

3,9 km/ HD 320 m

**Männer:**

1. Toni Palzer (SK Ramsau) 16:17
  2. Florian Holzinger (TuS Feuchtwangen) 16:45
  3. Tobias Lojewski (SC Ainring) 17:20
  4. Herbert Beer (SV Saaldorf) 17:26
  5. Erich Zehentner (TG Salzachtal) 17:33
  6. Franz Pötzelsberger (Aut) 17:38
- (51 Läufer im Ziel).

**Frauen:**

1. Barbara Abler (SC Ainring) 20:43
  2. Rosemarie Pötzelsberger (Aut) 21:54
  3. Katharina Pickl (LG Rupertiwinkel) 23:10
- (9 Läuferinnen im Ziel).