

Plaats	Nummer	Naam	GJ	Geslacht	Gemeente	Tijd	Snelheid	Tijd/km
4km								
f								
Vrouwen								
1.	144	Jolien Debaere	1995	f	Roeselare	0:19:04,4	12.5	4:46
2.	295	Kirsten Van Parys	2004	f	Beernem	0:19:46,5	12.1	4:56
3.	166	Britt Stappers	2004	f	Bredene	0:21:10,5	11.3	5:17
4.	110	Britt Qualy	1987	f	Bredene	0:24:23,4	9.8	6:05
5.	142	Nikita Tratsaert	1991	f	Bredene	0:25:43,1	9.3	6:25
6.	140	Sylvie Bonte	1983	f	Oostduinkerke	0:26:04,5	9.2	6:31
7.	280	Nerissa Chaerle	2008	f	Bredene	0:27:42,0	8.6	6:55
8.	169	Noor Bekemans	2008	f	Oostende	0:27:47,6	8.6	6:56
9.	158	Pauline Clinck	2009	f	Bredene	0:28:20,7	8.4	7:05
10.	274	Emma Lanckman	2005	f	Geraardsbergen	0:28:33,9	8.4	7:08
11.	150	Riet Crochart	1983	f	Bredene	0:30:04,9	7.9	7:31
12.	116	Sofie Claessens	1982	f	De Haan	0:30:15,4	7.9	7:33
13.	115	Sylvie Moyaert	1982	f	De Haan	0:30:16,2	7.9	7:34
14.	273	Laura Lanckman	2006	f	Geraardsbergen	0:31:48,6	7.5	7:57
15.	135	Kelly Jonghman	1987	f	Bredene	0:31:57,9	7.5	7:59
16.	138	Melissa Helmoortel	1984	f	Bredene	0:31:58,3	7.5	7:59
17.	291	Celine Vanuel	1991	f	Antoing	0:32:56,2	7.2	8:14
18.	197	Inge Delemer	1984	f	De Haan	0:34:03,0	7.0	8:30
Masters Vrouwen								
1.	113	Bieke Mignauw	1981	f	Oostende	0:19:50,5	12.0	4:57
2.	164	Katinka Kerckenaere	1974	f	Bredene	0:21:42,9	11.0	5:25
3.	134	Karien Verfaillie	1969	f	Lichtervelde	0:23:23,0	10.2	5:50
4.	131	Birgit Mylle	1973	f	Oostende	0:24:07,5	9.9	6:01
5.	298	Els De Clercq	1975	f	Oostende	0:25:38,3	9.3	6:24
6.	102	Leen Vandenbussche	1980	f	Meulebeke	0:27:19,6	8.7	6:49
7.	266	Magali Vanmaeren	1980	f	Bredene	0:27:23,1	8.7	6:50
8.	285	Carine Dupont	1967	f	Antoing	0:27:32,9	8.7	6:53
9.	154	Angie Crochart	1975	f	Oostende	0:28:02,2	8.5	7:00

10.	279	Nele Segers	1981	f	Bredene	0:28:02,3	8.5	7:00
11.	269	Heidi Carette	1980	f	Menen	0:28:07,1	8.5	7:01
12.	111	Tina Vander Guchten	1954	f	Oostende	0:28:37,8	8.3	7:09
13.	112	Christine Vandeginste	1951	f	Oostende	0:28:38,2	8.3	7:09
14.	277	Marina Van Haute	1957	f	Bredene	0:29:37,3	8.1	7:24
15.	105	Nathalie Hubrechtsen	1977	f	De Haan	0:29:48,7	8.0	7:27
16.	104	Isabelle Van Ovenberghe	1980	f	De Haan	0:29:48,8	8.0	7:27
17.	289	Isabelle Pierreux	1968	f	Bleharies	0:29:50,8	8.0	7:27
18.	156	Fiona Danneel	1971	f	Oostende	0:30:46,9	7.7	7:41
19.	168	Veerle Janssens	1963	f	Oostende	0:30:57,1	7.7	7:44
20.	286	Valerie Detrain	1973	f	Laplaigne	0:31:01,1	7.7	7:45
21.	198	Charlotte Mergaert	1981	f	Sint-Kruis- Winkel	0:31:43,1	7.5	7:55
22.	272	Els Bars	1973	f	Geraardsbergen	0:32:02,3	7.4	8:00
23.	123	Marianne Nayaert	1980	f	Bredene	0:32:46,4	7.3	8:11
24.	146	Natacha Bouilliant	1974	f	Koekelare	0:35:41,6	6.7	8:55
m								
Mannen								
1.	122	Inti Zonnekein	1997	m	Oostende	0:15:45,3	15.2	3:56
2.	121	Kenny Pankock	1992	m	Oostende	0:15:56,4	15.0	3:59
3.	267	Joren Vanhoutte	1996	m	Moorsele	0:16:21,4	14.6	4:05
4.	126	Rune Doom	2004	m	Gistel	0:17:19,7	13.8	4:19
5.	192	Jewel Osumdelo	2004	m	De Haan	0:18:20,1	13.0	4:35
6.	265	Joren Debruyne	1985	m	Oostende	0:18:45,6	12.7	4:41
7.	276	Jean-Francois Cloet	1996	m	Meetkerke	0:18:55,4	12.6	4:43
8.	132	Tiemen Laenens	2006	m	Bredene	0:19:14,4	12.4	4:48
9.	489	Jochen Tratsaert	1983	m	Oostende	0:19:20,1	12.4	4:50
10.	163	Jason Pattyn	1988	m	Bredene	0:19:28,7	12.3	4:52
11.	117	Yannick Delanghe	2006	m	Oostende	0:19:42,8	12.1	4:55
12.	128	Vic Schockaert	2007	m	Bredene	0:20:11,4	11.8	5:02
13.	194	Nick Geerinck	2003	m	De Haan	0:21:22,0	11.2	5:20
14.	195	Lino Gago Sompedro	2003	m	De Haan	0:21:28,9	11.1	5:22

15.	109	Iben Seys	2008	m	Bredene	0:22:48,7	10.5	5:42
16.	108	Chris Seys	1982	m	Bredene	0:22:49,9	10.5	5:42
17.	147	Ward Kuylle	1994	m	Leke	0:27:42,9	8.6	6:55
18.	130	Bavo Schockaert	2005	m	Bredene	0:27:56,1	8.5	6:59
19.	171	Simon Clinck	2006	m	Bredene	0:28:20,2	8.4	7:05
20.	196	Lorenzo Desmedt	2007	m	De Haan	0:34:03,4	7.0	8:30
21.	193	Jason Gouvert	2004	m	De Haan	0:34:37,2	6.9	8:39

Masters Mannen

1.	292	Dominique Van Poucke	1965	m	Brugge	0:14:47,5	16.2	3:41
2.	297	Elie Hoet	1962	m	Gits	0:15:02,2	15.9	3:45
3.	284	Marnix Gouwy	1962	m	Oostende	0:16:44,3	14.3	4:11
4.	268	David Vanackere	1980	m	Roeselare	0:22:06,1	10.8	5:31
5.	300	Marc Patyn	1953	m	Bredene	0:22:07,1	10.8	5:31
6.	763	Jos De Maeseneer	1963	m	Vlezenbeek	0:23:32,7	10.1	5:53
7.	162	Marcel Timmermans	1950	m	Lubbeek	0:24:19,9	9.8	6:04
8.	141	Bert Deylgat	1981	m	Oostduinkerke	0:25:03,5	9.5	6:15
9.	282	Xavier Boudrez	1968	m	Bredene	0:25:40,0	9.3	6:25
10.	270	Filip Everaert	1968	m	Bredene	0:26:01,3	9.2	6:30
11.	118	Ronny Pankock	1966	m	Bredene	0:27:00,3	8.8	6:45
12.	103	Jean-Pierre Buggenhout	1954	m	Bredene	0:27:00,3	8.8	6:45
13.	554	Philip Van Hoornick	1963	m	Blankenberge	0:27:15,7	8.8	6:48
14.	299	Frederiek Schelstraete	1981	m	Maldegem	0:27:41,9	8.6	6:55
15.	275	Frans Cloet	1969	m	Meetkerke	0:28:35,0	8.3	7:08
16.	124	Marcel Kiers	1969	m	Bredene	0:32:29,5	7.3	8:07
17.	159	Rudi Vande Weghe	1977	m	Nieuwpoort	0:34:58,9	6.8	8:44