

3,9 km/ HD 360 m

Männer:

1. Robert Gruber (Bodyform Salzburg) 16:02
 2. Stefan Holzner (Hotel Seeblick Thumsee) 16:42
 3. Benedikt Fritz (LC Chiemgau Steigenberger) 17:26
 4. Maxi Palzer (SK Ramsau) 17:41
 5. Wolfgang Klinger (SC Anger) 17:52
 6. Hans Mühlbauer (SC Ainring) 18:11
- (54 Läufer im Ziel)

Frauen:

1. Waltraud Berger (TG Salzachtal) 19:43
 2. Jeannette Sprenzinger (SVG Ruhstorf) 20:48
 3. Katharina Pickl (LG Festina Rupertiwinkel) 21:07
- (17 Läuferinnen im Ziel)