

30,6 km/ HD 515 m

**Männer:**

1. Elias Sansar (LG Lage-Detmold) 1:45:25
  2. Christian Teich (ASG Teutoburger Wald) 1:46:13
  3. Dimitrios Theodorakakos (Gri) 1:48:01
  4. Henrich Kolkhorst (Karlsruher Lemminge) 1:49:06
  5. Timo Grub (TV Hergershausen) 1:50:06
  6. Ralf Ruthe (TUS Eintracht Bielefeld) 1:52:43
  7. Michael Brand (Non-Stop-Ultra) 1:53:30
  8. Andreas Gerrits (LG Göttingen) 1:53:36
- (4453 Läufer im Ziel)

**Frauen:**

1. Stevie Kremer (USA) 1:58:57
  2. Silvia Serafini (Ita) 2:07:27
  3. Franzi Schmidt (Active Sportshop Team) 2:11:34
  4. Nina Kunz (KORDA-Running Team) 2:12:43
  5. Victoria Wilcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) 2:16:23
  6. Maja Weiffen 2:18:53
- (1175 Läuferinnen im Ziel)