir zutrauen kann.»

Trubridge sieht den fehlgeschlagenen Versuch nicht als Niederlage. Vielmehr gehören für ihn solche Dinge dazu und machen den Reiz seiner Sportart aus. Er fügt hinzu: «Es ging mir beim Tauchen schon immer darum, zu schauen, wie weit ich gehen kann und wo meine Grenzen sind.» Und weiter: «Für mich persönlich besteht der Reiz des Freitauchens darin, dass sich dieser Sport so grundlegend von jeder anderen Sportart oder Freizeitbeschäftigung unterscheidet. Dieses vollständige Umgebensein von Wasser ist ein Zustand, den man im Alltag sonst nicht vorfindet. Ein einziger Atemzug ... die Schwerelosigkeit, die Geräuschlosigkeit, die gedämpften Farben. Alles ist reduziert. Das Leben unter Wasser ist vollkommen anders als unseres an der Luft.»

Yoga und viel Training

Um sich körperlich fit zu halten, befolgt Trubridge einen strengen Trainingsplan, der aus Atemübungen, Tauchtraining und Yogaeinheiten besteht. Trubridge wird bisweilen auch als «fortgeschrittener Yogi» bezeichnet.

«Ich trainiere sehr viel, etwa 15 Mal pro Woche. Das Training ist äusserst in-



tensiv: Ein Tauchgang dauert zwar nur vier Minuten, doch gelangt man in dieser kurzen Zeit in vielerlei Hinsicht an seine physiologischen Grenzen. Um das Atemvolumen zu vergrössern, muss die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Blutes und Gewebes trainiert werden. Aber vermutlich noch wichtiger ist es, sich auf hohe Kohlendioxidkonzentrationen im Blut einzustellen, um dem Drang zum Luftholen, der bei einem Anstieg des CO₂-Gehalts im Blut automatisch ausgelöst wird, nicht nachzugeben und trotzdem ruhig zu bleiben.»

«Ich mache viele verschiedene Übungen, um die Flexi-

bilität der Lungen, des Brustkorbs und des Zwerchfells zu trainieren. Die Übungen stammen zum Teil aus dem Yoga, und zum Teil habe ich sie selbst entwickelt. Ich praktiziere regelmässig Yoga, um meinen Körper in Form und vor allem meine Lungen flexibel zu halten.»

Da sich ein niedriger Puls und psychische Gelassenheit massgeblich auf die Leistungsfähigkeit auswirken, meidet Trubridge anregende Nahrungsmittel wie Kaffee und ernährt sich streng vegetarisch. «Es ist wichtig, den Säuregehalt des Körpers zu normalisieren und ausreichend Energie in Form von Muskelglykogen bereitzu-

Nachdem Will Trubridge an der Bodenplatte einen Klettanhänger angebracht hat, beginnt er mit dem Aufstieg.

Die Wasseroberfläche ist gleich erreicht.



stellen sowie Antioxidantien aufzunehmen, um den physiologischen Auswirkungen des Luftanhaltens entgegenzuwirken. Das heisst also sehr viel Obst, Gemüse und Pasta!»

Der zuständige Suunto-Manager für Sportler, Markus Rampf, sagt: «Suunto

arbeitet bereits seit vielen Jahren mit Trubridge zusammen. Er ist ein herausragender Athlet, der die Messlatte im Freitauchen stetig höher gelegt hat. Ausserdem ist er als Mensch aussergewöhnlich, sehr bodenständig, professionell und lebt zu 100 Prozent für den Sport.»

Weitere Infos:
www.suunto.com

Physiologische Grundlagen

Eine der grössten Herausforderungen für Freitaucher besteht darin, für einen stetigen Druckausgleich in den Ohren zu sorgen, da der Druck mit grösserer Tiefe zunimmt. Der Gasdruck im Blutkreislauf hat zudem einen narkotisierenden Effekt. In extremen Fällen kann er zu Halluzinationen führen. Von der Oberfläche bis zum Erreichen der 125-Meter-Marke ist Trubridges Lungenvolumen von 8 bis 9 Liter auf nur 600 bis 700 Milliliter geschrumpft.

Auch die Herzfrequenz ist bis auf 25 Schläge pro Minute gefallen, u.a. aufgrund des Tauchreflexes, einer automatischen Reaktion, die Menschen ebenso aufweisen wie wasserlebende Säugetiere und bei denen der Pulsschlag unter Wasser sofort absinkt.

Auf den letzten Metern des Auftauchvorgangs besteht zudem das Risiko des sogenannten Schwimmbad-Blackouts (SWB). Dabei handelt es sich um eine Ohnmachtserscheinung, die auftreten kann, wenn die unterversorgten Lungen den Sauerstoff buchstäblich aus dem Blutkreislauf herausaugen. Aus diesem Grund werden aufsteigende Freitaucher auf den letzten 20 Metern immer von Sicherheitstauchern begleitet. Dank dieser Vorsichtsmassnahme sind im Wettkampffreitauchen bis

heute keine Todesfälle zu beklagen. Zurück an der Oberfläche lauert auf den Taucher möglicherweise ein weiteres Problem: der «Samba», ein Kontrollverlust der motorischen Fähigkeiten, welcher sich durch Muskelzucken bemerkbar macht.



Will Trubridge

Trubridge lernte im Alter von 18 Monaten schwimmen und konnte mit acht Jahren bereits 15 Meter tief tauchen. Dabei konkurrierte er immer wieder mit seinem älteren Bruder darum, wer einen Stein aus grösserer Tiefe hochholen konnte. Aber erst mit 22 Jahren entdeckte er den sportlichen Wettkampf für sich. Seitdem hat er bereits zahlreiche Rekorde im Freitauchen gebrochen. Er war der erste Mensch, der im Jahr 2010 die 100-Meter-Marke völlig ohne Hilfsmittel bezwang – also ohne Flossen, Seil oder Gewichte. Ausserdem hält er mit unglaublichen 121 Metern den Weltrekord in der Disziplin «Free Immersion», bei der sich die Taucher an einem Seil hinab- und wieder hinaufziehen.

Seine persönliche Wettkampfbestleistung im Zeittauchen (statisches Apnoetauchen) liegt bei 7:29 Minuten.

Weitere Infos:
www.verticalblue.net