

1. Etappe: Wald ZH – Farneralp (5,4 km/ HD 535 m)
2. Etappe: Bauma – Sonnenhof (4,3 km/ HD 310 m)
3. Etappe: Steg – Hörnli (5,1 km/ HD 430 m)
4. Etappe: Wernetshausen – Bachtel (3,6 km/ HD 375 m)
5. Etappe: Kempten – Türlü/ Adetswil (4,6 km/ HD 285 m)

**Männer:**

1. Stephan Wenk 8000 Punkte
  2. Francois Leboeuf 7655 Punkte
  3. Kaspar Schüpbach 7566 Punkte
  4. Dominik Pohl 7465 Punkte
  5. Norbert Hegner 7405 Punkte
  6. Silvio Büsser 7364 Punkte
- (331 Läufer im Ziel)

**Frauen:**

1. Emma Pooley 7038 Punkte
  2. Lisa Gubler 6367 Punkte
  3. Theres Leboeuf-Kläsi 6334 Punkte
  4. Anja Weber 6255 Punkte
  5. Andrea Widler 6131 Punkte
  6. Rosmarie Büchi 6002 Punkte
- (121 Läuferinnen im Ziel)