

mannen	5 km	
	1 Remon Duel	0:19:25
	2 Rick Schenk	0:20:51
	3 Danny Langeveld	0:21:54
	4 Tom Boesberg	0:22:17
vrouwen	5 km	
	1 Mandy van Vugt	0:25:44
	2 Anne Visser	0:26:32
	3 Liselotte Klomp	0:28:30
mannen	10 km	
	1 Richard Groenendijk	0:39:06
	2 Sebastiaan Rath	0:40:01
	3 Werner Noorlander	0:40:39
	4 Fred Noorlander	0:41:14
	5 Arjen Mulder	0:41:42
	6 Arie Visser	0:42:27
	7 Ab Buitendijk	0:44:07
	8 Cor Terlouw	0:44:24
	9 Dirk Schenk	0:44:31
	10 Arie van Kooten	0:44:54
	11 Arie van Buren	0:45:20
	12 Michel van der Meer	0:45:52
	13 Fred Spruit	0:48:04
	14 Ton Nobel	0:48:17
	15 Ruud van de Velde	0:49:27
	16 Rob Langeveld	0:50:55
	17 Jolle Bosma	0:51:33
	18 Rinus van Meijeren	0:53:49
	19 John Vrolijk	0:54:35
	20 Gerard Rietveld	0:57:08
	21 Bouke den Ouden	0:58:29
	22 Jan v.d Vijver	1:03:10
vrouwen	10 km	
	1 Rosanne Teeuwen	0:43:05