

7,5 km/ HD 449 m

Männer:

1. Tim-Arne Sidenstein 29:47
2. Jens Peter Siebel 31:14
3. Florian Herr 32:20
4. Thorsten Krüger 32:23
5. Fabian Jenne 33:01
6. Dominik Sasse 34:10
7. Jürgen Teicher 34:58
8. Frank Hermann Forster 35:24

(38 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Sandra Lüring 36:23
2. Jasmin Laukamp 40:08
3. Ramona Wied 40:30
4. Franziska Espeter 41:12
5. Ina Rademacher 41:35
6. Conny Wagener 41:53

(15 Läuferinnen im Ziel)