



# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“

# ARQUE

23. Juni 2019



1.249 m bergauf

16% Steigung

170 Höhenmeter



powered by



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics



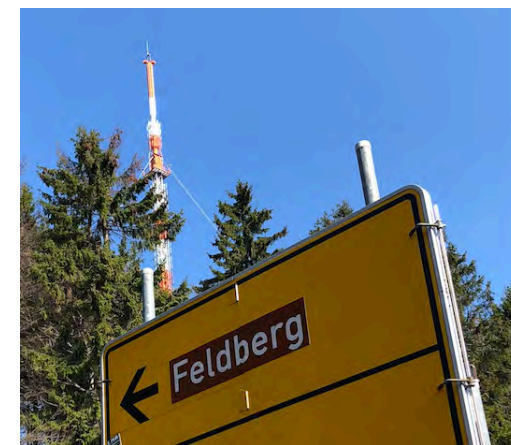
KR - KIDS-RELAY



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

### ZEITPLAN - Sonntag

- 09:00 Uhr** *TripleSprint - BRONZE-Level*  
1. Qualifikationsrennen
- 10:30 Uhr** *TripleSprint - SILVER-Level*  
2. Qualifikationsrennen
- 12:00 Uhr** *TripleSprint - GOLD-Level*  
Finale
- 12:20 Uhr** *cTc - corporate-TEAM-cup*
- 12:30 Uhr** *FFC - FIRE-FIGHTER'S-CUP*  
*RDC - Rettungsdienst-CUP*
- 13:15 Uhr** *KR - KIDS-RELAY*
- 14:00 Uhr** *Siegerehrungen auf dem Plateau*



TG Unterliederbach: **Sportlicher Veranstalter**

Online-Anmeldung: [www.arquelauf.de](http://www.arquelauf.de)

Siegerehrung: 14:00 Uhr für alle Läufe  
im Zielbereich auf dem  
Feldberg-Plateau

Informationen: Michael Lederer (ARQUE)  
[michael@lederker-kelkheim.de](mailto:michael@lederker-kelkheim.de)

Meldeschluss: 20. Juni 2019 23:00 Uhr

1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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

# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“

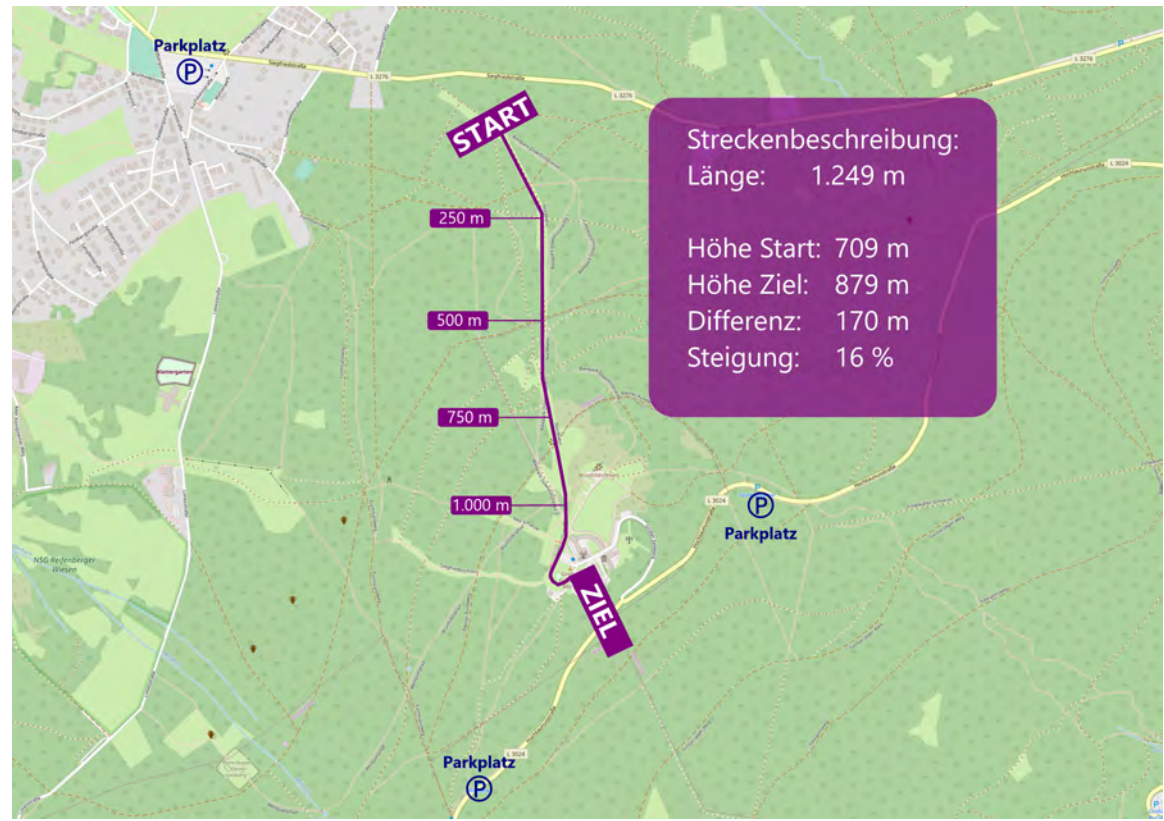
# ARQUE

23. Juni 2019



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

## ANFAHRT über Oberreifenberg bzw. Sandplacken (mit offiziellen Parkplätzen)



© OpenStreetMap-Mitwirkende gemäß der Open Data Commons Open Database Lizenz (ODbL) - [www.openstreetmap.org](http://www.openstreetmap.org)

1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

### START & ZIEL im Detail



Startnummernausgabe  
Am Start ab 7:30 Uhr

Kleidertransport  
Vom Start zum Ziel 30 min  
vor dem jeweiligen Start.  
Es empfiehlt sich ein Depot am  
Start und ein Depot am Ziel  
vorzuhalten.

Rückkehr zum Start  
Wir empfehlen den Weg zu Fuß zu  
gehen entlang der Laufstrecke.

Wechselzone für die Staffeln  
Die 4 Wechselzonen zur Übergabe  
der Staffelhölzer sind im Plan  
markiert von 1 - 4. Es empfiehlt  
sich, dass sich alle Staffelläufer  
nach dem Lauf ihres Abschnitts  
auch nach oben auf das Plateau  
begeben zur Siegerehrung.

© OpenStreetMap-Mitwirkende gemäß der Open Data Commons Open Database Lizenz (ODbL) - www.openstreetmap.org

1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

### TripleSprint

Start:	<b>09:00 Uhr</b>	<b>TripleSprint - BRONZE-Level</b>
	<b>10:30 Uhr</b>	<b>TripleSprint - SILVER-Level</b>
	<b>12:00 Uhr</b>	<b>TripleSprint - GOLD-Level</b>

Einzelstart / freeflow je 10 sec

Wertung: Einzelwertung - ab 10 Jahre

Startgebühr: 31,-- € / Einzelläufer  
TG Unterliederbach SEPA-Lastschriftverfahren

**Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!**



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



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)

© taunus.pics

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen.

Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

## **TripleSprint**

In den beiden Qualifikationsläufen **BRONZE & SILVER** verringern wir verteilt über alle Altersklassen die Starter für die Folgeläufe jeweils um 30% / 50% (abgerundet). Es verbleiben aber immer mindestens 6 Läufer in der jeweiligen Altersklasse. Die jeweilige Startreihenfolge für den nächsten **TripleSprint** wird zeitnah im Ziel ausgehängt.

### **TripleSprint - SILVER-Level**

Die Teilnehmer starten zeitinvers anhand der Ergebnisse des ersten Qualifikationslaufs.

### **TripleSprint - GOLD-Level**

Die Teilnehmer im Finale starten zeitinvers anhand der summierten Gesamtzeit aus den beiden Qualifikationsläufen. Als Siegerzeit für den **TripleSprint** werden die Zeiten aus allen 3 Läufen zusammengerechnet.

### **Altersklassenaufteilung**

Jugend I: 10-14; Jugend II: 15-19; 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89, > 89 .

Nach jedem **TripleSprint** erhalten die Teilnehmer Ihre Medaille direkt im Ziel.



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“



23. Juni 2019



## cTc - corporate-TEAM-cup

Start: **12:20 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 (netto)  
TG Unterliederbach Sie erhalten eine Rechnung  
von der TG Unterliederbach

**Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!**



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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

**1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter**

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



### FFC - FIRE-FIGHTER'S-CUP

Start: **12:30 Uhr**

FFC - TeamStart / freeflow je 30 sec

#### FIGHTER-Kategorie

Wertung: 3er Team-Wertung (gemischte Teams sind möglich)

Startgebühr: 75,-- €/Team  
TG Unterliederbach SEPA-Lastschriftverfahren

**Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!**



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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

### **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 der **FIGHTER-Kategorie** wird in kompletter, einsatztauglicher „leichter“ Brandschutzausrüstung (HuPF 2+3) mit Helm, Handschuhen (müssen lediglich mitgeführt werden), Sicherheitsstiefeln (keine Turnschuhe) und mit Pressluftatmer mit Stahlflasche (ohne Atemanschluss) gelaufen. D.h., der Pressluftatmer wird lediglich aufgesetzt und ist nicht anzuschließen. Insoweit brauchen Sie auch Ihre Maske nicht mitzubringen.

Bringen Sie bitte Ihre Pressluftatmer mit, da wir vor Ort diese nicht bereitstellen können.

Die Einhaltung des Reglements wird vor dem Start überprüft.



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

## RDC - RettungsDienst-CUP

Start: **12:30 Uhr**

RDC - TeamStart / freeflow je 30 sec

Wertung: 3er Team-Wertung (gemischte Teams sind möglich)

Startgebühr: 75,-- €/Team  
TG Unterliederbach SEPA-Lastschriftverfahren

**Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!**



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



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



Feldberg-Plateau (Taunus)

© taunus.pics

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen.

Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

### **RDC - Rettungsdienst-CUP**

Ein RettungsdienstTeam 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 der **Rettungsdienst-Kategorie** wird in kompletter, einsatztauglicher persönlicher Schutzausrüstung, d.h. in Dienstkleidung mit Einsatzjacke und Stiefeln gelaufen.

Das Team führt mit sich:

- ✓ Notfallrucksack
- ✓ Sauerstoffrucksack
- ✓ EKG
- ✓ Absaugpumpe

.....alles zusammen....38 kg.....

Die Einhaltung des Reglements wird vor dem Start überprüft.



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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



# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“

# ARQUE

23. Juni 2019



Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

## KR - KIDS-RELAY

Start: **13:15 Uhr**  
Massenstart der Staffeln  
mit elektronischem Staffelholz

Streckenlängen:	251,0 m	(33 Höhenmeter)
	262,0 m	(40 Höhenmeter)
	325,0 m	(56 Höhenmeter)
	240,0 m	(41 Höhenmeter)
	171,0 m	flache Passage

Wertung: 5er Staffel-Wertung  
(max. 20 J. - Jg.-Stufe 13)

Startgebühr: 25,-- €/Team  
TG Unterliederbach SEPA-Lastschriftverfahren

**Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!**



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

**Der  
NACHWUCHS  
PARTNER**



**1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter**

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

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“

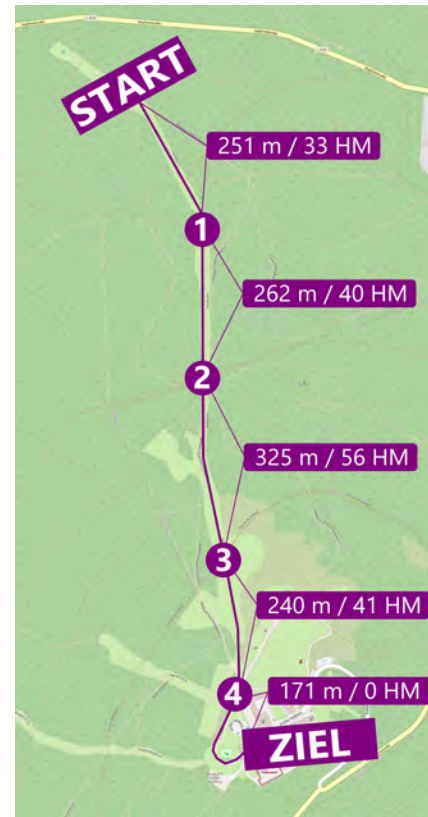
# ARQUE

23. Juni 2019



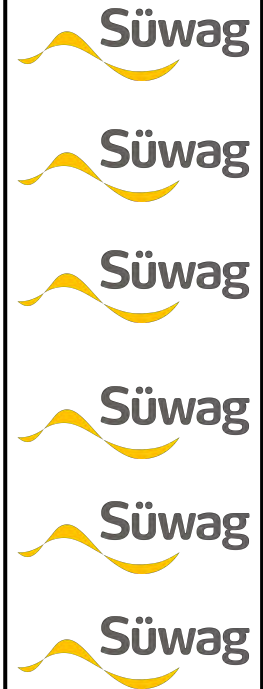
Feldberg-Plateau (Taunus)  
© taunus.pics

## KR - KIDS-RELAY: Streckenverlauf mit den 4 Wechselpunkten



© OpenStreetMap-Mitwirkende gemäß der Open Data Commons Open Database Lizenz (ODbL) - [www.openstreetmap.org](http://www.openstreetmap.org)

## Der NACHWUCHS PARTNER



1.249 m - 16% Steigung - 170 Höhenmeter

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

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Insoweit obliegt es jedem Teilnehmer zu prüfen, ob er ausreichend trainiert hat und dass keine ärztlichen Bedenken bestehen. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter sind ausgeschlossen.

### 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](http://www.arque.de)  
[www.arquelauf.de](http://www.arquelauf.de)



Race-Director  
CrossFondo - TaunusTripleBergSprint  
Michael Lederer

**SAVE THE DATE**  
**40 Jahre ARQUE**  
**SA - 24.08.2019**  
**MAINZ**

### 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.



### Datenerhebung und -verwertung

Die Zustimmung zur Speicherung, Nutzung, Veröffentlichung und Weitergabe personenbezogener Teilnehmer-Daten sowie die Verwertung von Fotos und Filmaufnahmen erfolgt im Rahmen der Online-Anmeldung getrennt für Erwachsene und minderjährige Kinder:

- (1) Erfassung von personenbezogenen Daten zur Laufveranstaltung von Teilnehmer/Innen
- (2) Erfassung von personenbezogenen Daten zur Laufveranstaltung von minderjährigen Teilnehmer/Innen

### Widerspruch

Ist der Teilnehmer mit der Speicherung, Nutzung der Weitergabe seiner personenbezogenen Daten und der Veröffentlichung von Fotos und Filmaufnahmen nicht einverstanden, so dokumentiert er dies im Rahmen der Online-Anmeldung.

Foto (rechts): By Friedrich-Karl Mohr, CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=53871592>



### 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.



# Taunus

Die Höhe



© Taunus Touristik Service e.V.

### 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, Herzkrankgefäßverkalkung / 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.

# Taunus

Die Höhe



© Taunus Touristik Service e.V.



# 1. CrossFondo - TaunusTripleBergSprint

„uffgerappelt...mitgedappelt“



23. Juni 2019



## Förderer



## Partner



Arbeitsgemeinschaft für QUERSchnittgelähmte  
mit Spina bifida Rhein-Main-Nahe e.V.  
[www.arquelauf.de](http://www.arquelauf.de)

bedankt sich für Ihre aktive Unterstützung