



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Senior Women Run 21km	1	1	76	SW	Martha Thom	01.57.10		01.57.10	1	
	2	2	72	SW	Alisha Myers	02.01.40		02.01.40	1	
	3	3	71	SW	Amy Kirchmann	02.22.29		02.22.29	1	
	4	4	116	SW	Kristine Mcgunnigal	02.25.27		02.25.27	1	
	5	5	119	SW	Sarah Niemann	02.26.11		02.26.11	1	
	6	6	44	SW	Bronwyn Hastings	02.27.32		02.27.32	1	
	7	7	112	SW	Annique Dabrowski	02.28.54		02.28.54	1	
	8	8	101	SW	Petro Van Wyk	02.29.36		02.29.36	1	
	9	9	97	SW	Toni Bowker	02.29.42		02.29.42	1	
	10	10	80	SW	Debi Grotepass	02.33.00		02.33.00	1	
	11	11	42	SW	Sigrun Sixt	02.34.26		02.34.26	1	
	12	12	93	SW	Marilize Raath	02.35.08		02.35.08	1	
	13	13	121	SW	Michelle Pearson	02.35.44		02.35.44	1	
	14	14	25	SW	Erica Madeleyn	02.37.32		02.37.32	1	
	15	15	109	SW	Vanessa Cronje	02.39.44		02.39.44	1	
	16	16	110	SW	Kerry Cochrane	02.41.08		02.41.08	1	
	17	17	96	SW	Elza Maree	02.43.45		02.43.45	1	
	18	18	81	SW	Catherine Holland	02.44.21		02.44.21	1	
	19	19	67	SW	Heather Campbell	02.51.18		02.51.18	1	
	20	20	26	SW	Tara Webster	03.05.52		03.05.52	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Senior Men Run 21km	1	1	77	SM	Werner Daniel	01.43.18		01.43.18	1	
	2	2	696	SM	Pablo Morales	01.44.41		01.44.41	1	
	3	3	56	SM	Tiaan Erwee	01.48.21		01.48.21	1	
	4	4	43	SM	Darren Vd Merwe	01.49.05		01.49.05	1	
	5	5	68	SM	Herlo Visagie	01.49.43		01.49.43	1	
	6	6	75	SM	Francois Du Plessis	01.50.55		01.50.55	1	
	7	7	79	SM	Jeremy Gray	01.52.00		01.52.00	1	
	8	8	74	SM	Adriaan Zeeman	01.52.22		01.52.22	1	
	9	9	63	SM	Daniel Kotze	01.52.36		01.52.36	1	
	10	10	92	SM	Dolph Du Plessis	02.02.02		02.02.02	1	
	11	11	46	SM	Adam Ricketts	02.05.50		02.05.50	1	
	12	12	94	SM	Zandré Raath	02.08.12		02.08.12	1	
	13	13	31	SM	Andrew Geel	02.08.42		02.08.42	1	
	14	14	86	SM	Gideon Van Zyl	02.12.55		02.12.55	1	
	15	15	107	SM	Henk Ackermann	02.24.07		02.24.07	1	
	16	16	120	SM	Michael Niemann	02.26.11		02.26.11	1	
	17	17	95	SM	Anton Human	02.27.22		02.27.22	1	
	18	18	24	SM	Alun Darwood	02.27.28		02.27.28	1	
	19	19	100	SM	Colin Wall	02.29.36		02.29.36	1	
	20	20	29	SM	Jeffrey Shapiro	02.29.51		02.29.51	1	
	21	21	21	SM	Johann Diener	02.30.15		02.30.15	1	
	22	22	38	SM	Eckehard Sixt	02.34.25		02.34.25	1	
	23	23	118	SM	Richard Spence	02.35.44		02.35.44	1	
	24	24	87	SM	Morne Weyers	02.36.51		02.36.51	1	
	25	25	73	SM	Thamba Tabvuma	02.41.59		02.41.59	1	
	26	26	55	SM	Louis Fourie	02.51.44		02.51.44	1	
	27	27	64	SM	Chris Ferreira	02.58.08		02.58.08	1	
	28	28	99	SM	Johann Van Der Vyver	03.05.50		03.05.50	1	
	29	29	27	SM	David Webster	03.05.53		03.05.53	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Veteran Women Run 21km	1	1	117	VW	Caitlin Van Deb Berg	01.58.05		01.58.05	1	
	2	2	1	VW	Erica Goedhals	02.19.42		02.19.42	1	
	3	3	129	VW	Jocelyn Warrington	02.26.55		02.26.55	1	
	4	4	54	VW	Wendy Mcleod	02.28.21		02.28.21	1	
	5	5	53	VW	Bev Mackintosh	02.34.17		02.34.17	1	
	6	6	61	VW	Lauren Smith	02.41.59		02.41.59	1	
	7	7	114	VW	Sue Rymer	02.44.18		02.44.18	1	
	8	8	125	VW	Karen Botten	03.05.04		03.05.04	1	



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	9	9	126	VW	Belinda Beck	03.05.04		03.05.04	1	
	10	10	98	VW	Ilse Mostert	03.05.51		03.05.51	1	
	11	11	105	VW	Hester Fortuin	03.27.54		03.27.54	1	
	12	12	108	VW	Sanet Du Toit	03.27.56		03.27.56	1	
	13	13	111	VW	Elizka Hendrikse	03.28.00		03.28.00	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Veteran Men Run 21km	1	1	128	VM	Rupert Barnard	01.56.37		01.56.37	1	
	2	2	127	VM	Errol Cunnana	02.00.38		02.00.38	1	
	3	3	90	VM	Granville Scheepers	02.00.54		02.00.54	1	
	4	4	59	VM	Timothy Pienaar	02.03.37		02.03.37	1	
	5	5	115	VM	Albert Mahlahla	02.04.24		02.04.24	1	
	6	6	2	VM	Faure Goedhals	02.07.55		02.07.55	1	
	7	7	33	VM	Henk Rademeyer	02.10.01		02.10.01	1	
	8	8	30	VM	David Fox	02.10.47		02.10.47	1	
	9	9	91	VM	Charles Terhoeven	02.15.05		02.15.05	1	
	10	10	83	VM	Justin Kruger	02.19.44		02.19.44	1	
	11	11	57	VM	Tommy Ball	02.21.03		02.21.03	1	
	12	12	4	VM	Lourens Van Der Westhuizen	02.22.17		02.22.17	1	
	13	13	58	VM	Philip Van Der Merwe	02.24.07		02.24.07	1	
	14	14	124	VM	David Price	02.27.03		02.27.03	1	
	15	15	52	VM	Russell Mackintosh	02.28.22		02.28.22	1	
	16	16	35	VM	Deon Paulsen	02.29.30		02.29.30	1	
	17	17	39	VM	Alexander Schubert	02.38.13		02.38.13	1	
	18	18	47	VM	Alan Struthers	02.43.45		02.43.45	1	
	19	19	84	VM	John Thole	02.43.57		02.43.57	1	
	20	20	40	VM	Kerith Tuff	02.44.03		02.44.03	1	
	21	21	113	VM	Gian Palermo	02.45.35		02.45.35	1	
	22	22	51	VM	Neil Bales	02.47.21		02.47.21	1	
	23	23	36	VM	Morne Nel	02.52.36		02.52.36	1	
	24	24	104	VM	Keith Solomon	03.27.53		03.27.53	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
ALL Women 21km	1	1	76	SW	Martha Thom	01.57.10		01.57.10	1	
	2	1	117	VW	Caitlin Van Deb Berg	01.58.05		01.58.05	1	
	3	2	72	SW	Alisha Myers	02.01.40		02.01.40	1	
	4	2	1	VW	Erica Goedhals	02.19.42		02.19.42	1	
	5	3	71	SW	Amy Kirchmann	02.22.29		02.22.29	1	
	6	4	116	SW	Kristine MCGunnigal	02.25.27		02.25.27	1	
	7	5	119	SW	Sarah Niemann	02.26.11		02.26.11	1	
	8	3	129	VW	Jocelyn Warrington	02.26.55		02.26.55	1	
	9	6	44	SW	Bronwyn Hastings	02.27.32		02.27.32	1	
	10	4	54	VW	Wendy Mcleod	02.28.21		02.28.21	1	
	11	7	112	SW	Annique Dabrowski	02.28.54		02.28.54	1	
	12	8	101	SW	Petro Van Wyk	02.29.36		02.29.36	1	
	13	9	97	SW	Toni Bowker	02.29.42		02.29.42	1	
	14	10	80	SW	Debi Grotepass	02.33.00		02.33.00	1	
	15	5	53	VW	Bev Mackintosh	02.34.17		02.34.17	1	
	16	11	42	SW	Sigrun Sixt	02.34.26		02.34.26	1	
	17	12	93	SW	Marilize Raath	02.35.08		02.35.08	1	
	18	13	121	SW	Michelle Pearson	02.35.44		02.35.44	1	
	19	14	25	SW	Erica Madeleyn	02.37.32		02.37.32	1	
	20	15	109	SW	Vanessa Cronje	02.39.44		02.39.44	1	
	21	16	110	SW	Kerry Cochrane	02.41.08		02.41.08	1	
	22	6	61	VW	Lauren Smith	02.41.59		02.41.59	1	
	23	17	96	SW	Elza Maree	02.43.45		02.43.45	1	
	24	7	114	VW	Sue Rymer	02.44.18		02.44.18	1	
	25	18	81	SW	Catherine Holland	02.44.21		02.44.21	1	
	26	19	67	SW	Heather Campbell	02.51.18		02.51.18	1	
	27	8	125	VW	Karen Botten	03.05.04		03.05.04	1	
	28	9	126	VW	Belinda Beck	03.05.04		03.05.04	1	





Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	29	10	98	VW	Ilse Mostert	03.05.51		03.05.51	1	
	30	20	26	SW	Tara Webster	03.05.52		03.05.52	1	
	31	11	105	VW	Hester Fortuin	03.27.54		03.27.54	1	
	32	12	108	VW	Sanet Du Toit	03.27.56		03.27.56	1	
	33	13	111	VW	Elizka Hendrikse	03.28.00		03.28.00	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
ALL Men 21km	1	1	77	SM	Werner Daniel	01.43.18		01.43.18	1	
	2	2	696	SM	Pablo Morales	01.44.41		01.44.41	1	
	3	3	56	SM	Tiaan Erwee	01.48.21		01.48.21	1	
	4	4	43	SM	Darren Vd Merwe	01.49.05		01.49.05	1	
	5	5	68	SM	Herlo Visagie	01.49.43		01.49.43	1	
	6	6	75	SM	Francois Du Plessis	01.50.55		01.50.55	1	
	7	7	79	SM	Jeremy Gray	01.52.00		01.52.00	1	
	8	8	74	SM	Adriaan Zeeman	01.52.22		01.52.22	1	
	9	9	63	SM	Daniel Kotze	01.52.36		01.52.36	1	
	10	1	128	VM	Rupert Barnard	01.56.37		01.56.37	1	
	11	2	127	VM	Errol Cunnana	02.00.38		02.00.38	1	
	12	3	90	VM	Granville Scheepers	02.00.54		02.00.54	1	
	13	10	92	SM	Dolph Du Plessis	02.02.02		02.02.02	1	
	14	4	59	VM	Timothy Pienaar	02.03.37		02.03.37	1	
	15	5	115	VM	Albert Mahlahla	02.04.24		02.04.24	1	
	16	11	46	SM	Adam Ricketts	02.05.50		02.05.50	1	
	17	6	2	VM	Faure Goedhals	02.07.55		02.07.55	1	
	18	12	94	SM	Zandr� Raath	02.08.12		02.08.12	1	
	19	13	31	SM	Andrew Geel	02.08.42		02.08.42	1	
	20	7	33	VM	Henk Rademeyer	02.10.01		02.10.01	1	
	21	8	30	VM	David Fox	02.10.47		02.10.47	1	
	22	14	86	SM	Gideon Van Zyl	02.12.55		02.12.55	1	
	23	9	91	VM	Charles Terhoeven	02.15.05		02.15.05	1	
	24	10	83	VM	Justin Kruger	02.19.44		02.19.44	1	
	25	11	57	VM	Tommy Ball	02.21.03		02.21.03	1	
	26	12	4	VM	Lourens Van Der Westhuizen	02.22.17		02.22.17	1	
	27	15	107	SM	Henk Ackermann	02.24.07		02.24.07	1	
	28	13	58	VM	Philip Van Der Merwe	02.24.07		02.24.07	1	
	29	16	120	SM	Michael Niemann	02.26.11		02.26.11	1	
	30	14	124	VM	David Price	02.27.03		02.27.03	1	
	31	17	95	SM	Anton Human	02.27.22		02.27.22	1	
	32	18	24	SM	Alun Darwood	02.27.28		02.27.28	1	
	33	15	52	VM	Russell Mackintosh	02.28.22		02.28.22	1	
	34	16	35	VM	Deon Paulsen	02.29.30		02.29.30	1	
	35	19	100	SM	Colin Wall	02.29.36		02.29.36	1	
	36	20	29	SM	Jeffrey Shapiro	02.29.51		02.29.51	1	
	37	21	21	SM	Johann Diener	02.30.15		02.30.15	1	
	38	22	38	SM	Eckehard Sixt	02.34.25		02.34.25	1	
	39	23	118	SM	Richard Spence	02.35.44		02.35.44	1	
	40	24	87	SM	Morne Weyers	02.36.51		02.36.51	1	
	41	17	39	VM	Alexander Schubert	02.38.13		02.38.13	1	
	42	25	73	SM	Thamba Tabvuma	02.41.59		02.41.59	1	
	43	18	47	VM	Alan Struthers	02.43.45		02.43.45	1	
	44	19	84	VM	John Thole	02.43.57		02.43.57	1	
	45	20	40	VM	Kerith Tuff	02.44.03		02.44.03	1	
	46	21	113	VM	Gian Palermo	02.45.35		02.45.35	1	
	47	22	51	VM	Neil Bales	02.47.21		02.47.21	1	
	48	26	55	SM	Louis Fourie	02.51.44		02.51.44	1	
	49	23	36	VM	Morne Nel	02.52.36		02.52.36	1	
	50	27	64	SM	Chris Ferreira	02.58.08		02.58.08	1	
	51	28	99	SM	Johann Van Der Vyver	03.05.50		03.05.50	1	
	52	29	27	SM	David Webster	03.05.53		03.05.53	1	
	53	24	104	VM	Keith Solomon	03.27.53		03.27.53	1	





Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Junior Women Run 10km	1	1	662	JW	Kristen Heath	00.54.09		00.54.09	1	
	2	2	698	JW	Paige Botten	00.59.23		00.59.23	1	
	3	3	660	JW	Megan Wade	00.59.24		00.59.24	1	
	4	4	502	JW	Cindy Dorrington	01.13.06		01.13.06	1	
	5	5	661	JW	Kate Wade	01.20.13		01.20.13	1	
	6	6	700	JW	Courtney Botten	01.36.36		01.36.36	1	
	7	7	646	JW	Josie Barrett	01.39.03		01.39.03	1	
Junior Men Run 10km	1	1	656	JM	Luke Paine	01.06.39		01.06.39	1	
	2	2	590	JM	Andrew Milton	01.06.41		01.06.41	1	
	3	3	659	JM	Campbell Bowker	01.38.56		01.38.56	1	
	4	4	647	JM	James Barrett	01.39.14		01.39.14	1	
Open Women Run 10km	1	1	708	OW	Marie-Zanne De Kock	00.51.58		00.51.58	1	
	2	2	686	OW	Jacolet Steenkamp	01.00.56		01.00.56	1	
	3	3	607	OW	Susan Hauptfleisch	01.03.09		01.03.09	1	
	4	4	675	OW	Sandra Oberste	01.03.55		01.03.55	1	
	5	5	122	OW	Inge Meyer	01.04.38		01.04.38	1	
	6	6	653	OW	Margaret Lester	01.04.54		01.04.54	1	
	7	7	622	OW	Tarryn Grinaker	01.05.34		01.05.34	1	
	8	8	687	OW	Driekie Van Dyk	01.07.56		01.07.56	1	
	9	9	701	OW	Sara-Jane Osrin	01.08.11		01.08.11	1	
	10	10	683	OW	Wilene Collins	01.09.14		01.09.14	1	
	11	11	549	OW	Paula Le Roux	01.09.37		01.09.37	1	
	12	12	547	OW	Lee Lanterme	01.09.38		01.09.38	1	
	13	13	677	OW	Emily Malan	01.10.13		01.10.13	1	
	14	14	714	OW	Tamaryn	01.11.27		01.11.27	1	
	15	15	614	OW	Katie Law	01.11.28		01.11.28	1	
	16	16	617	OW	Kathleen Looney	01.12.08		01.12.08	1	
	17	17	588	OW	Sunnye Collins	01.12.46		01.12.46	1	
	18	18	709	OW	Louise De Kock	01.13.20		01.13.20	1	
	19	19	531	OW	Shani Van Der Merwe	01.13.21		01.13.21	1	
	20	20	573	OW	Caryn Warmerdam	01.13.56		01.13.56	1	
	21	21	629	OW	Rosalie Richfield	01.14.10		01.14.10	1	
	22	22	612	OW	Sally Munro	01.14.41		01.14.41	1	
	23	23	584	OW	Kerry Galatis	01.14.43		01.14.43	1	
	24	24	657	OW	Gwynth Allwright	01.14.49		01.14.49	1	
	25	25	546	OW	Leanne Solms	01.15.56		01.15.56	1	
	26	26	504	OW	Minette Weirich	01.16.14		01.16.14	1	
	27	27	667	OW	Dana Saunders	01.16.22		01.16.22	1	
	28	28	605	OW	Marize Maritz	01.19.22		01.19.22	1	
	29	29	535	OW	Helen Coulson	01.19.55		01.19.55	1	
	30	30	564	OW	Cath Coupar	01.20.09		01.20.09	1	
	31	31	718	OW	Sian Smit	01.20.38		01.20.38	1	
	32	32	589	OW	Dorette Milton	01.20.52		01.20.52	1	
	33	33	532	OW	Juane Odendaal	01.21.00		01.21.00	1	
	34	34	544	OW	Maria Mouton	01.21.03		01.21.03	1	
	35	35	626	OW	Marthie-Mari Mocke	01.21.33		01.21.33	1	
	36	36	704	OW	Margie Cunnana	01.22.47		01.22.47	1	
	37	37	560	OW	Susanne Schubert	01.23.07		01.23.07	1	
	38	38	565	OW	Sally Saunders	01.24.20		01.24.20	1	
	39	39	604	OW	Chloe Lotter	01.24.40		01.24.40	1	
	40	40	580	OW	Hildegarde Bruwer	01.25.48		01.25.48	1	
	41	41	685	OW	Dagny Warmerdam	01.26.02		01.26.02	1	
	42	42	621	OW	Lorica Elferink	01.26.41		01.26.41	1	
	43	43	572	OW	Keelan Wilson	01.26.45		01.26.45	1	
	44	44	693	OW	Lorraine Strachan	01.26.57		01.26.57	1	
	45	45	692	OW	Marilie Du Toit	01.26.57		01.26.57	1	



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	46	46	530	OW	Reinette Wiechers	01.27.24		01.27.24	1	
	47	47	586	OW	Christelle Reade-Jahn	01.27.48		01.27.48	1	
	48	48	616	OW	Susan Parker-Smith	01.28.01		01.28.01	1	
	49	49	540	OW	Retha Zietsman	01.28.41		01.28.41	1	
	50	50	551	OW	Salome Herbst	01.28.43		01.28.43	1	
	51	51	711	OW	Alice Jakins	01.30.15		01.30.15	1	
	52	52	705	OW	Jenny Bright	01.30.15		01.30.15	1	
	53	53	654	OW	Nicola Paine	01.30.17		01.30.17	1	
	54	54	501	OW	Sonja Dorrington-Turck	01.30.19		01.30.19	1	
	55	55	633	OW	Donna Vardi	01.31.10		01.31.10	1	
	56	56	715	OW	Joy Stevens	01.32.01		01.32.01	1	
	57	57	716	OW	Amy Stevens	01.32.02		01.32.02	1	
	58	58	576	OW	Tracey Dewey	01.32.22		01.32.22	1	
	59	59	684	OW	Daleen Badenhorst	01.32.26		01.32.26	1	
	60	60	603	OW	Amelia-May Woudstra	01.32.59		01.32.59	1	
	61	61	720	OW	Marlize Brand	01.35.00		01.35.00	1	
	62	62	688	OW	Maureen Fourie	01.35.20		01.35.20	1	
	63	63	674	OW	Willow Constantine	01.35.54		01.35.54	1	
	64	64	681	OW	Karien Zulch	01.36.07		01.36.07	1	
	65	65	528	OW	Natalie Swart	01.37.09		01.37.09	1	
	66	66	609	OW	Claire Davidson	01.41.29		01.41.29	1	
	67	67	610	OW	Heilli Ellis	01.41.30		01.41.30	1	
	68	68	575	OW	Diana De Klerk	01.44.27		01.44.27	1	
	69	69	579	OW	Celia Pienaar	01.44.27		01.44.27	1	
	70	70	550	OW	Joy Rademeyer	01.47.02		01.47.02	1	
	71	71	712	OW	Donne Deacon	01.49.08		01.49.08	1	
	72	72	524	OW	Nicolien Kotze	01.49.13		01.49.13	1	
	73	73	669	OW	Salomé Teuteberg	01.49.50		01.49.50	1	
	74	74	717	OW	Brenda Webster	01.50.55		01.50.55	1	
	75	75	690	OW	Delena Malan	01.51.43		01.51.43	1	
	76	76	689	OW	Andrea Steyn	01.51.43		01.51.43	1	
	77	77	668	OW	Michelle Connan	02.07.22		02.07.22	1	
	78	78	608	OW	Leigh O'Mahoney	02.09.45		02.09.45	1	
	79	79	538	OW	Mareli Jordaan	02.09.46		02.09.46	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Open Men Run 10km	1	1	526	OM	Tim Ellerbeck	00.47.23		00.47.23	1	
	2	2	541	OM	Dian Cronje	00.48.38		00.48.38	1	
	3	3	552	OM	Justin Hoskins	00.51.20		00.51.20	1	
	4	4	644	OM	Andrew Dewey	00.53.11		00.53.11	1	
	5	5	721	OM	Lucas Mcdowall	00.53.14		00.53.14	1	
	6	6	503	OM	Pieter Bredell	00.53.55		00.53.55	1	
	7	7	671	OM	Kootjie Viljoen	00.54.10		00.54.10	1	
	8	8	585	OM	Jacques Maritz	00.54.16		00.54.16	1	
	9	9	624	OM	Andrew Hyland	00.56.35		00.56.35	1	
	10	10	651	OM	Alexande Sleenhof	00.58.02		00.58.02	1	
	11	11	563	OM	David Coupar	00.58.11		00.58.11	1	
	12	12	655	OM	Ben Paine	00.59.46		00.59.46	1	
	13	13	664	OM	Natalie Roelofse	01.00.10		01.00.10	1	
	14	14	665	OM	Tomas Cunnama	01.00.38		01.00.38	1	
	15	15	595	OM	Andre Slabbert	01.00.54		01.00.54	1	
	16	16	577	OM	Albertus Van Der Merwe	01.01.11		01.01.11	1	
	17	17	625	OM	Wouter Kriegler	01.01.14		01.01.14	1	
	18	18	16	OM	David Warmerdam	01.02.36		01.02.36	1	
	19	19	710	OM	Guzhan Figar	01.02.42		01.02.42	1	
	20	20	666	OM	Jason Pienaar	01.02.44		01.02.44	1	
	21	21	582	OM	Riaan Loubser	01.03.09		01.03.09	1	
	22	22	618	OM	Darron Dorfman	01.03.49		01.03.49	1	
	23	23	594	OM	Laurie Slatter	01.04.11		01.04.11	1	
	24	24	695	OM	Emile Nauta	01.04.15		01.04.15	1	



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	25	25	556	OM	Jon Lai Lam	01.04.54		01.04.54	1	
	26	26	694	OM	Pierre Goussard	01.04.56		01.04.56	1	
	27	27	539	OM	David Snyman	01.05.30		01.05.30	1	
	28	28	527	OM	Ryan Whitehead	01.05.44		01.05.44	1	
	29	29	639	OM	Andrew Cairns	01.08.43		01.08.43	1	
	30	30	682	OM	Philip Collins	01.09.11		01.09.11	1	
	31	31	627	OM	Reinder Nauta	01.11.13		01.11.13	1	
	32	32	620	OM	Phillip Du Toit	01.11.25		01.11.25	1	
	33	33	597	OM	Chad Backstrom	01.13.00		01.13.00	1	
	34	34	543	OM	Ryno Uys	01.13.21		01.13.21	1	
	35	35	578	OM	Norbert Stallkamp	01.13.43		01.13.43	1	
	36	36	600	OM	Paul Galatis	01.13.52		01.13.52	1	
	37	37	536	OM	Daniel Palm	01.13.52		01.13.52	1	
	38	38	596	OM	Matthys Franken	01.14.32		01.14.32	1	
	39	39	672	OM	Johann Potgieter	01.14.51		01.14.51	1	
	40	40	568	OM	Philip Le Roux	01.15.52		01.15.52	1	
	41	41	103	OM	Jean Strydom	01.19.12		01.19.12	1	
	42	42	534	OM	Barry Coulson	01.19.54		01.19.54	1	
	43	43	566	OM	Andrew Gilder	01.20.11		01.20.11	1	
	44	44	542	OM	Charlie Zietsman	01.20.15		01.20.15	1	
	45	45	545	OM	Abraham De Swardt	01.21.04		01.21.04	1	
	46	46	606	OM	Rob Scott	01.24.27		01.24.27	1	
	47	47	581	OM	Frikkie Bruwer	01.25.48		01.25.48	1	
	48	48	697	OM	Warner Trimmer	01.26.50		01.26.50	1	
	49	49	555	OM	Peter Donaldson	01.27.07		01.27.07	1	
	50	50	631	OM	Craig Thomson	01.27.17		01.27.17	1	
	51	51	537	OM	Henry Madeleyn	01.27.26		01.27.26	1	
	52	52	673	OM	Frederick Von Heyer	01.27.54		01.27.54	1	
	53	53	722	OM	Bart Von Ginneken	01.28.08		01.28.08	1	
	54	54	703	OM	Roderick Beck	01.29.35		01.29.35	1	
	55	55	691	OM	Neil Fourie	01.30.16		01.30.16	1	
	56	56	602	OM	Ruaan Swart	01.30.20		01.30.20	1	
	57	57	632	OM	Aaron Vardi	01.31.10		01.31.10	1	
	58	58	613	OM	Bryan Groenendaal	01.32.10		01.32.10	1	
	59	59	592	OM	Shaun Fourie	01.32.22		01.32.22	1	
	60	60	676	OM	Alexander Smith	01.33.00		01.33.00	1	
	61	61	648	OM	Allan Barrett	01.39.17		01.39.17	1	
	62	62	658	OM	Christian Bowker	01.39.17		01.39.17	1	
	63	63	663	OM	Tim Wade	01.46.24		01.46.24	1	
	64	64	713	OM	Ian Deacon	01.49.07		01.49.07	1	
	65	65	523	OM	Charl Van Der Merwe	01.49.15		01.49.15	1	
	66	66	628	OM	Julian Richfield	02.01.11		02.01.11	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
ALL Women 10km	1	1	708	OW	Marie-Zanne De Kock	00.51.58		00.51.58	1	
	2	1	662	JW	Kristen Heath	00.54.09		00.54.09	1	
	3	2	698	JW	Paige Botten	00.59.23		00.59.23	1	
	4	3	660	JW	Megan Wade	00.59.24		00.59.24	1	
	5	2	686	OW	Jacolet Steenkamp	01.00.56		01.00.56	1	
	6	3	607	OW	Susan Hauptfleisch	01.03.09		01.03.09	1	
	7	4	675	OW	Sandra Oberste	01.03.55		01.03.55	1	
	8	5	122	OW	Inge Meyer	01.04.38		01.04.38	1	
	9	6	653	OW	Margaret Lester	01.04.54		01.04.54	1	
	10	7	622	OW	Tarryn Grinaker	01.05.34		01.05.34	1	
	11	8	687	OW	Driekie Van Dyk	01.07.56		01.07.56	1	
	12	9	701	OW	Sara-Jane Osrin	01.08.11		01.08.11	1	
	13	10	683	OW	Wilene Collins	01.09.14		01.09.14	1	
	14	11	549	OW	Paula Le Roux	01.09.37		01.09.37	1	
	15	12	547	OW	Lee Lanterme	01.09.38		01.09.38	1	
	16	13	677	OW	Emily Malan	01.10.13		01.10.13	1	



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	17	14	714	OW	Tamaryn	01.11.27		01.11.27	1	
	18	15	614	OW	Katie Law	01.11.28		01.11.28	1	
	19	16	617	OW	Kathleen Looney	01.12.08		01.12.08	1	
	20	17	588	OW	Sunnys Collins	01.12.46		01.12.46	1	
	21	4	502	JW	Cindy Dorrington	01.13.06		01.13.06	1	
	22	18	709	OW	Louise De Kock	01.13.20		01.13.20	1	
	23	19	531	OW	Shani Van Der Merwe	01.13.21		01.13.21	1	
	24	20	573	OW	Caryn Warmerdam	01.13.56		01.13.56	1	
	25	21	629	OW	Rosalie Richfield	01.14.10		01.14.10	1	
	26	22	612	OW	Sally Munro	01.14.41		01.14.41	1	
	27	23	584	OW	Kerry Galatis	01.14.43		01.14.43	1	
	28	24	657	OW	Gwynth Allwright	01.14.49		01.14.49	1	
	29	25	546	OW	Leanne Solms	01.15.56		01.15.56	1	
	30	26	504	OW	Minette Weirich	01.16.14		01.16.14	1	
	31	27	667	OW	Dana Saunders	01.16.22		01.16.22	1	
	32	28	605	OW	Marize Maritz	01.19.22		01.19.22	1	
	33	29	535	OW	Helen Coulson	01.19.55		01.19.55	1	
	34	30	564	OW	Cath Coupar	01.20.09		01.20.09	1	
	35	5	661	JW	Kate Wade	01.20.13		01.20.13	1	
	36	31	718	OW	Sian Smit	01.20.38		01.20.38	1	
	37	32	589	OW	Dorette Milton	01.20.52		01.20.52	1	
	38	33	532	OW	Juane Odendaal	01.21.00		01.21.00	1	
	39	34	544	OW	Maria Mouton	01.21.03		01.21.03	1	
	40	35	626	OW	Marthie-Mari Mocke	01.21.33		01.21.33	1	
	41	36	704	OW	Margie Cunnana	01.22.47		01.22.47	1	
	42	37	560	OW	Susanne Schubert	01.23.07		01.23.07	1	
	43	38	565	OW	Sally Saunders	01.24.20		01.24.20	1	
	44	39	604	OW	Chloe Lotter	01.24.40		01.24.40	1	
	45	40	580	OW	Hildegarde Bruwer	01.25.48		01.25.48	1	
	46	41	685	OW	Dagny Warmerdam	01.26.02		01.26.02	1	
	47	42	621	OW	Lorica Elferink	01.26.41		01.26.41	1	
	48	43	572	OW	Keelan Wilson	01.26.45		01.26.45	1	
	49	44	693	OW	Loraine Strachan	01.26.57		01.26.57	1	
	50	45	692	OW	Marlie Du Toit	01.26.57		01.26.57	1	
	51	46	530	OW	Reinette Wiechers	01.27.24		01.27.24	1	
	52	47	586	OW	Christelle Reade-Jahn	01.27.48		01.27.48	1	
	53	48	616	OW	Susan Parker-Smith	01.28.01		01.28.01	1	
	54	49	540	OW	Retha Zietsman	01.28.41		01.28.41	1	
	55	50	551	OW	Salome Herbst	01.28.43		01.28.43	1	
	56	51	711	OW	Alice Jakins	01.30.15		01.30.15	1	
	57	52	705	OW	Jenny Bright	01.30.15		01.30.15	1	
	58	53	654	OW	Nicola Paine	01.30.17		01.30.17	1	
	59	54	501	OW	Sonja Dorrington-Turck	01.30.19		01.30.19	1	
	60	55	633	OW	Donna Vardi	01.31.10		01.31.10	1	
	61	56	715	OW	Joy Stevens	01.32.01		01.32.01	1	
	62	57	716	OW	Amy Stevens	01.32.02		01.32.02	1	
	63	58	576	OW	Tracey Dewey	01.32.22		01.32.22	1	
	64	59	684	OW	Daleen Badenhorst	01.32.26		01.32.26	1	
	65	60	603	OW	Amelia-May Woudstra	01.32.59		01.32.59	1	
	66	61	720	OW	Marlize Brand	01.35.00		01.35.00	1	
	67	62	688	OW	Maureen Fourie	01.35.20		01.35.20	1	
	68	63	674	OW	Willow Constantine	01.35.54		01.35.54	1	
	69	64	681	OW	Karien Zulch	01.36.07		01.36.07	1	
	70	6	700	JW	Courtney Botten	01.36.36		01.36.36	1	
	71	65	528	OW	Natalie Swart	01.37.09		01.37.09	1	
	72	7	646	JW	Josie Barrett	01.39.03		01.39.03	1	
	73	66	609	OW	Claire Davidson	01.41.29		01.41.29	1	
	74	67	610	OW	Heilli Ellis	01.41.30		01.41.30	1	
	75	68	575	OW	Diana De Klerk	01.44.27		01.44.27	1	





Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	76	69	579	OW	Celia Pienaar	01.44.27		01.44.27	1	
	77	70	550	OW	Joy Rademeyer	01.47.02		01.47.02	1	
	78	71	712	OW	Donne Deacon	01.49.08		01.49.08	1	
	79	72	524	OW	Nicolien Kotze	01.49.13		01.49.13	1	
	80	73	669	OW	Salomé Teuteberg	01.49.50		01.49.50	1	
	81	74	717	OW	Brenda Webster	01.50.55		01.50.55	1	
	82	75	690	OW	Delena Malan	01.51.43		01.51.43	1	
	83	76	689	OW	Andrea Steyn	01.51.43		01.51.43	1	
	84	77	668	OW	Michelle Connan	02.07.22		02.07.22	1	
	85	78	608	OW	Leigh O'Mahoney	02.09.45		02.09.45	1	
	86	79	538	OW	Mareli Jordaan	02.09.46		02.09.46	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
ALL Men 10km	1	1	526	OM	Tim Ellerbeck	00.47.23		00.47.23	1	
	2	2	541	OM	Dian Cronje	00.48.38		00.48.38	1	
	3	3	552	OM	Justin Hoskins	00.51.20		00.51.20	1	
	4	4	644	OM	Andrew Dewey	00.53.11		00.53.11	1	
	5	5	721	OM	Lucas Mcdowall	00.53.14		00.53.14	1	
	6	6	503	OM	Pieter Bredell	00.53.55		00.53.55	1	
	7	7	671	OM	Kootjie Viljoen	00.54.10		00.54.10	1	
	8	8	585	OM	Jacques Maritz	00.54.16		00.54.16	1	
	9	9	624	OM	Andrew Hyland	00.56.35		00.56.35	1	
	10	10	651	OM	Alexande Sleenhof	00.58.02		00.58.02	1	
	11	11	563	OM	David Coupar	00.58.11		00.58.11	1	
	12	12	655	OM	Ben Paine	00.59.46		00.59.46	1	
	13	13	664	OM	Natalie Roelofse	01.00.10		01.00.10	1	
	14	14	665	OM	Tomas Cunnama	01.00.38		01.00.38	1	
	15	15	595	OM	Andre Slabbert	01.00.54		01.00.54	1	
	16	16	577	OM	Albertus Van Der Merwe	01.01.11		01.01.11	1	
	17	17	625	OM	Wouter Kriegler	01.01.14		01.01.14	1	
	18	18	16	OM	David Warmerdam	01.02.36		01.02.36	1	
	19	19	710	OM	Guzhan Figar	01.02.42		01.02.42	1	
	20	20	666	OM	Jason Pienaar	01.02.44		01.02.44	1	
	21	21	582	OM	Riaan Loubser	01.03.09		01.03.09	1	
	22	22	618	OM	Darron Dorfman	01.03.49		01.03.49	1	
	23	23	594	OM	Laurie Slatter	01.04.11		01.04.11	1	
	24	24	695	OM	Emile Nauta	01.04.15		01.04.15	1	
	25	25	556	OM	Jon Lai Lam	01.04.54		01.04.54	1	
	26	26	694	OM	Pierre Goussard	01.04.56		01.04.56	1	
	27	27	539	OM	David Snyman	01.05.30		01.05.30	1	
	28	28	527	OM	Ryan Whitehead	01.05.44		01.05.44	1	
	29	1	656	JM	Luke Paine	01.06.39		01.06.39	1	
	30	2	590	JM	Andrew Milton	01.06.41		01.06.41	1	
	31	29	639	OM	Andrew Cairns	01.08.43		01.08.43	1	
	32	30	682	OM	Philip Collins	01.09.11		01.09.11	1	
	33	31	627	OM	Reinder Nauta	01.11.13		01.11.13	1	
	34	32	620	OM	Phillip Du Toit	01.11.25		01.11.25	1	
	35	33	597	OM	Chad Backstrom	01.13.00		01.13.00	1	
	36	34	543	OM	Ryno Uys	01.13.21		01.13.21	1	
	37	35	578	OM	Norbert Stallkamp	01.13.43		01.13.43	1	
	38	36	600	OM	Paul Galatis	01.13.52		01.13.52	1	
	39	37	536	OM	Daniel Palm	01.13.52		01.13.52	1	
	40	38	596	OM	Matthys Franken	01.14.32		01.14.32	1	
	41	39	672	OM	Johann Potgieter	01.14.51		01.14.51	1	
	42	40	568	OM	Philip Le Roux	01.15.52		01.15.52	1	
	43	41	103	OM	Jean Strydom	01.19.12		01.19.12	1	
	44	42	534	OM	Barry Coulson	01.19.54		01.19.54	1	
	45	43	566	OM	Andrew Gilder	01.20.11		01.20.11	1	
	46	44	542	OM	Charlie Zietsman	01.20.15		01.20.15	1	
	47	45	545	OM	Abraham De Swardt	01.21.04		01.21.04	1	



Group or Category	Pos in		Rider Details			Final Results				
	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
	48	46	606	OM	Rob Scott	01.24.27		01.24.27	1	
	49	47	581	OM	Frikkie Bruwer	01.25.48		01.25.48	1	
	50	48	697	OM	Warner Trimmer	01.26.50		01.26.50	1	
	51	49	555	OM	Peter Donaldson	01.27.07		01.27.07	1	
	52	50	631	OM	Craig Thomson	01.27.17		01.27.17	1	
	53	51	537	OM	Henry Madeleyn	01.27.26		01.27.26	1	
	54	52	673	OM	Frederick Von Heyer	01.27.54		01.27.54	1	
	55	53	722	OM	Bart Von Ginneken	01.28.08		01.28.08	1	
	56	54	703	OM	Roderick Beck	01.29.35		01.29.35	1	
	57	55	691	OM	Neil Fourie	01.30.16		01.30.16	1	
	58	56	602	OM	Ruaan Swart	01.30.20		01.30.20	1	
	59	57	632	OM	Aaron Vardi	01.31.10		01.31.10	1	
	60	58	613	OM	Bryan Groenendaal	01.32.10		01.32.10	1	
	61	59	592	OM	Shaun Fourie	01.32.22		01.32.22	1	
	62	60	676	OM	Alexander Smith	01.33.00		01.33.00	1	
	63	3	659	JM	Campbell Bowker	01.38.56		01.38.56	1	
	64	4	647	JM	James Barrett	01.39.14		01.39.14	1	
	65	61	648	OM	Allan Barrett	01.39.17		01.39.17	1	
	66	62	658	OM	Christian Bowker	01.39.17		01.39.17	1	
	67	63	663	OM	Tim Wade	01.46.24		01.46.24	1	
	68	64	713	OM	Ian Deacon	01.49.07		01.49.07	1	
	69	65	523	OM	Charl Van Der Merwe	01.49.15		01.49.15	1	
	70	66	628	OM	Julian Richfield	02.01.11		02.01.11	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Open Women Walk 10km	1	1	706	WW	Estelle Van Loggerenberg	01.38.58		01.38.58	1	
	2	2	719	WW	Margie Wade	01.46.24		01.46.24	1	
	3	3	670	WW	Marianne Ehlers	01.49.50		01.49.50	1	
	4	4	635	WW	Christina Grobler	01.49.51		01.49.51	1	
	5	5	637	WW	Sarah Smith	02.07.22		02.07.22	1	
	6	6	702	WW	Rone Silke	02.09.45		02.09.45	1	
	7	7	680	WW	Sally Gouws	02.29.59		02.29.59	1	
	8	8	679	WW	Nicki Van Der Merwe	02.29.59		02.29.59	1	
	9	9	678	WW	Kate Scottt	02.29.59		02.29.59	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Run	---	Time	Laps	Remarks
Open Men Walk 10km	1	1	707	WM	Christo Van Loggerenberg	01.38.58		01.38.58	1	
	2	2	636	WM	Warren Fisher	01.43.14		01.43.14	1	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	MTB	Run	Time	Laps	Remarks
Open Wom Duo 21km + 10km	1	1	8	DW	Kirsten Kingma	01.32.04	01.03.46	02.35.50	2	
	2	2	569	DW	Isa Viljoen	01.41.11	01.07.03	02.48.14	2	
	3	3	17	DW	Ronel De Klerk	02.17.43	01.19.16	03.36.59	2	
	4	4	11	DW	Estelle Truter	02.38.45	01.12.23	03.51.08	2	
	5	5	10	DW	Carol Trimmer	02.30.31	01.26.49	03.57.20	2	
	6	6	7	DW	Nikki Fuller	02.31.45	01.34.22	04.06.07	2	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	MTB	Run	Time	Laps	Remarks
Open Men Duo 21km + 10km	1	1	19	DM	Cobus Van Den Berg	01.23.57	00.52.31	02.16.28	2	
	2	2	5	DM	Gideon Smit	01.37.27	00.59.08	02.36.35	2	
	3	3	12	DM	Colin Gibb	01.45.10	01.14.29	02.59.39	2	
	4	4	699	DM	Andrew Pearson	01.54.22	01.11.16	03.05.38	2	
	5	5	18	DM	Thabo Khojane	02.03.17	01.16.09	03.19.26	2	
	6	6	640	DM	Jens Herf	02.25.47		02.25.47	1	
	7	7	20	DM	Chad Philip	02.58.58		02.58.58	1	