



1. April 2023

Dein Lauf, deine Strecke – das Tempo bestimmt die innere Uhr

Nach dem Motto “wer sich bewegt, hat schon gewonnen” heißt es am 1. April 2023 ab 13 Uhr, hinkommen – anmelden – mitmachen. Und während des Laufs spontan die Länge der Laufstrecke wählen: 2,7km, 5km, 9,6km, 14,7km und 21,1km .

Wie in den letzten Jahren auch stehen unsere Tempoläufer des Teams Gelenkpunkt mit Tipps, Tricks oder einfach nur einem gleichmäßigen Lauftempo, auf den Distanzen 10 und 21,1km (von 4 1/2 bis 6 Minuten) zur Seite.

Startnummernausgabe und Nachmeldung

- 1. April 2023 13.00 bis 14.30 Uhr bei Start und Ziel am Marktplatz

Organisatorisches

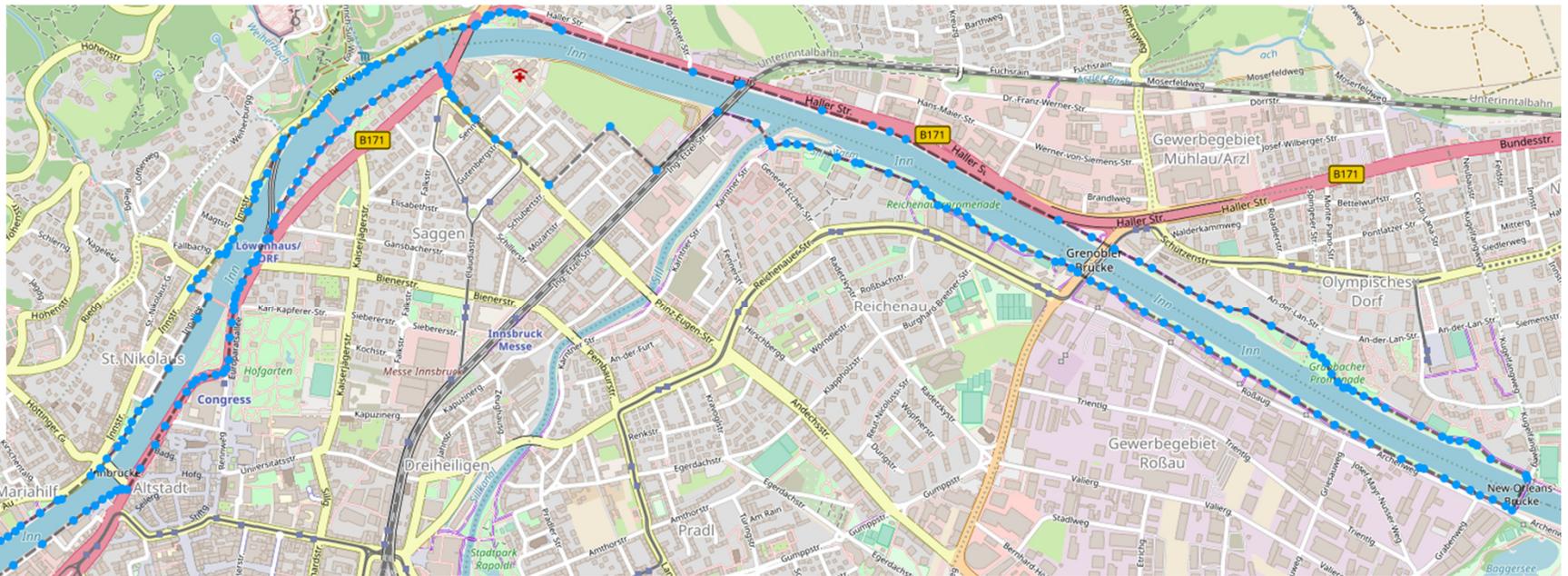
- Duschen: HTL Anichstraße – Zugang Innrain; geöffnet von 14.00 bis 19.00 Uhr; Weg ist beschildert (350 m – ca. 5 min)
- Toiletten: Markthalle, geöffnet von 13.00 bis 18.00 Uhr (liegt direkt neben dem Veranstaltungsplatz)
- Gepäckabgabe: Möglichkeit am Veranstaltungsplatz bei der Startnummernausgabe – wir übernehmen keine Haftung

An- und Abreise

- Mit dem Frühlingslauf VVT Eventticket ist am Veranstaltungstag eine kostenlose An- und Abreise aus ganz Tirol möglich. Dazu unter <https://www.vvt.at/et/events/tirol-milch-fruehlingslauf-innsbruck/> ein Ticket sowie in der Starterliste eine digitale Startnummern generieren und bei einer etwaigen Kontrolle vorweisen.

21,1 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade –Erzherzog Eugen Straße – Viktor Dankl Straße – Ing. Etzel Straße – Tiflisbrücke – auf Gehwege bis Grenoblerbrücke – Innpromenade bis New Orleans Brücke – nördl. Innpromenade bis Mühlauerbrücke – Gehsteig Hoher Weg – Innstraße – Jakob-Prandtauer – Ufer – Arthur Haidl Promenade – Karwendelbrücke –weiter am Inndamm bis Höhe Flughafen – retour bis Karwendelbrücke Innpromenade bis Marktplatz.



Verpflegungsstationen:

- **Sandwirt:** km 4,2 mit Wasser und lisotonisches Getränk
- **Feuerwehr Mühlau** km 9,2 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen;
- **Sport Spezial** km 11,9 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen
- **Wende Halbmarathon:** km 16,2 mit Wasser, isostonischen Getränk und Bananen
- **Ziel** mit Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

14,7 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade –Erzherzog Eugen Straße – Viktor Dankl Straße – Ing. Etzel Straße – Tiflisbrücke – auf Gehwege bis Grenoblerbrücke – Innpromenade bis New Orleans Brücke – nördl. Innpromenade bis Mühlauerbrücke – Gehsteig Hoher Weg – Innstraße – Jakob-Prandtauer – Ufer – Arthur Haidl Promenade – Karwendelbrücke – Innpromenade bis Marktplatz.



Verpflegungsstationen:

- **Sandwirt:** km 4,2 mit Wasser und lisotonisches Getränk
- **Feuerwehr Mühlau** km 9,2 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen;
- **Sport Spezial** km 11,9 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen
- **Ziel** mit Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

9,6 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade – Erzherzog Eugen Straße – Viktor Dankl Straße – Ing. Etzel Straße – Tiflisbrücke – auf Gehweg bis Grenoblerbrücke – nördliche Innpromenade bis Mühlauerbrücke – Gehsteig Hoher Weg – Innstraße – Jakob-Prandtauer – Ufer – Unibrücke – Innpromenade bis Marktplatz.



Verpflegungsstationen:

- **Sandwirt:** km 4,2 mit Wasser und isotonisches Getränk;
- **Feuerwehr Mühlau** km 6,4 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen;
- **Sport Spezial** km 9,1 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen
- **Ziel** Wasser, isotonisches Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

5 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade -Mühlauerbrücke – Gehsteig Hoher Weg – Innstraße – Jakob-Prandtauer – Ufer – Unibrücke – Marktplatz.

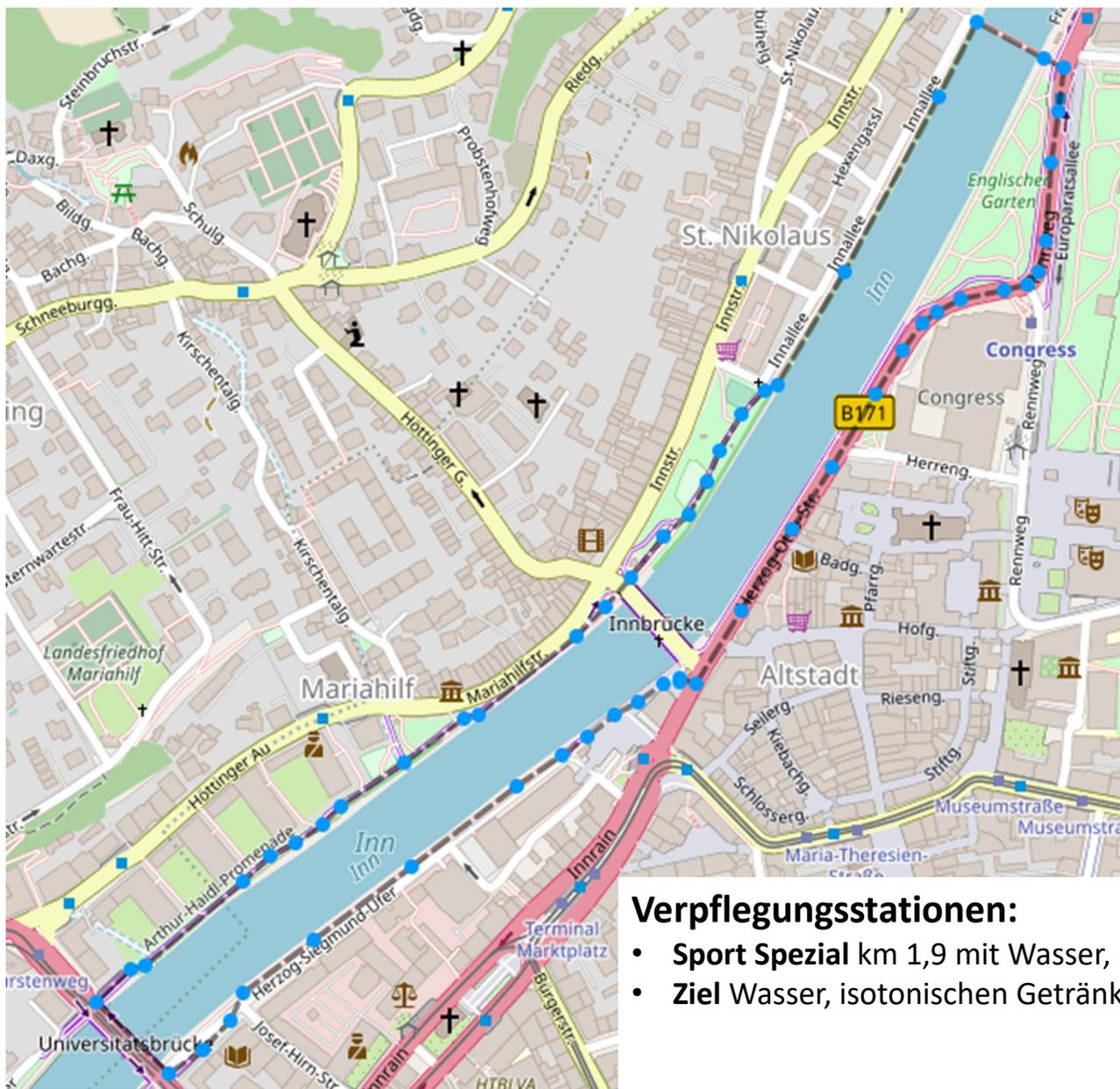


Verpflegungsstationen:

- **Sport Spezial** km 4,4 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen
- **Ziel** mit Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

2,7 km Runde

Marktplatz – Emilie Bethouart Steg – Gehweg Innallee – Universitätsbrücke – Marktplatz.



Verpflegungsstationen:

- **Sport Spezial** km 1,9 mit Wasser, isotonisches Getränk und Bananen
- **Ziel** Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel