

Aufteilung der Teilstrecken des Jahn-Wanderweges

3. Teilstrecke Cranz (Hamburg) - Osnabrück

Gesamt (km) 297,2

| Etappe | von Ort | nach Ort | Länge (km) |
|--------|-------------------|-------------------|------------|
| 3 #1 | Cranz | Eversen-Heide | 26,4 |
| 3 #2 | Eversen-Heide | Sittensen | 29,4 |
| 3 #3 | Sittensen | Wistedt | 21,2 |
| 3 #4 | Wistedt | Buchholz | 22,5 |
| 3 #5 | Buchholz | Borgfeld | 20,7 |
| 3 #6 | Borgfeld | Bremen-Mitte | 11,3 |
| 3 #7 | Bremen-Mitte | Klosterseele | 25,5 |
| 3 #8 | Klosterseele | Wildeshausen | 19,2 |
| 3 #9 | Wildeshausen | Visbek | 20,6 |
| 3 #10 | Visbek | Lohne (Oldenburg) | 24,0 |
| 3 #11 | Lohne (Oldenburg) | Damme/Glückauf | 22,0 |
| 3 #12 | Damme/Glückauf | Bramsche | 26,4 |
| 3 #13 | Bramsche | Rulle | 14,5 |
| 3 #14 | Rulle | Osnabrück | 13,5 |