**Bildunterschrift 1: Alle Starttickets vergeben! Zwischen 21,1 und 2,7 Kilometern führt die 23. Auflage des TirolMilch Frühlingslaufes wieder entlang der Innlauf-Meilen. Foto: TI/ Webhofer**

**Bildunterschrift 2 : Start und Ziel der 23. Auflage des TirolMilch Frühlingslaufes liegen wieder am Innsbrucker Marktplatz. Im Rahmen-Programm ist eine Repair-Werkstatt für (Sport)Bekleidung unter dem Motto „Gemeinsames Flicken mit dem Nadelöhr“. Foto: TI/ Webhofer**

**Repair-Cafe für Sportbekleidung im Rahmenprogramm: Mit dem 23. TirolMilch Frühlingslauf eröffnet Innsbruckläuft am Samstag, 5. April, den Innsbrucker Lauffrühling**

Keine Anmeldungen mehr möglich, heißt es ja schon seit Anfang März im Büro von Innsbruckläuft. Straßenläufe im Breitensport sind offenbar wieder gefragt! Wer Lust hat, kann sich am Samstag hinter eine\*n unserer Tempoläufer\*innen einreihen, zum Beispiel aus dem Team Gelenkpunkt Dr. Andreas Hradsky (21 km) und von Laufboutique Rückenwind entsandt, eine der derzeit schnellsten U23-Läuferinnen in Tirol - Lisi Krepper (10 km).

Hier schnell die Facts für Samstag: Start und Ziel der 23. Auflage am 5. April liegen wie gewohnt am Innsbrucker Marktplatz. Eröfnung ab 14.30, Aufwärmen mit den Trainer\*innen von Happy Fitness um 14.45, Start für Alle 5 Distanzen um 15 Uhr.

Startnummernausgabe:

04.04.2025 11.30 bis 14.30

Turnerschaft Innsbruck (Wiesengasse 20)

05.04.2025 13.00 bis 14.30

Marktplatz Innsbruck

Zur Wahl stehen fünf Strecken: 2,7 km, 5 km, 9,6 km, 14,7 km, 21,1 km. Entscheiden wie weit einen die Füße tragen, können die Teilnehmer\*innen spontan. Den Rhythmus gibt die innere Uhr vor. Es gibt keine offizielle Zeitnehmung, jedoch eine Online-Urkunde in die sich jeder Teilnehmer\*inn mit seiner Zeit selber eintragen kann.

**Rahmenprogramm:** Den Takt geben die grandiosen Trommler der Gruppe DemBa in Maria-Hilf vor, im Rahmenprogramm ist heuer neu eine Repair-Werkstatt für Sportbekleidung mit dem Motto „Gemeinsames Flicken mit dem Nadelöhr“ und auch wieder mit dabei die Initiative Vegan Tirol, die Informationen zu fleichfreier Ernährung auch für Sportler gibt.

**Weitere Infos unter www.innsbrucklaeuft.com**

**Einer von 4 Green Events:** Der TirolMilch Frühlingslauf ist neben dem 40. Innsbrucker Stadtplauf, dem 12. Nightrun Innsbruck und dem 23. Silvesterlauf Innsbruck eine von vier Laufveranstaltungen, die als Green Event zertifiziert sind und von **Innsbruckläuft** organisiert und umgesetzt werden, alle unter dem Dach der **Turnerschaft**

 **Innsbruck/ Sektion Laufen**. **Wer keinen der begehrten Startplätze bekommen hat, kann sieben Wochen später am 25. Mai beim 40. Innsbrucker Stadtlauf an den Start gehen. Die Online-Anmeldung für das 40-Jahr-Jubiläum läuft bereits unter** [**www.innsbrucklaeuft.com**](http://www.innsbrucklaeuft.com/)

**Warum sind keine Nachmeldungen mehr möglich?** Mit 1.360 Anmeldungen ist die Veranstaltung seit März quasi ausverkauft. Auch vor Ort sind keine Nachmeldungen mehr möglich. „Die Charakteristik dieser Veranstaltung ist, ein niederschwelliges Laufangebot zu ermöglichen. Daher schmiegt sich die Veranstaltung auch in das tägliche Leben in Innsbruck ein, weshalb – bis auf den Start- und Zielbereich – keine Straßensperren umgesetzt werden“, erklärt OK-Chef Dieter Hofmann den Grund für den Anmelde-Stopp. Um den öffentlichen und individuellen Verkehr möglichst wenig zu beeinträchtigen, werden die Teilnehmer\*innen wie gewohnt auf den Gehwegen entlang der Gewässer Inn und Sill laufen. „Um die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer\*innen gewährleisten zu können, müssen wir die maximal mögliche Teilnehmer\*innenanzahl einhalten.“

**AVISO. 25. Mai 2025 – 40. Stadtlauf Innsbruck.**