

10,1 km/ HD 564 m

Männer:

1. Thomas Seibert (SSC Hanau-Rodenbach) 42:10
2. Joseph Katib (LG Erlangen) 42:49
3. Marcel Leuze (MTV Kronberg) 44:17
4. Joachim Katzer (LG Fulda) 44:35
5. Benedikt Heil (LG Friedberg-Fauerbach) 45:16
6. Denis Mietzsch (MTV Ingolstadt) 45:46
7. Björn Müller (SC Oberursel) 46:07
8. Martin Dröll (LG Eintracht Frankfurt) 46:40

Frauen:

1. Nora Coenen (TSV Krofdorf-Gleiberg) 50:01
2. Lea Bäuscher (Team Salomon/ LG Friedberg-Fauerbach) 52:56
3. Nadine Kießling 53:53
4. Liv Papst (SV Fun-Ball Dortelweil) 53:57
5. Susanne Bitzer (SC Hechingen) 55:37
6. Ulrike Hofmann (TV Kloppenheim) 56:01
7. Prisca Lepper-Schwarzer (RFC Oberstedten) 56:30
8. Jacqueline Funk (ASC Düsseldorf) 57:05

(434 LäuferInnen im Ziel)