

13,6 km/ HD 302m

Männer:

1. Christoph Baran (SC Polonia Hannover) 51:23
 2. Niclas Hoppe Niclas (SSV Königsförde) 51:58
 3. Carsten Horn (VfL Suderburg) 52:41
 4. Christoph Nowak (Hameln) 53:10
 5. Patrick von Amsberg (TuS Altwarmbüchen) 53:48
 6. Heiner Schultz (LG TuS Lügde) 54:17
 7. Michael Külper (RunnersPoint Hameln) 54:20
 8. Jan Dohren (Hannover) 55:11
- (91 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Sabine Meier (TuS Bothfeld) 1:03:53
 2. Tanya Szech (Wennigsen) 1:04:20
 3. Nicole Lerbs (Bad Münder) 1:10:26
 4. Stefanie Aaronson (Spvgg. Niedersachsen Döhren) 1:11:23
 5. Linde Schnipkoweit (Waspo 08 Göttingen) 1:12:59
 6. Ines Heinze (LT SC Bad Münder) 1:15:08
- (14 Läuferinnen im Ziel)