

13,5 km/ HD 505 m

**Männer:**

1. Thomas Seibert (SSC Hanau-Rodenbach) 53:29
2. Thorsten Behnke (Spiridon Frankfurt) 54:15
3. Lars Breuer (LG Brechen) 55:42
4. Georg Dewald (TSV Krofdorf Gleiberg) 56:00
5. Michael Maurer (SG Arheilgen-Triathlon) 1:00:45
6. Thomas Kraushaar (Laufteam Gelnhausen) 1:01:21

**Frauen:**

1. Lena Becker (TGV Schotten) 1:16:12
  2. Viola Hummel (Hessenhounds Pfortenläufer) 1:18:08
  3. Miachaela Wolf (AS Lahnlaender Lahnau) 1:18:19
  4. Julia Muth (TSV Bellersheim) 1:18:58
  5. Constanze Friedrich (TSV Lützellinden) 1:21:24
  6. Karin Reeh (LT Hanau/ Bruchköbel) 1:22:08
- (113 LäuferInnen im Ziel)