

8,5 km			
1	Martijn Ouweneel	Gouda	32.14
2	Tom Kruis	Alphen aan den Rijn	32.41
3	Sander Rutte	Gouda	33.18
4	Bernard Evengroen	Moordrecht	35.41
5	Jaco van Voorst	Moordrecht	36.12
6	Patrick Middelkoop	Gouda	36.41
7	Niels van Zijp	Reeuwijk	37.00
8	Gerard Meijering	Gouda	38.01
9	Mark Boon	Gouda	38.04
10	Noah Verduyn	Moordrecht	39.55
11	Ivo Verhoef	Gouda	40.03
12	Joël Meijering	Rotterdam	41.21
13	Arthur Hogeveen	Moordrecht	41.56
14	Patrick van der Ham	Moordrecht	44.12
15	Jan Spelt	Moordrecht	46.13
16	Paul Geenen	Bodegraven	47.21
17	Simon Hornis	Gouda	48.12
18	Erick Ohldevent	Moordrecht	48.18
19	Harriët Gargoskij	Moordrecht	48.39
20	Dick Bennis	Moordrecht	48.49
21	Rolf de Rivecourt	Moordrecht	49.01
22	Lydia Kuiterman	Moordrecht	49.16
23	Laura van der Stouwe	Reeuwijk	49.21
24	Guus Wismans	Moordrecht	49.24
25	Karin Bezemer	Gouda	50.43
26	Juan Nieto	Gouda	51.40
27	Peter de Valois	Zoetermeer	51.42
28	Josée Matla	Moordrecht	54.29
29	Marleen Nieuwhuyse	Moordrecht	55.32
30	Petra Alsem-Tonkes	Moordrecht	55.32
31	Sander Kuypers	Moordrecht	55.32
32	Leen van Vliet	Moordrecht	55.59
33	Lotte Klene	Gouda	62.05

4,14 km			
1	Wojciech Sobotzik	Waddinxveen	16.08
2	Leendert Blom	Moordrecht	17.05
3	Marcel Klerks	Gouda	18.45
4	Hans Wiezer	Gouda	23.15
5	Melanie Buskens	Moordrecht	23.16
6	Ans de Goeij	Boskoop	25.19
7	Susanne De Jong	Waddinxveen	25.21
8	Diana de Jong	Waddinxveen	26.11
9	Bernadet de Keyzer	Gouda	27.18
10	Alfred van Klaveren	Gouda	49.37