

Långa Banan

1.	Färjestaden-Algutsrum	7,0 km	6,96
2.	Algutsrum-Glömminge	5,0 km	4,95
3.	Glömminge-Högsrum	8,5 km	8,45
4.	Högsrum-Sättra	7,6 km	7,61
5.	Sättra-Långlöt	7,6 km	7,63
6.	Långlöt-Runsten	4,7 km	4,72
7.	Runsten-N Möckleby	6,0 km	6,00
8.	N Möckleby-Gårdby	5,9 km	ca 5,9
9.	Gårdby-Tävelsrum	7,4 km	ca 7,4
10.	Tävelsrum-Torslunda	2,7 km	2,72
11.	Torslunda-Färjestaden	5,4 km	5,35
	Totalt	67,4 km	67,40

Korta banan

1.	Färjestaden-Möllstorp	3,2 km	3,23
2.	Möllstorp- Algutsrum	3,7 km	3,73
3.	Algutsrum-Tveta	4,9 km	4,90
4.	Tveta-Tävelsrum	3,6 km	3,61
5.	Tävelsrum-Torslunda	2,7 km	2,72
6.	Torslunda-Färjestaden	5,4 km	5,35
	Totalt	23,5 km	23.54