**Bildunterschrift 1:**  Der 19. TirolMilch Frühlingslauf startet am Samstag um 15 Uhr am Marktplatz in Innsbruck. Erwartet werden 1.000 Läuferinnen und Läufer.

**Bildunterschrift 2:** Genießen und Erholen ist ebenso wichtig wie das Laufen, so gibt es am Marktplatz neben frischem Obst und Latella auch Kuchen und Café. Auf jeden Läufer wartet ein Blumengruß und eine Urkunde.

**Der Tiroler Lauffrühling beginnt mit einer Streckenänderung**

**Die 19. Auflage des TirolMilch Frühlingslaufes bringt wieder viel Information rund um das Thema Laufen an den Innsbrucker Marktplatz und eine Streckenänderung in der Reichenau. Gestartet wird am 6. April um 15 Uhr, über 5 Distanzen. Frei von Zeitnehmung.**

Mit einer kleinen Streckenänderung gehen die Organisatoren des TirolMilch Frühlingslaufes am Samstag in die 19. Auflage. Aufgrund einer Baustelle werden Läufer zwischen Tiflisbrücken und Grenoblerbrücke entlang der General Ecker Straße und der Reichenauer Straße umgeleitet. *„Ansonsten können wir die Strecken wie gewohnt führen“, atmet Dieter Hofmann, Organisatorischer Leiter von Innsbruckläuft, auf.* *„Wir erwarten am Samstag rund 1.000 Läuferinnen und Läufer und sind bestens darauf vorbereitet. Unkompliziert und für Jeden machbar bietet sich der TirolMilch Frühlingslauf auch in der 19. Auflage an.“* Frei von Zeitnehmung, das Tempo betsimmt die innere Uhr, gehen die Teilnehmer auf die Strecke entlang Inn und Sill, sie werden begleitet von Tempoläufern aus dem SportSpezial-Team.

**Was erwartet die Läufer?** Bestes Laufwetter sagen Meteorologen vorher. Nach einem Zwischentief am Donnerstag wird es am Samstag wieder milde und trockene Verhältnisse in Innsbruck geben. Damit scheint sich die Schönwettertradition beim TirolMilch Frühlingslauf fortzusetzen.Nach der Eröffnung um 14.30 Uhr leiten die Trainerinnen von

Happy Fitness eine Aufwärmsequenz an bevor um 15 Uhr der Startschuss für alle 5 Distanzen fällt. Start und Ziel: am Innsbrucker Marktplatz. Anmeldungen sind bis 5. April bei SportSpezial möglich, am Samstag ab 13 Uhr vor Ort. Weitere Informationen gibt es unter [www.innsbrucklaeuft.com](http://www.innsbrucklaeuft.com/)

Der TirolMilch Frühlingslauf ist eine von vier Laufveranstaltungen, die von Innsbruckläuft organisiert und umgesetzt werden, alle unter dem Dach der Turnerschaft Innsbruck/ Sektion Laufen.

**Das Programm:**

**Anmeldung und Startnummernausgabe:**

15.03. - 05.04.2019 Sport Spezial (Blasius-Hueber-Straße 14, Innsbruck)

06.04.2019 ab 13.00 Uhr

**Ablauf:**

14.30 Uhr offizielle Eröffnung

14.45 Uhr Aufwärmen mit Happy Fitness

15:00 Uhr Start für alle Distanzen

**Distanzen:**

3, 5, 10, 15, 21,1 km

**Strecke:**

**Verpflegungsstationen a**uf der Südseite der Grenoblerbrücke beim Sandwirt, bei der Feuerwehr Mühlau, beim SportSpezial in MariaHilf und beim Wendepunkt des Halbmarathons.

**km-Angaben und Beschreibung der Verpflegungsstationen:**

**Sandwirt** km 4,2 (für 21,1km, 15km, 10km) mit Wasser und Bananen;

**Feuerwehr Mühlau** km 9,2 (für 21,1km, 15km) bzw. km 6,4 bei 10km-Runde mit Wasser, isotonischen Getränk und Bananen;

**Sport Spezial** km 11,9 (für 21,1km, 15km) / km 9,1 (für 10km) / km 4,4 (für 5km) / km 0,7 für 3km mit Wasser, isotonischen Getränk und Bananen;

**Wende Halbmarathon** km 16,2 (für 21,1km) mit Wasser, isotonischen Getränk und Bananen;

**Ziel am Innsbrucker Marktplatz** mit Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel.