

4. Spradow - Dünne (14 km)

0,000				Eschenbrücke an der Lübbecker Str. (Wohnhaus / Autohaus)	→ Abfahrt zum Radweg am Elsedamm → links abbiegen → nach Brückenunterquerung dem Radweg folgen kein Straßenschild,
0,340	340		→	Grabenstr.	kein Straßenschild,
0,960	620	←		Semmelweg	mit Bahnübergang
1,060	100		→	Zitternstr.	
1,280	220	←		Im Obrock	
1,640	360	←		Sandbreede	
1,790	150		→	In der Loheide	
2,110	320	↑		Im Haferfeld	mit Linkskurve
2,710	600	↑		Kirchlenger Str.	bis Ende,
3,210	500	⊥		Lübbecke Str.	
3,220	10	↑		Stolper Str.	
3,690	470	←		Im Ellerbusch	
4,090	400		→	Reinkenortstr.	
4,290	200	←		Grünberger Str.	
4,750	460	⊥		Stettiner Str.	
4,760	10	↑		Grünberger Str.	mit Rechtskurve, mit Linkskurve,
5,180	420		→	Herzogweg	
5,520	340	←		Langensiek	z.T. Schotterweg, bis Ende,
5,860	340	↻		Langensiek	
6,410	550	⊥		Bäderstr.	
6,420	10	↑		Leidtbrink	
6,850	430		→	Raiffeisenstr.	
7,040	190		→	Landwehrstr.	
7,410	370	←		Grimmestr.	
7,920	510	⊥		Wiehenstr.	
7,930	10	↑		Brendel	
8,240	310	↔		Brendel	
8,300	60		⇒	Brendel	

4. Spradow - Dünne (14 km)

8,410	110	←		Im Twehlen	
9,090	680	⊥		Zuschlagstr.	
9,100	10	↑		Im Twehlen	
10,130	1030	←		Am Gewinghauser Bach	
10,760	630	←		Wirtsheide	
10,950	190	⊥		Gerhart-Hauptmann-Str.	
10,960	10	↑		Arndtstr.	bis Ende,
11,210	250		→	Dünner Kirchweg	
11,630	420	⊥		Borriesstr.	
11,640	10	↑		Dünner Kirchweg	bis Ende, an Bahngleisen
11,850	210	←		Franz-Werfel-Str.	
12,170	320	↗		Hans-Sachs-Str.	
12,900	730		→	Semmelweg	sofort nach Bahnüberquerung ...
12,940	40		→	Grabenstr.	
13,560	620	←			auf Radweg vor Brücke
13,900	340	↘			nach Brückenunterquerung Auffahrt zum Ausgangspunkt Eschenbrücke