



**20.09.
2026**

let's IDUS

adh.Hochschullauf

adh-hochschullauf.de



let's IDUS



Am 20. September feiern wir den IDUS, den Internationalen Tag des Hochschulsports. Sei dabei und vertrete deine Hochschule beim digitalen und kostenlosen adh-Hochschullauf.

Wie läuft's?

Egal, ob du Student*in, Mitarbeiter*in oder Ehemalige*r einer adh-Mitgliedshochschule bist – schnüre deine Laufschuhe!

Du hast am 20. September exakt 60 Minuten Zeit, so viele Kilometer wie möglich zu Fuß zurückzulegen. Tracke dein Ergebnis per Smartwatch oder Running-App, fotografiere es und reiche es online ein. Jeder Schritt zählt, sowohl für deine persönliche Fitness als auch für den Ruhm deiner Hochschule.

Gibt es etwas zu gewinnen?

Es warten attraktive Preise auf die Läufer*innen, die innerhalb einer Stunde die größte Distanz oder die meisten Höhenmeter bewältigen. Außerdem werden die besten Hochschulen gekürt.

Anmeldung und weitere Infos
adh-hochschullauf.de

Veranstalter



Gesundheitspartner



Ausrüster

