

TorTour de Ruhr 2018 – Zeitplan



Freitag, 18.5.2018	17:00-21:00 Uhr	Winterberg	Muh've In	Pre-Race Meeting / Check-In (nur) TTdR230
Samstag, 19.5.2018	06:30-07:45 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Check-In TTdR230
	07:30-07:45 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Briefing TTdR230
	07:45-08:00 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Startfotos, Countdown TTdR230
	08:00 Uhr	Winterberg	Ruhrquelle	Start TTdR230
Samstag, 19.5.2018	16:00-17:45 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Check-In TTdR160
	17:30-17:45 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Briefing TTdR160
	17:45-18:00 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Startfotos, Countdown TTdR160
	18:00 Uhr	Arnsberg	Friends Fitness	Start TTdR160
Sonntag, 20.5.2018	22:00-03:45 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Check-In TTdR100
	03:30-03:45 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Briefing TTdR100
	03:45-04:00 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Startfotos, Countdown TTdR100
	04:00 Uhr	Hagen	Strandhaus Hengsteysee	Start TTdR100
Sonntag, 20.5.2018	ca. 11:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger
	20:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR100
	22:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR230 + TTdR160
Sonntag, 20.5.2018	ab Mittag, Ende offen	Duisburg	JH Landschaftspark	After-Show, Cool down
	ca. 22:30 Uhr	Duisburg	JH Landschaftspark	Siegerehrung, Dankeschön
Montag, 21.5.2018	bis 10:00 Uhr	Duisburg	JH Landschaftspark	Übernachtung, Frühstück (nur Vorbucher!), Abreise

Öffnungszeiten Verpflegungsposten (VPs) / CutOffs



Start Ruhrquelle	VP200 Bestwig	VP175 Oeventrop	VP148 Arnsberg	VP115 Schwerte	VP100 Hengsteysee	VP75 Kemnade	VP42 Baldeney See	VP23 Mintarder	Finish Rheinorange
TTdR230									
Start 08:00 Uhr	30km 10:30-12:00 Uhr 8min/km	55km 13:00-15:30 Uhr 8:20min/km	82km 16:00-19:30 Uhr 8:20min/km	115km 20:00-24:00 Uhr 8:20min/km	130km 21:00-04:00 Uhr 16min/km (incl. Gr. Pause)	155km 01:00-07:30 Uhr 9:15min/km	188km 06:00-13:00 Uhr 9:15min/km	207km 09:00-16:00 Uhr 9:15min/km	230km 11:00-22:00 Uhr 10:25min/km
TTdR160			Start/11.3km 18:00/19:30 Uhr	46km 22:00-24:00 Uhr 7:50min/km	61km 00:00-02:00 Uhr 7:50min/km	86km 03:00-06:00 Uhr 8:20min/km	119km 07:00-12:00 Uhr 9:00min/km	138km 09:00-15:00 Uhr 9:00min/km	161km 11:00-22:00 Uhr 9:41min/km
TTdR100					Start 04:00 Uhr	25km 06:00-08:00 Uhr 7:10min/km	58km 10:00-13:00 Uhr 9:20min/km	77km 12:00-16:00 Uhr 9:20min/km	100km 12:00-20:00 Uhr 9:30min/km
Cutoff	12:00 Uhr	16:00 Uhr	20:00 Uhr	01:00 Uhr	04:00 Uhr	08:00 Uhr	13:00 Uhr	17:00 Uhr	20:00/22:00 Uhr

[xx:xx Uhr = Ca. Durchgangszeiten Schnellster/Letzer bzw. Öffnungszeiten Verpflegungsposten;

Check-In: 1:30h vor Start (TTdR230 auch am Vorabend); Briefing: 30min vor Start]

