

ARQUE

12. SkyRun MesseTurm Frankfurt

„uffgerappelt...mitgedappelt“

10. Juni 2018

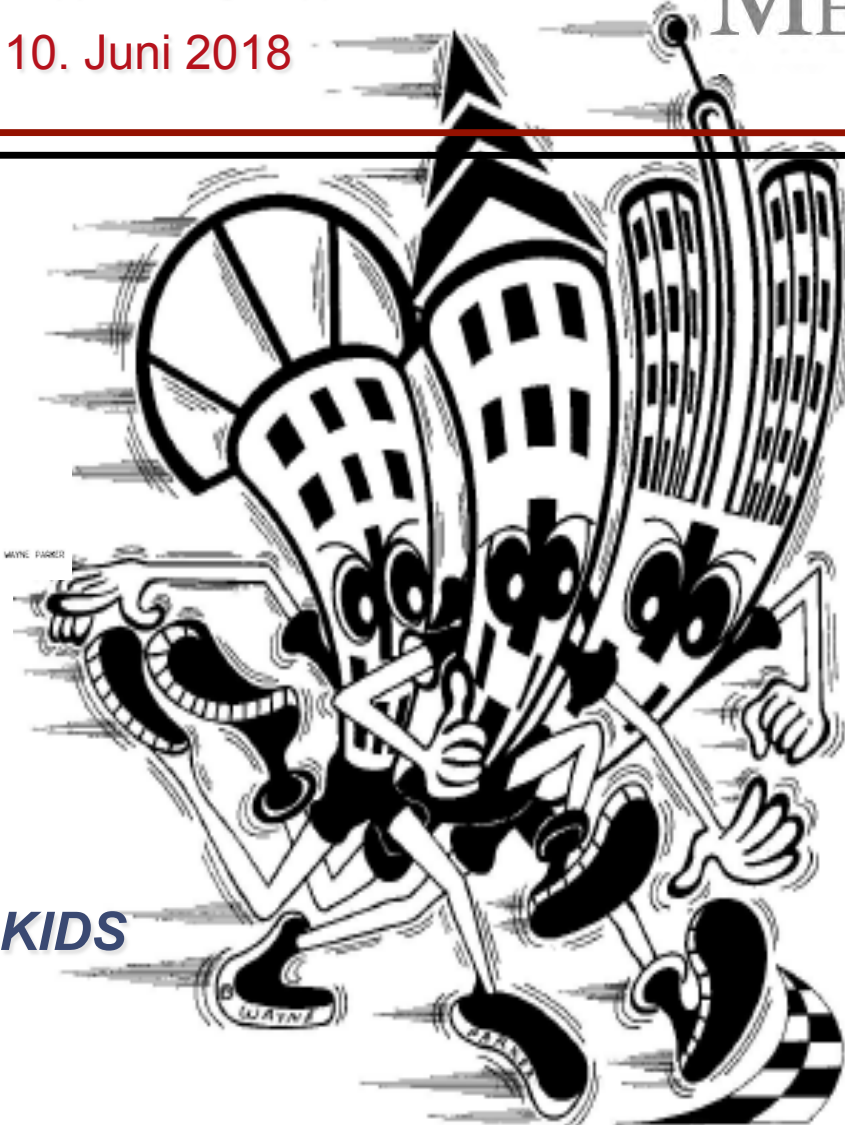
MESSE TURM



Harald Lipp - Kelkheim/Ts.



SkyRun for KIDS



61 Etagen - 1.202 Stufen - 222 Höhenmeter

...der Charity-Event als Alternative, wenn es geradeaus nicht mehr läuft...

**Samstag**

18:30 **SkyRun Party**
... die etwas andere Nudelparty im MesseTurm ...

Sonntag

09:45 **12. arque - messeTurm - sprint**

12:15 Siegerehrung sprint + Deutsche Towerrunning-Meisterschaften

13:05 **12. arque - messeTurm - cTc***

13:20 **12. arque - messeTurm - FFC ****

15:15 Siegerehrung cTc

16:00 Siegerehrung FFC

16:30 **8. arque - messeTurm - KC *****

17:10 Siegerehrung KC



* corporate-TEAM-cup

** FIRE-FIGHTER'S CUP: FIGHTER- & ELITE-Teams

*** KIDS CUP



12. arque - messeTurm - sprint

Start:	09:45 Uhr Einzelstart / freeflow je 10 sec (top-20 je 30 sec)
Wertung:	Einzelwertung - ab 10 Jahre
Startgebühr: TG Unterliederbach	31,-- € / Einzelläufer Frankfurter Volksbank e.G. IBAN: DE26 5019 0000 0000 5221 04 BIC: FFVBDEFFXXX
Online-Anmeldung:	www.skyrun-messeturm-frankfurt.com
Siegerehrung:	12:15 Uhr
Informationen:	Michael Lederer (ARQUE) michael@lederer-kelkheim.de
Meldeschluss:	06. Mai 2018 24:00 Uhr

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!

ARQUE

Postbank Frankfurt
IBAN: DE47 5001 0060 0061 4726 00
BIC: PBNKDEFFXXX





12. arque - messeTurm cTc (corporate-TEAM-cup)

Start:	13:05 Uhr cTc - TeamStart / freeflow je 30 sec
Wertung:	5er Team-Wertung (gemischte Teams sind möglich) Bei mehreren Teams einer Firma: „Best 5 of all“
Startgebühr:	100,-- €/Team
TG Unterliederbach	Frankfurter Volksbank e.G. IBAN: DE26 5019 0000 0000 5221 04 BIC: FFVBDEFFXXX
Online-Anmeldung:	www.skyrun-messturm-frankfurt.com
Siegerehrung:	15:15 Uhr
Informationen:	Michael Lederer (ARQUE) michael@lederer-kelkheim.de
Meldeschluss:	06. Mai 2018 24:00 Uhr

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende iHv 500,-- €

Insoweit ergibt sich im Falle einer freiwilligen Spende ein Gesamtaufwand von 600,-- €

ARQUE

Postbank Frankfurt
IBAN: DE47 5001 0060 0061 4726 00
BIC: PBNKDEFFXXX





12. arque - messeTurm FFC (FIRE-FIGHTER'S CUP)

Start:	13:20 Uhr FFC - TeamStart / freeflow je 30/45 sec FIGHTER & ELITE-Kategorie
Wertung:	3er Team-Wertung (gemischte Teams sind möglich)
Startgebühr: TG Unterliederbach	25,-- €/Team Frankfurter Volksbank e.G. IBAN: DE26 5019 0000 0000 5221 04 BIC: FFVBDEFFXXX
Online-Anmeldung:	www.skyrun-messturm-frankfurt.com
Siegerehrung:	16:00 Uhr
Informationen:	Michael Lederer (ARQUE) michael@ledererkelkheim.de
Meldeschluss:	06. Mai 2018 24:00 Uhr

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende iHv 75,-- €

Insoweit ergibt sich im Falle einer freiwilligen Spende ein Gesamtaufwand von 100,-- €

ARQUE

Postbank Frankfurt
IBAN: DE47 5001 0060 0061 4726 00
BIC: PBNKDEFFXXX





12. arque - messeTurm FFC (FIRE-FIGHTER'S CUP)

Ein Feuerwehrteam startet als geschlossene Gruppe. Die Zeit jedes Athleten wird für die Tageswertung gemessen. Für die Team-Wertung werden die Laufzeiten der 3 Athleten zusammengerechnet. In beiden Kategorien wird in kompletter, einsatztauglicher Brandschutzausrüstung, mit Feuerwehrhelm, Feuerschutzkleidung (Jacke und Hose), Feuerwehrschtzhandschuhen (müssen lediglich mitgeführt werden), Feuerwehrschtztiefeln (keine Turnschuhe) und mit Atemschutzgerät gelaufen. Die Einhaltung des Reglements wird vor dem Start überprüft. Bringen Sie bitte Ihre Atemschutzgeräte/Masken mit, da wir vor Ort diese nicht bereitstellen können.

FIGHTER-Team

Das Atemschutzgerät wird lediglich aufgesetzt und ist nicht anzuschließen. Insoweit brauchen Sie auch Ihre Maske nicht mitzubringen.

ELITE-Team

Das Atemschutzgerät ist während der gesamten Strecke aufgesetzt und ist über die Maske zu beatmen. Es muss eine gültige Atemschutztauglichkeits-Bescheinigung (G 26) vorliegen. Sofern die Notwendigkeit besteht die Maske abzusetzen, kommt das Team weiterhin in die Wertung - es wird jedoch in die FIGHTER-Kategorie umgegliedert. Die Einhaltung des Reglements im Hinblick auf die Umgliederung wird während des Rennens überprüft.





8. arque-messeTurm KC (KIDS CUP)

Start:	16:30 Uhr in Etage 30 KC - team-start / freeflow je 30 sec maximal 20 Teams über alle Klassenstufen
Wertung:	5er Team-Wertung (max. 20 J. - Jg.-Stufe 13)
Startgebühr:	-,-- €/Team
Online-Anmeldung:	www.skyrun-messturm-frankfurt.com
Siegerehrung:	17:10 Uhr
Informationen:	Michael Lederer (ARQUE) michael@lederer-kelkheim.de
Meldeschluss:	06. Mai 2018 24:00 Uhr

Der **NACHWUCHS-PARTNER:**



Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!

ARQUE

Postbank Frankfurt
IBAN: DE47 5001 0060 0061 4726 00
BIC: PBNKDEFFXXX



SkyRun for KIDS



Altersklassen-Meister

Zusätzlich zum Gesamtsieger wird im Rahmen der Deutschen Towerrunning-Meisterschaften in insgesamt 10 verschiedenen Altersklassen (Jugend I: 10-14, Jugend II: 15-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, > 89) der Titel des Deutschen Towerrunning-Meisters für die Altersklassen-Sieger vergeben.

Der nationale Titel für die Altersklassen-Meister wird nur vergeben, wenn **mindestens 3 deutsche Läufer** in der jeweiligen Altersklasse teilnehmen.



Towerrunning
Germany



61 Etagen - 1.202 Stufen - 222 Höhenmeter

...der Charity-Event als Alternative, wenn es geradeaus nicht mehr läuft...

Informationen und Angebote zur Übernachtung

SkyRun - Hotel: Mövenpick

Einzelzimmer Standard: € 75,00 pro Nacht & Zimmer inkl. Frühstück

Doppelzimmer Standard: € 90,00 pro Nacht & Zimmer inkl. Frühstück

Diese Raten sind gültig für die Übernachtung 09./10. Juni 2018

Tel.: +49-69-788075-828 Stichwort „SkyRun“

hotel.frankfurtcity.reservierung@moevenpick.com



SkyRun - Hotel: Radisson BLU (Kontingent - 10 Zimmer)

Einzelzimmer Standard: € 75,00 pro Nacht & Zimmer inkl. Frühstück & Tiefgarage

Doppelzimmer Standard: € 90,00 pro Nacht & Zimmer inkl. Frühstück & Tiefgarage

Diese Raten sind gültig für die Übernachtung 09./10. Juni 2018

Tel.: +49-69-770-155-3500 Stichwort „SkyRun“

reservations.frankfurt@radissonblu.com



61 Etagen - 1.202 Stufen - 222 Höhenmeter

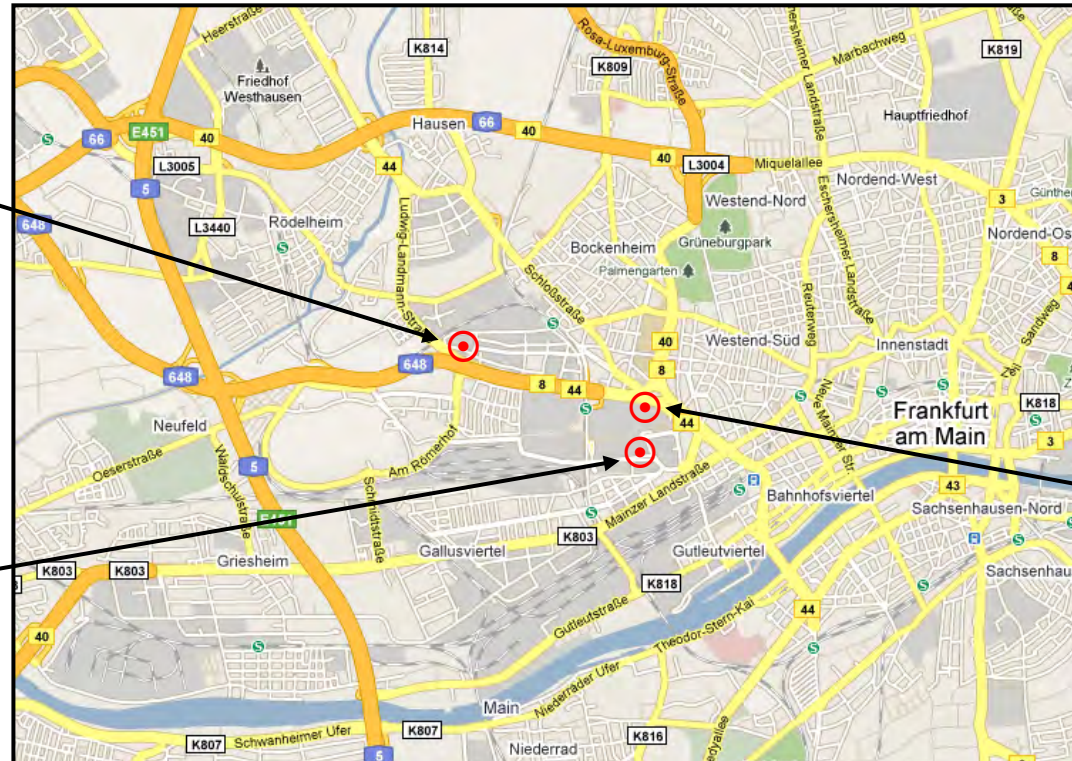
...der Charity-Event als Alternative, wenn es geradeaus nicht mehr läuft...

12. SkyRun MesseTurm Frankfurt

„uffgerappelt...mitgedappelt“

10. Juni 2018

Anreise



61 Etagen - 1.202 Stufen - 222 Höhenmeter

...der Charity-Event als Alternative, wenn es geradeaus nicht mehr läuft...

ARQUE

Die **AR**beitsgemeinschaft für **QUE**rschnittgelähmte mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V. (**ARQUE**) vertritt als eingetragener gemeinnütziger Verein im Rhein-Main-Nahe-Gebiet seit 1979 die Interessen von Menschen mit angeborener Querschnittlähmung (Spina bifida) und Störung des Gehirnwasserkreislaufes (Hydrozephalus). Die ARQUE hat es sich als Selbsthilfegruppe zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Spina bifida und deren Angehörige bei einem selbstbestimmten Leben und bei der Bewältigung der durch die Behinderung entstehenden Herausforderungen zu unterstützen.

Etwa 1 von 1.000 Kindern kommt in Deutschland mit einer angeborenen Querschnittlähmung zur Welt. Bei den entstehenden medizinischen, pflegerischen und sozialen Aufgaben bietet ARQUE umfassende individuelle Beratung und Begleitung für alle Altersstufen an.

ARQUE

ARBEITSGEMEINSCHAFT für
QUERSCHNITTGELÄHMTE
mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V.



www.arque.de
www.arquelauf.de



Race-Director
SkyRun MesseTurm Frankfurt
Michael Lederer

ARQUE

Haftungsausschluss

- (1) Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnungen oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadenersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer.
- (2) Der Veranstalter haftet nicht für nicht wenigstens grob fahrlässig verursachte Sach- und Vermögensschäden; ausgenommen von dieser Haftungsbegrenzung sind Schäden, die auf der schuldhaften Verletzung einer vertraglichen Hauptleistungspflicht des Veranstalters beruhen, und Personenschäden (Schäden an Leben, Körper oder Gesundheit einer Person). Die vorstehenden Haftungsbeschränkungen erstrecken sich auch auf die persönliche Schadenersatzhaftung der Angestellten, Vertreter, Erfüllungsgehilfen und Dritter, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient, bzw. mit denen er zu diesem Zweck vertraglich verbunden ist.
- (3) Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit seiner Teilnahme. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Siehe dazu auch den unten abgedruckten GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit.
- (4) Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für von ihm beauftragten Dritten für den Teilnehmer verwahrte Gegenstände; die Haftung des Veranstalters aus groben Auswahlverschulden bleibt unberührt.



MESSE TURM

Datenerhebung und -verwertung

- (1) Die bei Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten, werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung, einschließlich des Zwecks der medizinischen Betreuung der Teilnehmer auf der Strecke und beim Zieleinlauf durch die die Veranstaltung betreuenden medizinischen Dienste, verarbeitet. Dies gilt insbesondere für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten (§ 288 BundesdatenschutzG). Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.
- (2) Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews der Teilnehmer in Rundfunk, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden.
- (3) Es werden Name, Vorname, Geburtsjahr und Verein des Teilnehmers zur Darstellung von Starterlisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (insbesondere im Internet) abgedruckt, bzw. veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Verwertung der Daten zu diesem Zweck ein.
- (4) Der Teilnehmer kann der Weitergabe seiner personenbezogenen Daten gem. vorstehender Abs. 2 und 3 gegenüber dem Veranstalter schriftlich oder per E-Mail widersprechen.



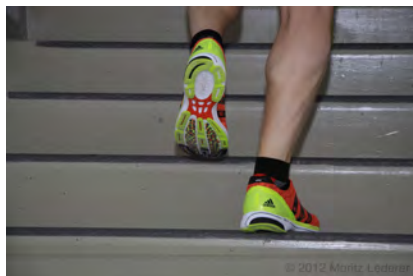
German Road Races

Richtig betrieben stellt der Ausdauersport eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter dar. Sie möchten an einem Ausdauerwettbewerb teilnehmen (5 -10 km, Halbmarathon, Marathon)? Um Sie bei einem optimalen Start in Ihre körperliche Aktivität zu unterstützen und einer möglichen Gesundheitsgefährdung vorzubeugen, bitten wir Sie, den nachfolgenden GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit gewissenhaft auszufüllen.

Haben Sie dabei eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, empfehlen wir Ihnen eine sportmedizinisch-kardiologische Untersuchung vor Aufnahme einer regelmäßigen Trainings- oder Wettkampftätigkeit.

Bitte beachten Sie, dass auch der absolvierte Trainingsumfang Ihre Fitness bestimmt und eine gesundheitlich relevante Größe darstellt. So sollten Sie sich beispielsweise für die Teilnahme an einem Marathon mindestens 1 ½ bis 2 Jahre zielgerichtet und geplant vorbereiten.

Wir erwarten von Ihnen ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen, bitte gehen Sie sorgsam und fürsorglich damit um.



61 Etagen - 1.202 Stufen - 222 Höhenmeter

...der Charity-Event als Alternative, wenn es geradeaus nicht mehr läuft...

GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit*

- (1) Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
- (2) Sind Sie über- oder untergewichtig?
- (3) Liegt Ihr Bauchumfang über 88 cm (bei Frauen) bzw. über 102 cm (bei Männern)?
- (4) Sind Sie über 35 Jahre alt und über längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen?
- (5) Sind im Rahmen von Blutdruckkontrollen erhöhte Blutdruckwerte festgestellt worden?
- (6) Sind auffällige Blutfettwerte bei Ihnen festgestellt worden?
- (7) Rauchen Sie oder haben Sie über eine längere Lebensspanne geraucht?
- (8) Gibt es in Ihrer direkten Verwandtschaft Fälle von Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkung / Herzinfarkt, Blutzuckererkrankung oder Schlaganfall?
- (9) Sind Sie zuckerkrank?
- (10) Hatten Sie in den letzten Monaten Herzrasen, Luftnot oder Schmerzen in der Brust, gleichgültig ob in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?
- (11) Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz- oder Atembeschwerden ein?
- (12) Haben Sie jemals Schwindel oder Ohnmachtszustände in Ruhe oder unter körperlicher Belastung erfahren?
- (13) Bestehen Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter körperlicher Aktivität zunehmen können?

*zusammengestellt nach den derzeit vorherrschenden Auffassungen führender Mediziner und sportmedizinischer Institute in Deutschland.



ARQUE

12. SkyRun MesseTurm Frankfurt

„uffgerappelt...mitgedappelt“

10. Juni 2018

MESSE TURM

Förderer



Partner



Nat. Verband



Weltverband



ARQUE

Arbeitsgemeinschaft für QUERSchnittgelähmte
mit Spina bifida Rhein-Main-Nahe e.V.
www.arquelauf.de

bedankt sich für Ihre aktive Unterstützung