

## Mit dem Kajak auf dem Rhein und im Wildwasser

Elisa Steinke aus Wachtberg ist erfolgreiche Nachwuchskanutin. Bei den Deutschen Schülermeisterschaften gewinnt sie mehrere Medaillen

VON PETRA REUTER

**WACHTBERG-PECH.** Als Kleinkind saß Elisa Steinke zum ersten Mal im Spiel-Paddelboot. Inzwischen ist aus dem Spiel Sport geworden. In den vergangenen beiden Jahren sahnte die Zwölfjährige eine Medaille nach der anderen ab. Dieses Jahr errang sie ihre bisher wichtigsten Titel: In drei Disziplinen wurde Elisa bei den Deutschen Schülermeisterschaften im Kanuslalom in Hildesheim Vizemeisterin.

Im Boot sitze sie eigentlich schon immer, erzählte die erfolgreiche Paddlerin. Mit ihren Eltern und der älteren Schwester Linn hat sie an den Wochenenden und im Urlaub viel Zeit auf dem Wasser verbracht. Anfangs fuhr sie im Familienkanadier mit, später als Co-Pilotin im Tandemkajak. „So ungefähr mit fünf Jahren“, erinnert

sich die Siebtklässlerin, habe sie zum ersten Mal allein im Boot gesessen. Unterwegs war sie schon auf der Sieg, auf dem Rhein und in Frankreich auf der Dordogne. Seit einigen Jahren paddelt sie im Kanu Club Mehlem und trainiert zusätzlich beim Kanuklub Bergheim/Erft, der über eine sportlich ausgerichtete Ausstattung verfügt. Sorge, dass etwas schiefgehen könnte, hat sie dabei nicht.

Als Wassersportler hatten ihre Eltern Wert darauf gelegt, dass sich beide Kinder früh sicher im nassen Element be-

wegen können. So lernten sie im Schwimmverein SG Wago schwimmen, trainierten verschiedene Disziplinen und starteten für den Verein bei Wettkämpfen. So haben die Kinder auch bei Stress die nötige Sicherheit im Wasser. „Außerdem kann Elisa die Rolle“, sagte Mutter Alexandra

Steinke. Bei der Eskimorolle können sich gekenterte Paddler mit Hilfe ihres Paddels und einem geschickten Hüftkick wieder in die richtige Position bringen. Das schafft die Nachwuchssportlerin im Notfall auch ohne Paddel. „Und wenn es gar nicht anders geht, steigt sie aus“, erklärte Alexandra Steinke. Bei

dieser Rettungsstrategie schlüpft man aus dem Kajak heraus, hält sich daran fest und schwimmt mit dem Boot zum Ufer.

Mit dieser Sicherheit und einer guten Portion Ehrgeiz ausgestattet, begann Elisa, sich Anfang 2021 für Wettkämpfe im Wildwasser zu interessieren. „Seitdem trainiere ich ungefähr zwei

Mal in der Woche“, berichtete sie. Die erste wichtige Medaille holte sie sich auf dem zweiten Platz in der Klasse der Schüler bei den Westdeutschen Meisterschaften in Dorsten 2021. Den nächsten großen Erfolg feierte sie ein Jahr später in Neuss als Westdeutsche Meisterin im Kanuslalom. Jüngst errang die Junge Pecherin die Deutsche Vizemeisterschaft auf der Hildesheimer Slalomstrecke im Einzel-Kajak, als Mitglied einer Kajak-Mannschaft und als Mitglied einer Mannschaft im Kanadier.

„Am Start habe ich ein bisschen Respekt davor, ein Tor auszulassen

oder ein Tor zu berühren“, beschrieb Elisa ihr Gefühl bei den Wettkämpfen. Wie bei Skirennen gilt es nämlich, möglichst schnell mit Stangen gekennzeichnete Tore auf der Strecke in einer bestimmten Richtung zu durchfahren. Im Gegensatz zur Skiabfahrt darf man die Stangen dabei allerdings nicht berühren. 20 solcher Aufgaben gab es auf der Wildwasserstrecke in Hildesheim zu bewältigen. „Ich habe ungefähr 125 Sekunden gebraucht“, sagte die Vizemeisterin.

Trainieren will die Nachwuchskanutin in jedem Fall weiterhin. Sie reizten die vielen Kombinationsmöglichkeiten der Tore und die Geschwindigkeit des Wildwassers, kombiniert mit ihrer eigenen erreichten Geschwindigkeit und ihrem Geschick, das Boot zielgerichtet zu lenken. „Es ist ein sehr vielfältiger Sport.“ Aktuell trainiert sie im Kajak ebenso wie mit dem Kanadier. Während die Sportler im erstgenannten das Boot sitzend mit einem Doppelpaddel vorantreiben, kniet man im Kanadier und kommt mit einem Stechpaddel voran.



Medaillendekoriert: Die zwölfjährige Elisa Steinke aus Pech. FOTO: REUTER

