

Ausschreibung

9. ADAC Charity Treppenlauf am 13. November 2025



Die Startgebühr wird komplett an die ADAC Stiftung gespendet

Veranstalter: ADAC Sport- und Kulturverein e.V.
Datum: 13. November 2025 in der ADAC Zentrale
Ort: Hansastraße 19 - 80686 München

Start: ab 18:00 Uhr (erst Staffeln – dann Einzelläufer)
Siegerehrung: ab ca. 20:00 Uhr
Anfahrt: Öffentlich: U/S-Bahn Station „Heimeranplatz“

Parkmöglichkeiten: ADAC Tiefgarage auf Besucherdeck (nach Verfügbarkeit)

Strecken: Einzelstart (22 Stockwerke / 472 Stufen)
2er Staffel (11 Stockwerke pro Teilnehmer)

Anmeldung: <https://www.datasport.de/anmeldeservice/adactreppenlauf2025>

Anmeldeschluss: 7. November 2025 / 23:59 Uhr
Keine Nach- oder Ummeldungen vor Ort!

Startgebühren: Einzelstart: 15 € (0 € Mitglieder ADAC Sport- und Kulturverein)
Staffelstart: 20 € (0 € Mitglieder ADAC Sport- und Kulturverein)

Enthalten sind die offizielle Zeitmessung durch Datasport (Transponder müssen nach der Veranstaltung wieder abgegeben werden!) sowie Veröffentlichung der Ergebnisse im Internet. Versorgung mit Wasser, Soft-Drinks, Brezn und Obst, Sanitätsdienst und Durchführung durch ehrenamtliche Helfer.

Startunterlagen: Abholung der Startunterlagen ab 16:30 Uhr im ADAC Foyer
Es besteht die Möglichkeit, sich vor Ort umzuziehen.
Haftung für Gepäck kann nicht übernommen werden.

Wertung: Es gibt eine Einzelwertung Männlich/Weiblich sowie Staffelwertung

Teilnehmerlimit: 230 Starter (180 Einzelstarter sowie 25 Staffeln)

Teilnahmebedingungen:

Personen ab 16 Jahren. Tritt der/die Teilnehmer/in (nachfolgend "Teilnehmer") nicht an oder erklärt vorher seine Nichtteilnahme gegenüber dem Veranstalter, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung der Teilnahmegebühr. Der ADAC weist darauf hin, dass die Teilnahme an der Veranstaltung körperlich anstrengend ist. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Teilnehmer versichert seinerseits, dass ihm keine körperlichen Einschränkungen bekannt sind, die einer Teilnahme an der Veranstaltung entgegenstehen. Der ADAC rät dazu, im Zweifel vorab einen Arzt zu konsultieren. Für den ausreichenden Versicherungsschutz ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Während der Veranstaltung und der damit zusammenhängenden Aktivitäten trägt der Teilnehmer die alleinige Verantwortung für seine Besitzgegenstände und seine Ausrüstung.

Datenerhebung- und verwertung:

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er damit einverstanden ist, dass die in der Anmeldung genannten Daten für Zeitnahme, Platzierung und Ergebnisse erfasst und an Dritte und zur Veröffentlichung im Internet weitergegeben werden dürfen. Die bei Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und nur zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Dies gilt insbesondere für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.

Ergebnisse und Urkunden:

Die Ergebnisse werden nach der Veranstaltung auf <https://www.datasport.de> veröffentlicht. Dort besteht auch die Möglichkeit des individuellen Urkundenausdrucks. Es gibt Finishermedaillen vor der Siegerehrung.

Kontakt oder Rückfragen:

jeannine.bigalke@adac.de oder moritz.hug@adac.de

Sponsoren:

Der ADAC Treppenlauf ist Wertungslauf des Deutschen Towerrunning Cups 2026



RACEBRIEFING

- Startnummern auf die Vorderseite
- Startnummernliste inkl. Startzeiten wird vorab online bekannt gegeben (vsl. am 12.11.25 auf Datasport) sowie am Veranstaltungstag im Foyer aufgehängt
- von 17:00 bis 17:30 besteht die Möglichkeit den Weg vom Start im Foyer bis in den 2. Stock zu besichtigen oder Probe zu laufen – hier bitte auf alle Teilnehmer Rücksicht nehmen und anschließend das Treppenhaus wieder nach unten gehen
- es wird im rechten Treppenhaus gelaufen und das Geländer auf der Innenseite befindet sich links
- alle 20 Sekunden startet ein Läufer, nach einem Startblock (30 Läufer) gibt es 2 Minuten Pause
- die jeweiligen Läufer pro Startblock stellen sich im Startbereich hintereinander auf
- es wird im Foyer gestartet und bis in den 22. Stock gelaufen
- Staffelläufer nehmen Transponder „als Staffelholz“ in die Hand und übergeben diesen im 11. Stockwerk an den zweiten Staffelläufer
- alle zweiten Staffelläufer pro Staffel fahren gemeinsam mit einem Helfer um 17:45 zur Übergabe in den 11. Stock hoch
- Einzelläufer: Transponder am rechten Fußgelenk
- langsam beginnen und nicht „überpacen“
- der Überholte geht auf die Außenseite und macht die Innenseite am Geländer der Laufstrecke für den Überholenden frei
- wenn stehen bleiben, dann rechts an der Wand in den Stockwerken, nicht auf der Treppe
- alle 5 Stockwerke steht ein Helfer für Euch bereit
- im Notfall bitte Hilfe holen oder leisten
- Transponder Rückgabe im 22. Stockwerk oder im Zielbereich
- Nicht vergessen danach ausreichend zu trinken oder ein Bonbon lutschen
- Abfahrt nach unten mit dem Lift – nicht über das Treppenhaus
- geplant ist wie im letzten Jahr eine Kameraübertragung aus dem Treppenhaus sowie beim Zieleinlauf – somit habt ihr die Möglichkeit bei uns im Foyer die Läufer mitzuverfolgen. Es ist leider nicht möglich, dass Zuschauer im Treppenhaus oder im Zielbereich anwesend sein können.