

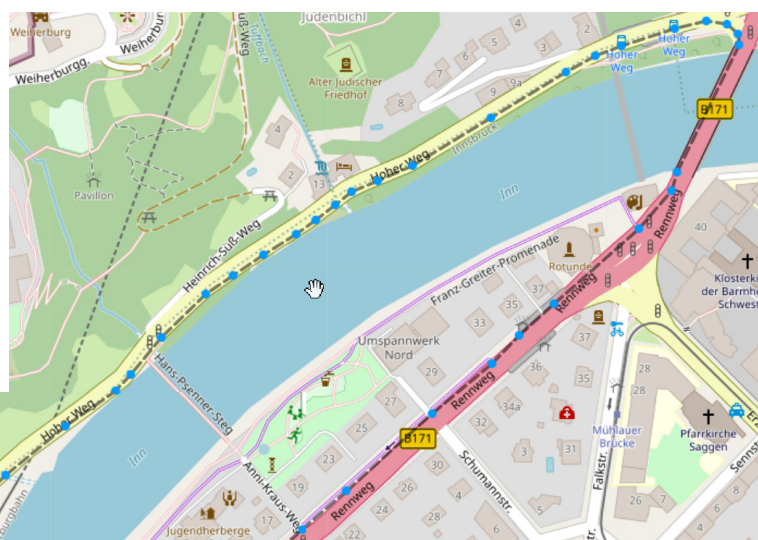
Übersicht Hauptlauf, Genusslauf, Staffellauf



Streckenverlauf:

Vorplatz Landestheater – Europaratsallee – nördlicher Fahrstreifen Rennweg (getrennt durch Flutterband) – westlicher Fahrstreifen Mühlauer Brücke (getrennt durch Flutterband) – südlicher Fahrstreifen Hoher Weg (getrennt durch Flutterband) – südlicher Fahrstreifen Innstraße (getrennt durch Flutterband) – östlicher Fahrstreifen Innbrücke (getrennt durch Flutterband) – Herzog Otto Straße – Rennweg – Herrengasse – Herzog Otto Straße – Herzog Friedrich Straße – Hofgasse – Rennweg – Vorplatz Landestheater

Staffelübergabe
km 2,5 und km 7,5
(bei Wasserverpflegung)



Organisatorisches

- WC: Congress Innsbruck
- Gepäck- / Kleiderabgabe, Umkleide und Duschen: BaseFive Innsbruck (Universitätsstraße 5 – 2 Duschen pro Garderoben). Wir übernehmen keine Haftung für angegebene Gepäck- und Kleidungsstücke.
- Zeitnehmung: Die Zeitmessung erfolgt durch raceresult. Der Chip ist in der Startnummer integriert. Die Startnummer kann nach dem Lauf mitgenommen werden.

Zeitablauf

- ab 08:30 Startnummernausgabe
- 09:30 offizielle Eröffnung
- **10:00 Start Sparkassen10er mit Uni 10er**
- **10:00 Start IKB-Genusslauf**
- **10:00 Start Staffellauf mit Uni Staffel**
- 11:30 Siegerehrung IKB - Genusslauf
- 11:45 Siegerehrung Uni - Bewerbe
- 12:15 Siegerehrung Sparkassen-10er und Staffellauf

Staffelübergabe km 5
(nach Durchlaufverpflegung)

Start / Ziel

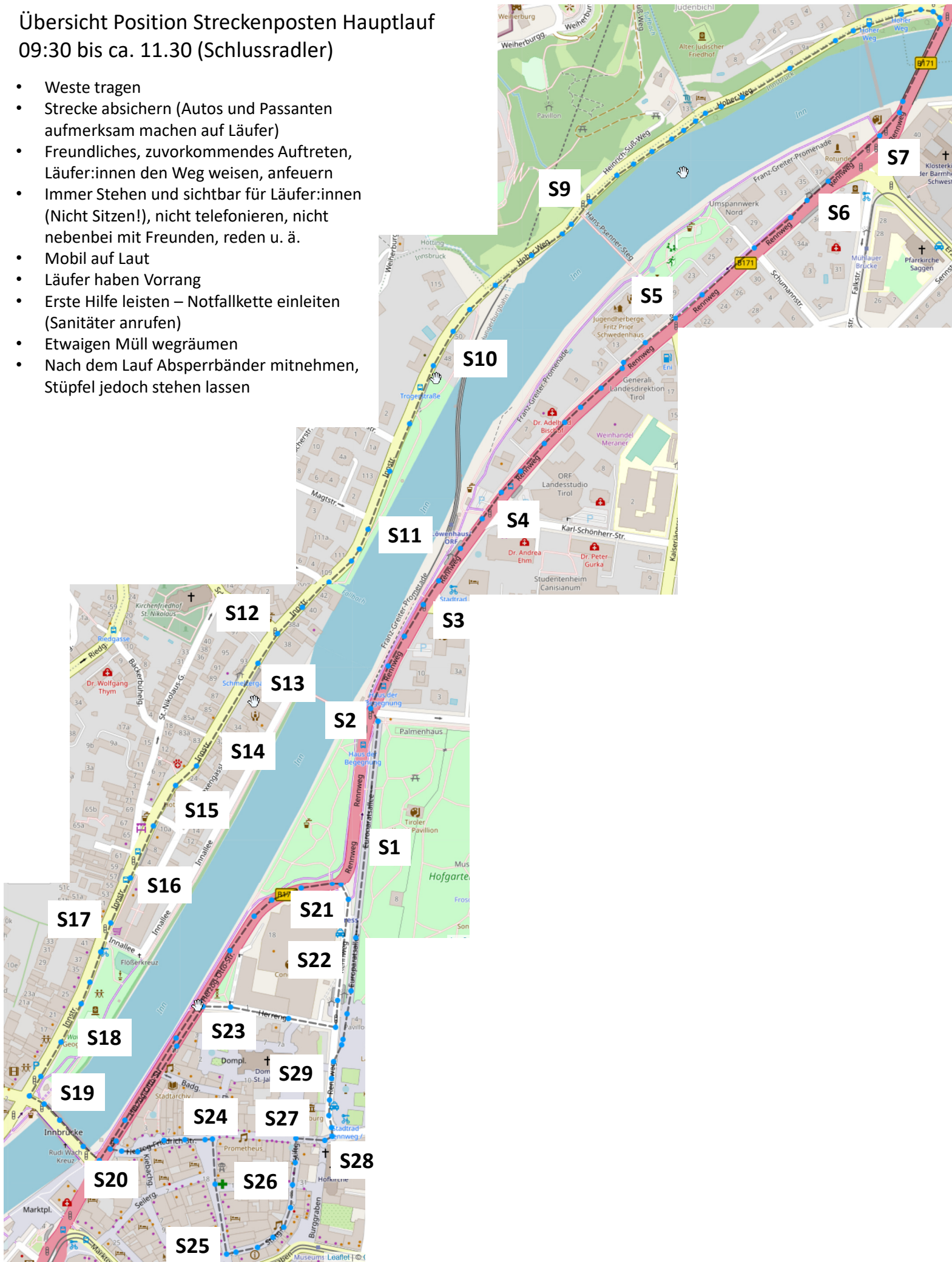
Im Nenngeld enthalten

- mit dem Eventticket kostenlose An- und Abreise aus ganz Tirol am Eventtag
- Medaille beim Zieleinlauf
- Verpflegung im Ziel (Obst, Erfrischungsgetränke)
- Urkunde im Internet
- Regenerationsmassage durch die Sporttherapie Huber



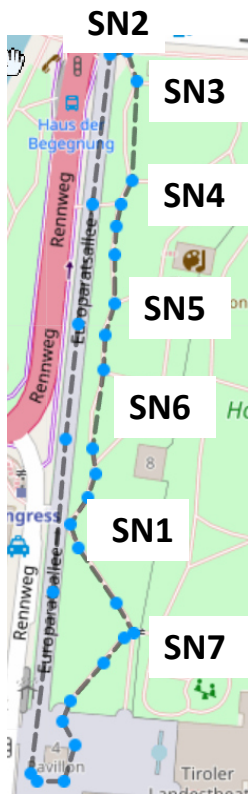
Übersicht Position Streckenposten Hauptlauf
09:30 bis ca. 11.30 (Schlussradler)

- Weste tragen
- Strecke absichern (Autos und Passanten aufmerksam machen auf Läufer)
- Freundliches, zuvorkommendes Auftreten, Läufer:innen den Weg weisen, anfeuern
- Immer Stehen und sichtbar für Läufer:innen (Nicht Sitzen!), nicht telefonieren, nicht nebenbei mit Freunden, reden u. ä.
- Mobil auf Laut
- Läufer haben Vorrang
- Erste Hilfe leisten – Notfallkette einleiten (Sanitäter anrufen)
- Etwaigen Müll wegräumen
- Nach dem Lauf Absperrbänder mitnehmen, Stüpfel jedoch stehen lassen



Übersicht Position Streckenposten Spendenlauf

12:50 bis 15:15

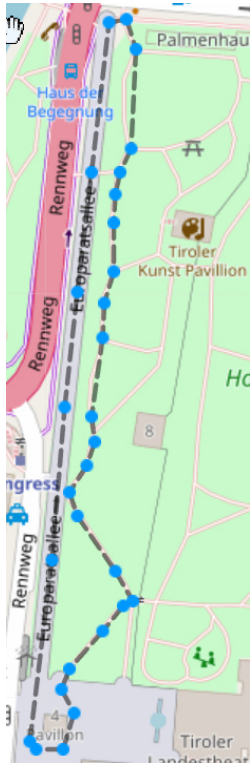


- Weste tragen
- Strecke absichern (Autos und Passanten aufmerksam machen auf Läufer)
- Freundliches, zuvorkommendes Auftreten, Läufer:innen den Weg weisen, anfeuern
- Immer Stehen und sichtbar für Läufer:innen (Nicht Sitzen!), nicht telefonieren, nicht nebenbei mit Freunden, reden u. ä.
- Mobil auf Laut
- Läufer haben Vorrang
- Erste Hilfe leisten – Notfallkette einleiten (Sanitäter anrufen)
- Etwaigen Müll wegräumen
- Nach dem Lauf Absperrbänder mitnehmen, Stüpfel jedoch stehen lassen

Übersicht Spendenläufe

Streckenverlauf:

Rundkurs vor dem Hofgarten



Zeitplan

13:00 Start Familienlauf
14:00 Schüler*innenlauf U10, U12, U14
15:45 Siegerehrung Schüler*innenläufe

Organisatorisches

- WC: Congress Innsbruck
- Gepäck- / Kleiderabgabe, Umkleide und Duschen: BaseFive Innsbruck (Universitätsstraße 5 – 2 Duschen pro Garderoben). Wir übernehmen keine Haftung für angegebene Gepäck- und Kleidungsstücke.
- Zeitnehmung: Die Zeitmessung erfolgt durch raceresult. Der Chip ist in der Startnummer integriert. Die Startnummer kann nach dem Lauf mitgenommen werden.

Im Nenngeld enthalten

- mit dem Eventticket kostenlose An- und Abreise aus ganz Tirol am Eventtag
- Medaille beim Zieleinlauf
- Verpflegung im Ziel (Obst, Erfrischungsgetränke)
- Urkunde im Internet