

































# Laufveranstaltungen TIROL

Typ	Datum TT.MM.JJ	Name	Ort (Region/Land)	Distanz Höhendifferenz
	Sa, 01.02.20	5. Winter X-Lauf Gnadenwald	Mils (TIR)	8,8 km/40 m 4,4 km, 2,2 km
	Sa, 08.02. - 09.02.20	48. Int. Tiroler Koasalauf	St. Johann in Tirol (TIR)	50 km 28 km, 4 km 2 km
	Sa, 15.02.20	2. Zirler Wintercrosslauf	Zirl (TIR)	9,9 km 3,3 km, 1,5 km
	Sa, 29.02.20	10. Streif Vertical Up - die Schlacht am Hahnenkamm   A HELL OF A RUN	Kitzbühel (TIR)	3,3 km/860 m
	Sa, 21.03.20	11. Frühlings-Crosslauf am Schwarzsee	Kitzbühel (TIR)	8,49 km/10 m 5,66 km, 2,83 km 2,1 km, 1 km
	Sa, 28.03.20	35. Brixlegger Lauf	Brixlegg (TIR)	10 km 5 km, 1,7 km
	Sa, 28.03.20	20. Frühlingslauf	Innsbruck (TIR)	21,1 km 15 km, 10 km 5 km, 3 km
	So, 19.04.20	8. Innsbrucker Happy Run   Tirols größter Charity Lauf	Innsbruck (TIR)	21,4 km 10,5 km, 4,5 km
	Fr, 01.05. - 02.05.20	6. Innsbruck Alpine Trailrun Festival	Innsbruck (TIR)	85 km/3600 m 65 km, 42 km 25 km, 15 km
	Sa, 02.05.20	21. Ruetz-Halbmarathon	Kematen in Tirol (TIR)	21,1 km 10,5 km, 3,5 km
	Sa, 09.05.20	37. Schwarzseelauf	Kitzbühel (TIR)	7,4 km 5,6 km, 2,8 km 1,8 km, 1 km
	Sa, 16.05.20	8. Seen-Lauf Tannheimer Tal	Tannheim (TIR)	30 km 22,2 km, 10 km 2 km, 1 km
	So, 17.05.20	36. Stadtlauf	Innsbruck (TIR)	10 km 5 km, 1,4 km
	Fr, 22.05. - 23.05.20	5. Stuiben Trailrun	Umhausen (TIR)	42,2 km/3100 m 24,2 km, 12,5 km 4 km
	Sa, 23.05.20	2. Innsbruckathlon	Innsbruck (TIR)	10 km
	Sa, 30.05.20	15. Teufelsmühlenlauf / Gerhard- Eberl-Gedächtnislauf	Rinn (TIR)	14 km/120 m 8 km
	Sa, 06.06.20	14. Halbmarathon Hall-Wattens	Hall in Tirol (TIR)	21,9 km 4,4 km
	Sa, 06.06.20	5. Zirler Marktlauf	Zirl (TIR)	10 km/175 m 6 km
	Sa, 13.06.20	6. Thermenlauf	Längenfeld (TIR)	21,1 km/50 m 10,5 km, 2 km 1 km
	So, 14.06.20	18. Halltalexpress	Absam (TIR)	5,2 / 5,2 km
	Sa, 20.06.20	7. Int. Ebbser KOASA Berg- marathon	Ebbs (TIR)	44 km/2100 m 33 km, 21,1 km
	Mi, 24.06. - 26.06.20	4. Tour de Wipptal	Obernberg (TIR)	15 km 10 km, 5 km

Typ	Datum TT.MM.JJ	Name	Ort (Region/Land)	Distanz Höhendifferenz
	Fr, 26.06.20	10. Tiroler Kinderlauf	Innsbruck (TIR)	2,4 km 1,6 km
	Sa, 27.06.20	10. Tiroler Frauenlauf	Innsbruck (TIR)	5 km
	So, 28.06.20	15. Int. Mountainrun	Seefeld (TIR)	5,8 km/1000 m
	So, 28.06.20	11. Challenge Walchsee- Kaiserwinkl	Walchsee (TIR)	1,9 / 90 / 21 km 1,9 / 90 / 21.1 km
	Sa, 04.07.20	4. Stubai Ultratrail	Neustift im Stubaital (TIR)	62,5 km/4718 m 28,6 km
	So, 05.07.20	15. Gletschermarathon Pitztal- Imst	St. Leonhard i. P. - Imst (TIR)	42,195 km/1070 m 21,1 km, 11 km
	Fr, 10.07. - 11.07.20	4. Gletscher Trailrun	Obergurgl (TIR)	68 km/3900 m 46 km, 22 km 10 km
	Sa, 11.07.20	2. Schlegeis 3000 Skyrace & Trailrun	Ginzling (TIR)	33 km/2380 m 17 km
	Fr, 17.07. - 18.07.20	9. Silvrettarun 3000	Ischgl (TIR)	42,195 km/1814 m 29,9 km, 19,36 km 11,2 km
	Sa, 25.07.20	13. Hopfgartner 1h Badesees Rundlauf	Hopfgarten (TIR)	1 h
	So, 02.08.20	10. Glungezer Berglauf	Tulfes am Glungezer (TIR)	15,5 km/2120 m
	Fr, 07.08. - 09.08.20	8. Pitz Alpine Glacier Trail	St. Leonhard (TIR)	100 km/6500 m 42 km, 26 km 15 km
	Sa, 08.08.20	13. Ganghofertrail	Leutasch (TIR)	21,6 km/120 m 14,4 km, 7,2 km
	Sa, 15.08.20	Gerloser Seerundlauf	Gerlos / Durlaßboden Stausee (TIR)	11,5 km
	So, 16.08.20	7. Vier-Seen Marsch	Längenfeld/Lehn (TIR)	16,4 km/1520 m
	Sa, 22.08.20	4. Völser Volkslauf "Völs Läuft"	Völs (TIR)	21,1 km 8 km
	So, 23.08.20	42. Int. Kitzbüheler Horn- Bergstraßen-Lauf	Kitzbühel (TIR)	12,9 km/1234 m 2,4 km
	Sa, 29.08.20	12. Karwendelmarsch	Scharnitz (TIR)	52 km/2281 m 35 km
	Fr, 04.09. - 05.09.20	32. Int. Schlickeralm Berglauf / Telfer Wiesen Run / Benefizlauf/- Kinderläufe	Telfes/Stubaital (TIR)	11,5 km/1150 m 7,5 km, 2,4 km
	Sa, 05.09. - 06.09.20	21. Achenseelauf	Pertisau (TIR)	23,2 km/200 m
	Fr, 11.09. - 13.09.20	6. Spartan Race EM	Oberndorf in Tirol (TIR)	21 km/1321 m 13 km, 6 km
	Sa, 19.09.20	3. Rätselrallye	Oberperfuss (TIR)	1,5 km

Typ	Datum TT.MM.JJ	Name	Ort (Region/Land)	Distanz Höhendifferenz
	So, 27.09.20	48. int. Lauf "Rund um den Heiterwanger See"	Heiterwang (TIR)	10,4 km 7 km
	Sa, 03.10.20	5. Naturparklauf Lechtal	Elmen (TIR)	23 km/100 m 10 km, 5 km 1 km
	Fr, 09.10. - 11.10.20	15. Tour de Tirol = 3 Tage 75 km 3500 hm	Söll (TIR)	42,195 km/3500 m 23 km, 10 km
	Mo, 26.10.20	19. Pillerseetal Halbmarathon	St. Ulrich am Pillersee (TIR)	21,1 km/350 m
	So, 06.12.20	17. Kolsassberg Run	Kolsass (TIR)	5,25 km/590 m
	Di, 08.12.20	12. Sterntaler-Lauf	Hall in Tirol (TIR)	5,5 km
	Do, 31.12.20	20. Silvesterlauf	Innsbruck (TIR)	4,8 km 2,4 km, 1,6 km