

VORWORT	7
 TAG 1 PRENZLAU – NAUGARTEN 18,4 KM	 8
 TAG 2 NAUGARTEN – BOITZENBURG 10 KM	 13
 TAG 3 BOITZENBURG – METZELTHIN 18 KM	 18
 TAG 4 METZELTHIN – TEMPLIN 22 KM	 22
 TAG 5 TEMPLIN – RINGENWALDE 22 KM	 27
 TAG 6 RINGENWALDE – WOLLETZ 21 KM	 32
 TAG 7 WOLLETZ – ANGERMÜNDE 10,6 KM	 36
 TAG 8 ANGERMÜNDE – BIESENBROW 20,4 KM	 39
 TAG 9 BIESENBROW – SEEHAUSEN 23,7 KM	 45
 TAG 10 SEEHAUSEN – PRENZLAU 14,5 KM	 50
 NACHWORT	 55