

## Kajak – Mit der Technik kommt der Flow

Die ersten Kajaktouren hat Leiv Eirik Voigtländer auf seinem Heimatfluss, der Stör bei Itzehoe, unternommen. Seit seinem Umzug nach Flensburg ist die Förde das Haupt-Revier des 48-Jährigen. „Auen, Seen, Meere, die Förde – mit dem Kajak lässt sich jedes Gewässer befahren.“

Vielseitig ist auch die Art, wie man den Sport ausüben kann. Ablesbar ist sie unter anderem an den unterschiedlichen Bootstypen – vom kurzen Kunststoffboot für Kajakpolo über schmale Rennboote, zum Beispiel die Surf-Skis, bei denen man eher auf als in dem Boot sitzt, bis hin zu den meist breiteren Wanderkajaks.

Grundlage ist immer die richtige Technik, die sich leicht erlernen lässt. „Mit der richtigen Technik kommt auch der Flow“, so Leiv Eirik Voigtländer. Ausschlaggebend sind nicht etwa die Armmuskeln, sondern die langen Rumpfmuskeln. Das Training stärkt also auch noch den sonst häufig vernachlässigten Rücken. Darüber hinaus ist von den Füßen bis zu den Fingerspitzen alles in Bewegung. Wer die richtige Technik gelernt hat, der braucht für eine Tour auf dem Wasser nicht mehr Kondition als für eine längere Wanderung oder Fahrradfahrt und kann den Ausblick genießen: „Die Förde sieht immer wieder anders aus. Besonders schön sind die unterschiedlichen Lichtmomente.“

Trotzdem ist Kajakfahren ein Risikosport. „Respekt vor dem Wasser ist wichtig.“ Außerdem muss jeder die Sicherheitsvorkehrungen kennen und auch einhalten. Eine Schwimmweste gehört zum Beispiel immer dazu.



## **Kajakmöglichkeiten in Flensburg**

Flensburger Paddelfreunde (FPF): [paddelfreunde.de](http://paddelfreunde.de)

Flensburg Roklub: [flensburg-roklub.de](http://flensburg-roklub.de)

Erster Flensburger Kanuklub (EFKK): [efkk.de](http://efkk.de)

Stadtführungen mit dem Kajak: [foerdepaddeln.de](http://foerdepaddeln.de)

Bildquellen: Imke Voigtländer/SBV