

152 km Strecke		122 km Strecke		76 km Strecke		48 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>
Start Mayen	0	Start Mayen	0	Start Mayen	0	Start Mayen	0
Alzheim	4	Alzheim	4	Alzheim	4	Alzheim	4
Kehrig	7	Kehrig	7	Kehrig	7	Kehrig	7
Kaifenheim	12	Kaifenheim	12	Kaifenheim	12	Kaifenheim	12
Gamlen	14	Gamlen	14	Gamlen	14	Gamlen	14
Düngenheim	18	Düngenheim	18	Düngenheim	18	Düngenheim	18
Urnersbach	21	Urnersbach	21	Urnersbach	21	Urnersbach	21
Hauroth (K)	24	Hauroth (K)	24	Hauroth (K)	24	Hauroth (K)	24
Laubach	27	Laubach	27	Laubach	27	Eppenberg	27
Kölnische Höfe	32	Kölnische Höfe	32	Kölnische Höfe	32	Kalenborn	29
Höchstberg	35	Höchstberg	35	Höchstberg	35	Bermel	34
Ulmen	39	Ulmen	39	Ulmen	39	Niederelz	37
Auderath	44	Auderath	44	Berenbach	42	Monreal	40
Filz	47	Filz	47	Hörschhausen	44	Ziel Mayen	48
Wollmerath	49	Wollmerath	49	Ueß	46		
Winkel	53	Winkel	53	Mosbruch (K)	47		
Ellscheid	55	Ellscheid	55	Sassen	49		
Saxler	58	Saxler	58	Kolverath	50		
Udler	60	Udler	60	Bereborn	51		
Trittscheid (K)	65	Trittscheid (K)	65	Mannebach	52		
Weiersbach	68	Weiersbach	68	Salcherath	54		
Gemünden	70	Gemünden	70	Arbach	57		
Schalkenmehren	75	Schalkenmehren	75	Bermel	61		
Mehren	77	Mehren	77	Niederelz	64		
Darscheid	83	Darscheid	83	Monreal	67		
Samersbach	87	Gefell	86	Ziel Mayen	76		
Beinhausen	90	Hörschhausen	90				
Boxberg	91	Ueß	92				
Kelberg	98	Mosbruch (K)	93				
Mosbruch (K)	102	Sassen	95				
Sassen	104	Kolverath	96				
Kolverath	105	Bereborn	97				
Bereborn	106	Mannebach	98				
Hühnerbach	109	Salcherath	100				
Bruchhausen	112	Arbach	103				

Welcherath	113	Bermel	107
Drees	116	Niederelz	110
Nitz	118	Monreal	113
Niederbaar	121	Ziel Mayen	122
Oberbaar	122		
Herresbach (K)	124		
Siebenbach	128		
Arft	134		
Langenfeld	135		
Ziel Mayen	152		