

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

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

Verlag und Druckerei: Main-Echo GmbH & Co. KG Weichertstraße 20 63741 Aschaffenburg Tel. 06021 396-0, E-Mail: sondertemen@main-echo.de, 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	9
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
5	2	1	2	8	6	9	5	8
9	2	8	1	7	2	5	6	6
5	7	6	2	9	1	8	2	2