

10,7 km/ HD 449 m

Männer:

1. Simon Huckestein 41:45
 2. Jens Siebel 42:09
 3. Tim Dally 42:57
 4. Jürgen Baumhoff 42:57
 5. Dominik Sasse 45:34
 6. Thomas Hesse 47:15
 7. Dennis Glowacki 47:17
 8. Jos Haagen 50:27
- (22 Läufer im Ziel).

Frauen:

1. Eva Jansen 53:34
 2. Ulrike Wilbrand 55:39
 3. Christina Rosenthal 56:02
 4. Carmen Otto 59:14
 5. Gudrun Schulte 1:01:58
 6. Christa Siller 1:04:14
- (8 Läuferinnen im Ziel).