

**WIDDER**  
21.03. bis 20.04.

**Lust & Liebe:**  
Ein dicker Silberstreif am Liebeshorizont gibt Ihnen neue Hoffnung auf schöne Zeiten.

**Beruf & Finanzen:**  
Allzu große Sprünge sollten Sie gerade nicht machen. Handeln Sie besonnen und überprüfen Sie Informationen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ihr seelisches Befinden wird immer besser. Gesellige Abende sorgen für Spaß und Entspannung.

**KREBS**  
22.06. bis 22.07.

**Lust & Liebe:**  
Die Sterne stehen günstig für romantische Entwicklungen oder eine neue Liebe.

**Beruf & Finanzen:**  
Auch wenn Sie nicht gerne feilschen, in dieser Woche lohnt es sich und können Geld sparen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Unnötige Aufregungen sollten Sie bewusst vermeiden. Entspannung finden Sie beim Radfahren.

**STIER**  
21.04. bis 20.05.

**Lust & Liebe:**  
Es tut Ihnen gut, auch mal ganz alleine loszuziehen, das öffnet Ihnen ganz neue Horizonte.

**Beruf & Finanzen:**  
Sie müssen momentan ständig an den Job denken und können kaum Feierabend machen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ein Gefühl von Überanstrengung macht sich breit. Sorgen Sie für Auszeiten und Erholung.

**LÖWE**  
23.07. bis 23.08.

**Lust & Liebe:**  
Kommunikation ist diese Woche das A & O. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Bedürfnisse.

**Beruf & Finanzen:**  
Bei zu viel Übermut können Sie schnell ins Minus rutschen. Handeln Sie daher mit Besonnenheit.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ihre Haut braucht mehr Pflege, sonst reagiert Sie gereizt und trocknet schneller aus.

**ZWILLINGE**  
21.05. bis 21.06.

**Lust & Liebe:**  
Sie wünschen sich diese Woche besonders viel Zuwendung von ihrem Partner.

**Beruf & Finanzen:**  
Spannungen unter den Kollegen können Sie mit Humor und Cleverness gelöst werden.

**Gesundheit & Fitness:**  
So fit und munter haben Sie sich lange nicht mehr gefühlt. Machen Sie weiter so!

**JUNGFRAU**  
24.08. bis 23.09.

**Lust & Liebe:**  
Sie fühlen ein anregendes Prickeln und haben Lust auf Zweisamkeit und Zärtlichkeit.

**Beruf & Finanzen:**  
Passen Sie für ein Gespräch den richtigen Zeitpunkt ab, wenn Sie Erfolg haben wollen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Eine Wellness-Einheit wie Sauna oder Massage baut Sie wieder auf und schafft neue Energie.

## Wochen Horoskop

**WAAGE**  
24.09. bis 23.10.

**Lust & Liebe:**  
Der eine will, der andere nicht – da muss diese Woche einiges ausdiskutiert werden.

**Beruf & Finanzen:**  
Ihre Arbeitseinstellung lässt etwas zu wünschen übrig, reißen Sie sich zusammen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Nach einem anstrengenden Tag bauen Sie diese Woche abends stark ab. Schlafen Sie mehr!

**STEINBOCK**  
22.12. bis 20.01.

**Lust & Liebe:**  
Achten Sie bei anderen nicht nur auf die Verpackung, sondern auch auf den Inhalt.

**Beruf & Finanzen:**  
Bringen Sie ich in ein Vorhaben ein, das Ihnen am Herzen liegt. Ihr Wissen wird beeindruckend.

**Gesundheit & Fitness:**  
Sie können sich nun dank Mars etwas fordern. Angenehme Düfte schenken Wohlgefühle.

**SKORPION**  
24.10. bis 22.11.

**Lust & Liebe:**  
Unter den Menschen, denen Sie diese Woche begegnen, könnte ein ganz besonderer sein.

**Beruf & Finanzen:**  
Von Ihnen wird eine klare Linie erwartet. Haken Sie nach, und lassen Sie sich nichts aufschwätzen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Ihre innere Ausgeglichenheit wirkt sich positiv auf das Befinden aus, weil Sie Probleme gelöst haben.

**WASSERMANN**  
21.01. bis 19.02.

**Lust & Liebe:**  
Wenn Sie Ihr Herz befragen, erlangen Sie eine überraschende und klare Erkenntnis.

**Beruf & Finanzen:**  
Kunden- und Kollegenkontakte wollen besser gepflegt werden, wenn der Erfolg eintreten soll.

**Gesundheit & Fitness:**  
Es zwick und zwackt an verschiedenen Stellen. Sorgen Sie für leichte Entspannungsübungen.

**SCHÜTZE**  
23.11. bis 21.12.

**Lust & Liebe:**  
Sie wollen auch im Gefühlsleben immer die Kontrolle behalten, aber das klappt nicht.

**Beruf & Finanzen:**  
Zwischen Geiz und Verschwendungssucht liegen bei Ihnen in dieser Woche nur Minuten.

**Gesundheit & Fitness:**  
Schlechte Träume stören Ihre Nachtruhe, da Sie tägliche Probleme etwas belasten.

**FISCHE**  
20.02. bis 20.03.

**Lust & Liebe:**  
Manche Liebe entsteht erst auf den zweiten Blick und sorgt für schöne Stunden.

**Beruf & Finanzen:**  
Passen Sie auf, Ratenzahlungen können schnell in die Schuldenfalle führen.

**Gesundheit & Fitness:**  
Momentan sind Sie anfällig für Zahnprobleme und sollten einen Arzttermin vereinbaren.

Anzeige



# BEWEGT

AUSDAUERSPORT IN DER REGION



Schwitzen im Functional-Training-Club - das gehört für Klaus Ullrich zur Vorbereitung auf den Mount Everest. Foto: Stefan Laake

# Fitness-Programm für den Everest

## Klaus Ullrich: Wie der Alzenauer den Körper für höchste Berge trainiert

Von unserem Redakteur  
**Martin Schwarzkopf**

**Klingt banal: Natürlich muss man körperlich topfit sein, wenn man sich auf das Abenteuer einer Mount-Everest-Besteigung vorbereitet. Aber: Gefragt ist ein anderer Fokus und ein anderer Trainingsaufbau als beim klassischen Ausdauersport.**

Der Alzenauer Klaus Ullrich will im kommenden Frühjahr das Abenteuer Mount Everest auf sich nehmen. Die Vorbereitung hat für den 18-maligen Finisher eines Langdistanz-Triathlons längst begonnen. Sechs Trainingseinheiten stehen pro Woche auf seinem Trainingsplan, berichtet Ullrich dem Medien-

Kolumne

haus Main-Echo: Zweimal trainiert er im Functional-Training-Club von Jörg Oberle in Aschaffenburg; zweimal läuft Ullrich hoch auf den Hahnenkamm, den Alzernau Hausberg; zweimal sitzt er im Sattel für eine zwei- bis zweieinhalbstündige Ausfahrt mit dem Rad.

Um die sieben Wochen im Everest-Gebiet durchzustehen und vor allem am Ende, wenn die Kräfte erschöpft sind, durchzuhalten, sei »ein intensives körperliches Training« unerlässlich, so Ullrich. »Ausdauer-, Kraft- und Höhentraining« seien unverzichtbare Bestandteile des Programms – so gehe es auf dem Fahrrad zum Beispiel weniger um die Dauer der Belastung als vielmehr um das Krafttraining für die Beine.

Ein Vergleich mit einem Langdistanz-Triathlon sei glei-

chermaßen schwierig wie naheliegend, sagt Ullrich. Schwierig, weil die Belastungen für Körper und Geist beim Everest-Projekt komplett andere seien; naheliegend, weil es ähnlich wie bei der extremen Triathlon-Belastung darauf ankomme, dass man am Ende noch ausreichend Körner zur Verfügung hat. Ein wesentlicher Unterschied zwischen beidem: Beim Triathlon könne man sich auf einen genauen Tag X vorbereiten; am Mount Everest müsse man über einen längeren Zeitraum mental und körperlich in der Lage sein, alles abzurufen – der genaue Aufstiegstermin hänge immer an den Bedingungen vor Ort.

Klar ist aber: Ohne eine herausragende körperliche Fitness seien die Belastung »in extremer Höhe und die Strapazen bis zum Gipfel« nicht zu bewältigen – und genau darauf bereitet sich Klaus Ullrich bereits in diesen Wochen und Monaten akribisch vor.



**Deine Aktivität.**  
**Deine Beratung.**  
**Deine Laufanalyse.**

Hanauer Straße 81  
63755 Alzenau  
Tel. 06023/9294922

[www.main-ausdauer-shop.de](http://www.main-ausdauer-shop.de)

### IMPRESSUM

**TOPSHOP** erscheint in 6 Regionalausgaben: Alzenau und Kahlgrund, Aschaffenburg Stadt und Land, Seligenstadt/Babenhausen/ Groß-Umstadt/Schaaheim, Miltenberg und Oberburg, Lohr und Umgebung, Wertheim und Marktheidenfeld

**Chefredaktion:** Martin Schwarzkopf (verantwortlich)

**Redaktion:** Thorsten Jung (tj), Nina Mähliß (nima), Sabine Schömig (sash), Natalie Schwarzkopf (nats) Tel. 06021 396-351

**Verantwortlich für Anzeigen:** Christoph Nitsche, Tel. 06021 396-392

**Zustell-Service:** Tel. 06021 396-316, [vertrieb@main-echo.de](mailto:vertrieb@main-echo.de)

**Verlag und Druckerei:** Main-Echo GmbH & Co. KG Weichertstraße 20 63741 Aschaffenburg Tel. 06021 396-0, E-Mail: [sondertemen@main-echo.de](mailto:sondertemen@main-echo.de), [www.main-echo.de](http://www.main-echo.de)

**Zurzeit gültige Anzeigen-Preisliste:** Nr. 46 vom 1. Januar 2023; Nachdruck – auch auszugsweise – nur nach vorheriger Genehmigung durch die Redaktion. Für Beiträge, die mit dem Hinweis »Anzeige« kenntlich gemacht wurden, übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

## Sudoku

		1	6					
9								2
4		6	9					7
8				5	7	4		9
5		9	1	3				8
	1				8	5		4
	4							2
					5	6		

Ziel ist, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Teilquadranten jede dieser Ziffern genau einmal steht.

LÖSUNG:

1	5	9	5	2	7	8	6	4
2	8	7	6	1	6	9	3	9
7	6	9	8	7	2	1	5	6
8	9	2	7	6	1	6	2	5
2	5	6	9	8	7	2	1	1
6	1	7	2	5	2	6	9	8
6	2	1	2	8	6	9	5	7
9	2	8	1	7	5	2	6	6
5	7	6	2	9	1	8	7	2