

2,5 km		
1	Ilse Stigter	12.05
5 km		
1	Arie Graafland	23.01
2	Carolien van Dijck	27.02
3	Anne Visser	27.44
10 km		
1	Richard Groenendijk	39.20
2	Nico Koppe	41.19
3	Arie Visser	41.25
4	Robbert Koornwinder	41.30
5	Sebastiaan Rath	43.29
6	Ruud van den Dool	43.38
7	Rosanne Teeuwen	46.52
8	Cor Terlouw	49.48
9	Hans van Wurmond	52.20
10	Jolle Bosma	52.39
11	Bouke den Ouden	55.16