

6 km/ HD 370 m

Männer:

1. Tobias Hoffmann (LG Laacher See) 23:54
2. Daniel Weiser (LAZ Puma Troisdorf/ Siebengebirge) 24:20
3. Kenton Cocker (TV Sinzig) 24:38
4. Torsten Schneider (LAZ Puma Troisdorf/ Siebengebirge) 25:47
5. John Achtendung (LAZ Puma Troisdorf/ Siebengebirge) 26:08
6. Guido Simons (SSG Königswinter) 26:26
7. Burkhard Lennartz (LLG St. Augustin) 26:35
8. Frank Apfelbaum (SSG Königswinter) 26:45

Frauen:

1. Nora Coenen (LAV Habelrath-Grefrath) 28:44 (CR, bisher 29:06)
2. Birgit Lennartz (LLG St. Augustin) 29:22
3. Iris Walter (TV Meisenheim) 30:30
4. Britta Diehl (Tri Power Rhein-Sieg) 34:35
5. Peggy Knopp (LG Rhein-Wied) 34:57
6. Stefanie Hellwig (LG Boppard-Bad Salzig) 35:18

(315 LäuferInnen im Ziel).