

Group or Category	Pos in		Athlete Details			Split Times						Final Results		
	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Nipper Boys	1	1	681	NB	Alec Coleske	00.06.41	00.07.41	00.07.58	00.08.15			00.30.35	4	
	2	2	687	NB	Marco Strydom	00.07.21	00.08.43	00.08.38	00.08.44			00.33.26	4	
	3	3	916	NB	Keagan Brand	00.07.38	00.09.08	00.09.28	00.09.26			00.35.40	4	
	4	4	682	NB	Alessandro Fanicchi	00.08.16	00.09.16	00.09.31	00.09.11			00.36.14	4	
	5	5	685	NB	S J Van Der Westhuizen	00.08.05	00.09.39	00.09.36	00.09.32			00.36.52	4	
	6	6	684	NB	Teo Bosazza	00.08.49	00.09.38	00.09.48	00.14.54			00.43.09	4	
	7	7	683	NB	Stephan Grove	00.09.33	00.10.30	00.11.10				00.31.13	3	LPD
	8	8	686	NB	Logan Stander	00.09.32	00.11.24	00.12.00				00.32.56	3	LPD
	9	9	688	NB	Alex Meyer	00.10.56	00.14.03	00.14.24				00.39.23	3	LPD
	10	10	689	NB	Michael Meyer	00.11.05	00.14.51	00.15.24				00.41.20	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Nipper Girls	1	1	691	NG	Caitlin Mccoy	00.10.28	00.10.49	00.11.23	00.10.33			00.43.13	4	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sprog Boys	1	1	661	SB	Luca Ruwiel	00.05.54	00.07.00	00.07.07	00.07.14	00.07.01		00.34.16	5	
	2	2	917	SB	Liam Mccoy	00.06.33	00.07.29	00.07.43	00.07.38	00.07.55		00.37.18	5	
	3	3	918	SB	Cameron Dann	00.06.51	00.08.39	00.08.42	00.08.46	00.08.52		00.41.50	5	
	4	4	664	SB	Lungelo Sibanda	00.07.30	00.08.46	00.08.58	00.09.25			00.34.39	4	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sprog Girls	1	1	673	SG	Chloe Bateson	00.06.37	00.07.26	00.07.36	00.07.42	00.07.33		00.36.54	5	
	2	2	671	SG	Chante Olivier	00.06.38	00.07.28	00.07.41	00.08.28	00.08.52		00.39.07	5	
	3	3	674	SG	Ainsli De Beer	00.07.02	00.08.42	00.08.39	00.09.02	00.08.51		00.42.16	5	
	4	4	672	SG	Kathleen Baker	00.07.40	00.08.52	00.08.43	00.09.11	00.09.08		00.43.34	5	
	5	5	675	SG	Sorina Venter	00.09.15	00.10.30	00.10.45	00.10.49			00.41.19	4	LPD
	6	6	913	SG	Yandani Nqabeni	00.11.44	00.21.10	00.18.24				00.51.18	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sub Jun Girls	1	1	644	JG	Megan Bircher	00.22.52	00.25.49					00.48.41	2	
	2	2	643	JG	Sabine Thies	00.23.39	00.27.08					00.50.47	2	
	3	3	645	JG	Andrea De Waal	00.25.07	00.29.07					00.54.14	2	
	4	4	901	JG	Antonique Grotsius	00.27.43	00.28.05					00.55.48	2	
	5	5	642	JG	Simone Grove	00.26.42	00.29.46					00.56.28	2	
	6	6	902	JG	Emma Van Coller	00.26.38	00.29.52					00.56.30	2	
	7	7	641	JG	Kelsey Van Schoor	00.28.00	00.31.37					00.59.37	2	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sub Jun Boys	1	1	601	JB	Daniel Van Der Walt	00.19.15	00.20.29	00.20.45				01.00.29	3	
	2	2	609	JB	Luke Moir	00.21.15	00.21.49	00.21.44				01.04.48	3	
	3	3	612	JB	Adriaan Duminy	00.20.48	00.22.17	00.22.09				01.05.14	3	
	4	4	610	JB	Jean Van Der Merwe	00.21.38	00.23.20	00.24.09				01.09.07	3	
	5	5	616	JB	James Moore	00.22.40	00.24.22	00.23.58				01.11.00	3	
	6	6	602	JB	Zander Du Preez	00.23.00	00.24.08	00.24.10				01.11.18	3	
	7	7	604	JB	Camelius Van Der Riet	00.23.41	00.25.37	00.26.12				01.15.30	3	
	8	8	617	JB	Hennie Van Wyk	00.24.28	00.26.02	00.25.44				01.16.14	3	
	9	9	603	JB	Robert Jessop	00.23.37	00.27.44	00.27.50				01.19.11	3	
	10	10	607	JB	Zac Gerber	00.26.30	00.29.27	00.32.09				01.28.06	3	
	11	11	618	JB	Wihan Snyman	00.29.12	00.30.28	00.30.20				01.30.00	3	
	12	12	615	JB	Marco Moolman	00.26.39	00.33.10	00.39.47				01.39.36	3	
	13	13	614	JB	Paul Meyer	00.22.50	00.38.57					01.01.47	2	LPD
	14	14	620	JB	Ceajay Bosman	00.31.04	00.44.31					01.15.35	2	LPD
	15	15	608	JB	Thys Van Der Riet	00.49.22	00.43.34					01.32.56	2	LPD

Group or Category	Pos in		Athlete Details			Split Times						Final Results		
	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Youth Women	1	1	775	YW	Tiffany Keep	00.20.25	00.22.27	00.23.26	00.23.52			01.30.10	4	
	2	2	773	YW	Azulde Britz	00.21.37	00.24.05	00.24.08	00.23.19			01.33.09	4	
	3	3	776	YW	Rimari Sutton	00.21.45	00.23.44	00.24.02	00.24.05			01.33.36	4	
	4	4	771	YW	Allison Morton	00.22.02	00.25.02	00.25.09	00.25.03			01.37.16	4	
	5	5	779	YW	Phuthuma Nyaka	00.28.29	00.34.52	00.36.01				01.39.22	3	LPD
	6	6	777	YW	Nicola Van Der Walt	00.28.28	00.32.36	00.40.06				01.41.10	3	LPD
	7	7	778	YW	Prayer Mbulawa	00.29.07	00.34.47	01.01.08				02.05.02	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Youth Men	1	1	701	YM	Joshua De Freitas	00.18.36	00.19.29	00.19.51	00.19.11			01.17.07	4	
	2	2	719	YM	Pieter Du Toit	00.18.37	00.19.30	00.19.50	00.19.11			01.17.08	4	
	3	3	702	YM	Francois Annandale	00.18.38	00.19.41	00.20.59	00.20.49			01.20.07	4	
	4	4	713	YM	Lodewicus Breytenbach	00.19.40	00.20.24	00.21.23	00.21.29			01.22.56	4	
	5	5	726	YM	Hanno Erwee	00.22.19	00.21.11	00.20.13	00.19.44			01.23.27	4	
	6	6	704	YM	Rossouw Bekker	00.19.17	00.20.46	00.21.34	00.22.04			01.23.41	4	
	7	7	714	YM	Chris Du Plessis	00.19.39	00.21.25	00.22.13	00.21.52			01.25.09	4	
	8	8	712	YM	Chad Fikkert	00.19.52	00.21.30	00.22.51	00.22.14			01.26.27	4	
	9	9	703	YM	Sharjah Jonsson	00.20.42	00.21.04	00.23.41	00.21.45			01.27.12	4	
	10	10	710	YM	Bradley Harrington	00.20.14	00.22.20	00.22.10	00.22.29			01.27.13	4	
	11	11	708	YM	Henru Du Toit	00.19.32	00.19.52	00.26.04	00.22.18			01.27.46	4	
	12	12	716	YM	Cian Leveridge	00.21.20	00.21.29	00.22.31	00.23.04			01.28.24	4	
	13	13	724	YM	Heinrich Van Niekerk	00.19.33	00.22.03	00.23.50	00.24.00			01.29.26	4	
	14	14	706	YM	Kade Luckhoff	00.21.24	00.22.12	00.23.27	00.24.11			01.31.14	4	
	15	15	721	YM	Johan Jooste	00.22.18	00.23.04	00.25.28	00.25.22			01.36.12	4	
	16	16	727	YM	Lesetja Mohlaba	00.22.50	00.23.25	00.23.59	00.26.48			01.37.02	4	
	17	17	711	YM	Gerrit Rautenbach	00.22.00	00.24.03	00.24.53	00.26.33			01.37.29	4	
	18	18	718	YM	Jared Cowan	00.25.15	00.21.22	00.25.17	00.26.54			01.38.48	4	
	19	19	715	YM	Freddie Humphries	00.22.54	00.24.16	00.28.09	00.41.34			01.56.53	4	
	20	20	722	YM	Ruben Pearson	00.21.25	00.21.22	00.40.45				01.23.32	3	LPD
	21	21	707	YM	Adriaan Venter	00.22.01	00.37.32	00.31.43				01.31.16	3	LPD
	22	22	919	YM	Andrew Hill	00.22.03	00.23.07	00.46.10				01.31.20	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Junior Women	1	1	272	JW	Genevieve Van Collier	00.19.52	00.21.27	00.22.29	00.21.58			01.25.46	4	
	2	2	271	JW	Frances Du Toit	00.18.29	00.27.23	00.20.27	00.25.40			01.31.59	4	
	3	3	275	JW	Lynette Benson	00.21.58	00.23.36	00.23.57	00.24.33			01.34.04	4	
	4	4	280	JW	Saffron Vosloo	00.21.58	00.24.40	00.24.51	00.24.31			01.36.00	4	
	5	5	273	JW	Alexandra Mapstone	00.22.25	00.24.26	00.25.01	00.25.30			01.37.22	4	
	6	6	277	JW	Sabrina Van Wyk	00.22.21	00.25.10	00.26.25	00.27.24			01.41.20	4	
	7	7	279	JW	Mignette Von Staden	00.26.04	00.29.10	00.29.28	00.29.18			01.54.00	4	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Junior Men	1	1	201	JM	Simon Andreassen	00.15.23	00.15.58	00.16.09	00.16.53			01.04.23	4	
	2	2	203	JM	Tristan De Lange	00.16.28	00.17.21	00.17.35	00.17.31			01.08.55	4	
	3	3	202	JM	Julian Jessop	00.16.42	00.18.21	00.18.33	00.17.38			01.11.14	4	
	4	4	230	JM	Reinhard Zellhuber	00.17.10	00.18.12	00.18.13	00.17.53			01.11.28	4	
	5	5	207	JM	Matthew Lombardi	00.16.29	00.18.09	00.18.04	00.18.56			01.11.38	4	
	6	6	219	JM	Remi Cara	00.17.42	00.18.05	00.18.25	00.18.14			01.12.26	4	
	7	7	209	JM	Franco Pelser	00.17.35	00.18.08	00.18.38	00.18.05			01.12.26	4	
	8	8	214	JM	Andrew Sparks	00.17.55	00.18.12	00.18.31	00.17.57			01.12.35	4	
	9	9	228	JM	Jarrood Van Den Heever	00.17.20	00.18.12	00.18.13	00.19.21			01.13.06	4	
	10	10	216	JM	Brandon Van Der Berg	00.17.53	00.18.11	00.18.33	00.18.45			01.13.22	4	

Group or Category	Pos in		Athlete Details			Split Times						Final Results		
	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
	11	11	212	JM	Jonas Lindberg	00.17.08	00.18.37	00.19.11	00.18.36			01.13.32	4	
	12	12	222	JM	Dario Gemperle	00.17.09	00.18.39	00.19.21	00.19.18			01.14.27	4	
	13	13	215	JM	Henry Liebenberg	00.17.36	00.18.35	00.19.17	00.19.08			01.14.36	4	
	14	14	235	JM	Joshua Nelson	00.17.44	00.18.50	00.18.58	00.19.08			01.14.40	4	
	15	15	905	JM	Johan Hartzenberg	00.19.52	00.18.49	00.18.11	00.18.19			01.15.11	4	
	16	16	224	JM	Matthew Keyser	00.17.59	00.18.52	00.19.22	00.19.15			01.15.28	4	
	17	17	204	JM	Marco Joubert	00.18.54	00.19.46	00.18.32	00.18.37			01.15.49	4	
	18	18	234	JM	Michael Ferreira	00.18.28	00.18.28	00.19.16	00.20.15			01.16.27	4	
	19	19	227	JM	Lucas Strittmatter	00.18.52	00.19.10	00.20.04	00.18.58			01.17.04	4	
	20	20	240	JM	Hugh Webb	00.18.29	00.19.32	00.19.23	00.20.09			01.17.33	4	
	21	21	920	JM	Wessel Botha	00.18.41	00.19.26	00.20.10	00.19.48			01.18.05	4	
	22	22	909	JM	Martien Venter	00.17.41	00.18.25	00.23.25	00.19.39			01.19.10	4	
	23	23	915	JM	Komborero Bere	00.18.02	00.19.22	00.20.54	00.21.28			01.19.46	4	
	24	24	220	JM	Jan-Louis De Sousa	00.18.32	00.19.01	00.20.24	00.22.28			01.20.25	4	
	25	25	221	JM	Hasting Dickinson	00.20.39	00.19.33	00.20.31	00.19.44			01.20.27	4	
	26	26	213	JM	Martin Oosthuizen	00.19.41	00.19.39	00.20.30	00.20.44			01.20.34	4	
	27	27	233	JM	Francois Burger	00.20.09	00.20.39	00.21.20	00.20.52			01.23.00	4	
	28	28	903	JM	Ruan Van Zyl	00.19.50	00.19.28	00.21.08	00.23.09			01.23.35	4	
	29	29	232	JM	Reyno Beukes	00.20.10	00.21.51	00.21.07	00.21.51			01.24.59	4	
	30	30	210	JM	Marinus Van Sandwyk	00.18.56	00.20.19	00.22.30	00.23.14			01.24.59	4	
	31	31	906	JM	Edward Mckenzie	00.18.09	00.21.12	00.22.45	00.23.03			01.25.09	4	
	32	32	217	JM	Liam Venter	00.20.12	00.20.44	00.22.02	00.22.58			01.25.56	4	
	33	33	911	JM	Methoa Mabasa	00.20.41	00.21.21	00.20.29	00.25.44			01.28.15	4	
	34	34	914	JM	Tiele Mokgopo	00.20.48	00.23.14	00.25.41	00.25.31			01.35.14	4	
	35	35	239	JM	Mario Hattingh	00.21.31	00.21.46	00.22.22				01.05.39	3	LPD
	36	36	910	JM	Xander Slabbert	00.21.35	00.25.01	00.24.47				01.11.23	3	LPD
	37	37	907	JM	C J Van Eyk	00.24.37	00.23.37	00.25.58				01.14.12	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Elite Women	1	1	101	EW	Mariske Strauss	00.18.28	00.19.54	00.19.58	00.22.01	00.20.30		01.40.51	5	
	2	2	107	EW	Bianca Haw	00.18.44	00.20.12	00.20.49	00.20.52	00.20.39		01.41.16	5	
	3	3	108	EW	Isla Short	00.19.11	00.21.34	00.21.47	00.21.46	00.21.43		01.46.01	5	
	4	4	102	EW	Candice Neethling	00.18.48	00.21.17	00.21.33	00.22.18	00.23.23		01.47.19	5	
	5	5	103	EW	Cherie Vale	00.18.52	00.20.50	00.25.37	00.22.37	00.21.32		01.49.28	5	
	6	6	106	EW	Malene Degn	00.19.06	00.22.39	00.22.39	00.22.52	00.22.44		01.50.00	5	
	7	7	104	EW	Ashleigh Moffatt	00.22.38	00.24.58	00.25.23	00.25.11	00.26.16		02.04.26	5	
	8	8	111	EW	Jessica Alcock	00.21.22	00.24.36	00.26.10	00.27.33	00.27.09		02.06.50	5	
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Elite Men	1	1	2	EM	Matthys Beukes	00.15.55	00.16.09	00.16.11	00.16.14	00.16.33	00.16.02	01.37.04	6	
	2	2	3	EM	James Reid	00.15.21	00.16.07	00.16.11	00.16.40	00.16.42	00.17.00	01.38.01	6	
	3	3	1	EM	Philip Buys	00.17.06	00.16.01	00.16.01	00.16.16	00.16.33	00.16.46	01.38.43	6	
	4	4	7	EM	Gert Heyns	00.15.36	00.16.26	00.16.16	00.16.57	00.16.54	00.16.49	01.38.58	6	
	5	5	12	EM	Brendon Davids	00.15.56	00.16.09	00.16.43	00.17.26	00.17.09	00.17.09	01.40.32	6	
	6	6	16	EM	Alan Hatherly	00.16.00	00.17.00	00.17.01	00.17.13	00.17.33	00.17.03	01.41.50	6	
	7	7	6	EM	Shlomi Haimy	00.15.54	00.17.38	00.17.11	00.17.35	00.17.08	00.16.59	01.42.25	6	
	8	8	8	EM	Martin Gluth	00.15.56	00.17.12	00.18.28	00.17.06	00.17.05	00.17.06	01.42.53	6	
	9	9	33	EM	Sebastian Carstensen-Fini	00.15.43	00.16.20	00.16.14	00.17.18	00.16.35	00.21.18	01.43.28	6	
	10	10	21	EM	Anders Bregnhøj	00.16.24	00.17.09	00.17.09	00.17.35	00.17.46	00.17.25	01.43.28	6	
	11	11	10	EM	Jan Withaar	00.16.43	00.17.19	00.17.12	00.17.29	00.17.53	00.18.08	01.44.44	6	
	12	12	18	EM	Niels Rasmussen	00.15.53	00.17.08	00.17.43	00.19.28	00.17.35	00.17.28	01.45.15	6	
	13	13	24	EM	William Mokgopo	00.16.58	00.17.38	00.17.24	00.18.11	00.17.38	00.17.35	01.45.24	6	

Group or Category	Pos in		Athlete Details			Split Times						Final Results		
	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
	14	14	47	EM	Stuart Marais	00.16.25	00.17.13	00.19.10	00.17.31	00.17.29	00.17.40	01.45.28	6	
	15	15	22	EM	Jason Meaton	00.16.43	00.17.19	00.17.13	00.18.07	00.18.20	00.18.04	01.45.46	6	
	16	16	54	EM	Stephan Senekal	00.16.30	00.17.20	00.17.30	00.18.10	00.18.22	00.19.11	01.47.03	6	
	17	17	46	EM	Wade Prinsloo	00.17.07	00.17.29	00.17.53	00.18.14	00.18.56	00.18.54	01.48.33	6	
	18	18	11	EM	Heiko Redecker	00.17.16	00.18.13	00.18.06	00.18.31	00.18.38	00.18.28	01.49.12	6	
	19	19	15	EM	Marc Fourie	00.17.21	00.18.06	00.18.29	00.18.36	00.18.32	00.18.08	01.49.12	6	
	20	20	27	EM	Callan Deacon	00.17.33	00.17.39	00.18.34	00.18.47	00.18.42	00.20.06	01.51.21	6	
	21	21	44	EM	Edward Best	00.17.17	00.18.37	00.19.40	00.18.57	00.19.35	00.18.23	01.52.29	6	
	22	22	45	EM	Frans Nel	00.17.20	00.17.59	00.18.18	00.18.54	00.19.43	00.20.15	01.52.29	6	
	23	23	41	EM	Rourke Croeser	00.15.22	00.20.31	00.20.53	00.17.56	00.19.17	00.18.31	01.52.30	6	
	24	24	52	EM	Paul Van Zweel	00.18.54	00.17.51	00.18.49	00.18.39	00.19.26	00.20.58	01.54.37	6	
	25	25	53	EM	Wayd Needham	00.18.50	00.19.22	00.19.08	00.19.35	00.20.02	00.20.36	01.57.33	6	
	26	26	23	EM	Dylan Rebello	00.18.55	00.18.34	00.19.29	00.20.14	00.20.35		01.37.47	5	LPD
	27	27	28	EM	Tyron Bird	00.18.54	00.20.11	00.19.15	00.19.15	00.20.14		01.37.49	5	LPD
	28	28	34	EM	Channing Smith	00.18.51	00.19.00	00.19.22	00.19.55	00.20.42		01.37.50	5	LPD
	29	29	20	EM	Sybrand Strauss	00.18.56	00.19.18	00.19.53	00.19.51	00.20.40		01.38.38	5	LPD
	30	30	39	EM	Aaron Adler	00.19.00	00.19.16	00.20.40	00.19.40	00.20.03		01.38.39	5	LPD
	31	31	30	EM	Jonathan Rosenstrauch	00.18.52	00.20.18	00.20.04	00.20.22	00.20.27		01.40.03	5	LPD
	32	32	55	EM	Bradley Alcock	00.19.13	00.20.14	00.20.28	00.19.49	00.20.41		01.40.25	5	LPD
	33	33	32	EM	Danie Van Den Berg	00.18.35	00.18.58	00.20.04	00.21.38	00.24.36		01.43.51	5	LPD
	34	34	59	EM	Dillan Juul	00.20.13	00.20.20	00.21.06	00.22.10	00.23.00		01.46.49	5	LPD
	35	35	49	EM	Lawrence Mogano	00.19.43	00.21.01	00.21.14	00.22.39	00.23.03		01.47.40	5	LPD
	36	36	36	EM	Kyle Bradford	00.19.57	00.21.37	00.21.47	00.22.05	00.23.21		01.48.47	5	LPD
	37	37	42	EM	Dian Venter	00.22.50	00.20.16	00.20.13	00.20.52	00.25.01		01.49.12	5	LPD
	38	38	57	EM	G D Kotzee	00.19.55	00.21.10	00.22.40	00.23.12	00.23.45		01.50.42	5	LPD
	39	39	51	EM	Jandre Slabbert	00.21.12	00.21.40	00.22.04	00.24.05	00.23.57		01.52.58	5	LPD
	40	40	48	EM	Gustav Pienaar	00.23.21	00.24.44	00.25.28	00.25.58			01.39.31	4	LPD
	41	41	31	EM	Clinton Payne	00.24.32	00.25.16	00.25.26	00.24.18			01.39.32	4	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sub Vet Wom Grp	1	1	451	SWB	Monica Glover	00.22.17	00.24.20	00.24.15	00.24.22			01.35.14	4	
	2	2	371	SWB	Nadine Nunes	00.23.51	00.25.27	00.26.28	00.26.47			01.42.33	4	
	3	3	551	SWB	Helen Gibbings	00.23.54	00.26.40	00.27.47	00.29.08			01.47.29	4	
	4	4	373	SWB	Caroline Dann	00.27.32	00.30.58	00.32.44	00.33.58			02.05.12	4	
	5	5	552	SWB	Heather Trumble	01.03.03	01.18.55					02.21.58	2	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Sub Vet Men Grp	1	1	314	SVB	Dion Froneman	00.17.08	00.18.41	00.19.05	00.19.32			01.14.26	4	
	2	2	316	SVB	Duane Stander	00.17.37	00.18.51	00.19.52	00.19.56			01.16.16	4	
	3	1	304	SVA	Matthys Koekemoer	00.17.52	00.19.35	00.19.41	00.19.15			01.16.23	4	
	4	3	301	SVB	Michael Maine	00.18.04	00.19.22	00.19.45	00.19.42			01.16.53	4	
	5	2	305	SVA	Darryl Irvine	00.18.46	00.21.19	00.21.34	00.22.08			01.23.47	4	
	6	4	318	SVB	Albertus Nel	00.19.33	00.21.57	00.23.30	00.22.25			01.27.25	4	
	7	5	315	SVB	Mark Meyer	00.20.52	00.21.36	00.34.39				01.17.07	3	LPD
Category	All	Cat	No	Cat	Name	Lap 1	Lap 2	Lap 3	Lap 4	Lap 5	Lap 6	Time	Laps	Remarks
Veteran Men Grp	1	1	401	VMA	Mark Moir	00.17.40	00.18.36	00.18.35	00.19.09			01.14.00	4	
	2	2	408	VMA	Maarten Van Der Klooster	00.17.39	00.18.49	00.19.05	00.19.26			01.14.59	4	
	3	1	402	VMB	Alan Van Collier	00.17.38	00.19.08	00.20.15	00.20.20			01.17.21	4	
	4	2	404	VMB	Casper Badenhorst	00.19.07	00.21.16	00.21.35	00.21.49			01.23.47	4	
	5	3	403	VMA	Chris Helmbold	00.19.35	00.21.28	00.22.57	00.21.41			01.25.41	4	
	6	4	407	VMA	Piers Morgan	00.19.28	00.22.04	00.23.04	00.23.02			01.27.38	4	
	7	3	501	VMB	Colin Gibbings	00.22.39	00.25.43	00.26.33				01.14.55	3	LPD