5. Werfen – Ahle (15 km)

0,000					Eschenbrücke an der Lübbecker Str. (Wohnhaus / Autohaus)	→ Abfahrt zum Radweg am Elsedamm → rechts halten → diverse Straßenüberquerungen
2,110	2110		↑		Sachsenstr.	nach Brückunterquerung…
2,340	230	⇦			Sachsenstr.	Überquerung der Alten und der Neuen Else
2,740	400			→	Dürerstr.	hinter Linkskurve ...
3,290	550			→		auf Teerstr. einbiegen
3,510	220	←			Nienburger Str.	bis Ende,
3,820	310			→	Werfer Str.	kein Straßenschild,
4,360	540		⇧		Hückerstr.	
5,300	940			→	Voßbruchweg	mit Linkskurve, bis Ende,
6,270	970		⇧		Lindlage	kein Straßenschild, bis Ende,
6,860	590			→	Werfer Str.	
7,120	260	←			Im Eilen	mit Rechtskurve, mit Linkskurve,
7,540	420	←			Dammstr.	
8,290	750			→	Werfer Str.	
8,470	180			→	Uferstr.	
8,800	330	←			Urbanstr.	
8,990	190			→	Karrenbruch	
9,010	20	←			Wincklerstr.	
9,150	140			→	Osnabrücker Str.	sofort nach ...
9,200	50	←			Friedrich-List-Str.	
9,440	240			→	Mühlenbachstr.	
10,310	870	←			Uhlenbrockstr.	mit Überquerung der Bahnlinie
10,460	150			→	Uhlendiekstr.	bis Ende,
11,260	800			→	Parkstr.	
11,460	200		╫		Wilhelmstr.	
11,470	10		↑		Sunderbachstr.	sofort nach ...
11,490	20	←			Am Sunderkamp	
11,860	370	←			Sundernkampstr.	

5. Werfen – Ahle (15 km)

11,950	90			→	Johann-Wölker-Str.	
11,970	20			→	Sachsenstr.	
12,090	120		╫		Osnabrücker Str.	
12,100	10		⇧		Sachsenstr.	
12,520	420	←			Elsedamm	→ Radweg bis Eschenbrücke → diverse Straßenüberquerungen
14,630	2110		↖		Eschenbrücke	zum Ausgangspunkt