

162 km Strecke		118 km Strecke		75 km Strecke		52 km Strecke	
<i>Ort</i>	<i>km</i>	<i>Ort</i>	<i>km</i>	<i>Ort</i>	<i>km</i>	<i>Ort</i>	<i>km</i>
<b>Start Mayen</b>	<b>0</b>	<b>Start Mayen</b>	<b>0</b>	<b>Start Mayen</b>	<b>0</b>	<b>Start Mayen</b>	<b>0</b>
Alzheim	2	Alzheim	2	Alzheim	2	Alzheim	2
Polch	12	Kehrig	4	Polch	12	Kehrig	4
Gappenach	16	Kehriger Mühle	7	Gappenach	16	Kehriger Mühle	7
Münstermaifeld	19	Kaifenheim	11	Münstermaifeld	19	Kaifenheim	11
Naunheim	22	Gamlen	13	Naunheim	22	Gamlen	13
Pillig	23	Eulgem	14	Pillig	23	Eulgem	14
<b>Roes (K)</b>	<b>28</b>	Kaisersesch	17	<b>Roes (K)</b>	<b>28</b>	Kaisersesch	17
Brohl	30	Schöne Aussicht	21	Brohl	30	Schöne Aussicht	21
Binnigen	34	<b>Laubach (K)</b>	<b>25</b>	Binnigen	34	<b>Laubach (K)</b>	<b>25</b>
Hambuch	39	Müllenbach	27	Hambuch	39	Eppenberg	28
Eulgem	40	B 259 – Büchel	34	Eulgem	40	Kalenborn	31
Kaisersesch	43	B 259 – Gevenich	38	Kaisersesch	43	Bermel	34
Schöne Aussicht	47	Driesch	42	Schöne Aussicht	47	Niederelz	37
<b>Laubach (K)</b>	<b>51</b>	Lutzerath	45	<b>Laubach (K)</b>	<b>51</b>	Monreal	42
Müllenbach	53	<b>Pulvermaar (K)</b>	<b>50</b>	Eppenberg	54	Cond	46
B 259 – Büchel	60	Gillenfeld	53	Kalenborn	57	<b>Ziel Mayen</b>	<b>52</b>
B 259 – Gevenich	64	Schalkenmehren	63	Bermel	60		
Driesch	70	Mehren	65	Niederelz	62		
Lutzerath	73	Steiningen	69	Monreal	67		
<b>Pulvermaar (K)</b>	<b>78</b>	Meiserich	72	Cond	70		
Gillenfeld	81	Ulmen	74	<b>Ziel Mayen</b>	<b>75</b>		
Schalkenmehren	91	Berenbach	77				
Mehren	93	Hörschhausen	80				
Steiningen	97	Ueß	82				
Meiserich	100	<b>Mosbruch (K)</b>	<b>84</b>				
Ulmen	102	Gunderath	87				
Berenbach	105	Uersfeld	91				
Hörschhausen	107	Lirstal	95				
Ueß	109	Oberelz	98				
<b>Mosbruch (K)</b>	<b>110</b>	Bermel	104				
Sassen	112	Niederelz	105				
Kolverath	113	Monreal	110				
Berenborn	114	Cond	113				
Mannebach	115	<b>Ziel Mayen</b>	<b>118</b>				

B 410	118
Boos (Abzweig Brücktal)	120
Brücktal	122
Welcherath	124
Drees	127
Nitz	129
Niederbaar	132
<b>Wanderath (K)</b>	<b>134</b>
Büchel	136
Welschenbach	137
Acht	139
Langenfeld	141
Riedener Mühlen	147
Schloss Bürresheim	154
<b>Ziel Mayen</b>	<b>162</b>