**Bildunterschrift 1: Der 21. TirolMilch Frühlingslauf startet am Samstag, 1. April um 15 Uhr, am Marktplatz in Innsbruck. Wer Wartezeiten am Tag der Veranstaltung umgehen will, kann sich vorab online anmelden. Erwartet wird zu dem als Green Event Tirol ausgezeichneten Lauf ein buntes Feld an Bewegungsfreudigen wie Hobbyläufer, Profis und Einsteiger. Zur Wahl stehen wieder fünf Distanzen. Foto:**

**Bildunterschrift 2: Wer seinen Körper in Bewegung hält, profitiert mehrfach, die Muskulatur wird trainiert und der Kopf frei. Den Rhythmus gibt die innere Uhr vor und in Gemeinschaft macht das gleich mehr Spaß. Gemeinschaftserlebnis, ein wieder blühender Blumengruß und eine Online-Urkunde warten auf jeden Teilnehmer\*in. Foto:**

Innsbruckläuft bringt wieder Schwung in die Stadt -

TirolMilch Frühlingslauf eröffnet am 1. April die Laufsaison, Schüler erlaufen Spenden beim 38. Innsbrucker Stadtlauf am 30. April

Traditionell Anfang April gibt beim TirolMilch Frühlingslauf die innere Uhr das Tempo vor, mit Rat und Tat stehen auch wieder die Tempoläufer aus dem Team Gelenkpunkt rund um Christian Hoser und Christian Fink zur Seite.

Start und Ziel der 21. Auflage am 1. April liegen am Innsbrucker Marktplatz, zur Wahl stehen fünf Distanzen (3, 5, 10, 15, 21,1 km). Entscheiden wie weit einen die Füße tragen, können die Teilnehmer\*innen spontan. *Dieter Hofmann, Organisatorischer Leiter von Innsbruckläuft.* *„Wir erwarten am Samstag eine bunte Läufergruppe und wir sind bestens darauf vorbereitet. Unkompliziert und für Jeden machbar bietet sich der TirolMilch Frühlingslauf auch in der 21. Auflage an.“*

**Stadtlauf-Schülerläufe für Wasserprojekt.** Bereits vier Wochen später, am 30. April, folgt mit dem 38. Innsbrucker Stadtlauf der nächste Höhepunkt mit neuen Herausforderungen. Die Schüler\*innenläufe stehen dieses Jahr erstmals wieder unter einem Charity-Gedanken, damit knüpft das Orga-Team an eine lange Tradition an.

Konkret werden Sponsoren gesucht, die das Startgeld sowie einen Fixbetrag pro gelaufene Runde (750 m) bei den Kinder- und Schüler\*innenläufen übernehmen. Die Spenden gehen an Viva con Agua Österreich für die Umsetzung der seit 15 Jahren laufenden WASH Projekte. Details dazu finden sich unter [www.innsbrucklaeuft.com/laeufe/stadtlauf/spendenlauf-viva-con-agua/](http://www.innsbrucklaeuft.com/laeufe/stadtlauf/spendenlauf-viva-con-agua/) sowie in diesem kurzen Video

[www.innsbrucklaeuft.com/wp-content/uploads/2023/03/Viva-con-Agua-Vorstellung-Untertitel.mp4](http://www.innsbrucklaeuft.com/wp-content/uploads/2023/03/Viva-con-Agua-Vorstellung-Untertitel.mp4)

Für einen geschmeidigen Ablauf bietet das Veranstalterteam der Turnerschaft Innsbruck/ Sektion Laufen die Möglichkeit sich vorab ONLINE für den 21. TirolMilch Frühlingslauf anzumelden. Siehe [www.innsbrucklaeuft.com](http://www.innsbrucklaeuft.com/)

Der TirolMilch Frühlingslauf ist neben dem Stadtlauf Innsbruck, dem Nightrun Innsbruck und dem Silvesterlauf Innsbruck eine von vier Laufveranstaltungen, die von Innsbruckläuft organisiert und umgesetzt werden, alle unter dem Dach der Turnerschaft Innsbruck/ Sektion Laufen. Weitere Details dazu finden Sie unter [www.innsbrucklaeuft.com](http://www.innsbrucklaeuft.com/)

Das Programm zum 1. April, 21. TirolMilch Frühlingslauf :

Anmeldung und Startnummernausgabe:

01.04.2022 ab 13.00 Uhr

Ablauf:

14.30 Uhr offizielle Eröffnung

14.45 Uhr Aufwärmen mit den Trainern von Happy Fitness

15:00 Uhr Start für alle Distanzen

**Distanzen:**

3, 5, 10, 15, 21 km

**Strecke:**

Nach dem Start am Marktplatz geht es entlang des südlichen Innufers Richtung Osten; Beim Emilie Bethouart Steg wechselt die 2,7 km auf das nördliche Innufer. Bei der Mühlauer Brücke wechselt die 5 km auf das nördliche Innufer; die 9,6 km, 14,7 km und 21,1 km verlaufen dann entlang der Erzherzog Eugen Straße in die Viktor Dankl Straße zur Ing. Etzel Straße und dann über die Tiflisbrücke, am Gehweg bis zur Grenobler Brücke. Je nach Distanz geht es über die Grenobler oder New Orleans Brücke und dann am nördliche Innufer retour.Verpflegungsstationen auf der Südseite der Grenoblerbrücke beim Sandwirt, bei der Feuerwehr Mühlau, beim SportSpezial in Maria Hilf und beim Wendepunkt des Halbmarathons.

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

**Sandwirt:** km 4,2 (für 21,1km, 14,7km, 9,6km) mit Wasser und Bananen;

**Feuerwehr Mühlau** km 9,2 (für 21,1km, 14,7km) bzw. km 6,4 bei 9,6km-Runde mit Wasser, isostonischen Getränk und Bananen;

**Sport Spezial** km 11,9 (für 21,1km, 14,7km) / km 9,1 (für 9,6km) / km 4,4 (für 5km) / km 0,7 für 3,1km mit Wasser, isotonischen Getränk und Bananen

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

**Ziel** mit Wasser, isotonischen Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel (biologischer Anbau und fairtrade)