



GELENKIG:
Magdalena Brzeska
bei einer „ganz
normalen“
Dehnübung.

Schnorcheln in der Karibik:

Turnen *unter* Wasser

*Die Sportgymnastin **MAGDALENA BRZESKA** sprang
das erste Mal mit Maske und Flossen ins warme Karibikwasser;
hielt sich so zwischen Fischschwärmen und Korallen fit*

Fotos: Sebastian Hartz für AZUR



BESCHLAGEN:
*Am Anfang war die
Sicht noch nicht so
klar – aber am Ende.*

FREUDE PUR: Magda

planscht in türkisblauem Wasser vor der Kulisse von Buck Island bei St. Thomas.

Schon der Blick über die Reling der *Adventure of the Seas* im Hafen der Karibikinsel Aruba ist faszinierend: Kleinen Blitzen gleich schießen silberne Fische in Schwärmen durchs türkisfarbene Wasser. Magdalena Brzeska steht an Deck des Kreuzfahrtschiffes, blickt in die Tiefe. „Diese Farbenpracht der Fische ist atemberaubend. Man bekommt Lust, reinzuspringen und hinterherzutauchen“, schwärmt die Sportgymnastin, die mit ihrer besten Freundin Anna eine einwöchige Kreuzfahrt durch die östliche Karibik macht – um Sonne und Kraft für die kommenden anstrengenden Wochen zu tanken. Gleich im Anschluss an diese Reise tourt die 26-fache Deutsche Meisterin in der Rhythmischen Sportgymnastik nämlich mit „Holiday on Ice“ durch Deutschland, turnt dort eine eigene Kür (noch bis 23. März).

Neben Aruba steuert die *Adventure of the Seas* Curaçao, St. Martin und St. Thomas an. Magdalena will das Traumwasser vor diesen Trauminseln nutzen, um das erste Mal abzutauchen und beim Schnorcheln die Unterwasserwelt zu entdecken. „Eine Premiere für mich“, so die 29-jährige Mutter zweier Kinder. „Aber so bleibe ich bei den verführerischen Buffets an Bord fit für meine Auftritte. Und amüsiere mich dabei auch noch.“

Schnorcheln verbrennt zwar relativ wenig Kalorien, ist dafür aber ein schonender Freizeitsport mit ▶



RICHTIG SCHNORCHELN - MEHR SPASS!

Langsam und ruhig atmen, damit keine Fische erschreckt und verschucht werden! In Brustlage bequem und ruhig auf dem Wasser liegen. **Beine wie beim Kraulschwimmen bewegen:** Knie nicht anwinkeln, nur wenig beugen. Dabei langsam mit den Flossen schlagen. Hände nahe der Oberschenkel oder leicht verschränkt unterhalb der Brust halten. **Richtungsänderung** ist durch jeweilige Körperdrehung um die Hüfte und gleichzeitiges Drehen der Flossen möglich. Beim **Abtauchen** etwa alle 50 Zentimeter einen Druckaus-

gleich machen, also Nase zuhalten und schlucken! Beim **Auftauchen** auf Surfer, Segel- und Motorboote achten – Verletzungsgefahr! Immer **Restluft** übrig haben, um an der Oberfläche das Wasser aus dem Schnorchel auszustößen. **Nie alleine schnorcheln,** Augenkontakt halten – so ist schnelle Hilfe im Notfall gewährleistet. **Nichts unter Wasser berühren:** Verätzungs- oder Verletzungsgefahr durch giftige Fische, Pflanzen bzw. scharfkantige Korallen! **UV-Schutz** oder T-Shirt gegen Sonnenbrand nicht vergessen!

Fotos: Sebastian Hartz für AZUR



Sie liebt die Bewegung im weichen, warmen Wasser: „Auch wenn Schnorcheln nicht viele Kalorien verbrennt, ist es sanfte Gymnastik für den ganzen Körper.“





AZUR-SCHNORCHELTIPPS

ARUBA

Nur fünf Minuten mit der Fähre von Aruba entfernt liegt die kleine Insel De Palm. Wunder-schöne Korallengärten in ruhigem, flachem Wasser rund um die Insel laden zu entspanntem Schnorcheln ein. www.arubatravelinfo.com und www.depalm.com

CURAÇAO

Das Meer an der Ostseite der Insel ist sehr rau, nur die Westküste der Insel eignet sich daher zum Schnorcheln. Hier

ist vor allem der Curaçao Underwater Park, ein 19 km langes Unterwasser-Naturschutzgebiet, zu empfehlen. www.oceanencounters.com

ST. MARTIN

Das schönste Schnorchelrevier der Insel befindet sich in Dawn Beach auf der Ostseite im holländischen Teil. Hier ist es wunderbar ruhig, der Strand puderweiß, und direkt vorgelagert befindet sich ein Riff, das man nach wenigen Metern erreicht.

ST. THOMAS

Im Nordosten der Insel liegt die beliebte Coki Beach, an der es ein Tauch- und Schnorchelzentrum gibt. Hier ist zwar immer was los, aber das Riff und seine Bewohner sind einen Ausflug wert. Und wer die Unterwasserwelt mal ohne Taucherbrille erleben will, kann den Coral World Ocean Park besuchen, der gleich gegenüberliegt. www.coralworld.com

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG

Gibt's auf vielen Schiffen zu leihen. So testen Sie, ob die **Maske** (z. B. Cressi-Sub Sirena, Globetrotter, 19,95 €) richtig sitzt: aufsetzen, ohne das Maskenband um den Kopf zu legen. Kopf nach vorne beugen, Luft durch die Nase einatmen. Bleibt die Maske am Gesicht, ist sie luftdicht und hält sich gut am Gesicht. **Schnorchel** (bis 35 cm Länge) mit Ausblasventil an der Unterseite verwenden – erleichtert das Ausatmen. Geschlossene **Flossen** (z. B. Cressi-Sub Rondinella, Globetrotter, ab 17,95 €) sind zum Schnorcheln ideal: Sie sind leicht, robust, werden barfuß oder mit Neoprensocken getragen. Und lieber etwas zu groß als zu klein!



FEST VERTÄUT:

Magda testet die Schiffstaue der Adventure of the Seas.

großem Spaßfaktor: leicht zu lernen auch für Anfänger. Gelenkschonend und rückenfreundlich, denn durch den Auftrieb im Wasser wird das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die vielen Pausen kaum belastet. Man trainiert im und unter Wasser seinen Orientierungssinn. „Aber vor allem kann man sich beim Dahingleiten wunderbar entspannen. Schnorcheln hat etwas Meditatives!“, schwärmt Magdalena später nach einigem Üben.

Doch zunächst zu ihrem ersten Versuch auf Curaçao, einer Insel der Niederländischen Antillen vor der Küste Venezuelas, die für ihre Tauch- und Schnorchelreviere bekannt ist. Ein Bus bringt Magda und Freundin direkt vom Hafen in Willemstad zum Nobelort Spanish Waters im Süden der Insel. Zwar wühlt der Wind die karibische See etwas auf, aber Magda ist gewappnet: „Ich habe zum Frühstück extra nur was Leichtes gegessen, damit mein Magen ruhig bleibt“,



FREUNDINNEN: Anna und Magda auf St. Thomas.

Fotos: Sebastian Hartz für AZUR



SANFTES PEELING: Der Strand „Eagle Beach“ von Aruba bietet feinsten Sand aus zermahlenden Korallen.

sagt die Turnerin, noch bevor das kleine Ausflugsboot ablegt. Doch der Wellengang macht ihr trotzdem zu schaffen. „Das fängt ja gut an“, murmelt sie etwas blass um die Nase und kann sich nur mühsam dazu überwinden, Flossen und Maske anzuziehen. Doch nach dem Sprung in das badewasserwarme Meer ist die Übelkeit schnell vergessen. Die gebürtige Danzigerin scheint in ihrem Element: Sie planscht und taucht und schwimmt, begeistert von diesem Unterwasserkino.

Erst eine Stunde später kommt Magda ins Boot geklettert: „Super! Man vergisst beim Gucken und Staunen ja die Zeit“, staunt sie. „Nur meine Schnorchelmaske hat noch nicht richtig funktioniert. Ich habe beim Versuch, Wasser aus der Maske herauszubekommen, leider auch sehr viel Wasser geschluckt.“

Auf dem Rückweg fährt das Boot an den mondänen Privatvillen am Strand von Spanish Waters vorbei, und die Freundinnen bewundern riesige, palmengesäumte

Anwesen und edle Yachten. Magda kommt ins Schwärmen: „Hier ein Häuschen mit eigenem Strand wäre ein Traum!“

Zurück im Hafen von Willemstad bleibt Zeit zum Bummeln, bevor die *Adventure of the Seas* ablegt. Die Kulisse ist bezaubernd: Rosa, türkis und gelb bemalt, reihen sich die Häuser holländischer Kolonialarchitektur nebeneinander. Magdalena: „Diese Farben spiegeln die Lebensfreude der Karibik wider.“

Auch die anderen Inseln auf der Reiseroute erkundet Magda unter Wasser. Besonders von St. Thomas ist sie begeistert: „Unsere Schnorchel-Führer haben die Fische mit Futter angelockt, sie waren überall um uns!“ Und haben ihr Tipps für klare Sicht gegeben: in die Innenseite der trockenen Maske hineinspucken, verreiben und anschließend ausspülen. Sie lernt jetzt auch, wie die Maske richtig sitzt, kein Wasser mehr reinläuft. „Außerdem ist mir an Bord des Katamarans nicht mehr schlecht geworden“,

DATEN UND FAKTEN



ADVENTURE OF THE SEAS

Das Schiff gehört zur Voyager-Klasse der US-Reederei Royal Caribbean (Schwestern: *Explorer*, *Mariner*, *Navigator* und *Voyager of the Seas*). Ideal für aktive, jung und jung gebliebene Singles, Paare und Familien mit Kindern. Super: das große Sport- und Wellnessangebot.

TECHNISCHE DATEN

Reederei: Royal Caribbean Cruise Line

Baujahr: 2001

Länge/Breite/Tiefgang: 311,10/47,40/8,80 m

Passagierdecks: 14

Crew/Passagiere: 1185/3114

Kabinen: gesamt, innen, außen, Balkon, Rollstuhl, Suiten 1557/618/939/765/26/k. A.

Bordsprache: Englisch

Restaurants/Bars: 3/k. A.

Fitness & Wellness:

3 Pools, Whirlpools, Sport-Deck, Kletterwand, Inlinerbahn, Fitness-Center, Jogging-Track, Spa mit Massage, Schlambädern, Mani- und Pediküre

Info-/Entertainment: Nightclub, Theater, Casino



erzählt Magda stolz und sinniert: „Auf St. Thomas könnte ich mir vorstellen zu leben. Gut, dass ich dafür wenigstens schon schnorcheln kann.“

Text: Nicola Lück