

5 km/ HD 245 m

Männer:

1. Jan Mattis Kuhn 18:41
2. Florian Herr 19:51
3. Alexander Hirschhäuser 19:52
4. Martin Hanssmann 21:37
5. Rene Blaschka 21:55
6. Ulrich Wolf 22:09
7. Boris Weber 22:21
8. Dirk Höflein 22:25

(63 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Julia Ostendorf 25:15
2. Anna Schneider 25:31
3. Mandana Hofmann 26:00
4. Conny Wagener 26:06
5. Bianca Krah 26:25
6. Hannah-Marie Jaich 27:41

(20 Läuferinnen im Ziel)