



## Pressemitteilung

19/2024 vom 06.03.2024

### Interview mit Alrun Uebing - Deutsche Meisterin zu Gast beim LandLive Event in Hadamar

Alrun Uebing (51) aus Moschheim im Westerwald ist als Diplom Biologin bei der Verbandsgemeinde Montbaur im Umweltbereich beschäftigt.

Als echter „Naturmensch“ und Outdoor-Sportlerin verbringt sie viel Zeit an der frischen Luft. Sportlich kommt sie ursprünglich aus der Leichtathletik. Über den Siebenkampf ist sie bei „Timbersports“ gelandet und gehört dort zu den erfolgreichsten Sportlerinnen in Deutschland – zahlreiche Titel konnte sie bei Wettkämpfen erringen. Unter anderem ist sie Deutsche Meisterin.

Gemeinsam mit anderen Top-Timbersports-Protagonisten wird sie ein Gastspiel beim LandLive-Event am 24.3. in Hadamar geben.



1. Frau Uebing, wie sind Sie zum Timbersports gekommen und was hat Sie an dieser Sportart besonders fasziniert?

2.

*Eigentlich eher durch Zufall: beim Surfen im Internet bin ich auf eine Meldung im Newsticker gestoßen, mit der ein Probetraining für Frauen angeboten wurde. Die Teilnahme an diesem Probetraining hat meine Leidenschaft für diesen Sport geweckt.*

3. Welche Art von Training ist erforderlich, um im Timbersports erfolgreich zu sein, und wie sieht Ihr typischer Trainingsplan aus?

*Es kommt vor allem auf drei Schwerpunkte an: Ausdauer, Kraft und Technik. Die entsprechenden Übungen dafür absolviere ich im täglichen Wechsel. Außer dem benötigt man auch mentale Stärke, die gezielt trainiert werden muss.*

4. Welche Herausforderungen haben Sie auf Ihrem Weg zur Deutschen Meisterschaft im Timbersports überwunden?

*Ein „Dauerthema“ ist tatsächlich die Beschaffung von Trainingsholz. Das klingt vielleicht gerade in einer walddreichen Gegend wie dem Westerwald eher trivial, ist aber für mich sozusagen ein Dauerbrenner. Auf der sportlichen Seite ist es auch eine Herausforderung, gesund und fit zu bleiben – bei den doch erheblichen körperlichen Belastungen in diesem Sport keine leichte Sache.*

5. Können Sie uns etwas über Ihre Vorbereitung für einen Wettkampf erzählen? Gibt es spezielle Rituale oder Gewohnheiten, die Sie vor einem Event durchführen?

*In der Woche vor dem Wettkampf mache ich eigentlich nur noch ein wenig Technik-Training. Direkt vor dem Wettkampf dann brauche ich eigentlich nur meine Ruhe, damit ich mich fokussieren kann. Je näher der Wettkampf rückt, desto mehr konzentriere ich mich auf mich selbst. Interviews direkt vor dem Wettkampf gehen zum Beispiel garnicht.*

6. Wie gehen Sie mit dem Druck um, bei einem Wettbewerb wie der Deutschen Meisterschaft zu stehen und gegen andere Top-Athleten anzutreten?

*Es ist nicht immer einfach, die Ruhe zu bewahren. Was mir immer sehr hilft, sind Atemübungen.*

7. Welche Rolle spielt mentale Stärke beim Timbersports, und wie trainieren Sie Ihre mentale Ausdauer?

*AU: Wie gesagt, mentale Stärke ist unverzichtbar in diesem Sport. Um dies gezielt weiterzuentwickeln, nutze ich besondere Entspannungstrainings.*

8. Timbersports erfordert sowohl Kraft als auch Geschicklichkeit. Wie finden Sie die richtige Balance zwischen diesen beiden Aspekten?

*Beides muss stimmen. Die richtige Balance zu finden, klappt leider nicht immer so, wie man sich das wünscht.*

9. Welche Tipps würden Sie jungen Athleten geben, die davon träumen, im Timbersports erfolgreich zu sein?

*Ich rate jungen Athleten immer, einfach anzufangen und sich in den verschiedenen Disziplinen auszuprobieren. An körperlicher Fitness führt natürlich kein Weg vorbei. Hilfreich ist es auch, wenn man es schafft, Elemente aus anderen Sportarten wie beispielsweise Handball oder Leichtathletik einzubinden.*

10. Können Sie uns einen Ihrer denkwürdigsten Momente oder Erfolge im Timbersports teilen und was hat diesen Moment für Sie besonders gemacht?

*Ein Augenblick, den ich sicherlich nie vergessen werde, ist der Moment, in dem ich meinen ersten Weltrekord aufgestellt habe. Ein Wahnsinnsgefühl, das man kaum in Worte fassen kann. Und als dann noch alle auf mich zukamen, um zu gratulieren – das war einfach unbeschreiblich.*

11. Was sind Ihre Ziele und Pläne für die Zukunft im Timbersports? Gibt es bestimmte Wettbewerbe oder Meisterschaften, auf die Sie hinarbeiten?

*Teil eines solch tollen Events in meiner Heimatregion zu sein, macht mich besonders stolz. Ich habe mich sehr gefreut, als die Anfrage kam und habe natürlich spontan zugesagt. Ich empfinde das als besondere Wertschätzung und freue mich schon auf den Tag beim LandLive-Event am 24.03.2024 in Hadamar.*

i. A. Nadine Hahn

Tel.: 06433-89-128

E-Mail: n.hahn@stadt-hadamar.de



Stadt Hadamar  
Untermarkt 1  
65589 Hadamar

