

14,9 km/ HD 227 m**Männer**

1. Bouke Onstenk (SV Sondershausen) 50:43
2. Andrew Liston (Team Salomon) 50:51
3. Thomas Kühlmann (Nordischer SV Wernigerode) 51:44
4. Martin Schedler (Team Salomon) 53:39
5. Simon Bertsch (SSC Hanau-Rodenbach) 55:00
6. Manfred Berktold (Team Salomon) 55:50

Frauen

1. Michaela Schedler (Team Salomon) 58:51
 2. Kerstin Straub (SSC Hanau-Rodenbach/ Team Salomon) 58:59
 3. Regine Schlump (Team Salomon) 1:04:49
 4. Anne Gründler (SG Adelsberg) 1:07:36
 5. Ursula Thiel (Waspo 08) 1:16:05
 6. Birgit Berlin (Cottbus) 1:16:07
- (321 LäuferInnen im Ziel)

22,2 km/ HD 406 m**Männer**

1. Marco Hintz (Cottbuser Parkläufer) 1:22:46
2. Steffen Böttcher (SV Kyffhäuser Bad Frankenhausen) 1:25:07
3. René Große (Glückauf Sondershausen) 1:25:40

Frauen

1. Luisa Merkel (Team Harzbikehaus Elbingerode) 1:42:49
 2. Gerlinde Möller (LT Herbrechtingen) 1:48:49
 3. Kerstin Ritter (SV Kyffhäuser Bad Frankenhausen) 1:49:41
- (361 LäuferInnen im Ziel)

42,195 km/ HD 668 m**Männer**

1. Falko Wesarg (Jena) 2:55:42
2. Marcus Baldauf (WSV Brotterode) 2:56:08
3. Martin Tschugg (VfL Lichterode) 2:56:39
4. Holger Müller (Braunschweig) 2:57:56
5. Bernhard Schneider (1. FC Passau) 3:00:19
6. Jörg Deichmann (TSV Dörnberg) 3:02:40

Frauen

1. Birgit Schellöh (Triathlon Team Ratingen) 3:22:55
 2. Tina Schulz (TG Münden) 3:39:00
 3. Judith Sachse (Alpinclub Berlin) 3:45:13
- (322 LäuferInnen im Ziel)