

Proeve van Bekwaamheid 1000 m, jeugd 9 t/m 11 jaar, meisjes								
Plaats	Naam	R1	R2	Finish bruto	Finish netto	Min/km		
1.	Maasland, Yasmin	3:08	3:00	6:08	6:08	6:08		
Proeve van Bekwaamheid 2000 m, jeugd 12 t/m 17 jaar, meisjes								
Plaats	Naam	R1	R2	R3	R4	Finish bruto	Finish netto	Min/km
1.	Nijman, Lizzy	2:40	2:34	2:34	2:19	10:08	10:08	5:04
2.	Beuker, Christine	2:40	2:34	2:34	2:24	10:14	10:13	5:06
3.	Nijman, Lotte	2:40	2:35	2:34	2:25	10:14	10:14	5:07
Proeve van Bekwaamheid 5000 m, senioren dames								
Plaats	Naam	Finish bruto	Finish netto	Min/km				
1.	Nijman, Stefanie	22:16	22:16	4:27				
2.	van Hoek, Roos	26:19	26:17	5:15				
3.	Vrolijk, Tahira	26:56	26:53	5:22				
4.	Jansen, Fieja	27:44	27:43	5:32				
5.	Bruinsma, Marylin	34:02	33:40	6:44				
6.	Dekker, Nellie	34:02	33:58	6:47				
7.	van Paassen, Marieke	35:03	34:59	6:59				
8.	Akkerman, Lisanne	35:54	35:40	7:08				
9.	van der Pijl, Manuela	41:34	41:31	8:18				
10.	van Zwieten, Nancy	42:05	42:03	8:24				
11.	Slob, Simonia	42:11	42:07	8:25				
12.	Sleeuwenhoek, Ineke	46:49	46:41	9:20				
Proeve van Bekwaamheid 5000 m, senioren heren								
Plaats	Naam	Finish bruto	Finish netto	Min/km				
1.	Nijman, Timo	20:51	20:50	4:10				
2.	Roest, Remco	21:36	21:35	4:19				
3.	Verburg, Cor	23:06	23:04	4:36				
4.	van der Wel, Jaco	23:12	23:11	4:38				
5.	Boesberg, Tom	24:05	24:04	4:48				
6.	Visser, Arie	24:12	24:10	4:50				
7.	Maasland, Joffrey	24:31	24:29	4:53				
8.	Dam, Rudy	26:04	26:03	5:12				
9.	Akkerman, Foppe	36:08	36:04	7:12				
10.	Slob, Ezra	42:09	42:09	8:25				