

5 Km		
	1 Tim Schenk	19,08
	2 Remon Duel	19,39
	3 Fedor van de Velde	22,44
	4 Wouter van der Gronde	24,44
	5 Ruud van de Velde	25,11
	6 Anne Visser	26,58
	7 Jurre Demoed	33,11
10 Km		
	1 Cornelis Verboom	37,54
	2 Richard Groenendijk	38,08
	3 Sebastiaan Rath	39,38
	4 Arie Visser	39,52
	5 Cor Terlouw	45,06
	6 Martin Rath	48,32
	7 Mandy van Vugt	50,04
	8 Teus van Vugt	51,53
	9 Jolle Bosma	52,38
	10 Bouke den Ouden	54,18