

TorTour de Ruhr® 2021 – Zeitplan

Freitag, 21.5.2021	17:00-20:00 Uhr	Winterberg	Muh've In	Pre-Race Meeting / Check-In (nur) TTdR230
Samstag, 22.5.2021	06:30-07:30 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, 22.5.2021	16:00-17:30 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, 23.5.2021	22:00-03:30 Uhr	Hagen	Kanu-Club Hengsteysee	Check-In TTdR100
	03:30-03:45 Uhr	Hagen	Kanu-Club Hengsteysee	Briefing TTdR100
	03:45-04:00 Uhr	Hagen	Kanu-Club Hengsteysee	Startfotos, Countdown TTdR100
	04:00 Uhr	Hagen	Kanu-Club Hengsteysee	Start TTdR100
Sonntag, 23.5.2021	ca.9:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger TTdR230
	20:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR100
	22:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss TTdR230 + TTdR160
Sonntag, 23.5.2021	ab Mittag, Ende offen	Duisburg	Hotel Duisburger Hof	After-Show, Cool down
	ca. 22:30 Uhr	Duisburg	Hotel Duisburger Hof	Siegerehrung, Dankeschön



Samstag ...

Öffnungszeiten Verpflegungsposten (VPs) / CutOffs

... Sonntag

Start	VP	VP	VP/Start	VP	VP/Start	VP	VP	VP	VP	Finish
Ruhrquelle	Bestwig	Oeventrop	Arnsberg	Schwerte	Hengsteysee	Kemnade	Wat läuft	Baldeney See	Mintarder	Rheinorange
Start	28km	58km	82km	115km	130km	155km	174km	188km	207km	230km
08:00 Uhr	10:15-12:00 Uhr 8min/km	13:00-15:30 Uhr 8:20min/km	16:00-19:30 Uhr 8:20min/km	20:00-24:00 Uhr 8:20min/km	21:00-04:00 Uhr 16min/km (gr. Pause)	00:00-07:30 Uhr 9:15min/km	04:00-11:00 Uhr 9:15min/km	06:00-13:00 Uhr 9:15min/km	09:00-16:00 Uhr 9:15min/km	11:00-22:00 Uhr 10:25min/km
			Start/13.7km	46km	61km	86km	105km	119km	138km	161km
			18:00/19:30 Uhr	22:00-24:00 Uhr 7:50min/km	00:00-02:00 Uhr 7:50min/km	02:00-06:00 Uhr 8:20min/km	05:00-09:00 Uhr 8:35min/km	07:00-12:00 Uhr 9:00min/km	09:00-15:00 Uhr 9:05min/km	11:00-22:00 Uhr 10:25min/km
					Start/3.1km	25km	44km	58km	77km	100km
					04:00 Uhr	06:00-08:00 Uhr 7:10min/km	08:00-10:00 Uhr 8:10min/km	10:00-13:00 Uhr 9:20min/km	12:00-16:00 Uhr 9:20min/km	12:00-20:00 Uhr 9:35min/km
Cutoff/DNF:			20:00 Uhr		04:00 Uhr					20:00/22:00 Uhr

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