

Bewegen hoeft niet altijd lopen of fietsen te zijn

# “Kajakken is een complete sport. Je traint armen en benen”

Wie heeft er geen mooie herinneringen aan een kajaktocht? Genietend van zon en de natuur op de Lesse, bibberend na een tuimeling in de Semois. Maar kajakken kan meer zijn dan dat ene avontuur. Wij trokken naar het sas van Astene aan de Leie, waar de Deinse Kajak Club uitvaart.

Niets is meer zomer dan bootjes zien varen onder een mooi zonnetje. Het is vrijdagavond en aan de brug van het sas van Astene is het genieten. De **Deinse Kajak Club** kon zich geen mooier lokaal en vertrekpunt wensen dan dit pittoreske plekje aan de Leie. Terwijl de steiger afgeborsteld wordt en de leden zich klaar maken voor een tocht, maken wij een praatje met **secretaris Frederik De Rho**. “Wat wil je drinken”, vraagt hij. “Water is goed”, antwoord ik. Waarop een lid van de club inpikt: “Water? De Leie ligt ginder, he.” De andere leden slaan aan het lachen. Hier heerst een losse sfeer na een week hard werken. Frederik: “Plezier staat in deze club voorop. Als sinds 1980 zijn we een recreatieve club.”

“We doen niet aan competitie. Een bewuste keuze want competitie vraagt een totaal andere aanpak naar materiaal en lesgevers. Wie aan wedstrijden wil deelnemen, vindt in Gent alternatieven. Doordat de nadruk op ontspanning ligt, telt onze club leden uit heel Vlaanderen. Ze zoeken specifiek naar die sfeer en gezelligheid.”

Aan het sas is het inderdaad gezellig. De kleine spitse bootjes worden aangesleept, de leden helpen elkaar het water in. Een helpende hand bij het instappen, zorgt voor een droge start. De jongste leden hebben nu al plezier. “Sinds vorig jaar hebben we twee jeugdinitiators.

Verschillende spelletjes op het water maken de kinderen vertrouwd met het materiaal. Spelenderwijs brengen we hen zo techniek bij. Vanaf tien jaar kan je aansluiten bij onze club.”

## Complete sport

Naast ontspannen en genieten is kajakken echter ook bewegen. Stevig sporten zelfs. “Kajakken richt zich niet enkel op de armspieren”, zegt Frederik. “Het volledige bovenlichaam wordt aangesproken. Schouders, armen en romp werken allemaal samen. Zelfs je beenspieren kunnen je helpen. Het is dus een vrij complete sport. Belangrijkste punten zijn uithouding en techniek.”

Is het een moeilijke sport? “Kajakken is niet zo bekend, maar wel toegankelijk voor iedereen. De basisbewegingen kan je makkelijk aanleren. Al wordt het natuurlijk zwaarder als je daarna voor langere afstanden kiest. Behalve bij onweer varen we elke vrijdagavond van april tot oktober. Daar leggen we de basis met tochten van zo’n twee uur. In het weekend doen we geregeld een dagtocht en leggen we 20 tot 30 km af. Voor de meesten is dat haalbaar zonder specifieke training.”

## Varen, niet dobberen

De Deinse Kajak Club telt een zeventigtal leden. Die hebben niet allemaal een eigen bootje. “Het lidgeld is 50 euro per jaar. Leden kunnen gebruik maken van het clubmateriaal. We raden nieuwelingen aan om niet meteen een kajak te kopen. Hier kunnen ze verschillende boottypes uittesten. De keuze hangt af van welke discipline je graag wil beoefenen: stromend water of vlak water zoals op de Leie? Een eigen kajak is duur, maar op de tweedehandsmarkt kan je zaakjes doen.”

Is kajakken in de club vergelijkbaar met dat uitstapje in de Ardennen? “De afvaart van de Lesse geeft je nog niet de nodige ervaring. Dat komt vaak neer op dobberen. Varen zoals wij dat doen, kan je daarmee niet vergelijken.” Aan alles wat Frederik vertelt, hoor je zijn liefde voor de sport. “Als echte liefhebbers trekken we er regelmatig op uit. We zijn al gaan varen in Zweden, Duitsland en plannen een trip naar Polen met een aantal leden. Kajakken is voor mij een totaalpakket: buiten zijn, bewegen, kamperen, met vrienden op weg zijn. Snelheid is voor ons niet belangrijk, genieten wel.”

**Deinse Kajak Club vzw**  
Hellestraat 22 B 1, 9800 Deinze  
[www.deinsekajakclub.be](http://www.deinsekajakclub.be)





## Voordelig sporten met LM

Elk LM-lid dat actief aan sport doet en zich inschrijft bij een erkende sportclub geniet een tussenkomst van 25 euro, ieder kalenderjaar opnieuw. Het volgen van een sportcursus bij een sportclub komt in aanmerking wanneer je ten minste 10 sessies gedurende 1 kalenderjaar hebt gevolgd. Ook fitnessen wordt beloond, bij een abonnement van minstens 3 maanden of een 10-beurtenkaart.

### Hoe aanvragen?

Laat het LM-atteest 'sportprikkel' ([www.lm.be](http://www.lm.be)) invullen door de sportverantwoordelijke en bezorg het ons terug.