

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