

<b>Ahlen</b>									
<b>85 km (25 Runden à 3,4 km)</b>									
km+	km -	Richtung	Logo	Beschreibung		38 km/h	40 km/h	42 km/h	Start um:
0	85,0		Start	Zeche Westfalen		00:00	00:00	00:00	18:00
0,1	84,9	gerade	<b>ACHTUNG</b>	Zeche Westfalen	Engstelle	00:00	00:00	00:00	
0,2	84,8	gerade		Umweg		00:00	00:00	00:00	
0,2	84,8	gerade		Steigerstrasse		00:00	00:00	00:00	
0,5	84,5	links		Schachtstrasse		00:00	00:00	00:00	
0,5	84,5	rechts		Meisterweg		00:00	00:00	00:00	
0,8	84,2	gerade		Hans-Böckler-Strasse		00:01	00:01	00:01	
1,0	84,0	rechts		Drosselweg		00:01	00:01	00:01	
1,1	83,9	rechts		Am Stockpieper		00:01	00:01	00:01	
1,2	83,8	gerade	<b>ACHTUNG</b>	Am Stockpieper	Engstelle	00:01	00:01	00:01	
1,5	83,5			Am Stockpieper	1. Passage Bergwertung	00:02	00:02	00:02	
1,6	83,4	rechts		Grenzweg		00:02	00:02	00:02	
1,9	83,1	rechts		Schachtstrasse		00:03	00:02	00:02	
2,2	82,8	links		Bergamtsstrasse		00:03	00:03	00:03	
2,4	82,6	gerade		Steigerstrasse		00:03	00:03	00:03	
2,5	82,5	gerade		Umweg		00:03	00:03	00:03	
2,7	82,3	gerade		Am Aechterkamp		00:04	00:04	00:03	
3,0	82,0	rechts		Zeche Westfalen		00:04	00:04	00:04	
3,2	81,8	rechts		Zeche Westfalen		00:05	00:04	00:04	
3,4	81,6			1. Zieldurchfahrt		00:05	00:05	00:04	
6,8	78,2		<b>Sprint</b>	2. Zieldurchfahrt	<b>Sprint</b>	00:10	00:10	00:09	
10,2	74,8			3. Zieldurchfahrt		00:16	00:15	00:14	
13,6	71,4			4. Zieldurchfahrt		00:21	00:20	00:19	
17,0	68,0			5. Zieldurchfahrt		00:26	00:25	00:24	
18,5	66,5		<b>Berg</b>	Am Stockpieper	Bergwertung 2. Kategorie	00:29	00:27	00:26	
20,4	64,6			6. Zieldurchfahrt		00:32	00:30	00:29	
23,8	61,2			7. Zieldurchfahrt		00:37	00:35	00:34	
27,2	57,8			8. Zieldurchfahrt		00:42	00:40	00:38	
30,6	54,4		<b>Sprint</b>	9. Zieldurchfahrt	<b>Sprint</b>	00:48	00:45	00:43	
34,0	51,0			10. Zieldurchfahrt		00:53	00:51	00:48	
37,4	47,6			11. Zieldurchfahrt		00:59	00:56	00:53	
40,8	44,2			12. Zieldurchfahrt		01:04	01:01	00:58	
44,2	40,8			13. Zieldurchfahrt		01:09	01:06	01:03	
47,6	37,4			14. Zieldurchfahrt		01:15	01:11	01:08	
51,0	34,0			15. Zieldurchfahrt		01:20	01:16	01:12	
54,4	30,6			16. Zieldurchfahrt		01:25	01:21	01:17	
57,8	27,2			17. Zieldurchfahrt		01:31	01:26	01:22	
61,2	23,8			18. Zieldurchfahrt		01:36	01:31	01:27	
64,6	20,4			19. Zieldurchfahrt		01:42	01:36	01:32	
68,0	17,0			20. Zieldurchfahrt		01:47	01:42	01:37	
71,4	13,6		<b>Sprint</b>	21. Zieldurchfahrt	<b>Sprint</b>	01:52	01:47	01:42	
74,8	10,2			22. Zieldurchfahrt		01:58	01:52	01:46	
78,2	6,8			23. Zieldurchfahrt		02:03	01:57	01:51	
81,6	3,4			24. Zieldurchfahrt		02:08	02:02	01:56	
85,0	0,0		Ziel	Ziel		02:14	02:07	02:01	

<b>Reken</b>									
<b>8,9 Kilometer (Einzelzeitfahren)</b>									
<b>km+</b>	<b>km -</b>	<b>Richtung</b>	<b>Logo</b>	<b>Streckenpunkte /Description</b>		<b>38 km/h</b>	<b>40 km/h</b>	<b>42 km/h</b>	<b>Start um:</b>
0	8,9		Start	Velener Strasse / Höhe Kapellenweg		00:00	00:00	00:00	11:00
0,1	8,8	rechts		Heidener Strasse		00:00	00:00	00:00	
0,7	8,2	rechts		Siepe		00:01	00:01	00:01	
0,8	8,1	links		Siepe		00:01	00:01	00:01	
2,3	6,6	rechts		Vossplacke		00:03	00:03	00:03	
3,4	5,5	links		Bollengraben		00:05	00:05	00:04	
4,2	4,7	links		Bollengraben		00:06	00:06	00:06	
5,1	3,8	rechts		Bollengraben		00:08	00:07	00:07	
5,6	3,3	rechts		Velener Strasse / Heltweg		00:08	00:08	00:08	
8,9	0,0		Ziel	Velener Strasse / Höhe Kapellenweg		00:14	00:13	00:12	

Startabstand: 60 Sekunden

<b>Reken</b>									
<b>86,4 km (12 Runden à 7,2 km)</b>									
km+	km -	Richtung	Logo	Streckenpunkte /Description		38 km/h	40 km/h	42 km/h	Start um:
0	86,4		Start	Velener Strasse		00:00	00:00	00:00	17:30
0,1	86,3	rechts		Heidener Strasse		00:00	00:00	00:00	
0,7	85,7	rechts		Siepe		00:01	00:01	00:01	
0,8	85,6	links		Siepe		00:01	00:01	00:01	
2,3	84,1	rechts		Vossplacke		00:03	00:03	00:03	
3,4	83,0	links		Bollengraben		00:05	00:05	00:04	
4,7	81,7	rechts		Bollengraben / Velener Strasse		00:07	00:07	00:06	
6,4	80,0			Bollengraben / Velener Strasse	1. Passage Bergwertung	00:10	00:09	00:09	
				Ortseingang Reken		00:00	00:00	00:00	
7,2	79,2			1. Zieldurchfahrt - Velener Strasse / Höhe Kapellenweg		00:11	00:10	00:10	
14,4	72,0			2. Zieldurchfahrt		00:22	00:21	00:20	
21,6	64,8		Sprint	3. Zieldurchfahrt	Sprint	00:34	00:32	00:30	
28,8	57,6			4. Zieldurchfahrt		00:45	00:43	00:41	
35,2	51,2		Berg	Bollengraben / Velener Strasse	Bergwertung 2. Kategorie	00:55	00:52	00:50	
36,0	50,4			5. Zieldurchfahrt		00:56	00:54	00:51	
43,2	43,2		Sprint	6. Zieldurchfahrt	Sprint	01:08	01:04	01:01	
50,4	36,0			7. Zieldurchfahrt		01:19	01:15	01:12	
56,8	29,6		Berg	Bollengraben / Velener Strasse	Bergwertung 2. Kategorie	01:29	01:25	01:21	
57,6	28,8			8. Zieldurchfahrt		01:30	01:26	01:22	
64,8	21,6		Sprint	9. Zieldurchfahrt	Sprint	01:42	01:37	01:32	
72,0	14,4			10. Zieldurchfahrt		01:53	01:48	01:42	
78,4	8,0		Berg	Bollengraben / Velener Strasse	Bergwertung 2. Kategorie	02:03	01:57	01:52	
79,2	7,2			11. Zieldurchfahrt		02:05	01:58	01:53	
86,4	0,0		Ziel	Velener Strasse		02:16	02:09	02:03	

Unna									
115,5 km (11 Runden à 10,5 km)									
km+	km -	Richtung	Logo	Beschreibung		38 km/h	40 km/h	42 km/h	Start um:
0	115,5		Start	Unna-Kessebüren Fröndenberger Strasse		00:00	00:00	00:00	11:00
		gerade		Fröndenberger Strasse					
		gerade		Von-Steinen-Strasse					
1,7	113,8			Frömern		00:02	00:02	00:02	
1,7	113,8	links		Ibbingsen / Frömmerner Strasse		00:02	00:02	00:02	
2,6	112,9	rechts		Strasse		00:04	00:03	00:03	
3,3	112,2	links		Im Schelk		00:05	00:04	00:04	
3,9	111,6	rechts		Im Schelk		00:06	00:05	00:05	
4,1	111,4	links		Im Schelk		00:06	00:06	00:05	
4,5	111,0	links		Ostbürener Strasse		00:07	00:06	00:06	
4,6	110,9	gerade		Im Schelk		00:07	00:06	00:06	
5,6	109,9	links		Bausenhagener Strasse		00:08	00:08	00:08	
				Ostbüren					
6,8	108,7	gerade		Kessebürener Weg	1. Passage Bergwertung	00:10	00:10	00:09	
7,5	108,0	gerade		Kessebürener Weg		00:11	00:11	00:10	
7,9	107,6	links		Kessebürener Weg / Baumstrasse		00:12	00:11	00:11	
				Ortseingang Kessebüren					
10,2	105,3	links		Fröndenberger Strasse		00:16	00:15	00:14	
10,5	105,0			1. Zieldurchfahrt		00:16	00:15	00:15	
17,3	98,2		Berg	Kessebürener Weg	Bergwertung 1. Kategorie	00:27	00:25	00:24	
21,0	94,5			2. Zieldurchfahrt		00:33	00:31	00:30	
31,5	84,0		Sprint	3. Zieldurchfahrt	Sprint	00:49	00:47	00:45	
42,0	73,5			4. Zieldurchfahrt		01:06	01:03	01:00	
48,8	66,7		Berg	Kessebürener Weg	Bergwertung 1. Kategorie	01:17	01:13	01:09	
52,5	63,0			5. Zieldurchfahrt		01:22	01:18	01:15	
63,0	52,5		Sprint	6. Zieldurchfahrt	Sprint	01:39	01:34	01:30	
73,5	42,0			7. Zieldurchfahrt		01:56	01:50	01:45	
84,0	31,5			8. Zieldurchfahrt		02:12	02:06	02:00	
94,5	21,0		Sprint	9. Zieldurchfahrt	Sprint	02:29	02:21	02:15	
101,3	14,2		Berg	Kessebürener Weg	Bergwertung 1. Kategorie	02:39	02:31	02:24	
105,0	10,5			10. Zieldurchfahrt		02:45	02:37	02:30	
111,8	3,7		Berg	Kessebürener Weg	Bergwertung 1. Kategorie	02:56	02:47	02:39	
115,5	0,0			Ziel		03:02	02:53	02:45	