

TorTour de Ruhr 2026 – Zeitplan

Freitag, 22.5.2026	17:00-20:00 Uhr	Winterberg	Lodge Hotel	Pre-Race Meeting / Check-In (nur) TTdR230
Samstag, 23.5.2026	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, 23.5.2026	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, 24.5.2026	00:00-03:30 Uhr	Herdecke	TSV Herdecke	Check-In TTdR100
	03:30-03:45 Uhr	Herdecke	TSV Herdecke	Briefing TTdR100
	03:45-04:00 Uhr	Herdecke	TSV Herdecke	Startfotos, Countdown TTdR100
	04:00 Uhr	Herdecke	TSV Herdecke	Start TTdR100
Sonntag, 24.5.2026	ab ca.9:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger TTdR230
	ab ca. 10:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger TTdR160
	ab ca. 12:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zieleinlauf Sieger TTdR100
	21:00 Uhr	Duisburg	Rheinorange	Zielschluss
Sonntag, 24.5.2026	ab 18:00 Uhr, Ende offen	Duisburg	Hotel Duisburger Hof	After-Show, Cool down
	ca. 21:30 Uhr	Duisburg	Hotel Duisburger Hof	Siegerehrung, Dankeschön

TorTour de Ruhr



230 Km ULTRAMARATHON

160,9 Km Ruhr Hundred

100 Km Bambinilauf Nonstop!

Samstag ...

Öffnungszeiten Verpflegungsposten (VPs) / CutOffs

... Sonntag

Start	VP	VP	VP/Start	VP	VP/Start	VP	VP	VP	VP	Finish
Ruhrquelle	Bestwig	Oeventrop	Arnsberg	Schwerte	Herdecke	Witten	Bochum	Baldeney See	Mintarder	Rheinorange
Start 08:00 Uhr	26km 10:15-11:30 Uhr	55km 13:00-15:30 Uhr	80km 16:00-20:00 Uhr	114km 19:00-01:00 Uhr	132km 21:00-04:00 Uhr	152km 23:00-07:30 Uhr	172km 02:00-10:30 Uhr	186km 04:30-13:00 Uhr	204km 05:45-16:00 Uhr	228km 07:00-21:00 Uhr
			Start/13.7km 18:00/20:00 Uhr	48km 22:00-24:00 Uhr	66km 00:00-02:30 Uhr	86km 02:00-06:00 Uhr	106km 04:00-09:00 Uhr	120km 06:00-12:00 Uhr	138km 08:00-15:00 Uhr	161.9km 09:30-21:00 Uhr
				Start 04:00 Uhr	24km 06:00-07:30 Uhr	44km 08:00-10:30 Uhr	58km 09:30-13:00 Uhr	76km 11:00-16:00 Uhr	100km 12:00-21:00 Uhr	
Öffung VPs	10:15-11:30 Uhr	13:00-15:30 Uhr	16:00-20:00 Uhr	19:00-01:00 Uhr	21:00-04:00 Uhr	23:00-07:30 Uhr	02:00-10:30 Uhr	04:30-13:00 Uhr	08:00-16:00 Uhr	07:00-21:00 Uhr
Cutoff/DNF alle:			20:00 Uhr		04:00 Uhr					21:00 Uhr

100
160
230

230
160
100