

3. Burgwald Marathon 2013

Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser

25.08.2013 von Bernd Neumann

BURGwald und RauschenBERG sagen schon, heute wird es nicht flach, denn wir sind im Westhessischen Bergland einem mäßig hohen Mittelgebirge. Das Höhenprofil sagt uns Trail-Runnern schon das es laufend auf und ab geht.

Da es für mich nur knapp 100km Anreise sind fahre ich früh morgens nach Rauschenberg, das mitten in Waldhessen liegt. Von Marburg aus sind es knapp 20km bis zum Start. Da ich mir einige Tage vorher die Starterliste angesehen habe erkenne ich einige Starter wie meinen Vereinskameraden Dietrich. Er will es heute auch gemütlich angehen, um auch was von der Landschaft aufzunehmen und auch mal ein Schwätzchen mit den Posten zu halten.



Wir treffen so eine Stunde vor dem Start um 8:30 Uhr an der Sporthalle in Rauschenberg ein. Seit 1 Stunde ist man hier schon beschäftigt mit Nachmeldungen und Startunterlagenausgabe. Der Macher und Chef vom Burgwald Marathon ist Heinz Kaletsch vom ASV Rauschenberg. Er erwartet heute rund 500 Teilnehmer auf den 6 verschiedenen Strecken.

Neben dem Marathon mit den Burgwald-Meisterschaften werden noch ein Halbmarathon, 10km, 5km sowie ein Mini-Marathon und auch Bambinilauf angeboten. Alle Läufe werden zeitversetzt nacheinander gestartet. Den Anfang machen wir um 8:30 Uhr mit dem Marathon. Wir laufen den ersten Teil und den letzten Teil auf der Halbmarathonstrecke.



Nach der Voranmelderliste wird es heute ein Seniorenrennen. Bei den Männern geht es von M30 bis M70 und bei den Frauen geht es von W40 bis W60. 8 Frauen und 47 Männer sind vorangemeldet. Mal sehen wieviel Nachmelder es noch gibt, was bei einem Startgeld von 25€ plus 2€ Nachmeldegebühr günstig ist. Im Startgeld sind bei den Marathonis auch noch ein Funktions-Shirt und die Finisher-Medaille mit drin. Das nenne ich ein gutes Preis- Leistungsverhältnis. Auf den 42,2km haben wir 6 ½ Stunden Zeit um zu finishen.

Die Wettervorhersage für heute heißt uns einen Tag mit Höchsttemperaturen bis 20° voraus, 1 Sonnenstunde und Niederschlagsrisiko mit 60%. Vorab schon Mal das Wetter während des Laufes: 90% Regen und die 1 Sonnenstunde kam am Nachmittag nach dem Lauf.

Somit ist die Kleiderfrage auch schnell gelöst. In der Sporthalle ist es eine Stunde vor dem Marathonstart noch recht leer. Man sieht, dass sich doch noch einige für den Marathon nachmelden. Hier treffe ich auch mal wieder Dietmar Mintgen der meine Marathonsammlung längst übertrumpft hat. Er war schon per 30.06.2014 bei Nr. 276.



Vor dem Start noch die obligatorischen Fotos von Günter und mir. Zehn Minuten vor dem Start bilden die Marathonis einen Halbkreis und es folgt das Briefing für den heutigen Lauf.



Auch Thomas und Gaby Schmidtkonz von www.laufspass.com sind heute hier. Während Thomas mit uns auf die Marathonstrecke geht läuft seine Frau Gaby heute den Halben. Thomas wird Fotos und einen Film über den heutigen Lauf machen.



In der Gruppe ist auch Dietmar Beiderbeck von der LG Würzburg. Didi wie ihn alle nennen ist stark sehbehindert und braucht für alle Läufe einen Guide den er auch findet. Auf dem Rücken hat er ein Schild (Blind) und sein Führer der durch ein Seil mit ihm verbunden ist ist heute Harald Koch (Guide), der auch wie ich aus Vellmar ist.





So zwei Minuten vor dem Start begibt sich die kleine Gruppe zum Roten Startbogen. Ich mache noch einige Fotos von den Läufern und der Läuferin die ein Shirt vom 1. Burgwald Marathon 2009 trägt.



Es wird runtergezählt und los geht's zwischen Schwimmbad und Sporthalle. Nur wenige Meter hinter dem Start steht Michel „on Tour“ Descombes der uns mit „Applaus“ auf den Weg verabschiedet. Der Himmel ist voll schwarzer Wolken aber es ist noch trocken, jetzt am Start.

Schon 150m nach dem Start geht es aufwärts über die Siedlungsstraße. Wir umlaufen das Sportzentrum und verlassen Rauschenberg. Während wir nach rechts abbiegen liegt links der Laufstrecke der schöne alte Marktplatz mit dem von 1557-58 erbauten Fachwerk-Rathaus. Auf dem Platz standen früher auch das Brauhaus und der Pranger. Mitte des 18. Jh. wurden hier auch schon sieben verschiedene Märkte abgehalten. Pro Markt erhielt die Stadt 28 Albus. Im Spätmittelalter war der Albus ein verbreitetes Zahlungsmittel, das sich wegen seines hohen Silbergehaltes von den billigen Münzen abhob (1 Reichstaler = 78 Albus, 1 Albus = 12 Heller).



In direkter Nachbarschaft stehen das alte Stadttor und dahinter die gotische Stadtkirche. Im Inneren ist besonders sehenswert der gemalte Flügelaltar von 1420, der 12 Szenen aus dem Leben Christi zeigt sowie die Mondsichelmadonna mit einem Gesicht, auf der die Mutter Gottes steht. Oben auf dem Berg sind noch die Überreste der ehemaligen Rauschenburg. Um das Jahr 1000 entstand die Burg die im Dreißigjährigen Krieg zerstört wurde. Im Inneren der Ruine wird eine Freilichtbühne im Sommer für Aufführungen genutzt.



Wir verlassen das 2.200 Einwohner zählende Städtchen bergaufwärts, in nördliche Richtung. Am Ortsende laufen wir am Erbächer Teich vorbei der vom *Irrbach* gespeist wird. Dieser Bach versiegt oft im Sommer (er fließt in die Irre). Einer Sage nach sollen hier tote Landsknechte gekämpft haben. Die toten Landsknechte sollen nach Mitternacht mit Zaubersprüchen wieder zum Leben erweckt worden sein und den Siegern gefolgt sein. Wenn ihre Zeit gekommen ist werden die Gestalten hier wieder kämpfen.



Nach 2km erreichen wir die erste Höhe und haben jetzt im beginnenden Regen schon einen getrübbten Blick auf die Silhouette von der Stadt Rauschenberg, am gegenüberliegenden Berg. Die nächsten Kilometer geht es weiter aufwärts zwischen den Feldern durch nach Wolfskaute. Vom Start an bei 230m ü. NN bis zur Wolfskaute geht es auf 325m ü. NN. Durch die Felder zieht sich im Zick-Zack-Kurs die bunte Schlange der Marathonis.



Wir erreichen Wolfskaute bei stärker werdenden Regen. Die kleine Siedlung Wolfskaute entstand im 30-jährigen Krieg. Hier wurden in Lehmkuhlen (Lehmkaute) Wölfe gefangen. Heute gibt es nur noch die Nachfahren der Wölfe im Ort, die Wachhunde. Der Ort selbst entstand durch die Waldenser, die im 17. Jh. ihre französische Heimat verlassen mussten, wegen ihres Glaubens.

Die Hugenotten wurden in der 2. Hälfte des 16. Jh. durch den katholischen Clerus und den französischen König stark unterdrückt und verfolgt. 1685 flüchteten die Waldenser und Hugenotten oder wie sie später hießen französische Protestanten bis zu 50.000 nach Deutschland. Zwischen 3.000 und 4.000 ließen sich in Hessen-Kassel nieder. Sie bereicherten unsern Speisplan mit Begriffen die heute jeder kennt, wie z.B. Püree, Bouillon, Kotelett, Omelett oder auch Filet und Roulade. Einige bekannte Hugenotten sind, der Schriftsteller Theodor Fontane, die Sängerin Kylie Minogue, John D. Rockefeller, der Schweizer Schokoladenhersteller Philippe Suchard, der Verleger A. P. Reclam.



Obwohl uns hier im Ort die herrlichsten Äpfel an den Bäumen anlachen, müssen wir mit dem Essen und Trinken noch warten, denn die erste Versorgung gibt es im nächsten Ort in Albshausen.



Wir laufen über die Felder jetzt 2km abwärts zum Ort Albshausen, wo wir die gewonnene Höhe wieder eingebüßt haben. Wir unterqueren die B3 und kommen in das 250 Seelendorf. Hier erwartet uns der 1. Versorgungsposten (VP). Im Ort gibt es uralte Fachwerkhäuser wo man noch den Lehm Schlag in den Fächern erkennen kann.



Wir verlassen den Ort gleich wieder neben dem Wadenbach und erreichen nach einem knappen Kilometer den Wald, den Burgwald. Der Burgwald ist ein beliebtes Naherholungsgebiet und das größte zusammenhängende Waldgebiet Hessens. In dieser Grünen Lunge gibt es 11 verschiedene Premiumwanderwege. Im Wald gibt es viele geheimnisvolle sagenumrankte vor- und frühgeschichtliche Orte. Von hier stammt auch der Maler und Buchillustrator Otto Ubbelohde, der vielen Büchern der Gebrüder Grimm „ein Gesicht“ gegeben hat.



Über die Namensgebung ist man sich nicht einig. Eine mögliche Deutung ist einfach „Bergwald“. Da es im Umland viele frühgeschichtliche Burgen gab könnte der Name auch davon abgeleitet worden sein. Entstanden ist dieses mäßig hohe Mittelgebirge vor ca. 220 Millionen Jahren. Im Tertiär wurden die Schichttafeln angehoben woraus sich die heutigen Berge und Hügel gebildet haben, über die wir heute mehrfach laufen. Hier wurden auch Steinwerkzeuge gefunden die auf die Altsteinzeit hinweisen und ein wichtiger Schritt in die Hominisation (aufrechter Gang) bedeuten.

Nach einem Stück am Waldrand entlang biegen wir dann in den tiefen dunklen Wald ab. Die Strecke ist überall vorbildlich auf Asphalt mit blauen Pfeilen und auf den Waldwegen mit Sägespänen markiert. An großen Abzweigungen ist die Laufstrecke mit Trassierband gesperrt damit wir nicht falsch abbiegen.

Der Regen wird stärker und kommt uns schon in kleinen Bächen abwärts den Waldweg entgegen. Der erste schnelle Halbmarathonist überholt uns am Waldrand. Es ist Moritz Weiß vom TSV Krofdorf Gleiberg. Er wird auf dem schweren Kurs in 1:19:23 gewinnen. Mit fast zwei Minuten Rückstand folgt ihm Felix Pinter. Mit einem schon größeren Abstand von vier Minuten folgt ihm der M50er Ulrich Wolf.

Nach ca. 1km weiter bergauf kommen wir an eine Kreuzung, die Brachter Höhe wo sich der nächste Versorgungspunkt befindet. Die freundlichen Helfer stehen im Regen und reichen uns freundlich die Getränke an. Es ist schon toll das Heinz Kaletsch Menschen findet die bei so einem Sche...wetter stundenlang im Wald rumstehen und dann auch noch freundlich den Läufern die Getränke zureichen.

Für die Halbmarathonläufer, die ½ Stunde nach uns gestartet sind, geht es hier rechts ab während wir links laufen in die große Schleife. Der Regen prasselt weiter sehr stark auf uns hernieder.



Wir Marathonläufer biegen nun auf ein längeres Begegnungsstück ab. Wir laufen auf dem Kreuzeichenweg der uns zur Kreuzeiche führt. Das Begegnungsstück geht wellig immer auf und ab. Das Fotografieren wird immer schwieriger bei dem starken Regen.



Ein Stück weiter „Auf der Ziegen Bürste“ kreuzen sich der Kreuzeichenweg und der Heuweg. Wir bleiben auf dem Kreuzeichenweg. Hier kommt uns der spätere Sieger Dr. Markus Schraub vom SF Blau-Gelb Marburg entgegen. Er wird den Marathon auch in 2:56:51,3 gewinnen. Er hat auch schon den 2. Burgwald-Marathon in fast der gleichen Zeit gewonnen. Es kommen uns noch 4 weitere Marathonis auf ihrem Heimweg entgegen.

An der Kreuzeiche neben dem Wanderparkplatz überqueren wir die Landesstrasse 3077. Hier sind auf jeder Seite 2 Posten die die Autos für uns Läufer stoppen, wir überall vorbildlich.

Dann erreichen wir vor der Schleife den nächsten Versorgungsposten der hier im Regen steht. Auch hier werden wir ganz freundlich empfangen und in die Schleife gewiesen, die später hier am Posten wieder endet.



Hier am „Neuer Stern“ biegen wir jetzt in eine ca. 6km lange Schleife. Unsere Laufstrecke führt uns jetzt über den Herrenweg abwärts zum Naturschutzgebiet „Rotes Wasser“. Auf diesem Stück so hat uns der Starter gewarnt und sich dafür entschuldigt liegt frischer Basaltschotter der auch nicht verdichtet ist. Es lässt sich jedoch ganz gut in der Mitte darauf abwärts laufen.



Am Ende des Schotterweges treffen der *Boos-Weg*, Der *Rote Wasser Weg* und der *Mönchwaldweg* zusammen. Wir biegen rechts ab und kommen am ans 26 Km-Schild. Hier beim Burgwald-Marathon wir rückwärts gezählt. Das heißt wir haben noch 26 km vor uns und somit erst 16,2 km gelaufen. Der Regen wird heftiger, sofern das noch geht. Die Wege sind zwar matschig aber trotzdem noch gut zu laufen.



Kurz danach kommen wir an zwei Teichen vorbei, durch die das Rote Wasser fließt. Diese Auenwaldlandschaft mit verwunschenen Wassertümpeln auf denen wir sogar Enten sahen, wurde nach einem Steuerbuch von 1766 benannt.



Am nächsten Wanderhinweis gibt es eine Menge von Hinweisen auf schöne Ausflugsziele. Dabei sind u. a. Rennplätzchen, Dibbfraustein, Herrenbrücke (unser nächstes Ziel), Franzosenwiesen (unser übernächstes Ziel) sowie auch Christenberg. In der älteren Eisenzeit (Hallstattzeit 800 – 475 v. Chr.) entstand auf dem Gipfel des Christenberges eine durch einen Wall umgebene keltische Befestigungsanlage.

Noch vor der „Kesterburg“ die hier einst im Mittelalter stand, in der Zeit der Karolingerherrschaft (berühmtester Karolinger ist der Frankenkönig Karl der Große) stand oben am Christenberg eine Befestigungsanlage. Während der wohl längsten und grausamsten Feldzüge der Franken gegen die Sachsen diente der Christenberg als Festung. Das Rennplätzchen hat nicht mit Rennen zu tun sondern im

Gegenteil es diente als Rastplatz für die Wagenkolonnen zum Christenberg, dem Militärstützpunkt der Franken. Dieser Platz befindet sich aber nicht auf der Laufstrecke sondern ca. 1,5 km entfernt in Richtung Bracht bergabwärts. Für uns heißt es weiter dem Herrenweg folgen.



Wir kommen nach ca. einem halben Kilometer an die Herrenbrücke, früher auch Fürstenbrücke genannt. Diese alte Steinbrücke wurde mit den Steinen des ehemals in der Nähe gestandenen steinernen Schießturms restauriert. Über diese Brücke führt schnurgerade der Herrenweg, der die Verbindungsstraße der Landgrafen zwischen den früheren Jagdschlössern Wolkersdorf und Bracht war.



Bei km 19 erreichen wir die Franzosenwiesen. Wir sind in einem ökologischen Paradies von Feuchtwiesen, Mooren, Stillgewässern, Waldwiesen, Quellen, Bächen, Teichen und Auenwäldern in denen stark gefährdete Arten von Tieren und Pflanzen vorkommen. Ihren Namen hat sie von den Waldensern und Hugenotten erhalten. Ein Teil dieses Moores wurde entwässert und als Heuwiese genutzt. Die „Franzosen“ durften sich das Heu und Moos mitnehmen, sofern sie vorerst die dort stehenden Scheunen zur Wildfütterung aufgefüllt hatten. Noch weit vor den Franzosen wurden hier Spuren eines steinzeitlichen Lagerplatzes gefunden.

Die Heuwiesen kann ich noch fotografieren, aber bei den Franzosenwiesen streikt die Kamera. Sie bei dem Dauerregen abgesoffen. Nach X-Versuchen, sie will nicht mehr.



Ab hier gibt es leider keine Fotos mehr von mir. Da aber meine Kollegen Anton Lautner beim 1. Marathon in 2009 und Joe Kelbel beim 2. Marathon in 2011 hier warten, müsst ihr nicht ganz auf die schöne Landschaft verzichten.

Neben der Laufstrecke kommen wir auch am Großen und Kleinen Badenstein (Baden = althessisch nützen oder helfen) vorbei. Die geologische Besonderheit ist, dass hier die Buntsandsteinplatte des Burgwaldes durch Basaltkegel aufgebrochen wurde. Ein Teil der Basaltkegel wurden schon im 18. Jh. zur Straßenausbesserung genommen. Beim Großen Badenstein, mit seiner vulkanischen Vergangenheit, ist noch ein Krater zu erkennen. Bei dem starken Regen ist nichts zu sehen nur zu erahnen.

Weiter geht es in vielen Wellen auf- und abwärts. Bei km 23 ist die Runde zu Ende und wir sind wieder auf dem Begegnungstück das uns zurück in Richtung Brachter Höhe führt.

Wir sind wieder am Versorgungspunkt 10km vom Hinweg. Man ist trotz Regen noch immer guter Laune und halten wir uns auch ein wenig hier auf und erzählen den Helfern von unseren Abenteuerläufen der letzten Jahre. Dann heißt es aber weiter, denn wir wollen noch unter 6 Stunden ins Ziel.

Hinter dem nächsten Posten geht es für die Halbmarathonläufer abwärts jedoch für und Marathonis nochmal kurz und heftig aufwärts. Ab km 28 haben wir die meisten Höhenmeter gemeistert und es geht jetzt serpentinenmäßig ins Wohratal. Aber auch auf dem Abwärtsstück gibt es noch zwei giftige aber kurze Bergaufstücke.

Dann geht es über einen Asphaltweg vorbei an Wiesen und meckernden Ziegen abwärts nach Wohra. Es nieselt nur noch und wird sogar in den nächsten Minuten aufhören zu regnen. Im Regen konnte ich gut atmen, aber jetzt in der hohen Luftfeuchtigkeit macht mir mein Asthma doch zu schaffen. Dann wird halt mal eine Gehpause eingelegt.

Wir streifen zwei Mal kurz die Gemeinde Wohra, die auf eine fast 1240-jährige Geschichte zurückblicken kann. Die Michaeliskirche im Ortskern mit seiner Umfassungsmauer weißt daraufhin, dass die Kirche als Wehrkirche errichtet wurde. Während die Kirche schon erneuert wurde ist der Turm laut Wappeninschrift von 1510. Wohra gehört nachgewiesen zu den ältesten Orten der Region.

Hinterm Ort neben der Landstraße gibt es nochmal Versorgung. Es geht weiter nur noch ganz leicht wellig abwärts durchs Wohratal. Im Einzugsgebiet der Wohra und Ohm standen früher bis zu 140 Mühlen für die Verarbeitung von Getreide, Öl und auch Papier. Wer mehr darüber erfahren möchte kann sich an den *Arbeitskreis Dörfliche Kultur e.V.* wenden. Dort gibt es auch ein Buch über: "Mühlen zwischen Vogelsberg und Burgwald".

Dann kommen wir nach Halsdorf, den zweitgrößten Ort von Wohratal mit 880 Einwohnern. Hier wurde 1814 der Dichter des Weserliedes Franz von Dingelstedt geboren. Ein uns wohl eher unbekannter, aber zu seiner Zeit im 17. Jh. sehr bekannter Schriftsteller Eberhard Werner Happel lebte viele Jahre in Halsdorf.

Bei meinen Recherchen zu diesem Ort bin ich noch einen interessanten Verein gestoßen, den *1. DV Kastebier* (1. Dröner-Verein Kastebier Halsdorf). Das erste Spiel der 1977 gegründeten Schoppenmannschaft bestritten sie gegen Mädchen aus Halsdorf. Das Spiel endete 2:2. Und wie immer war das 30-Liter Fass schon vorher bestellt und musste nun auch geleert werden. Heute wird kein Fußball mehr gespielt, aber jedes Jahr die Maiwanderung und das Backhausfest organisiert. Der 1.DV Kastebier ist eine echte Bereicherung für das Dorf, weiter so.

Unser Bier wartet auch auf uns im Ziel, bis dahin sind es noch rund 6 Kilometer. Wir folgen dem Radweg R6. Neben uns verläuft die ehemalige Trasse der Wohratalbahn die von 1914 bis Ende 1981 zwischen Kirchhain und Wohra verkehrte. Heute ist das ehemalige Bahngelände liebevoll restauriert. Man könnte glauben es verkehren hier noch Züge würde das Bahngleis nicht nach wenigen Metern enden. Im Mai letzten Jahres wurde auch die altertümliche Toilettenanlage neu rekonstruiert. Beim Verlassen des Örtchens schmunzelt man heute über das Schild „Vor dem Hinaustreten sind die Kleider zu ordnen!“

Wir folgen dem R6 vorbei an der Fiddemühle. Der Hof Fiddemühle (Fidde-Gut) war im adeligen Besitztum der des Grafen von Freien Seyboldsdorf. Später wurde der Hof an einen Major von Bardeleben verpachtet. Seit 25 Jahren betreiben hier die Familie Stracke Landwirtschaft und einen Pferdehof. Wir rauschen vorbei nach Rauschenberg.

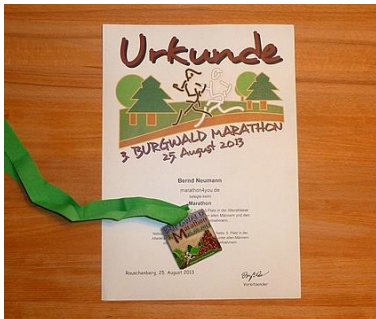
Kurz vor dem Ziel gibt es noch ein, zwei, drei Steigungen. Wir geben nochmal Gas und hören schon den Ziellautsprecher. Dann ist es geschafft, knapp unter 6 Stunden. Hinter dem Ziel gibt es die sehr schöne Medaille und das Finisher-Shirt. Die obligatorischen Zielfotos müssen heute ausfallen, denn die Kamera streikt noch immer.

Ein wunderschöner Natur-Marathon ist zu Ende. Jetzt heißt es erst Mal Speicher auffüllen. Es gibt eine Weizenkaltschale mit vielen Kohlehydraten, Mineralien, Vitaminen und Polyphenolen. Durch seine

isotonische Eigenschaft versorgt es auch schneller wie andere Getränke den Körper. Mir wäre es recht, wenn es dies auch an den Verpflegungsstellen unterwegs für die Marathonis gäbe, wie z. B. beim Kyffhäuser-Bergmarathon.

Vom Schwierigkeitsgrad liegt der Burgwald-Marathon beim Altenburg-Marathon. Der Kyffhäuser-Bergmarathon hat viel weniger Höhenmeter.

An den Verpflegungsständen auf der Strecke gab es alle 5km Wasser, isotonische Getränke (kein Bier), Tee und Obst und an den 3 letzten Verpflegungsständen zusätzlich Cola.



Vor der Heimfahrt kommt noch die warme Dusche in der Sporthalle, alles vorbildlich. Danke liebe Rauschenberger, danke an Heinz Kaletsch, es war ein rauschend schöner, wenn auch extrem nasser Marathontag. Schöne Strecke, gut gekennzeichnet, ausreichende Versorgung und fürs Wetter könnt ihr ja nichts auch wenn sich die VP's dafür entschuldigt haben. Eure Strecke ist zwar schwer aber verdient auf jeden Fall mehr Teilnehmer.

Schade, dass ihr nur alle 2 Jahre diesen Marathon veranstaltet. Wer nicht 2 Jahre warten will kann nächstes Jahr im August am Wohrlauf über 5km oder 10km teilnehmen.

Im Ziel: 64 Marathonis (79 in 2011) (115 in 2009)

Im Ziel: 149 Halbmarathon (168 in 2009) (156 in 2009)

Ergebnisse Marathon:

Männer

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------|
| 1. Dr. Markus Schraub | SF Blau-Gelb Marburg | 2:56:51,3 |
| 2. Olaf Wickenhöfer | LG Eder | 3:04:06,1 |
| 3. Gert Bayer | SV Blau-Weiß Dodenhausen | 3:11:27,6 |

Frauen

- | | | |
|------------------|--------------------------|-----------|
| 1. Antje Krause | Ultra Sport Club Marburg | 3:39:23,9 |
| 2. Sandra Dastig | SG Fronhausen | 4:22:12,8 |
| 3. Sylvia Herz | SV-Rüdigheim | 4:29:28,6 |

Halbmarathon:	Sieger	Moritz Weiß	1:19:23,3	Siegerin	Anna Reuter	1:31:24,3
10-km Lauf:	Sieger	Jamal Sanhaji	33:52,0	Siegerin	Elke Wagner	42:49,7
5-km Lauf:	Sieger	Philipp Rauch	20:43,7	Siegerin	Sarah Krause	24:00,6