

7,1 km/ HD 350 m

Männer:

1. Matthias Hecktor (TuS Heltersberg) 24:39
2. Stefan Hinze (LG DUV) 25:17
3. Jonas Lehmann (TuS Heltersberg) 25:26
4. Philipp Wagner (TSV Kandel) 26:09
5. Andre Bour (TuS Heltersberg) 26:47
6. Christian Dörr (laufundsportshop.de) 26:50
7. Alexander Barnsteiner (LLG Landstuhl) 27:03
8. Matt Albertson 27:28

Frauen:

1. Melanie Weiß (TSV Annweiler) 29:33
2. Tanja Grießbaum (LG Rülzheim) 30:00
3. Eve Rauschenberg (LC Hassloch) 30:35
4. Dorothea Falkenstein (TV Maikammer) 31:40
5. Marika Bernhard (TV Herxheim) 32:18
6. Katja Bambach (LLG Landstuhl) 32:57
7. Nadine Schwehn (TV Rodenbach) 34:04
8. Andrea Groch (TSG Kaiserslautern) 34:08

(321 LäuferInnen im Ziel)