

Geschlecht: W

Platz	Nr	LäuferIn	Verein	Gesamtzeit	AK-Pl.
1	530	Harpenau, Christin	Steinfeld	26:19.17	1
2	519	Ronnebaum, Brigitte	LT Lauland Damme	26:57.64	1
3	510	Von Handorff, Annika	Holdorf	27:15.13	1
4	511	Glandorf, Sara	Fladderlohausen	27:32.02	2
5	514	Escherhaus, Heike-Marie	Holdorf	27:37.07	1
6	525	Klose, Isabell	SV Handorf-Langenberg	28:57.48	2
7	526	Kemper, Anna	Holdorf	28:59.16	3
8	518	Glaw, Susanne	LT Lauland Damme	29:43.82	2
9	520	Jäger, Birgit	LT Lauland Damme	32:30.03	3
10	541	Heyden, Carina	Langenberg	34:54.63	4

Geschlecht: M

Platz	Nr	LäuferIn	Verein	Gesamtzeit	AK-Pl.
1	517	Hasselbach, Alexander	OSC Damme	18:34.03	1
2	538	Höhle, Carsten	Team Wangerooger	19:31.15	1
3	540	Schmitt, Mark	Vechta	20:22.39	1
4	523	Fraas, Thomas	Lutten	20:53.11	2
5	521	Swat, Niklas	Lohne	22:53.91	1
6	509	Bussmann, Michael	SV Handorf-Langenberg - 2. Herren	24:29.49	2
7	532	Hugenberg, Johann	-	25:09.45	3
8	536	Lux, Markus	SV Falke Steinfeld	26:00.62	4
9	34	Schmedes, Andreas	Holdorf	26:25.09	2
10	522	Meyer, Franz	Erdinger Team	26:31.20	1
11	603	Beckmann, Julian	Langenberg E-Jugend	26:40.76	2
12	500	Hartmann, Oliver	SV Langenberg	26:58.73	3
13	512	Melzow, Dennis	SV Handorf-Langenberg - 2. Herren	27:00.90	5
14	508	Kretschmar, Ingo	Langenberg	27:09.85	6
15	516	Escherhaus, Maik	SV Handorf-Langenberg	27:36.72	4
16	504	Zerhusen, Andre	Mühlen	27:51.06	7
17	534	Kroehnert, Stefan	SVL	27:52.80	5
18	505	Heider, Stefan	SV Handorf-Langenberg - 2. Herren	28:14.04	3
19	515	Haskamp, Frank	SV Handorf-Langenberg	28:32.73	6
20	531	Kemper, Philipp	SV Handorf-Langenberg	28:32.81	8
21	507	Fangmann, Jan	SV Handorf-Langenberg - 2. Herren	28:55.52	9
22	524	Klose, Günther	SV Handorf-Langenberg	28:58.43	2
23	537	Kühling, Martin	Takatukaland	31:09.30	7
24	528	Düvel, Ingo	Handorf	31:48.56	8
25	539	Heyden, Frank	Langenberg	32:03.93	9
26	533	Freytag, Bastian	SVL	32:04.08	10