

מס' המקטע	נקודת התחלה וסיום	אורך בק"מ
1	ראש הנקרה - חוף שבי ציון	14
2	חוף שבי ציון - חוף התמרים עכו	12
3	חוף התמרים, עכו - חוף קריית חיים - (מעקף רפא"ל)	15
4	חוף קריית חיים - שער פלמר, נמל חיפה בבת גלים	14
5	שער פלמר, עיר תחתית חיפה - חיפה, חוף דדו דרום	11
6	חוף דדו דרום (חוף הסטודנטים) - עתלית צפון, חורבת קרתא	10
7	עתלית צפון, חורבת קרתא - חוף נווה ים (מעקף השייטת)	7
8	חוף נווה ים - חוף דור, נחשולים	9
9	חוף דור, נחשולים - מרכז ספורט ימי קיסריה, שדות ים	13
10	מרכז ספורט ימי קיסריה - חוף מכמורת	12
11	חוף מכמורת - חוף פולג, נתניה	16
12	חוף פולג, נתניה - סידני עלי, הרצליה	11
13	סידני עלי, הרצליה - נמל תל אביב	12
14	נמל תל אביב - חוף ראשון לציון	13
15	ראשון לציון - גן לאומי פלמחים	15
16	גן לאומי פלמחים - פארק נחל לכיש, אשדוד	18
17	פארק נחל לכיש, אשדוד - חוף ניצנים	15
18	חוף ניצנים - גן לאומי אשקלון	13
19	גן לאומי אשקלון - חוף זיקים	12