

7. Spradow – Stift Quernheim (16 km)

0,000			Eschenbrücke an der Lübbecker Str. (Wohnhaus / Autohaus)	→ Abfahrt zum Radweg am Elsedamm → links abbiegen → nach Brückenunterquerung dem Radweg folgen
0,340	340		→ Grabenstr.	kein Straßenschild,
0,960	620	←	Semmelweg	mit Bahnübergang
1,060	100		→ Zitternstr.	
1,280	220	←	Im Obrock	
1,640	360	←	Sandbreite	
1,790	150		→ In der Loheide	
2,110	320	↑	Im Haferfeld	mit Linkskurve
2,710	600	↑	Kirchlenger Str.	bis Ende,
3,020	310		→ Memelstr.	
3,400	380	←	Weststr.	
3,640	240	↑	Quernheimer Str.	
3,940	300		→ Lübbecker Str.	sofort nach ...
4,000	60	←	Bäckerstr.	
4,700	700	←	Grünberger Str.	
5,700	1000		→ Reinkenortstr.	
6,220	520	↑	Reinkenort	
6,880	660		→ Steinmeiers Feld	(2. Schild !) mit Linkskurve,
7,310	430		→ Klosterbauerschafter Str.	kein Straßenschild, sofort nach ...
7,360	50	←	Neue Str.	
7,860	500	←	Schlingbreite	bis Ende,
8,430	570		→ Kosterbauerschafter Str.	kein Straßenschild, sofort nach ...
8,520	90		→ Fischerstadt	mit Linkskurve,
9,070	550		→ Stiftstr.	kein Straßenschild, sofort nach ...
9,100	30	←	Bredenkamps Feld	mit Linkskurve,
9,740	640		→ Klosterheide	sofort nach ...

7. Spradow – Stift Quernheim (16 km)

9,790	50	↩		Klosterheide	
9,840	50	↩		Klosterheide	
10,220	380		⚡	Klosterbauerschafter Str.	
10,230	10		↑	Zum Sportplatz	
10,480	250	←		An der Windmühle	
10,650	170			→ Stiftstr. / Bäderstr.	
10,820	170	←			1. schmale Straße, bis zur Schutzhütte (linksseitig)
11,500	680		⚡	Hubertusweg	
11,510	10		↑		durch Wäldchen bis Querstr.
11,830	320			→	bis Schutzhütte (Linksseitig)
12,180	350	←		Herzogweg	ca. 1 km
13,170	990	←		Grünberger str.	
13,590	420			→ Stettiner Str.	bis Ende,
14,690	1100		⚡	Lübbecker Str.	
14,700	10		↑	In der Loheide	
14,900	200			→ Eichfeldstr.	
15,040	140	←		Semmelweg	
15,480	440		↩	Semmelweg	nach Bahnüberquerung sofort nach ...
15,610	130			→ Grabenstr.	
16,230	620	←			auf Radweg vor Brücke
16,570	340		↘		nach Brückenunterquerung Auffahrt zum Ausgangspunkt Eschenbrücke