

7,2 km/ HD 418 m

**Männer:**

1. Heiko Baier (LG braunschweig) 27 :27
2. Stefan Hinze (LG DUV) 27 :42
3. Jonas Lehmann (TuS Heltersberg) 27:49
4. Matthias Hecktor (TuS Heltersberg) 27:51
5. Sammy Schu (LTF Marpingen) 28:19
6. Timo Zeiler (LG Brandenkopf) 28:29
7. Tom Heuer (BorgWarner Turbo System) 29:19
8. Joachim Katzer (LG Fulda) 29:48

**Frauen:**

1. Melanie Weiß (TSV Annweiler) 32:30
2. Tanja Gießbaum (LG Rülzheim) 34:30
3. Simone Maissenbacher (LSG Karlsruhe) 34:48
4. Nina Vabic (LT Gelnhausen) 35:40
5. Josefa Matheis (TSG Eisenberg) 35:45
6. Petar Pamic (MTV Karlsruhe) 36:14
7. Daniela Bur (Team Mainzer Laufladen) 36:38
8. Sonja Deiß (LC Bad Dürkheim) 36:44

(513 LäuferInnen im Ziel)