

Capri Freediving Cup

Italien: Capri (NA)

14.-17. Oktober 2021

Bericht:

Martin Müller; Athlet; Geb.: 03.10.80; Verein: Heeressportverein Wien

Anreise: 14 Oktober 2021 nach Napoli (Italien)

Training: Die Tage vor meinem ersten Wettkampftag nutzte ich zum Training in Wien, vor allem durch zielgerichtetes Trockentraining („Mouthfill“-Druckausgleichsmanagement) und Wassertraining im Neufelder- und Attersee. Nach dem Wettkampf in Capri habe ich vor Ort noch eine Woche gut in der Tiefe trainieren können.

Nachdem es mein erster Apnoewettkampf war und die Anreise arbeitsbedingt nur kurzfristig möglich war, waren meine angesagten Tiefen an den ersten beiden Tagen moderat. Beim Freitauchen ist es - im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten – wichtig, in einem möglichst entspannten Zustand zu starten. Meine Strategie war es nicht, mich von Beginn an zu pushen und einen stressbedingten Fehlstart, verbunden mit negativen Gefühlen, zu riskieren, sondern mit positiven Gefühlen zu tauchen und die innere Verbindung mit dem Meer zu suchen, um am dritten Wettkampftag einen tieferen Tauchgang durchzuführen.

Alle drei Tage sind optimal verlaufen und nächstes Jahr möchte ich in diesem Sinne fortsetzen.

In der Kategorienwertung FIM (Free Immersion) belegte ich den 4. Platz und in der Gesamtwertung bei ca 30 Teilnehmern den 7. Platz, womit ich mehr als zufrieden bin.

WETTKAMPF:

Tag 1: FIM (Free Immersion) das Tieftauchen mit konstantem Gewicht am Seil ziehend ohne Flossen

-Angesagte Tiefe: -21m

-Erreichte Tiefe: -21m

Tag 2: CWTB (Constant Weight Bifins) das Tieftauchen mit konstantem Gewicht mit zwei Flossen

-Angesagte Tiefe: -26m

-Erreichte Tiefe: -26m

Tag 3: FIM (Free Immersion) das Tieftauchen mit konstantem Gewicht am Seil ziehend ohne Flossen

-Angesagte Tiefe: -40m

-Erreichte Tiefe: -40m

Platz 4 in der Disziplinen-Wertung FIM

Platz 7 in der Gesamtwertung