5. April 2025

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

Nach dem Motto “wer sich bewegt, hat schon gewonnen” startet am 5. April 2025 der 23. 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 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

- 4. April 2025 11:30 bis 14:00 Uhr bei Turnerschaft Innsbruck (Wiesengasse 20, 6020 Innsbruck)
- 5. 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/23-tirol-milch-fruehlingslauf-innsbruck-2025/ 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.

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

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

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

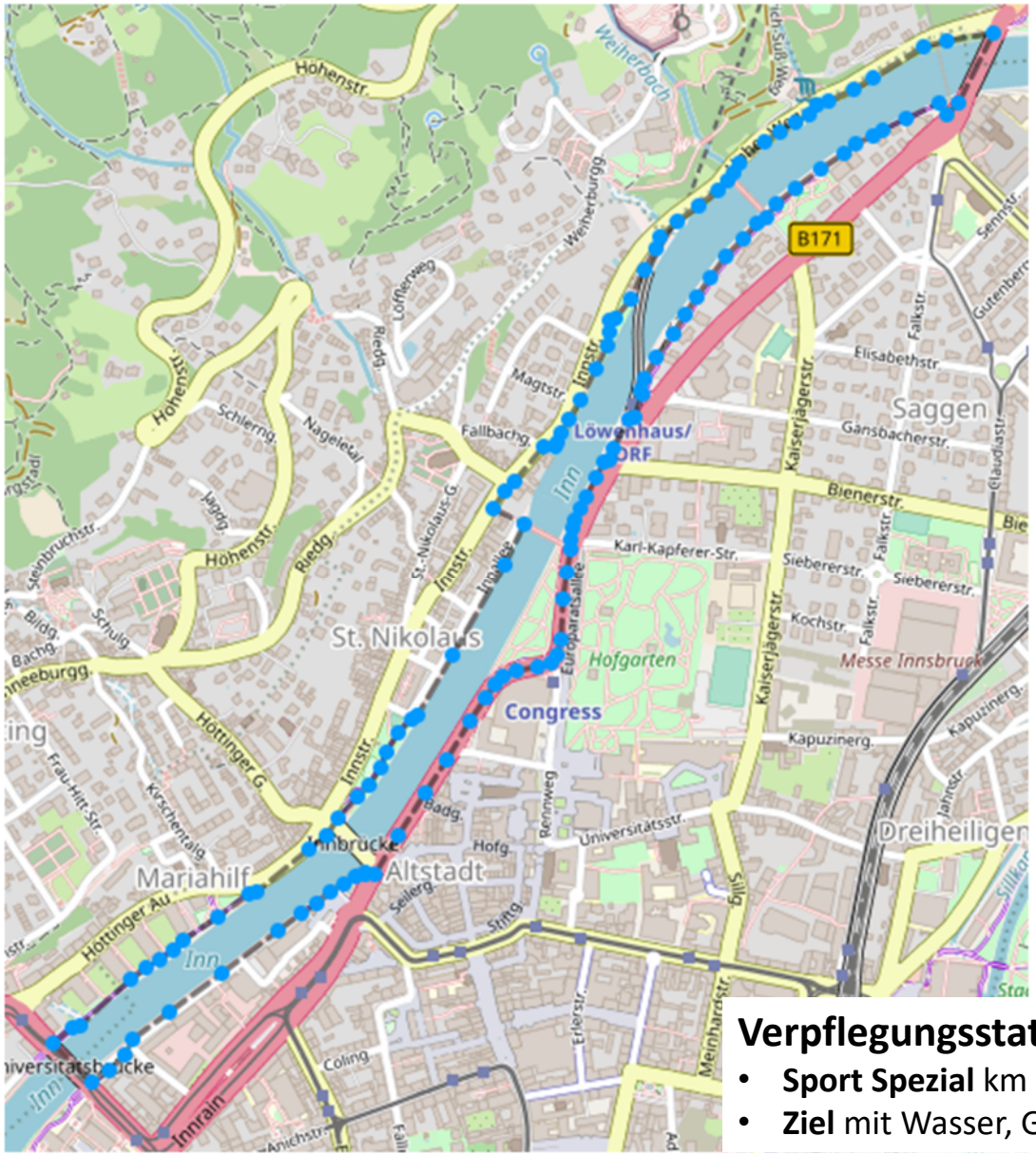
Herzog Otto Ufer – Franz Greiter Promenade – Gehweg Erzherzog Eugen Straße – – Gehweg Hugo-Wolf-Straße – Gehweg Brucknerstraße – Gehweg Viktor Dankl Straße – Gehweg Ing. Etzel Straße - Tiflisbrücke – auf Gehweg bis Grenoblerbrücke – nördliche Innpromenade bis Mühlauerbrücke - Gehweg Hoher Weg – Gehweg Innstraße – Gehweg Innallee - Jakob-Prandtauer – Ufer - Unibrücke – Innpromenade bis Marktplatz.

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

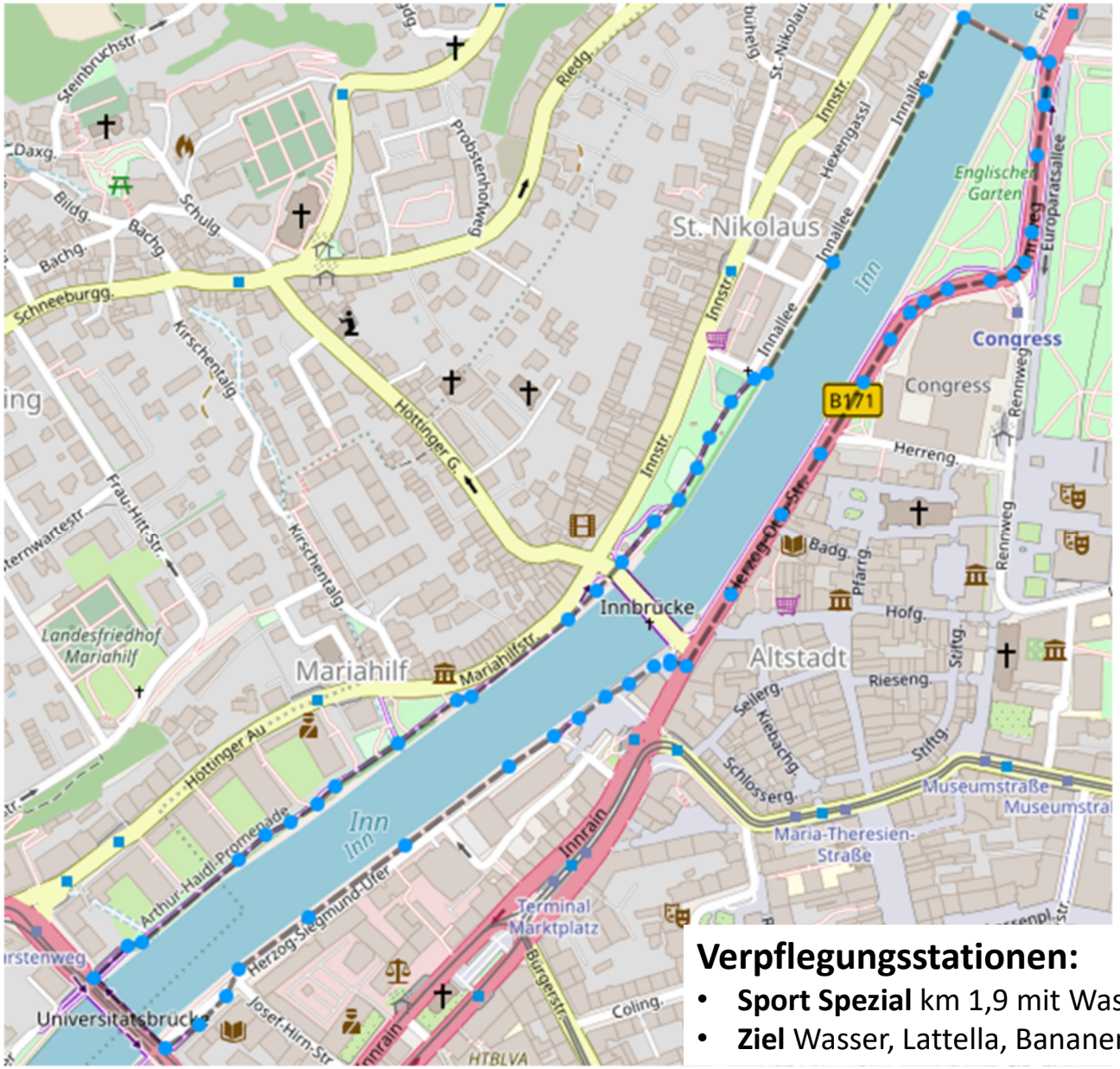
5,0 km

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