

5,3 km / HD 260 m

Männer:

1. Georg Dewald (TSV Krofdorg-Gleiberg) 21:49
 2. Mike Schmidt (LG Wetzlar) 21:56
 3. Boris Weber (ASC Ströher Dillenburg) 22:55
 4. Tim Niebergall (Team Compressport) 23:07
 5. Oliver Debus (LG Dill) 23:25
 6. Nils Wagner (TuS Deuz) 23:46
 7. Carsten Oehler (TSV Krofdorf-Gleiberg) 24:01
 8. Achim Baroth (team-naunheim.de) 24:11
- (162 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Conny Wagener (TV Laasphe) 27:11
 2. Katrin Lohse (Ehringshausen) 29:42
 3. Petra Hofmann (TV Herbornseelbach) 29:56
 4. Christina Dintelmann (ASC Dillenburg) 30:38
 5. Claudia Göbel (TV 1843 Dillenburg) 31:14
 6. Monika Donges (Aarsee Runners) 31:49
- (40 Läuferinnen im Ziel)