



# 11. April 2026

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

Nach dem Motto “wer sich bewegt, hat schon gewonnen” startet am 11. April 2026 der 24. TirolMilch Frühlingslauf. Während des Laufs kann spontan die Länge der Laufstrecke gewählt: 2,7km, 5km, 9,6km, 14,7km und 21,1km .

Wie in den letzten Jahren auch stehen unsere Tempoläufer 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**

- 10. April 2026 11:30 bis 14:00 Uhr bei Turnerschaft Innsbruck (Wiesengasse 20, 6020 Innsbruck)
- 11. April 2025 13.00 bis 14.30 Uhr bei Start und Ziel am Marktplatz (Innrain 2, 6020 Innsbruck)

## **Organisatorisches**

- Duschen: HTL Anichstraße – Zugang Innrain; geöffnet von 13.30 bis 18.30 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/24-ikb-silvesterlauf-innsbruck-2026/> 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 – Gehweg Erzherzog Eugen Straße – Gehweg Hugo-Wolf-Straße – Gehweg Brucknerstraße – Gehweg Viktor Dankl Straße – Gehweg Ing. Etzel Straße - Tiflisbrücke - auf Gehweg bis Grenoblerbrücke - Innpromenade bis New Orleans Brücke – nördl. Innpromenade bis Mühlauerbrücke - Gehweg Hoher Weg – Gehweg Innstraße – Gehweg Innallee - Jakob-Prandtauer Ufer - Arthur Haidl Promenade – Inndamm bis Höhe Flughafen - retour bis Karwendelbrücke – Innpromenade bis Marktplatz.



Abzweigungen mittels blauer Pfeile gekennzeichnet

21,1 km

## Verpflegungsstationen:

- Reichenau – Höhe Promenadencafe: km 4,0 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, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel



Weiter am Inndamm bis Höhe Flughafen

# 14,7 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade – Gehweg Erzherzog Eugen Straße – – Gehweg Hugo-Wolf-Straße – Gehweg Brucknerstraße – Gehweg Viktor Dankl Straße – Gehweg Ing. Etzel Straße - Tiflisbrücke - auf Gehweg 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.

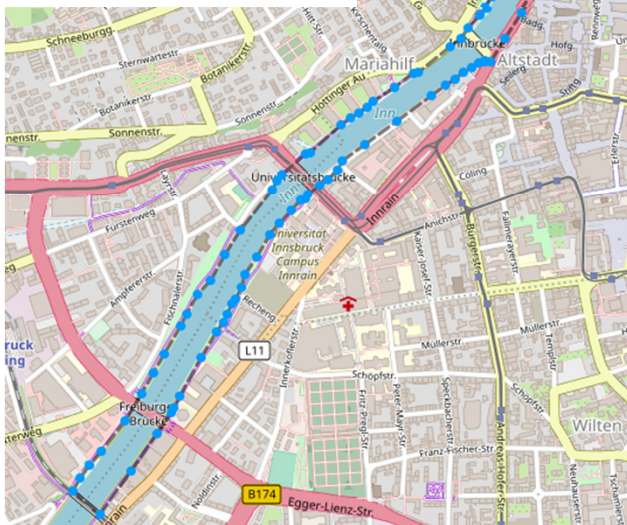


Abzweigungen mittels grüner Pfeile gekennzeichnet

14,7 km

## Verpflegungsstationen:

- **Reichenau – Höhe Promenadencafe:** km 4,0 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, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel



# 9,6 km Runde

Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade – Gehweg Erzherzog Eugen Straße – – Gehweg Hugo-Wolf-Straße – Gehweg Brucknerstraße – Gehweg Viktor Dankl Straße – Gehweg 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.



Abzweigungen mittels violetter Pfeile gekennzeichnet

9,6 km

## Verpflegungsstationen:

- Reichenau – Höhe Promenadencafe: km 4,0 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, Lattella, Bananen, Orangen, Äpfel

# 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

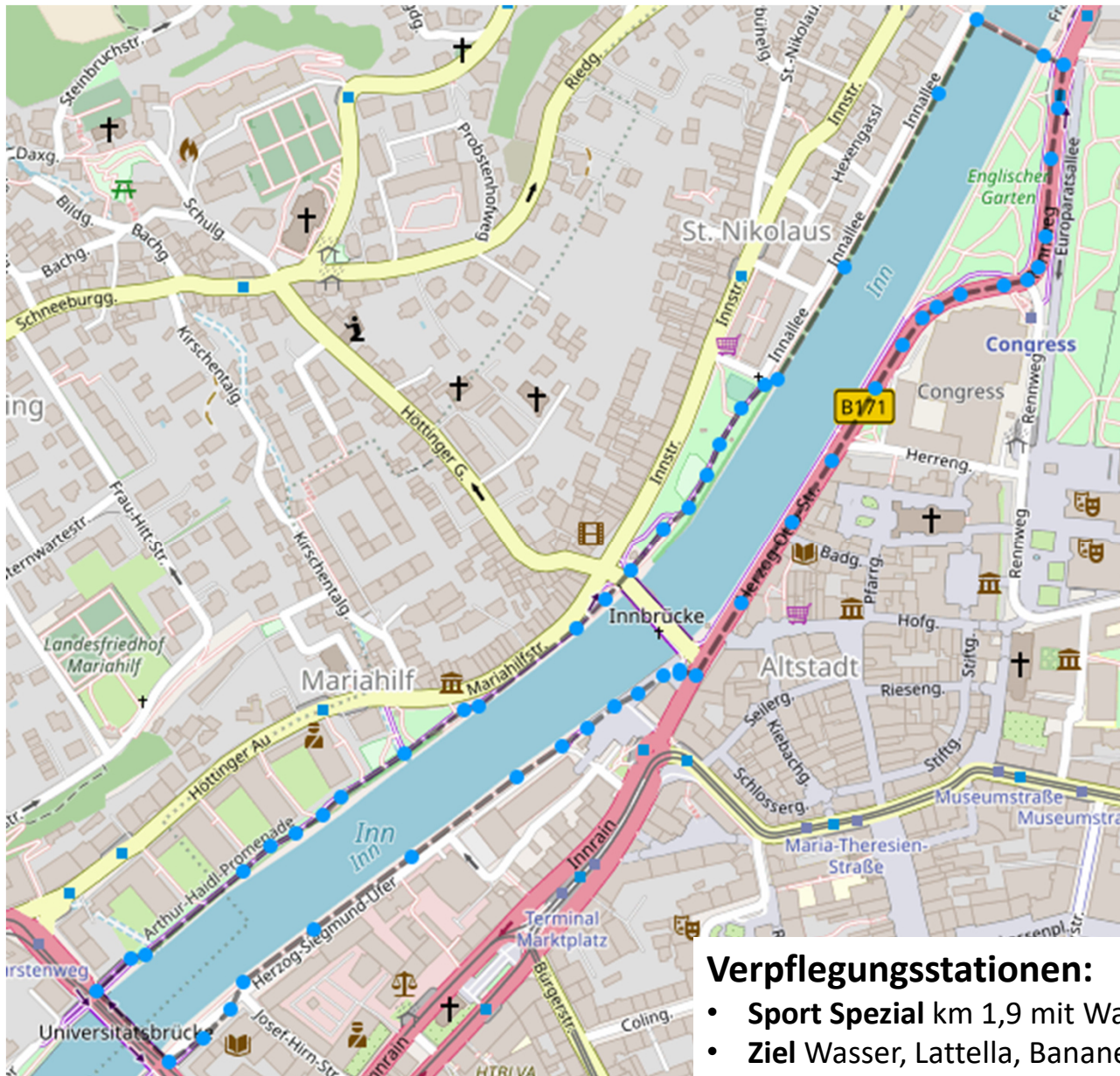
5,0 km

## Verpflegungsstationen:

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