


Flossenblatt



Ausgabe
Januar 2018

Lanzarote - Urlaubsbericht

UWR - Spielberichte

Druckausgleich - Seminarbericht

Apnoe - Teil 4

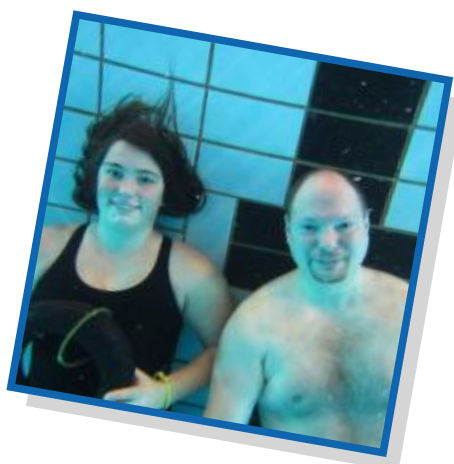
Deutscher Unterwasser-Club Hamburg e.V.
Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST) und Hamburger Sportbund
www.duc-hamburg.de

Inhalt

	Seite
<u>Grußwort</u>	<u>2</u>
<u>Unterwasserrugby - Erster Spieltag</u>	<u>3</u>
<u>Druckausgleich- seminar</u>	<u>4</u>
<u>Apnoe im DUC - Teil 4</u>	<u>6</u>
<u>Lanzarote</u>	<u>8</u>
<u>Trainingszeiten</u>	<u>10</u>
<u>Termine / Informationen</u>	<u>11</u>
<u>Wer ist Wer / Impressum</u>	<u>12</u>

Liebe Tauchsportfreundinnen
und Tauchsportfreunde,

wür wünschen allen DUC-Mit-
gliedern und Lesern ein gutes
neues Jahr 2018 und hoffen,
dass alle heil reingerutscht
sind.



2017 liegt hinter uns. Für den DUC Hamburg war es ein bewe-
gendes Jahr. Auch in 2018 wird viel Bewegung sein. Auf der
nächsten Mitgliederversammlung stehen viele Neu- und Wie-
derwahlen an. Wie zu jedem Jahreswechsel sollten wir die
Chance nutzen und nicht wehmütig zurückschauen, sondern
mit vollem Mut und Engagement nach vorn! Wo sich eine Tür
schließt, macht sich immer auch eine Tür auf - nutzen wir die-
se und wagen den ersten Schritt.

Was steht 2018 noch alles an? Aus- und Weiterbildungsange-
bote, Reisen und Tauchausfahrten, Veranstaltungen und Wett-
kämpfe. Mit Euch, von Euch - der DUC Hamburg lebt von
Eurem Engagement!

Und nun viel Spass beim lesen des neuen Flossenblattes.

Eure Flossenblattredaktion

Raphaela & Sven

Kontakt:

flossenblatt@duc-hamburg.de

Redaktionsschluss

für die Ausgabe Februar
ist der 25. Januar 2018.

Beiträge für das Flossenblatt
bitte möglichst per E-Mail als
doc, docx und Bilder als jpg.

Das Titelbild

dieser Ausgabe ist von
Sven und zeigt eine
Nahaufnahme von einem
Eisstern (Gozo)

Impressum:

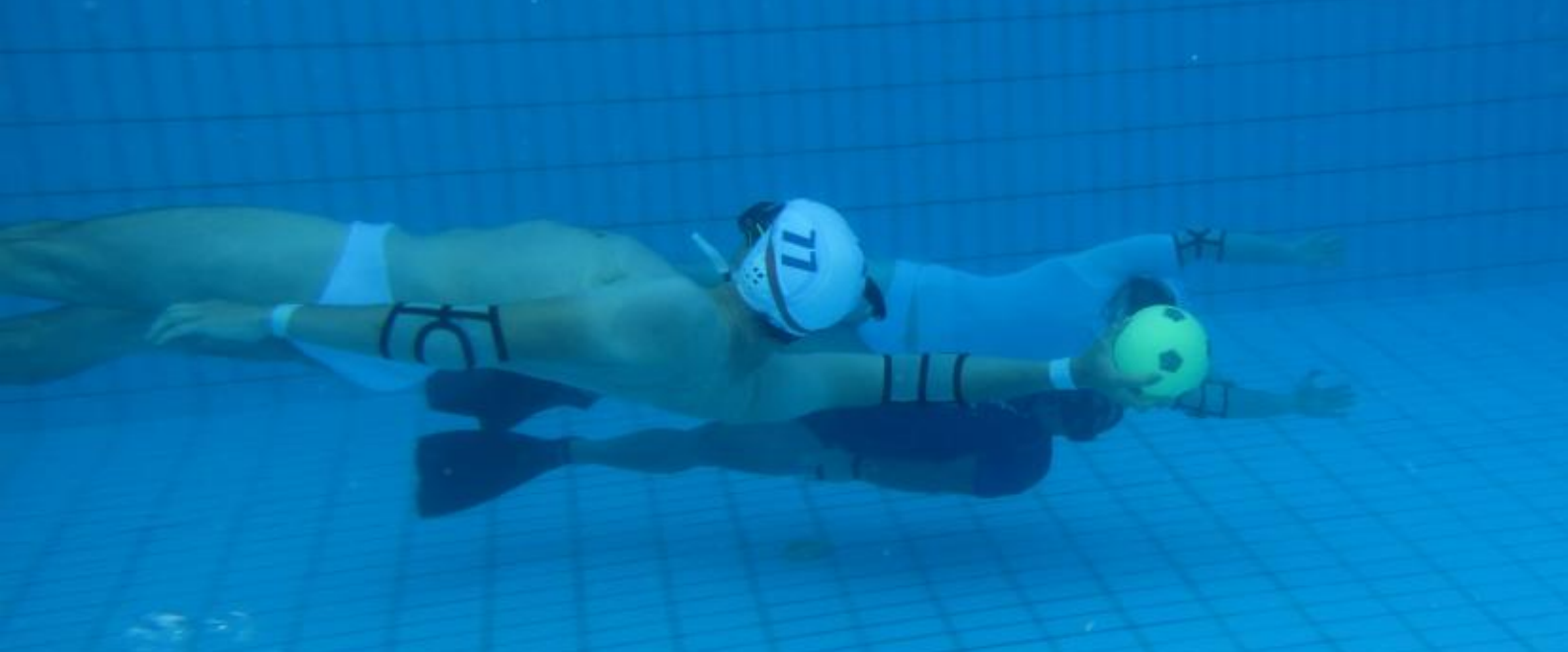
Das DUC-Clubbrundschreiben "Flossenblatt" erscheint grundsätzlich monatlich und ist kostenlos. Die Redaktion behält sich vor Doppelausgaben zu erstellen. Die Veröffentlichung erfolgt auf der Internetseite des DUC-Hamburg (www.duc-hamburg.de). Ein Versand in gedruckter Form per Post erfolgt nur in Ausnahmefällen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen im Verantwortungsbereich des Verfassers/der Verfasserin. Die Redaktion behält sich vor unpassende Beiträge nicht zu veröffentlichen. Eingereichte Beiträge und Zuschriften werden durch die Redaktion -ohne Sinnentstellung- im Layout für das Flossenblatt angepasst. Herausgegeben vom Deutscher Unterwasser-Club Hamburg e.V.. Redaktion Raphaela Gütschow und Sven Matthies c/o Deutscher Unterwasser-Club Hamburg e.V., Caspar-Voght Str. 65, 20535 Hamburg

DUC Bankverbindung

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE22200505501280153741

BIC: HASPDEHHXXX



DUC Hamburg
Erster Spieltag beschert
Nordlichtern vier Punkte

Der DUC Hamburg ist nach dem Vorbereitungsturnier „Goldener Ball“ in Mülheim mit vier Punkten aus zwei Spielen in die neue Saison gestartet.

Dabei hatten es die Hamburger Unterwasserrugby-Spieler am 1. Spieltag der 1. Liga Nord in Bremen mit keinen leichten Gegnern zu tun: Im ersten Spiel ging es gegen Torpedo Dresden, die letztes Jahr nur knapp die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft verpassten.

Die Hamburger spielten sich Chance um Chance heraus, konnten diese aber zunächst nicht verwandeln. Schließlich setzen sich die Nordlichter um Trainer Kai Hillemann dennoch durch und markierten das 1:0. Durch einen Abstimmungsfehler bei einem Freiwurf kassierte der DUC dann aber unglücklich den Ausgleich.

Das Team drängte zwar noch auf den Siegtreffer, der Ball wollte allerdings nicht mehr ins Tor.

Dennoch waren die Spieler positiv vom Spiel angetan: War in der letzten Saison noch das Erspielen von Chancen ein Schwachpunkt, funktionierte die Staffelung und das Pressing vor dem gegnerischen Tor schon sehr gut. Das zweite Spiel gegen Paderborn wirkte hingegen wie das Spiegelbild der ersten Partie: Während des Spiels schlichen sich etliche Abstimmungsfehler ein, sowohl in der Offensive als auch in Defensive.

Dafür konnten die Torchancen deutlich besser genutzt werden, und so gewann der DUC letztendlich mit 7:4. Damit belegt das Hamburger Team nach dem ersten Spieltag den 3. Platz in der Liga. Bremen liegt punktgleich auf Platz zwei, hat aber genauso wie die mit drei Punkten führenden Dresdener ein Spiel Vorsprung.

Ziel ist es natürlich am nächsten Spieltag, der am 3.12 in Bremen stattfindet, die Tabellenführung zu übernehmen.

Als Gegner stehen dann Bremen, die Spielgemeinschaft Paderborn / Bielefeld und Göttingen an, die sich im letzten Jahr ebenfalls für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hatten.

Text: Elmar Loof

Bilder: Flossenblattredaktion

(Symbolbild)



Am Wochenende 11. und 12.11.2017 trafen sich im Concordia Clubheim 20 Apnoe-Begeisterte (davon 14 vom DUC Hamburg) um sich näher mit dem Thema Druckausgleich zu beschäftigen.

Das Seminar richtete sich sowohl an Apnoe- als auch an Gerätetaucher und wurde von Klaus Handschuh (VDST APTL 1, AIDA INSTRUCTOR, PADI Freediving Instructor) zusammen mit dem Hamburger Tauchsportbund e. V. initiiert und organisiert.

Mit Henrike Mölleken (VDST APTL 3 und TL2, Mitglied der Prüfungskommission Apnoe im VDST und mehrfache Deutsche Vizemeisterin im Apnoetauchen), die das Seminar leitete, konnte eine versierte und hochkarätige Referentin für die Veranstal-

tung gewonnen werden.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Teilnehmer ging es auch schon ans Eingemachte. Die Themen Anatomie und Druckausgleich (insbesondere der Druckausgleich nach Frenzel) wurden näher betrachtet. Immer wieder wurde auch betont, wie wichtig Entspannungstechniken sowie die richtige Atmung sind.

Jeder Taucher kennt das Valsalva Manöver, bei dem der Druckausgleich dadurch funktioniert, dass die Nase mit der Hand zugehalten wird, der Mund geschlossen ist und dann in die Nase ausgeatmet wird. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass sie schnell und unkompliziert erlernbar ist, aber es gibt dabei auch negative Effekte, weil

die Methode Schäden am Ohr hervorrufen kann und den Blutdruck und die Herzfrequenz beeinflusst und somit das Herz-Kreislaufsystem belastet. Je schlechter der Druckausgleich mit dem Valsalva Manöver funktioniert, umso belastender wirkt er sich auf den Körper aus.

Der Druckausgleich nach Frenzel ist etwas mühsamer zu erlernen, bietet aber deutliche Vorteile (sowohl für Geräte- als auch Apnoetaucher), da die Methode angenehmer und weniger belastend für das Herz-Kreislaufsystem ist. Zudem ist der Luftverbrauch deutlich geringer als beim Valsalva Manöver und kann auch dann noch eingesetzt werden, wenn die Lunge beim Tieftauchen bereits auf das Residualvolumen komprimiert ist und ermöglicht so ein Tauchen in noch größeren Wassertiefen (von bis zu 60 Metern).

Anhand verschiedener Übungen am Vormittag wurde zunächst die Funktionsweise des Zäpfchens (mittels eines Handspiegels) näher betrachtet und geübt, wie es z. B. gelingt willentlich die Glottis (Stimmritze) zu verschließen und wie sich der Druck bei verschiedenen Lauten (wie z. B. "g" und "t" und "k") verän-



dert und wie mit dem "m"-Laut Luft aus der Lunge in den Mundraum befördert werden kann.

Am Nachmittag haben wir dann, im Schwimmbad der Helmut-Schmidt-Universität in Jenfeld, viele der Übungen, die wir vom Vormittag schon kannten, im Wasser wiederholt. Alle Übungen waren didaktisch sehr gut durchdacht. Komplexere Übungen wurden zunächst in Einzelteile zerlegt und dann aufeinander aufbauend wieder zusammengesetzt, sodass jeder Erfolgserlebnisse für sich verbuchen konnte.

Viele Übungen sind auch für das Gerätetauchen hilfreich. So haben wir z. B. am Grund sitzend, liegend, stehend, im Handstand etc. Luftkringel durch den geöffneten Mund an die Wasseroberfläche entweichen lassen. Eine Übung war die Tauchermaske ohne das Maskenband aufzusetzen und abzutauchen und unter Wasser auszuprobieren, wie viel Luft man über die Nase in die Maske pusten kann, ohne dass diese sich mit Wasser füllt oder herunter fällt.

Der 2. Seminartag begann mit Atem- und Yogaübungen und dem Training des Zwerchfells. Anschließend wurde die Wasserzeit ausgiebig genutzt, um das Erlernte vom Vortag zu wiederholen.



Begleitet wurden alle Übungen (an beiden Tagen) von Henrike Mölleken und Klaus Handschuh sowie von Curt Teichgräber (VDST APTL 3, Leiter der Prüfungskommission Apnoe VDST und Deutscher Rekordhalter im Tieftauchen) und von Frank Trendelkamp (VDST APTL 1, VDST Tauchlehrer 1).

Curts taucherische Heimat sind die Elmshorner Schlickteufel, er kommt also quasi aus der Nachbarschaft und hatte von unserer Apnoe-Gruppe erfahren und war neugierig auf den Kurs und unsere Trainingsmethoden. In der abschließenden Feedbackrunde bescheinigte er unser Gruppe ein gutes Niveau.

Frank taucht bei den Seepferden Unna e. V. und ist beruflich als Pädagoge/Sportlehrer tätig und hat ein sehr gutes Auge für die Details. Resultierend aus seiner langjährigen Erfahrung, konnte er viele hilfreiche und praktische Tipps an die Teilnehmer weitergeben. Einen seiner Tipps habe ich gleich vor Ort umgesetzt und konnte damit meine Statik-Zeit noch ein mal deutlich steigern.

Das Seminar endete mit einer Feedbackrunde. Henrike forderte uns auf, ein ehrliches Feedback zu geben, da dieses



Seminar voraussichtlich im nächsten Jahr als Spezialkurs "SK Druckausgleich für Geräte- und Apnoetaucher" angeboten werden soll und wir sozusagen an dem Pilotprojekt teilgenommen haben. Das Feedback fiel positiv aus, die Teilnehmer würden sich für die Zukunft lediglich eine kleinere Gruppengröße/Unterteilung in Kleingruppen wünschen, ein etwas gestraffteres Programm sowie Powerpointfolien, die weniger dicht beschrieben sind. Sehr positiv wurden die didaktisch gut aufeinander aufgebauten Übungen bewertet, die vielen praktischen Tipps und die ausreichend lange Zeit, um das Erlernte auszuprobieren.

Mir hat das gute Miteinander der Gruppe gut gefallen und dass die sehr erfahrenen Ausbilder sich gegenseitig gut zugehört haben, um voneinander zu lernen. So sollen z. B. die Trainingsansätze von Klaus in das neu gegründete Ressort Apnoe Leistungssport beim VDST mit einfließen.

Für den Winter haben alle Teilnehmer von Henrike die Hausaufgabe bekommen, die Übungen selbständig zu üben und zu verinnerlichen, um dann in 2018 gut trainiert in die Freitauch-Saison zu starten.

Text: Daniela

Bilder: Klaus



Apnoetauchen im DUC



Teil 4

In der letzten Ausgabe des Flossenblattes ging es um das Training der CO² Toleranz.

Wie ich dort berichtet hatte, steigt der CO² Spiegel oder auch Partialdruck des CO² unter Statik im Körper an.

Hierdurch wird der individuelle Atemreiz ausgelöst. Allerdings ist es durch ein strukturiertes CO² Training möglich, die Individuelle Atemreizschwelle so weit nach hinten zu

verschieben, das nur noch ein geringer oder gar kein Atemreiz mehr ausgelöst wird. Hierbei besteht in der Folge die Gefahr einen Samba (auch LMC genannt, Loss of Motor Control) zu bekommen.

Ein LMC ist die Vorstufe zu einem Black OUT. Hervorgerufen wird dies durch einen O² Mangel (Hypoxie) im Gehirn. Aus diesem Grund wird immer im Buddy Team trainiert und getaucht.

Wird regelkonform gesichert stellt ein LMC oder Black Out kein Problem da. LMC oder Black Outs sind sehr selten und kommen in der Regel nur auf Wettkämpfen oder bei Maximalversuchen vor.

Um nun trotzdem ein strukturiertes CO² Training durchzuführen und einer Hypoxie

entgegen zu wirken, führen wir ein sogenanntes O² Toleranz Training durch. Bei einem strukturierten O² Training lernt der Körper das zur Verfügung stehende O² vermehrt dem Gehirn zuzuführen. Verstärkt wird dies durch den Tauchreflex (s. Flossenblatt September)

Die Anpassungen, die der Körper vornehmen muss, dauern mehrere Monate. Führen aber durch ein regelmäßiges Training zum gewünschten Effekt: Nämlich gefahrlos und entspannt längere Tauchzeiten - und Tiefen zu erreichen.

Funktioniert bei einem Taucher der Tauchreflex und es wird mit CO² und O² Tabellen trainiert steigt das Leistungsvermögen nach 2 - 3 Monaten enorm an. Die Entwicklung der Anpassung des Körpers muss man sich wie eine am Anfang des Trainings stark ansteigende und im späten Verlauf immer mehr abflachende Kurve vorstellen.

Selbst bei mir, ich trainiere schon sehr lange Apnoe, stelle ich immer noch Anpassungen bzw. Leistungssteigerungen fest. Gut trainierte Apnoetaucher

können im Freiwasser problemlos - und gefahrlos 3 Minuten und länger Tauchgänge bis 30 m Tiefe ausführen. Hier reden wir nicht von Wettkampftauchern sondern vom Spaßtauchen

Trainiert man nun nach einer O² Tabelle kann man folgendes Zusammenfassen:

- Sie verringern den O² Gehalt im Körper bei jedem Tauchgang

- Zweck dieser Tabellen: Der Körper soll an einen niedrigen O² Gehalt gewöhnt werden

- Da der O² Gehalt im Körper sinkt, besteht die Gefahr eines Black Out. Aus diesem Grund O² Tabellen nie alleine Trainieren

Am Ende dieses Berichtes findet ihr beispielhaft den Vergleich einer O² Tabelle mit einer CO² Tabelle wie wir Sie im Training verwenden. Das Leistungsvermögen entspricht der eines fortgeschrittenen Apnoetauchers

Den Erfolg des O² Trainings verspürt man nach einiger Zeit beim Streckentauchen. Konnte man vorher so gerade mal 50 m tauchen, kommt man nun plötzlich an die 50 m Wende und fühlt sich noch richtig gut und die schweren Beine die man schon bei 40 m hatte, sind auch weg. Bei längerem Training bekommt man überhaupt keine schweren Beine mehr.

Das Ganze hat aber noch einen Haken der uns zum Nächten Thema bringt: Die Laktattoleranz. Wie wir ja gelesen haben nimmt der Körper durch die zuvor ausgeführten Trainingsreize An-

passungen vor. Die führen dann dazu, dass im Extremfall, wie z.B bei mir selbst und einigen aus der Apnoegruppe beim Streckentauchen die Extremitäten (Also Beine und Arme) überhaupt nicht mehr durchblutet werden. Das Blutkreislauf wird ausschließlich in Hirn und Lunge verlagert. Ich habe vor Jahren an einem Forschungsprojekt zu diesem Thema teilgenommen und war überrascht das tatsächlich in den in den Oberschenkeln kein Blut mehr floss.

Das Problem ist nun, eigentlich brauchen wir in den Muskeln (beim Streckentauchen natürlich in den Oberschenkeln) O_2 zur Energieproduktion. O_2 kommt aber keines an. Es funktioniert aber trotzdem. Wie wir das machen in der nächsten Ausgabe mehr dazu.

Euer Klaus

VDST AP TL 1



O_2 -Tabelle

Bauchatmung	Tauchen
2:00 Min	1:15 Min
2:00 Min	1:30 Min
2:00 Min	1:45 Min
2:00 Min	2:00 Min
2:00 Min	2:15 Min
2:00 Min	2:30 Min
2:00 Min	2:45 Min
2:00 Min	3:00 Min

CO_2 -Tabelle

Bauchatmung	Tauchen
2:00 Min	2:00 Min
1:45 Min	2:00 Min
1:30 Min	2:00 Min
1:15 Min	2:00 Min
1:00 Min	2:00 Min
0:45 Min	2:00 Min
0:30 Min	2:00 Min
0:15 Min	2:00 Min



ten im Ort, an unserer Basis Windblue Diving, entladen wir kurz darauf unser Tauchgerödel, dann muss ein Parkplatz her – zum Glück ist das Auto so klein.

Auch die Basis ist nicht groß, hat aber alles, was eine Basis haben muss. Gepflegte Leihhausrüstungen, ausreichend Tanks (leider keine langen 12er), Spülbecken usw., einen guten Kompressor und einen kleinen Laden mit Werkstatt. Und vor allem sehr freundliche, hilfsbereite und kompetente Menschen. Man spricht englisch.

Zum Tauchen fährt man mit Kleinbussen. Es gibt einen alten für den Transport zu den Tauchplätzen vor Ort; (denn da fährt man im Neo hin und zurück) und einen neuen für die Touren nach Puerto del Carmen, wo man sich am Strand umzieht.

Im Allgemeinen machten wir zwei Tauchgänge pro Tag, dazwischen knapp zwei Stunden Kaffeepause und Siesta in der Sonne.

Sommer reloaded – Lanzarote im November

Es war beim AK Nachttauchen – die dabei waren, erinnern sich sicher noch an den kalten Regen. Petra, die mir beim Seminar half, erzählte ganz nebenbei, dass sie Anfang November allein auf die Kanaren wolle. Flug, Unterkunft, Tauchbasis – alles schon arrangiert. Alleine tauchen geht aber gar nicht. Und so kam es, dass wir zu zweit nach Lanzarote geflogen sind.

Am Flughafen Arrecife packten wir unser Tauchgepäck in den vorab gebuchten Fiat 500 und fuhren Richtung Süden in die Dämmerung hinein. In der Ferne kahle schwarze Hügel, graubraune Felder und kleine weiße Dörfer mit Blumen und Palmen an der gut ausgebauten Straße nach Playa Blanca. Und dazu viele Kreisverkehre, die wir in den kommenden Tagen manchmal ausgiebig nutzten, bevor wir uns für eine Ausfahrt entschieden.

Den Weg zu unserem Appartement fanden wir im Dunkeln nicht. Dass eine Straße einfach A heißt, muss man sich

erstmal klar machen. Unsere Wirtin, die gleichzeitig Chefin der Tauchbasis ist, sammelt uns schließlich im Ort ein. Das Quartier in der Calle A8A ist nett eingerichtet und sauber. Wir verabreden uns für den nächsten Morgen in der Tauchbasis und fallen in die Betten.

Der Morgen bringt einen fulminanten Sonnenaufgang, den wir von unserer Terrasse mit Blick über das Dorf fotografieren (weißes Haus mit Blumen und Palmen s.o.). Un-





Vor Playa Blanca laufen die schwarzen Lavazungen unter Wasser bei 15 bis 20 m in den Sand. Es gibt gewaltig große Fischschwärme, Kolonien von Sandaalen, aber auch Engelshaie, Rochen, Sepien und Bärenkrebse. Bei Dunkelheit bevölkern Unmengen von Seegurken und Seeigel die Felsen, Drachenköpfe und Oktopus gehen auf Beutezug. Von Playa Blanca aus kann man außerdem per Boot das Unterwassermuseum vor der Costa colorada besuchen. Im türkisblauen Wasser zwischen den Fischschwärmen finden wir lebensgroße Skulpturen, eindrucksvolle Figurengruppen, mit denen der Künstler Zeitgeschichte illustrieren will.

Puerto del Carmen ist der beliebteste Tauchspot auf Lanzarote. Hier geht es tiefer hinunter. Wir können über eine Steintreppe bequem ins Wasser gelangen. Nach wenigen Minuten erreichen wir einen Tunnel (Blue Hole, wie auch sonst) von 17 auf 30 m, weiter unten sind Grotten und Felsvorsprünge. Hier gibt

es große dunkle Zackenbarsche, Klaffmuscheln und kleine gelbe Korallen. Beim Austauchen sehen wir im Blauwasser Barrakudas, in der Flachwasserzone bunte Nacktschnecken zwischen den Steinen, Himmelsgucker im Sand und Seepferdchen, die sich gut getarnt um bewachsene Bojenleinen ringeln. Oben an diesen Leinen ist ein Ring vertäut, etwa 5 m im Durchmesser. Dort wird aufgetaucht, zur Sicherheit wegen der Schlauchboote, die auch an der Wassertreppe anlanden.

Vor dem Hafen von Puerto del Carmen liegen zwei kleine aber malerische Wracks auf 13 und 28 m, die vom Schlauchboot aus betaucht werden. Start- (und Umzieh-) punkt ist die Tauchbasis Deepdive. Der Laden führt neben dem Kaffeeautomaten auch eine Menge günstiges Tauch- und Tectauchzubehör - ein guter Ort für die Oberflächenpause (Vorsicht, man kann sogar mit Karte zahlen!).

Während Petra nach einer

Tauchbasis ohne Ruhetag gesucht hatte, war ich besonders davon begeistert, dass Windblue Diving auch Kajaktouren anbietet. Dass wir dabei auf eine derart sympathische Basis in einem derart netten kleinen Ort treffen würden, konnten wir beide nicht ahnen. Ist aber so: Bei den Ausflügen über die Insel, die wir an zwei tauchfreien Tagen unternahmen, fanden wir an der betauchbaren (Ost-)Küste der Insel sonst viel mehr Touristentrübel. Der Tourismus wird dominiert von Briten und Iren. Die Größe der Parkplätze an den angesagten Touristenzielen (Papagayo, Timanfaya, Jameos del agua etc.) ließ im Übrigen darauf schließen, dass wir mit unserer Reisezeit in der Nebensaison einen guten Griff getan haben. Die Luft war um 25° warm, das Wasser 22° - für Norddeutsche also voll ok. Taucher und Tauchbasenautos gab es eine ganze Menge. Zur Hochsaison soll es wirklich voll sein. Auch auf unserer netten Tauchbasis wird es dann wahrscheinlich eng. Im Sommer kann man aber auch in Deutschland schöne Tauchgänge machen. Zuletzt sei noch erwähnt, dass der Fiat 500 ein Raumwunder ist - passt in jede Parklücke und eignet sich doch (wir haben es getestet) zum Transport zweier Taucherinnen samt kompletter Ausrüstung inklusive Flaschen und Blei.

Text: Christiane Mertins

Bilder: Petra Strobel

Training

Montag

Hallenbad St. Pauli - Budapester Straße

Wettkampftraining

20:00 bis 20:40 Uhr

Apnoe-/Wettkampftraining / Tauchspass

20:45 bis 21:30 Uhr

UW-Rugby

20:45 bis 21:30 Uhr

In der ersten Hallenzeit findet das allgemeine Konditionstraining zum Flossenschwimmen auf drei Bahnen statt. In der zweiten Hallenzeit findet ein gemischtes Tauchtechnik-, Spiel und Fitnessprogramm für alle, das Unterwasserrugby-Training und das Apnoe-Training statt.

Trainingsplan 2. Hallenzeit Wettkampf/Tauchspass

Datum	TL / ÜL
01.01.2018	Neujahr/kein Training
08.01.2018	Oliver
15.01.2018	Klaus-Thorsten
22.01.2018	Lothar
29.01.2018	Markus

Datum	TL / ÜL
05.02.2018	Immanuel
12.02.2018	Anke
19.02.2018	Boris
26.02.2018	Ralf K.
05.03.2018	Christiane

Apnoe-Training:

UW-Rugby-Training: UW-Rugby-Gruppe

Dienstag

Hallenbad St. Pauli - Budapester Straße

Jugendgruppe (nur für Jugendliche des HTSB)

17:50 bis 19:00 Uhr

Mittwoch

Hohendeicher See (Oortkaten)

Übungs- und Prüfungstauchgänge

nur nach Absprache!

Nach Absprache mit den Ausbildern besteht die Möglichkeit

von Übungs- und Prüfungstauchgängen für die Tauchbrevets (Gerät und Apnoe)

Donnerstag

Hallenbad Neugraben - Süderelbe

UW-Rugby

20:30 bis 21:30 Uhr

Sonntag

Bundeswehr-Hochschule Jenfeld

Freies Training

16:00 bis 18:00 Uhr

UW-Rugby

17:30 bis 19:00 Uhr

Die Halle an der Bundeswehr-Hochschule steht uns vom Herbst bis zum Frühjahr zur Verfügung. Ausbildungsspecials werden im Forum auf www.duc-hamburg.de angekündigt.

Termine

Was ?	Wann ?	Wo ?	Wer ?	Flossenblatt
Vorstandssitzung	17.01.2017	Concordia	Vorstand u.a.	
Messe BOOT	20.-28.01.2018	Düsseldorf		
CMAS**/** Theorie	03.-04.02.2018	Concordia	HTSB	
Medizinseminar MS Hamburg	10.-11.02.2018	Generali Versicherung	HTSB	
DUC Mitglieder- versammlung	21.03.2018	Concordia		
Hamb. Flossen- meisterschaft	25.03.2018	Hallenbad Elbgaustraße	HTSB	
AKNachttauchen	05.-06.10.2018	DUC-Clubhütte	Christiane	
Gozo Tauch- und Ausbildungsreise	14.-21.10.2018	Marsalforn (Gozo/Malta)	Ralf F.	12/2017

Infos

Clubhütte

Hohendeicher See (Oortkaten)
Warwischer Hinterdeich gegenüber Haus Nr. 55

An unserer Tauchbasis am Hohendeicher See findet man den Tauchersteg zum See. Wir treffen uns hier in der Tauchsaison (zwischen An- und Abtauchen) mittwochs ab 18:00 Uhr zum Tauchen, Grillen und Klönen. Bei unbeständigem Wetter lohnt es sich über das Forum zu verabreden. Die VDST-Empfehlung zur Tauchgruppenzusammenstellung ist zu beachten. Bitte hinterlasst die Hütte so wie Ihr sie vorfinden wollt!

Kompressorraum

Gewerbehof Liebigstraße 2, 20537 Hamburg

Der Kompressor steht im Haus 13 im 1. OG. Zugang über die Rampe links hinten im Hof. Bitte nicht dauerhaft an der Rampe parken. Fülldienst und Materialausgabe nur nach telefonischer Absprache mit den Gerätewarten, den Ausbilder/innen oder anderen Füllberechtigten. Am Haus 13 gibt es keine Klingel. Bitte pünktlich sein oder per Handy beim Fülldienst melden.

- Es werden nur Flaschen gefüllt, die einen gültigen TÜV-Stempel haben
- Leihgeräte bitte pfleglich behandeln & gespült innerhalb von 1 Woche komplett zurück geben
- Defekte Geräte bitte bei den Gerätewarten melden

Druckkammer

Druckkammerzentrum Holstenstraße

Holstenstr. 79-81, 22767 Hamburg www.hbo-hamburg.de

Notruftelefon 112 Meldung: „Verdacht auf Tauchunfall“

VDST Hotline: Telefon +49 (0) 69 800 88 616

wer ist wer

Vorstand / Leitender Ausschuss



1. Vorsitzender
Lothar Apke
040 - 209 912 3
info@duc-hamburg.de



Kassenwartin
Maike Lorenzen
0176 - 831 127 45
finanzen@duc-hamburg.de



Schriftführer
Sven Matthies

sven.matthies@duc-hamburg.de



Ausbildungsleiter
Ralf Funken
0179 - 844 933 3
ausbildung@duc-hamburg.de



2. Vorsitzender
Boris Haar
0152 - 337 567 68
boris.haar@duc-hamburg.de



Mitgliederbetreuung
Nadja Fricke
0151 - 700 833 00
mitgliederbetreuung@duc-hamburg.de



Jugendwart
Immanuel Wietreich
0152 - 087 788 49
jugend@duc-hamburg.de

Ressorts / Abteilungen



UW-Rugby
Nils Mangels 0179 - 713 393 3
Kai Hillemann 0172 - 865 275 8
unterwasserrugby@duc-hamburg.de



Apnoe

apnoe@duc-hamburg.de



UW-Rugby Damen-Mannschaft
Esther Schieblon

uwr-damen@duc-hamburg.de



Flossenschwimmen
Ulrich Frohn
0177 - 739 366 5



Gerätewart
Eric Böttger
0173 - 939 740 2
geraetewart@duc-hamburg.de



Gerätewart
Tobias Westfahl
01511 - 781 851 4
geraetewart@duc-hamburg.de



Gerätewart
Andreas Müller
0177 - 520 900 1
geraetewart@duc-hamburg.de



Tauchbasisleitung
Timo Eckhoff
0177 - 157 465 5
familie.eckhoff@online.de



Veranstaltungen
kommissarischer Ansprechpartner
Boris Haar - 0152 - 337 567 68
veranstaltungen@duc-hamburg.de



DUC im Internet
Lars Rheinisch
0151 - 426 549 44
admin@duc-hamburg.de



Öffentlichkeitsarbeit / PR
Andrea Krueger

pr@duc-hamburg.de