

**6 km/ HD 370m**

**Männer:**

1. Tim Dally (TuS Deuz) 24:21
2. Frank Hardenack (Neuenkleusheim) 24:46
3. Rene Göldner (Team Gore) 25:04
4. Waldemar Schmidt (TuS Deuz) 25:14
5. David Sudowe (Bad Honnef) 25:46
6. Torsten Schneider (7G runergy Laufteam) 26:00  
(246 Läufer im Ziel)

**Frauen:**

1. Marlen Günther (LAZ Puma Rhein-Sieg) 28:29
2. Anna Schneider (TuS Deuz) 30:01
3. Birgit Lennartz (LLG St. Augustin) 30:31
4. Margit von Klitzing (DJK Ochtendung) 32:54
5. Jessica Junker (Meddys LWT Koblenz) 33:04
6. Laura Corazza 33:37  
(52 Läuferinnen im Ziel)