

Gesamtsiegerliste

Weiblich

Männlich

5-km-Lauf

1.	Extra-Harms, Eva	VfL Stade	1959	0:18:12,70	1.	Beckmann, Phillip	TB Burgsteinfurt	1989	0:16:49,60
2.	Nikoleit, Pia	(Emden)	1994	0:19:42,40	2.	Kalhoff, Julian	TSG Dülmen	1987	0:17:21,20
3.	John, Steffi	Emsturbos	1991	0:20:38,70	3.	Ringering, Onno	Ihlower Rennschnecken	1968	0:17:24,40

10-km-Lauf

1.	Willcox-Heidner, Victoria	LG Wilhelmshaven	1973	0:37:49,50	1.	Brouwer, Philipp	TB Burgsteinfurt	1982	0:31:57,40
2.	Boekhoff, Claudia	TSG Hatten-Sandkrug	1981	0:39:31,70	2.	Grigat, Holger	TV Norden	1973	0:33:27,90
3.	Thiel, Barbara	USC Bochum	1966	0:39:32,10	3.	Ferger, Thorsten	SV Brackwede	1963	0:33:49,80