

© Fiel a su cita, el tiburón ballena acude.

:Koh Tao, la isla buceo Apnea Total en Thailandia

Viendo las fotos que acompañan este texto, entendemos por qué un bilbaíno deja su País Vasco natal y se va a vivir a este alejado rincón de mundo, para regentar un centro dedicado exclusivamente a la apnea. Las razones no pueden ser más convincentes: buen clima, posibilidad de bucear cada día, comida excelente, fauna abundante, decenas de centros de buceo para todos los bolsillos, restaurantes, bares y ambiente joven y desenfadado. Bienvenidos a Koh Tao, la isla de los buceadores. Fotos) Francis Fèvre • Texto: Vladimir Riera y Francis Fèvre



☐ Hasta hace poco, la isla estaba deshabitada.

Tailandia: gente amable y tolerante, buena comida y un clima excelente. Al este del istmo de Kra, a unas pocas horas de navegación de la localidad de Chumphon, la isla de Koh Tao, habitada desde hace sólo 30 años, se ha convertido en una de las mecas de buceo del sudeste asiático. En medio del poco profundo Golfo de Tailandia, la isla es punto de paso y de reunión de numerosas especies. Sus ricas fauna y flora marinas han sido el imán que ha atraído a numerosos jóvenes a practicar el buceo, pero no sólo el buceo. La apnea pura también se ha hecho un hueco.

EL PORQUÉ DE LA APNEA

Con barcos que llevan buceadores seis horas al día, todos los días de la semana, es normal que los peces se vayan de vez en cuando a sitios más profundos. Con botellas, por el ruido que hacen las burbujas, no se ve demasiada fauna, pero si vamos en apnea la cosa cambia. Si descendemos discretamente, los peces no se asustan y podemos verlos sin causarles molestias. Una de las muchas atracciones de Koh Tao es ver a los tiburones ballena, y las mejores fechas para ello son los meses de abril y mayo.



☐ Concentración y relajación antes de empezar.

LA ISLA DE LAS TORTUGAS

En tailandés, Koh Tao significa "isla de las tortugas" y, hasta hace 20 años, en la montañosa isla de Koh Tao sólo habían unos pocos pescadores y cuatro o cinco cabañas, refugios de pescadores, en sus playas. Poco

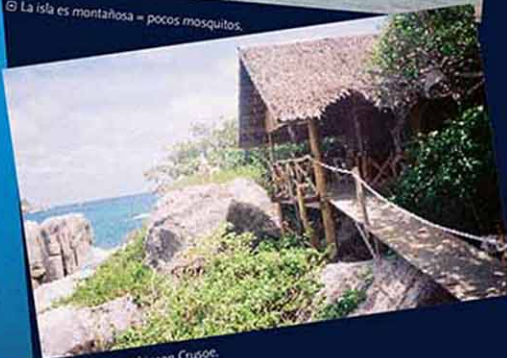
a poco los buceadores fueron "invadiendo" la isla hasta llegar a la situación actual, en la que la industria del buceo es el motor de toda la economía. Los turistas que pasan sus vacaciones en Koh Tao son, en su gran mayoría, jóvenes y deportivos. Por nacionalidades, los escandinavos (noruegos, finlandeses y suecos) son un 35%, los ingleses un 10%, los ale-



☐ Ambiente relajado y tailandés.



☐ La isla es montañosa – pocos mosquitos.



☐ El sueño de Robinson Crusoe.

☐ Para las apneas profundas, se impone la monofleca.



✚ Eusebio Sáenz de Santamaría

"Nuestro centro está dedicado 100% a la apnea"

¿Por qué decidiste abrir un centro en Tailandia?

Koh Tao siempre fue una isla orientada al buceo con botella. Sin embargo, nuestros amigos "alucinaban" cuando nos veían en los mismos sitios sólo con monoaletas y en apnea, y decían que les encantaría poder experimentar esa sensación de libertad. Pensé que sería fantástico ofrecer algo diferente, allí donde las condiciones para la práctica de la apnea son perfectas: mucha vida marina, máxima profundidad 40 m, buena visibilidad, temperatura del agua entre 27° y 31°C... Y se puede bucear todo el año, hasta con tormentas.

¿Cuándo y por qué empezaste a practicar la apnea?

Vine a Tailandia en 2004 para hacer el curso de divemaster. Ese año se celebraba por primera vez el día del mundo submarino de Koh Tao, una gran fiesta donde todos los locales y turistas participan. Una de las actividades era la apnea estática en el mar. En ese momento fue cuando empecé a interesarme por la apnea. Allí conocí a Mónica, que ganó esa competición, y juntos empezamos a entrenar apnea estática y peso constante.

¿Por qué apuestas por la apnea en tu centro?

Los resultados hablan por sí mismos. En este último año hemos certificado más de 400 alumnos entre los tres niveles que ofrecemos, y todos ellos han hecho progresos extraordinarios.

Háblanos un poco de tus marcas y de las expectativas que tienes de batir algunos récords.

Mis buceos profundos son 75 m en apnea libre y 74 m en peso constante. En estática (en el agua) 7' 24", y en apnea dinámica no lo sé, porque nunca he entrenado

en piscina. En noviembre participé en una competición internacional en Egipto, en la que realicé 3 buceos, 70 m en free inmersión, 60 m peso constante y 42 m en peso constante sin aletas, que me llevaron al segundo puesto de la competición; además, el buceo de 70 m me colocó en tercera posición del ranking mundial 2005 categoría FI de la AIDA. Es difícil trabajar y entrenar al mismo tiempo, pero me gustaría volver a participar este año en una competición internacional, superando los 80 m en peso constante, algo que, debido a la escasez de tiempo para entrenar, me ha quedado pendiente.

¿Cualquier persona puede practicar la apnea?

Sí, sólo hace falta un par de pulmones y ganas.

¿Qué beneficios destacarías de la práctica de la apnea?

Es un deporte fantástico donde incrementas tu capacidad pulmonar y tu resistencia, además de beneficiar la práctica de otros deportes. Para mí se ha convertido en un estilo de vida que me mantiene saludable.

¿Qué técnicas usáis en vuestros cursos de apnea?

Básicamente, durante el primer curso enseñamos y trabajamos el aspecto técnico de la respiración, el golpe de riñón, el descenso, el ascenso y la superficie, además de hacer especial hincapié en la seguridad, todo enfocado a minimizar el consumo de oxígeno durante el buceo. En un nivel más avanzado, utilizamos diferentes ejercicios para incrementar la capacidad y flexibilidad pulmonar, técnicas de eualización, así como la preparación y los entrenamientos que utilizamos para nuestros buceos profundos. No garantizamos profundidades ni tiempos a nuestros alumnos, pero los resultados no dejan de ser sorprendentes, prácticamente el 100% de nuestros alumnos llegan a los 20 m de profundidad al segundo día de curso y superan los 30 m con dos días más, realizando apneas estáticas en el agua de entre 4 y 5 minutos. Nuestros



✚ Mónica y Eusebio.

alumnos generalmente son gente que bucea con botella y nunca anteriormente ha probado el buceo a pulmón, pero cuando tenemos apneistas o pescadores submarinos siempre superan sus expectativas y marcas personales durante los cursos.

Háblanos un poco de lo que pueden encontrar y ver los españoles que viajen a Koh Tao y visiten el centro Apnea Total.

Además de nuestra cálida acogida, toda la información que puedan necesitar acerca de Koh Tao y de Tailandia. En nuestro centro pueden comprar todo el equipo necesario para la práctica de la apnea, desde monoaletas hasta cinturones de goma, etc. Nuestra escuela está situada frente a una de las mejores playas de la isla, perfecta para nadar, tomar el sol y hacerse masajes por 5 euros. Una de las playas tiene tiburones de punta negra que no son precisamente tímidos, y puedes llegar a ver hasta 15 al mismo tiempo (no son peligrosos).

¿Qué otras posibilidades se tienen de actividades al aire libre en Koh Tao?

Clases de Thai boxing, masaje tailandés, que es como yoga pasiva, cursos de masaje y también de cocina Thai. Se pueden tomar clases de yoga, tai chi y chi kung. Puedes salir en lancha para practicar esquí acuático y wakeboarding. Caminatas al otro lado de la isla, entre palmeras, subidas y bajadas. Hay diferentes bares y restaurantes a lo largo de las playas, donde se puede disfrutar de los mejores atardeceres que hayas visto en tu vida. ☺

manes otro 10%, los holandeses un 9%, los franceses un 6%, y el resto son de otras nacionalidades, entre los que cabe destacar a los japoneses (que siempre llevan sus propios monitores y van juntos a todas partes) y a los ubicuos e ineludibles italianos. Los españoles parece que todavía no han descubierto este paraíso.

UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN KOH TAO

Empiezo por el nivel más básico, para continuar con el nivel avanzado. Estoy haciendo el curso propuesto por Free, una organismo de didáctica de apnea implantado en Flo-

rida (Estados Unidos), al cual el centro Apnea Total está adscrito. Los resultados son increíbles. Como ejemplo, el segundo día, una joven canadiense de 20 años que se llama Ginger ha bajado hasta los 15 m, y eso que nunca había hecho apnea y que su acuitudidad es más bien mediocre. De todas maneras, he de aclarar que ella está muy motivada y los monitores (Eusebio y Mónica) son atentos, muy efectivos y te dan mucha seguridad.

Al tercer día de curso, después de haber pasado por los niveles de principiante y avanzado, paso al nivel de "confirmado". Llegamos al mar. Puesta a punto de la pre-

paración respiratoria, que es larga y meticulosa. Los instructores a nuestro lado vigilan que todo se desarrolle correctamente. Después de algunos ciclos ventilatorios, y haciendo variar la profundidad y la duración de las inspiraciones, me sumerjo para una apnea estática. 5'02" en el primer ensayo. Alucinante. Mi récord, sin siquiera forzarlo, como si me hubiera salido un pulmón suplementario. Al día siguiente, salimos al mar: después de algunas apneas de preparación con los pulmones vacíos, hago una primera inmersión a 32 m, pese a la corriente, con la misma facilidad con la que hubiera hecho un descenso a los 25 m. Pero hay que decir que



Emulando a los delfines.



Después de la salida el ambiente es de camaradería y "buen rollo".

el agua está a unos benditos 29°C y que no hay termoclinas, lo que ayuda a ganar algunos metros de profundidad. ¿Cómo explicar esta facilidad? ¿Es el método de preparación que me han enseñado? ¿O quizás

sea la comida thai, ligera y sin grasas? ¿O quizá el hecho de haber comido mucha fruta y bebido mucha agua de coco? Ya sé: habrán sido los masajes. A sólo 5 €, cualquiera se resiste. ☐

INFOVIAJE

Los viajes de buceo se han consolidado a lo largo de los años y hoy tienen una clientela fiel, con agencias especializadas y destinos estrella, como el Mar Rojo o Bahamas. Los viajes para practicar la apnea son ya una realidad que empieza a despegar. Destinos tan apetecibles como Koh Tao pueden hacer que los viajes de apnea, en breve, se consoliden...

Clima

En Koh Tao el mes más lluvioso es noviembre. La temperatura del agua nunca desciende de los 27°C (en diciembre) y sube hasta los 31°C en abril y mayo, cuando los tiburones ballena vienen a descansar y reproducirse. En septiembre, suele haber una noche en la que cae una tromba de agua espectacular; algunos días está nublado, otros brilla el sol... y el resto de días es variable (nubes seguidas de claros). Koh Tao es muy verde y, al tratarse de una isla montañosa, no hay marismas, así que hay pocos mosquitos.

Dónde comer y alojarse

Los bungalows, hechos de madera, con ventilador y ducha, cuestan entre 6 y 10 € por día. Este alojamiento puede ofrecerse como parte de una oferta de viaje de buceo. La comida es excelente y muy asequible. Puede comerse muy bien por sólo 4€ al día. Un buen sitio, en uno de los lados de la playa de Sairee, es un restaurante que se llama "Tong Thai Food".

¿Qué se puede hacer después de la apnea?

Hay cursos de masaje y de Thai Boxing. A los que les gusta la "marcha", hay que decir que las "Full Moon Parties" y las "Black Moon Parties", a una hora en barca, son mundialmente famosas, siempre y cuando te guste el alcohol y la música de baile hecha con ordenador.

Cómo llegar

En avión a Bangkok y, una vez allí, de Bangkok a Koh Samui (90€). Después en barco de Koh Samui a Koh Tao (12€). Otra solución: en Bangkok se puede coger un autobús hasta Chumphon (7€) y de Chumphon en barco hasta Koh Tao (de 6 a 12 €). También se puede ir de Bangkok a Koh Tao en barco (10 horas de travesía), y cuesta 18 €. 1 € = 50 baths.

Apnea Total en Koh Tao

Eusebio Sáenz de Santamaría (un bilbaíno) y Mónica Ganame (una argentina) son los instructores y fundadores del centro. Los cursos se imparten en inglés y, por supuesto, en español. La boutique del centro vende material, monoaletas Waterways, aletas Sporasub y Cressi... Son simpáticos, dinámicos y pueden asesorarte acerca de muchas de las particularidades de Tailandia. ☐