

5 km	Dames	
Pl.	Naam	Tijd
1	Jolanda de Visser	0:36:28
5 km	Heren	
Pl.	Naam	Tijd
1	Remco Roest	0:22:15
2	Kees van der Heul	0:23:37
3	Cees van Vliet	0:28:13
10 km	Dames	
Pl.	Naam	Tijd
1	Hilly Achterberg	0:50:31
10 km	Heren	
Pl.	Naam	Tijd
1	Cornelis Verboom	0:35:29
2	Johan de Visser	0:45:41
3	Ab Buidendijk	0:46:11
4	Martin Rath	0:47:25
5	Cor Verburg	0:48:23
6	Danny Langeveld	0:48:57
7	Nick Pruijssers	0:50:29
8	Andy Haagen	0:50:32
9	Gerard de Lange	0:54:25
10	Rob Langeveld	0:54:44
11	Bouke den Ouden	0:58:06
12	Gerard Rietveld	0:59:50