

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|------|----------|---|--|-------------------|
| 0,0 | 0,0 | | Start Sterzing Neustadt, Zwölferturm Foto mit Uhr | |
| | |  | Radweg Brenner folgen durch Altstadt bis Gossensaß | Sterzing |
| 5,6 | 5,6 |  | auf Bundesstraße | Gossensaß |
| 9,4 | 3,8 |  | linke Seite Radweg | nach Serpentinaen |
| 15,5 | 6,1 |  | | Brenner |
| 32,1 | 16,6 |  | Ellbögen | Matrei |
| 41,1 | 9,0 | | Kontrolle St. Peter Kontrollfoto Bauernladen Ellbögen | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|-------------|------------|---|--|--------------------------------|
| 43,8 | 2,7 |  | Lans, Igls | Patsch |
| 48,1 | 4,3 |  | Innsbruck, Aldrans | Lans |
| 48,2 | 0,1 |  | Innsbruck, Aldrans | Lans |
| 49,8 | 1,6 |  | Hall | Aldrans |
| 51,3 | 1,5 |  | in den Ort | Ampass Achtung: in Abfahrt! |
| 52,1 | 0,8 |  | | Ampass, Ortsende |
| 53,2 | 1,1 |  | Rinn, Tulfes, Hall | Kreisverkehr |
| 54,6 | 1,4 |  | Hall | Ampel |
| 55,3 | 0,7 |  | jetzt immer Richtung Gnadenwald | Hall |
| 63,6 | 8,3 |  | zur Kirche | Gnadenwald Marterl |
| 64,2 | 0,6 | | Kontrolle Gnadenwald Kontrollfoto Gemeindeamt | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|------------|---|---|-----------------------|
| 64,7 | 0,5 | ➔ | auf Hauptstraße | Gnadenwald |
| 69,8 | 5,1 | ➔ | | Terfens |
| 72,5 | 2,7 | ➔ | Vomp | |
| 75,4 | 2,9 | ⬆ | immer Richtung Stans folgen | Vomp |
| 83,7 | 8,3 | ➔ | Bauerfeldstraße | Jenbach vor Kirche |
| 84,4 | 0,7 | ➔ | Achensee Straße | Jenbach |
| 88,9 | 4,5 | ↗ | Kreisverkehr 2te Ausfahrt | Maurach |
| 89,8 | 0,9 | ➔ | auf Bundesstraße | Maurach |
| 90,6 | 0,8 | ➔ | Wasserrettung | Bushaltstelle |
| 91,4 | 0,8 | ⬆ | Radweg Achensee folgen Achtung: Schranken! | |
| 98,7 | 7,3 | ➔ | vor Bundesstraße | Achenkirch |
| 101,7 | 3,0 | | Kontrolle Achenkirch Kontrollfoto Bäckerei Adler | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|-------|----------|--------|--|---------------------------|
| 103,6 | 1,9 | ➔ | auf Bundesstraße | Achenkirch Ortsende |
| 107,8 | 4,2 | ➔ | auf Radweg | nach 2 Kehren |
| 108,1 | 0,3 | ➔ ➔ | über Brücke Radweg folgen | |
| 111,4 | 3,3 | ➔ | Bad Tölz, Lenggries | Radwegende |
| 117,1 | 5,7 | ➔ | Radwegtunnel Lenggries, Fleck | Syvenstein Staumauer |
| 127,4 | 10,3 | ➔ ➔ | | Fleck Ortsende |
| 129,4 | 2,0 | ⬆ | Zentrum | Lenggries |
| 130,1 | 0,7 | ➔ | auf Hauptstraße | Lenggries Ende Zentrum |
| 133,9 | 3,8 | ➔ | Grundern, Unternberg | Rain |
| 135,7 | 1,8 | ➔ | | Grundern |
| 137,8 | 2,1 | ➔ | | Mühl |
| 141,0 | 3,2 | ➔ | auf Radweg vor Bundesstraße | Bad Tölz |
| 141,4 | 0,4 | ➔ | Wolfratshausen | Bad Tölz Ampel |
| 142,0 | 0,6 | ➔ | über den P&R Parkplatz Rad Bahnhofs-Unterführung | Kreisverkehr |
| 142,2 | 0,2 | ➔ ⬆ | | nach Bahnhof |
| 142,3 | 0,1 | ➔ | | |
| 153,1 | 10,8 | ⬆ | München | Dietramszell |
| 161,6 | 8,5 | ⬆ | München | Fraßhausen Ortsende |
| 169,5 | 7,9 | | Kontrolle Endlhausen, Kreuzung Kontrollfoto mit Kirchturm-Uhr | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|-------|----------|---|--|--|
| 169,6 | 0,1 |  | Geilertshausen | Endlhausen |
| 171,7 | 2,1 |  | | Geilertshausen |
| 173,1 | 1,4 |  | Kolbing | |
| 174,3 | 1,2 |  | auf Hauptstraße | Berg |
| 176,4 | 2,1 |  | Jasberg | Baierrain, Ortende |
| 177,6 | 1,2 |  | Jasberg | über Hauptstraße |
| 178,6 | 1,0 |  | | Jasberg |
| 179,7 | 1,1 |  | auf Hauptstraße | |
| 181,6 | 1,9 |  | | Palnkam |
| 182,5 | 0,9 |  | auf Radweg | |
| 184,0 | 1,5 |  | Stadtmitte | Holzkirchen Kreisverkehr |
| 185,6 | 1,6 |  | Thanner Straße | Hozkirchen Feinkost-Metzgerei Kleeblatt |
| 187,8 | 2,2 |  | Großhartpenning/Sufferloh | Thann |
| 189,0 | 1,2 |  | Sufferloh, Miesbach | |
| 192,5 | 3,5 |  | auf kleine Straße neben Hauptstraße | Warngau |
| 192,8 | 0,3 |  | | Warngau / Kirche |
| 197,5 | 4,7 |  | Schaftlach, dann Bürg | Bernloh |
| 199,3 | 1,8 |  | auf Radweg (Unterführung) | |
| 200,1 | 0,8 |  | auf Hauptstraße | Festenbach |
| 200,8 | 0,7 |  | Radweg Rottach-Egern | Ortsende Festenbach |
| 201,6 | 0,8 |  | Gmund | vor Fabrik |
| 203,1 | 1,5 |  | bei Ampel | Gmund |
| 209,4 | 6,3 |  | Hauptstraße folgen | Tegernsee |
| 210,9 | 1,5 |  | Skigebiet (nach 2ter Ampel) | Rottach-Egern |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|------------|---|--|----------------|
| 215,3 | 4,4 |  | nun Steigung bis zu 11% auf 3 km | Enterrottach |
| 218,2 | 2,9 |  | | Moni Alm |
| 225,0 | 6,8 |  | Blecksteinhaus, später Steigung kurz 10% | Bushaltestelle |
| 231,7 | 6,7 | | Kontrolle Spitzingsattel Kontrollfoto vor Wandertafel | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|----------|---|---|-----------------------|
| 235,6 | 3,9 |  | Bayrisch Zell | B 307 |
| 237,7 | 2,1 |  | Fischbachau | Aurach |
| 238,6 | 0,9 |  | Krug Alm | Ortsende Aurach |
| 241,4 | 2,8 |  | nicht Radwegschild folgen | |
| 242,4 | 1,0 |  | | B 307 |
| 246,9 | 4,5 |  | Tatzelwurm, Sudelfeld Steigung 5 km mit 10 % | Bayrisch Zell |
| 252,1 | 5,2 |  | Sudelfeld Sattel | |
| 253,5 | 1,4 |  | Parken Sudelfeld | |
| 255,2 | 1,7 |  | Waller Alm | Gasthof Grafenherberg |
| 256,9 | 1,7 | | Kontrolle Waller Alm Kontrollfoto vor Parkplatz-Schild | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|----------|---|---|---|
| 261,1 | 4,2 |  | Rosengasse | Alpengasthof Großenherberg |
| 262,3 | 1,2 |  | | T-Straße durch Absperrung |
| 262,8 | 0,5 |  | in unbefestigte Straße jetzt 2 km unbefestigt! | vor Schranke zunächst sehr steil, dann gut fahrbar |
| 264,7 | 1,9 |  | auf Sudelfeldstrasse | nach Wanderparkplatz und Brücke |
| 265,1 | 0,4 |  | Oberaudorf | |
| 273,2 | 8,1 |  | über Hauptstraße | Niederaudorf |
| 274,2 | 1,0 |  | Radweg Rosenheim, Brannenburg | |
| 274,3 | 0,1 |  | Radweg Ebbs, Niederndorf | Unterführung |
| 274,4 | 0,1 |  | | Alte Zollhausbrücke |
| 274,7 | 0,3 |  | Radweg, Vorsicht Rad- Gegenverkehr! | nach Zollhausbrücke |
| 275,0 | 0,3 |  | auf Straße | Ende Radweg |
| 277,3 | 2,3 |  | Walchsee | Niederndorf vor Kirche |
| 277,5 | 0,2 |  | Niederndorfer Berg | Niederndorf Ende Kopfsteinplaster |
| 280,0 | 2,5 |  | Praschberg/Eiberg | Meyerhof |
| 281,1 | 1,1 |  | Praschberg | kurz vor Wald |
| 282,6 | 1,5 | | Kontrolle Praschberg Kontrollfoto vor Hinweisschildern | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|----------|---|-------------------------|--|
| 284,8 | 2,2 | ➔ | | nach Abfahrt auf Hauptstraße |
| 286,1 | 1,3 | ➔ | Ritzgraben/Rettenschöss | Holzmaufaktur Haffner |
| 289,5 | 3,4 | ➔ | Walchsee | Rettenschöss |
| 291,1 | 1,6 | ➔ | Walchsee | T-Kreuzung |
| 294,1 | 3,0 | ➔ | auf Hauptstraße | Walchsee |
| 298,3 | 4,2 | ➔ | Bichlach | |
| 298,9 | 0,6 | ➔ | Bichlach, Schwendt | Bachangerhof |
| 303,2 | 4,3 | ➔ | auf Hauptstraße | |
| 314,8 | 11,6 | ➔ | Radunterführung | St. Johann Spar-Markt |
| 315,4 | 0,6 | ➔ | St. Ulrich, Fieberbrunn | St. Johann |
| 315,7 | 0,3 | ➔ | | Radweg folgen durch Einbahn an Hauptstraße |
| 316,0 | 0,3 | ➔ | Fieberbrunn | St. Johann Kreisverkehr |
| 316,8 | 0,8 | ➔ | Almdorf | Bushaltestelle, Verkehrsspiegel |
| 316,9 | 0,1 | ➔ | | nach Bahnübergang |
| 318,0 | 1,1 | ➔ | Radweg Fieberbrunn | |
| 324,2 | 6,2 | ➔ | durch Unterführung | Fieberbrunn |
| 324,5 | 0,3 | ➔ | auf Hauptstraße | nach steiler Abfahrt |
| 325,2 | 0,7 | ⬆ | Saalfelden, Hochfilzen | Kreisverkehr |
| 329,7 | 4,5 | ➔ | | Pfaffenschendt |
| 331,2 | 1,5 | ➔ | | Hauptstraße |
| 333,7 | 2,5 | | | Kontrolle Hochfilzen Kontrollfoto Bahnhof |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|------------|---|---|-----------------------------------|
| 340,9 | 7,2 |  | Bergbau- Gotikmuseum | |
| 341,1 | 0,2 |  | über Brücke | Bergbau- Gotikmuseum |
| 341,1 | | | Radweg Leogang, später Saalfelden | |
| 352,5 | 11,4 |  | Bahnhof | Saalfelden Stoppstraße |
| 352,8 | 0,3 |  | | Bahnhof |
| 353,8 | 1,0 |  | auf Radweg Pinzgau | vor Hauptstraße |
| 354,1 | 0,3 |  | | kurz vor Steigung |
| | | | Rad & Bike Pinzgau folgen | |
| 357,6 | 3,5 |  | Radweg Kirchham | Hauptstraße |
| 360,0 | 2,4 |  | auf Radweg | Kirchham Hauptstraße |
| 360,5 | 0,5 |  | auf Hauptstraße | Kirchham |
| 360,7 | 0,2 |  | Radweg Zell am See | Kirchham |
| 361,5 | 0,8 |  | | Kirchham Unterswirt |
| 362,6 | 1,1 |  | | Kirchham nach Bahnunterführung |
| 363,8 | 1,2 |  | | |
| 364,5 | 0,7 |  | Radweg Zell am See | Kapelle |
| 370,6 | 6,1 |  | Bruck | Hauptstraße |
| 372,0 | 1,4 |  | Fusch | Bruck |
| 379,4 | 7,4 |  | | Fusch |
| 398,4 | 19,0 |  | Edelweißspitze | |
| 400,0 | 1,6 | | Kontrolle Edelweißspitze Kontrollfoto Edelweißspitze | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|-------------|--------|--|--|
| 401,8 | 1,8 | ← | Spittal, Lienz | |
| 422,7 | 20,9 | ← | Lienz | Heiligenblut |
| 432,2 | 9,5 | → ← | kurz Schotter, Holzbrücke auf Radweg R8 | Großkirchheim Feuerwehrhaus |
| 436,0 | 3,8 | → | vor Straße auf R8 Radweg R8 immer folgen | |
| 443,1 | 7,1 | ↑ | nach Brückenunterführung 700 m Schotter | |
| 443,8 | 0,7 | ↔ | über Brücke auf Hauptstraße | |
| 445,5 | 1,7 | ↑ | Lienz | Winklern |
| 451,6 | 6,1 | | | Iselsberg |
| 456,7 | 5,1 | ↑ | Lienz, Nußdorf | Kreisverkehr nach Abfahrt vom Iselsberg |
| 459,0 | 2,3 | ↑ | Matrei, Lienz | |
| 461,5 | 2,5 | → | Matrei | Lienz |
| 462,1 | 0,6 | → | auf Radweg Matrei immer folgen bis Huben | Ortende Lienz |
| 481,1 | 19,0 | ← | Staller Sattel | Huben |
| 516,3 | 35,2 | | Kontrolle Staller Sattel Kontrollfoto Paßschild | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|----------|---|--|----------------|
| 538,8 | 22,5 |  | Bruneck, Brixen | Stoppstraße |
| 538,9 | 0,1 |  | Strada Ciclabile Brixen, Bruneck | |
| 543,8 | 4,9 |  | Percha | |
| 544,0 | 0,2 |  | auf Bundesstraße | Percha |
| 544,8 | 0,8 |  | Bruneck | |
| 546,3 | 1,5 |  | Zentrum | Bruneck |
| 548,1 | 1,8 |  | vor Kiosk hinter der Brücke | Bruneck |
| 548,4 | 0,3 |  | Josef Seeber Straße | |
| 548,8 | 0,4 |  | Stegern | |
| 549,2 | 0,4 |  | Zentrum | Stegern |
| 549,4 | 0,2 |  | | Vorfahrtstraße |
| 549,6 | 0,2 |  | | |
| 549,8 | 0,2 |  | Terenten | Kreisverkehr |
| 564,6 | 14,8 | | Kontrolle Terenten Kontrollfoto Ortsschild bei Café Sonne | |

| km | km, Teil | | Wohin | Wo/Hinweis |
|--------------|----------|-------------|---|------------------|
| 565,2 | 0,6 | ↑ | Vintil | Terenten |
| 570,7 | 5,5 | → | B.V. Guggenbegstraße | |
| 571,7 | 1,0 | → | | Stoppschild |
| 571,9 | 0,2 | → | Brixen | auf Bundesstraße |
| 573,9 | 2,0 | → → ← | in den Radweg Mühlbach nach Abbiegung kurz steil! | Burgruine |
| 576,8 | 2,9 | → ← | nach Brücke Routa Ciclista | Mühlbach |
| 579,3 | 2,5 | ↗ | Radweg Brixen, Sterzing | nach Abfahrt |
| 579,7 | 0,4 | ↑ | Spinga | Ende Radweg |
| 581,4 | 1,7 | ← | Aicha | |
| 581,6 | 0,2 | ← | Brixen, Brenner | Aicha |
| 582,0 | 0,4 | → | Brenner | Aicha Kirche |
| 582,9 | 0,9 | → | Radweg Brenner, Sterzing folgen | Franzensfeste |
| 603,4 | 20,5 | ↑ | | Sterzing |
| 606,0 | 2,6 | | Ziel Sterzing Neustadt, Zwölferturm Foto mit Uhr | |