



6. April 2024

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

Nach dem Motto “wer sich bewegt, hat schon gewonnen” heißt es am 6. April 2024 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

- 5. April 2024 13:00 bis 15:00 Uhr bei Turnerschaft Innsbruck (Wiesengasse 20, 6020 Innsbruck)
- 6. April 2024 13.00 bis 14.30 Uhr bei Start und Ziel am Marktplatz (Innrain 2, 6020 Innsbruck)

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 Startnummer 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 – Gehweg Hoher Weg – Gehweg Innstraße – Gehweg Innallee - Jakob-Prandtauer Ufer – Arthur Haidl Promenade – Karwendelbrücke – weiter am Inndamm bis Höhe Flughafen – retour bis Karwendelbrücke Innpromenade bis Marktplatz.



Abzweigungen mittels blauer Pfeile gekennzeichnet

21,1 km

Verpflegungsstationen:

- **Sandwirt:** km 4,2 mit Wasser und isotonisches 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, isotonischen Getränk und Bananen
- **Ziel** mit Wasser, isotonisches Getränk, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

Weiter am Inndamm bis Höhe Flughafen



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 – Gehweg Hoher Weg – Gehweg Innstraße – Gehweg Innallee - Jakob-Prandtauer Ufer – Arthur Haidl Promenade – Karwendelbrücke – Innpromenade bis Marktplatz.



Abzweigungen mittels grüner Pfeile gekennzeichnet

14,7 km

Verpflegungsstationen:

- **Sandwirt:** km 4,2 mit Wasser und isotonisches 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 – Gehweg Hoher Weg – Gehweg Innstraße – Gehweg Innallee - Jakob-Prandtauer Ufer – Unibrücke – Innpromenade bis Marktplatz.



5 km Runde

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



Abzweigungen mittels oranger Pfeile gekennzeichnet

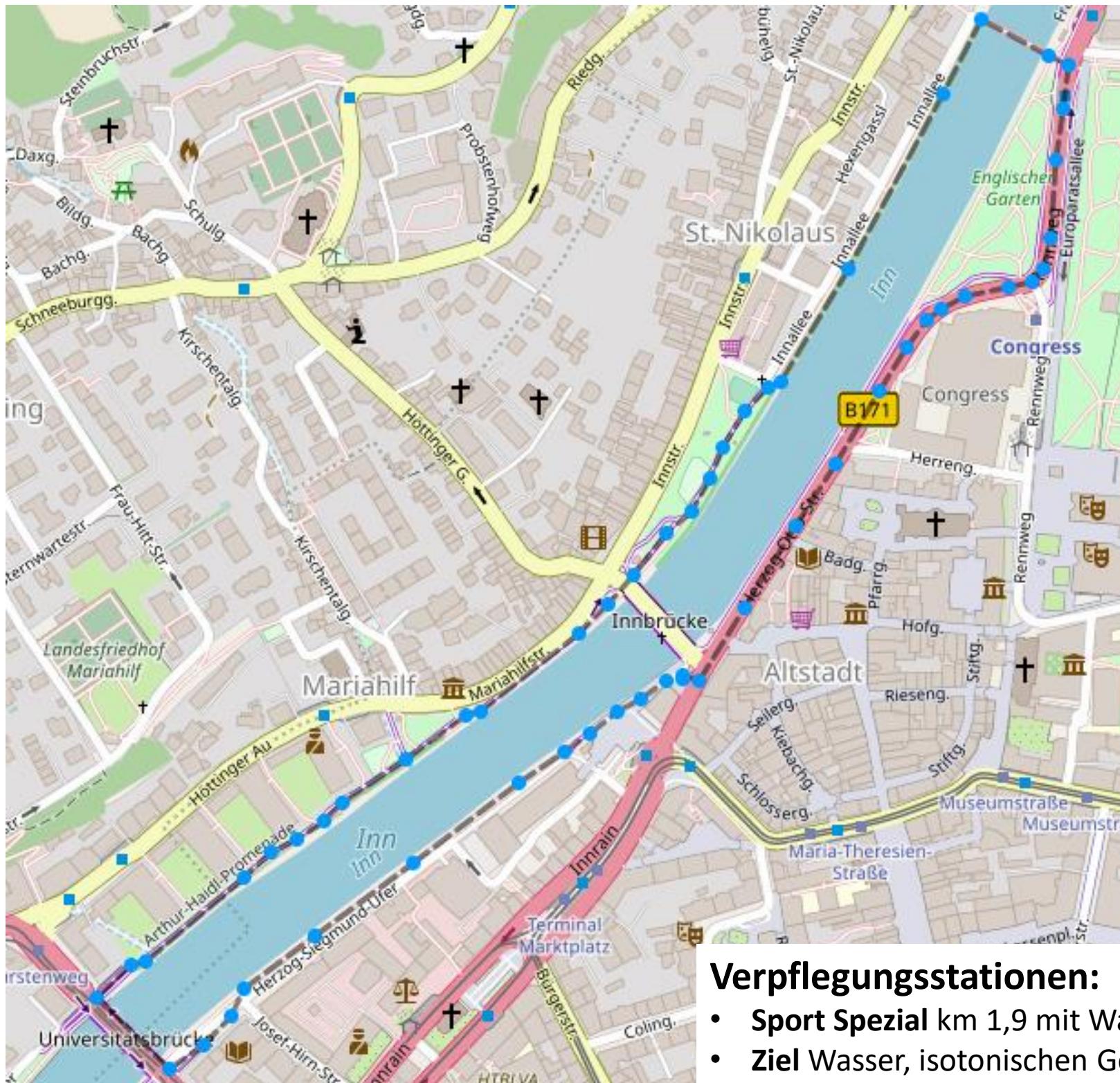
5,0 km

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.



Abzweigungen mittels roter Pfeile gekennzeichnet

2,7 km

Verpflegungsstationen:

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