

# Langham 10km

## Open

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
1	Adrian Mussett	M40	32 : 03.59	Colchester Harriers AC
2	Tom Cammack	MO	33 : 44.79	Springfield Striders RC
3	Gavin Davies	MO	33 : 58.6	Ipswich Jaffa RC
4	James Calvert	MO	34 : 28.24	Ipswich Jaffa RC
5	Paul Holley	M45	34 : 45.24	Newmarket Joggers
6	Lee Martin	M40	35 : 27.13	Springfield Striders RC
7	Paul Wain	U18M	35 : 30.06	Ipswich Jaffa RC
8	Steve Hewes	M40	35 : 34.99	Harwich Runners
9	Cameron Humphries	MO	35 : 38.46	
10	Adam Howlett	M40	35 : 39.47	
11	James Farren	M40	35 : 47.29	Witham RC
12	Mark Harrod	MO	36 : 14.38	Colchester Harriers AC
13	Tony Greenwood	M55	36 : 15.32	Blackburn Harriers & AC
14	John Scaife	M40	36 : 48.58	Hadleigh Hares AC
15	Sarah Stradling	FO	36 : 51.42	Colchester Harriers AC
16	David Willer	MO	37 : 29.26	Hadleigh Hares AC
17	Tim Brand	M50	37 : 29.86	Lochaber AC
18	Russ Sharp	MO	37 : 31.31	Great Bentley Running Club
19	Warren Birch	M45	37 : 33.37	Ipswich Jaffa RC
20	James Winter	MO	37 : 44.98	
21	Steve Cooper	M40	37 : 52.19	Blackheath and Bromley Harri
22	Darren Brown	MO	37 : 55.07	Chelmsford AC
23	Keith Marra	MO	38 : 00.71	
24	Sam Richardson	MO	38 : 01.63	
25	Benjamin Ficken	MO	38 : 05.96	Great Bentley Running Club
26	Margaret Deasy	F50	38 : 10.71	Colchester & Tendring AC
27	Conrad Burgess	MO	38 : 23.44	
28	Paul Rodgers	M40	38 : 32.44	
29	Dan Widdowson	MO	38 : 36.34	
30	Craig Slocombe	MO	38 : 41.8	
31	Andy Buck	M50	39 : 02.85	Sudbury Joggers
32	Leo Cole	M45	39 : 09.68	Witham RC
33	David Hook	MO	39 : 24.01	City Of Norwich AC
34	David Fenton	M40	39 : 25.53	Stowmarket Striders RC
35	Justin Hender	M40	39 : 41.74	Felixstowe RRC
36	Richard Boden	M45	39 : 41.83	Colchester Harriers AC
37	Simon Daniel	MO	39 : 59.13	
38	Simon Taylor	MO	40 : 03.57	Colchester Harriers AC
39	Jonathan Mann	MO	40 : 08.42	
40	Tristan Clifton	MO	40 : 10.38	
41	George Dixon	U18M	40 : 18.64	Ipswich Jaffa RC
42	Kevin Harper	M40	40 : 24.39	Witham RC
43	Richard Flutter	M45	40 : 24.8	Harwich Runners
44	Marc Underdown	MO	40 : 30.41	Witham RC
45	Andrea James	FO	40 : 37.15	Colchester Harriers AC
46	Johannes Botha	M40	40 : 38.98	
47	Katie Solis	U18F	40 : 41.69	Chelmsford AC
48	James Crisp	M40	40 : 52.4	Witham RC
49	Oliver Boughton	MO	40 : 54.08	
50	William Petersen	M40	40 : 55.16	
51	Simon Ashmore	M40	41 : 12.48	Ipswich Jaffa RC
52	Michael Undrill	M45	41 : 17.68	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
53	Neil Wray	M40	41 : 27.89	
54	Mark Baker	M50	41 : 28.55	Colchester Harriers AC
55	Robin Harper	MO	41 : 34.47	Felixstowe RRC
56	Steven Hughes	M50	41 : 40.3	Stowmarket Striders RC
57	Jamie Neill	MO	41 : 44.34	Great Bentley Running Club
58	Peter Bird	M40	41 : 50.35	Saint Edmund Pacers
59	Dave Howe	M50	41 : 58.37	
60	Andrew James	M50	42 : 00.64	
61	Andy Owen	MO	42 : 01.91	Halstead RRC
62	Patrick Reynolds	MO	42 : 02.88	Great Bentley Running Club
63	Darren Horner	MO	42 : 03.43	Great Bentley Running Club
64	Mark Porter	M40	42 : 14.58	
65	Stephen Larkin	MO	42 : 23.47	
66	Jonathan Buist	MO	42 : 24.41	Halstead RRC
67	Tony James	MO	42 : 27.74	
68	Ryan Mark	MO	42 : 28.54	
69	Ieuan Alldis	U18M	42 : 33.35	Saint Edmund Pacers
70	Russell Hawkes	M40	42 : 37.25	
71	Arthur Whiston	M60	42 : 38.16	Colchester Harriers AC
72	Gary Pearson	M45	42 : 42.1	
73	Robin King	M55	42 : 45.36	
74	Nick Woolnough	M45	42 : 56.26	
75	Joseph Iacobucci	MO	42 : 57.89	
76	Alex Stuckey	M40	43 : 02.85	Witham RC
77	Claudine Tisbury	F55	43 : 05.2	Harwich Runners
78	Mark Lynch	M40	43 : 06.17	Witham RC
79	David Elden	MO	43 : 06.29	
80	James Taylor	MO	43 : 15.65	Colchester Harriers AC
81	Raymond Hill	M60	43 : 20.47	Ipswich Jaffa RC
82	Paul Reid	MO	43 : 20.99	Ipswich Jaffa RC
83	Lee Pembroke	M40	43 : 27.96	Witham RC
84	Stephen Dixon	M45	43 : 34.48	Ipswich Jaffa RC
85	Paul Wright	MO	43 : 37.07	Woodbridge Shufflers RC
86	Ashley Smy	MO	43 : 42.3	Ipswich Jaffa RC
87	Chris Hall	MO	43 : 44.44	
88	Graham Semple	M50	43 : 48.29	Great Bentley Running Club
89	Lee Burgess	MO	43 : 51.35	
90	Matt Calderbank	MO	43 : 57.21	
91	Michael Belton	M40	44 : 03.76	Great Bentley Running Club
92	Angela Isherwood	FO	44 : 06.65	
93	Peter Cookson	MO	44 : 17.04	
94	John Booty	M40	44 : 19.34	Great Bentley Running Club
95	Mark Chippendale	M45	44 : 24.77	
96	Brigid Wallen	F50	44 : 31.2	Witham RC
97	Trevor Nippres	MO	44 : 32.66	
98	Colin Locke	M55	44 : 34.2	
99	Nick Thorpe	MO	44 : 37.93	
100	Oscar Doyle	MO	44 : 39.68	
101	Samantha Godden	FO	44 : 40.15	Great Bentley Running Club
102	Debbie Cattermole	F50	44 : 42.78	Colchester Harriers AC
103	Graham Clarke	M65	44 : 43.29	Great Bentley Running Club
104	Liz Stuckey	F40	44 : 52.58	Witham RC
105	Ashley Carden	M40	44 : 54.16	
106	Matt Davey	MO	44 : 57.08	Tiptree Road Runners
107	Ross Devereaux	MO	44 : 57.64	
108	Simon Fenn	M45	44 : 58.87	Hadleigh Hares AC
109	Alex Smith	MO	45 : 01.43	
110	Colin Wallace	M45	45 : 03.2	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
111	Richard Tatterton	MO	45 : 10.26	Ipswich Jaffa RC
112	Jason Sharpe	M40	45 : 12.46	
113	Chris Gillam	M40	45 : 14.49	
114	Mark Lankester	M45	45 : 16.9	Ipswich Jaffa RC
115	Chris Fox	M45	45 : 21.09	
116	Donna Morris	F45	45 : 21.82	Witham RC
117	Shawn Beckerleg	M40	45 : 24.58	Witham RC
118	Kate Priestley	FO	45 : 40.57	
119	Paul Devereux	MO	45 : 45.19	
120	Jerry Walder	M40	45 : 48	
121	Russ Smith	M40	45 : 52.32	
122	Chris Lee	M55	45 : 55	
123	Charlotte Hodgson	FO	45 : 55.62	
124	David Jenkins	M50	45 : 55.63	Saint Edmund Pacers
125	Derek Jones	MO	45 : 58.19	Brandon Fern Hoppers
126	Robert Mawson	M55	46 : 04.17	Framlingham Flyers
127	Adam Self	MO	46 : 04.95	
128	Sam Spencer	FO	46 : 06.44	Ipswich Jaffa RC
129	Martin Jarvis	MO	46 : 06.5	
130	Rob Page	MO	46 : 06.56	
131	Anna Mills	FO	46 : 19.1	Great Bentley Running Club
132	Steve Covey	M45	46 : 22.74	
133	Steve Lawrence	M55	46 : 25.39	
134	Jacky Batchelor	F40	46 : 33.86	
135	Dianne Hughes	F50	46 : 37.96	Stowmarket Striders RC
136	Mark Taylor	M40	46 : 39.31	
137	Roy Harwood	MO	46 : 48.23	Benfleet RC
138	John Croghan	M40	46 : 52.43	LWFitness4All
139	Danny Hewitt	M45	46 : 55.97	
140	Jim Comber	M40	46 : 58.06	Sudbury Joggers
141	Huw Jones	M50	47 : 03.03	Saint Edmund Pacers
142	Richard Clarke	M45	47 : 13.83	
143	Graham Williams	MO	47 : 15.7	
144	David Siggins	MO	47 : 15.8	
145	Andrew Nurden	MO	47 : 21.6	
146	David De'ath	M55	47 : 24.89	
147	Bernard Le Galleze	M65	47 : 31.56	
148	Benjamin Fisher	MO	47 : 33.38	
149	Mark Benham	M50	47 : 35.21	Rochford Running Club
150	Lee Walker	M40	47 : 37.2	
151	Martin Owen	MO	47 : 43.94	Great Bentley Running Club
152	Scott Young	M45	47 : 46.43	Great Bentley Running Club
153	Eileen Shadford	F45	47 : 49.73	Great Bentley Running Club
154	David Daniels	M50	47 : 50.24	Stowmarket Striders RC
155	David Chapman	M50	47 : 52.29	Sudbury Joggers
156	Shelley Enders	F45	47 : 53.34	Witham RC
157	Andy Hiller	M45	47 : 58.52	Barking Road Runners
158	Daniel Wilkinson	MO	48 : 00.5	
159	William Roxbyclarke	MO	48 : 02.89	Harwich Runners
160	Matt Doran	M40	48 : 05.09	Harwich Runners
161	Gemma Camp	FO	48 : 05.4	Great Bentley Running Club
162	Del Godden	MO	48 : 08.51	
163	Eric Shaw	M65	48 : 09.33	Great Bentley Running Club
164	Paul Barritt	M50	48 : 10.33	
165	Ashley Willings	MO	48 : 13.51	Sudbury Joggers
166	Stephanie Horner	F40	48 : 15.16	Great Bentley Running Club
167	Sophie Newman	FO	48 : 15.59	
168	Wayne Cook	M40	48 : 20.77	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
169	Paul King	M40	48 : 22.07	Sudbury Joggers
170	Michael Poulter	M60	48 : 27.01	Witham RC
171	David Enders	M50	48 : 28.79	Witham RC
172	Paul Thomas	M40	48 : 31.49	
173	Mark Blackburn	M40	48 : 32.01	Ipswich Jaffa RC
174	Nick Parks	M40	48 : 38.42	
175	David Hart	M40	48 : 42.95	
176	David Wilson	M45	48 : 49.91	
177	Stephen Howard	M40	48 : 50.22	
178	Ross Silverton	M65	48 : 55.21	
179	Chris Coburn	M40	48 : 55.82	
180	Mark Ewen	M40	48 : 58.89	
181	Kelly Sambridge	FO	48 : 59.89	
182	David Wilson	M50	49 : 05.57	
183	Alex Kuczer	M45	49 : 12.95	
184	Alec Wright	MO	49 : 15.3	
185	Chris Newman	MO	49 : 16.2	
186	Michaela Clarke	F40	49 : 26.8	Colchester Harriers AC
187	Sergi Jarques	M40	49 : 35.38	
188	Luke Baker	MO	49 : 36.21	
189	Oliver Saunders	M45	49 : 36.24	
190	Stacey Lane	FO	49 : 36.75	
191	Ben Turnbull	MO	49 : 38.33	
192	Terence Balding	M40	49 : 40.64	
193	Rob Lucas	MO	49 : 42.44	
194	Glen Tilbury	MO	49 : 43.13	LWFitness4All
195	Robert Brown	M55	49 : 44	
196	Mike Foster	MO	49 : 48.29	
197	Anita Mussett	F40	49 : 51.62	Colchester Harriers AC
198	Jonathan Price	M60	49 : 54.63	Sudbury Joggers
199	Karen Skene	F45	50 : 05.33	Great Bentley Running Club
200	Colin Short	M65	50 : 09.48	Witham RC
201	Tom Scott	M50	50 : 09.51	
202	Steve Bellis	M40	50 : 09.76	
203	Sophie Pooler	F40	50 : 10.52	Springfield Striders RC
204	Dave Hall	M45	50 : 10.58	
205	Richard Finan	M40	50 : 13.13	
206	Adam Wall	MO	50 : 14.97	
207	Mark Farmer	M45	50 : 17.79	
208	Martin Larnar	M45	50 : 23.73	
209	Ian Bown	M50	50 : 26.17	
210	Sandrine Le Galleze	F40	50 : 27.2	
211	Graeme Biggins	MO	50 : 27.75	
212	Paul McAllister	M45	50 : 33.79	Capel Cheetahs
213	Rebecca Elmes	FO	50 : 35.6	
214	Georgina Madgwick	FO	50 : 38.85	
215	Chris Howlett	M40	50 : 40.3	
216	Mark Hargraves	M40	50 : 40.3	
217	Isabel Smith	FO	50 : 41.18	
218	Stephen Hargreaves	M45	50 : 54.13	
219	Steve Enefer	MO	50 : 58.19	
220	Carla Holroyd	F55	51 : 01.88	Harwich Runners
221	Belinda Godbold	F55	51 : 04.63	Ipswich Jaffa RC
222	Clayton Fosker	MO	51 : 06.39	
223	Julian Outen	M45	51 : 12.48	
224	John Penny	M55	51 : 15.05	
225	Romany Foster	F45	51 : 17.85	
226	Jemma Graves	FO	51 : 23.41	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
227	Tim Clifton	M40	51 : 23.83	
228	Anita Grainger	F40	51 : 28.29	Witham RC
229	Carly Donnelly	FO	51 : 29.36	
230	Maria Cooper	F45	51 : 32.96	
231	Emma Floyd	F40	51 : 34.26	
232	Brian Smith	M45	51 : 43.92	
233	Gerry Toplis	M60	51 : 49.89	
234	Elizabeth Baalham	FO	51 : 53.09	
235	Duncan Owen	M40	51 : 56.11	
236	John Turnbull	M60	52 : 01.5	Hadleigh Hares AC
237	Wendy Hughes	F50	52 : 05.41	Stowmarket Striders RC
238	Laurie Cochrane	F40	52 : 05.44	
239	Steffan Cohen	M40	52 : 06.51	
240	Martin Oates	M40	52 : 06.96	
241	Kathy Bishop	F45	52 : 07.09	
242	Peter Gay	M70	52 : 09.75	Stowmarket Striders RC
243	Jason Searles	M40	52 : 10.03	
244	Ian White	M45	52 : 10.19	
245	Nicki Benham	F45	52 : 12.97	Rochford Running Club
246	Chris Axford	M45	52 : 16.95	
247	Miriam Mark	F40	52 : 19.06	Great Bentley Running Club
248	Lauren Crawford	FO	52 : 21.27	Sudbury Joggers
249	Lori Harvey	F40	52 : 31.67	Ipswich Jaffa RC
250	Trevor Catling	M55	52 : 32.1	
251	Reg Eldridge	M65	52 : 39.06	
252	Adrian Cole	M50	52 : 43.78	
253	Nina Ezekiel	FO	52 : 44.62	
254	Bill Smythe	M45	52 : 48.46	
255	Edward Blaber	MO	52 : 51.08	
256	Kerry Spark	F40	52 : 51.15	
257	Hien Hoang	FO	52 : 52.86	Great Bentley Running Club
258	Mark Stocker	M40	52 : 52.95	
259	Hannah Marshallsay	F40	52 : 58.6	
260	Catherine Frost	FO	53 : 02.65	
261	Kirsty Argyle	FO	53 : 02.84	
262	Peter Allen	M55	53 : 05.27	Bishops Stortford RC
263	Sian Hargraves	F40	53 : 06.55	
264	Kayleigh Doyle	FO	53 : 07.6	Ipswich Jaffa RC
265	Susan Bloomfield	F45	53 : 08	Stowmarket Striders RC
266	Anthea Shore	F45	53 : 09.78	
267	Alan Harries	M40	53 : 14.86	
268	Jo Montagu	F40	53 : 15.65	
269	Gavin Watson	M50	53 : 18.31	
270	Michael Hearn	M40	53 : 18.43	
271	John Carey	M60	53 : 22.6	Ipswich Jaffa RC
272	Sarah Miles	FO	53 : 30.47	
273	Anthony Smith	M50	53 : 36.19	
274	Joanne Overton	F45	53 : 43.06	
275	Rachael Hamblyn	FO	53 : 45.69	Ipswich Jaffa RC
276	Gary Lock	M45	53 : 47.39	
277	Robert Edge	M45	53 : 49.42	Sudbury Joggers
278	Fiona Wattam	F40	53 : 53.21	
279	Richard Nolan	MO	53 : 55.3	
280	Ian North	M45	53 : 58.08	
281	Louise Goodwin	F45	54 : 04.48	
282	Ian Hersey	M40	54 : 07.86	
283	Samantha Lidlow	FO	54 : 08.79	
284	Tim Hysom	M40	54 : 12.11	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
285	James Hore	MO	54 : 16.36	
286	Celine Hore	FO	54 : 16.42	
287	David Warwick	M65	54 : 20.47	
288	Elisabeth Connor	FO	54 : 20.97	
289	Eva Goes	F50	54 : 26.87	
290	Frank Gardiner	M55	54 : 33.72	Great Bentley Running Club
291	Mark Finbow	M50	54 : 36.8	
292	Oliver Lerwill	MO	54 : 47.16	
293	Nick Good	M45	54 : 50.3	Ipswich Jaffa RC
294	Carolynn Anderson	FO	54 : 55.01	Newmarket Joggers
295	Deb Harrison	FO	54 : 59.18	Braintree & District AC
296	Venessa Moffat	FO	55 : 02.67	LWFitness4All
297	Matthew Michael	M45	55 : 03.62	LWFitness4All
298	Jennifer Wright	FO	55 : 04.32	
299	Ian Linton	M65	55 : 09.74	Tiptree Road Runners
300	Maureen Wright	F65	55 : 09.81	Ipswich Jaffa RC
301	John Voss	M45	55 : 11.85	
302	Mark Crittenden	M40	55 : 12.05	
303	Richard Lewis	MO	55 : 18.26	
304	Darren Bond	M45	55 : 19.1	
305	David Larner	M40	55 : 23.21	
306	David Brook	MO	55 : 31.29	
307	Rob Sambrook	M45	55 : 40.24	
308	James Faulkner	MO	55 : 40.56	
309	Tom Arculus	MO	55 : 41.57	
310	Claire Reynolds	FO	55 : 42.89	Great Bentley Running Club
311	Dale Weaver	M45	55 : 42.96	
312	Brian Weston	M45	55 : 49.7	
313	Brady Rackham	MO	55 : 54.33	
314	Rachel Clutterham	FO	55 : 56.74	
315	Charlotte Williams	F40	56 : 01.55	
316	Lisa Greenaway	FO	56 : 05.44	
317	Darren Cooper	M45	56 : 05.53	
318	Tony Life	M50	56 : 05.6	
319	Dean Manning	M45	56 : 08.24	
320	Deborah Lepley	F40	56 : 08.5	
321	Angela Whiting	F50	56 : 13.79	Stowmarket Striders RC
322	Amelie Jarvis	FO	56 : 18.48	Ipswich Jaffa RC
323	David Brooker	M40	56 : 19.06	
324	Julie Tucker	F60	56 : 20.87	
325	Phillip Carey	M40	56 : 21.93	
326	Natalie Freislich	FO	56 : 23.03	
327	Simon Carden	M40	56 : 35.32	
328	Michael Kitching	M45	56 : 38.33	
329	Robert Courtier	M55	56 : 58.1	Barking Road Runners
330	Sharon Conradie	F45	57 : 03.05	
331	Julie Selley	FO	57 : 06.95	
332	Debbie Lewis	F55	57 : 13.36	Witham RC
333	Sandra Hill	F40	57 : 50.01	
334	Fiona Carter	F50	57 : 52.43	
335	Alan Mackay	M60	57 : 57.45	
336	David King	M60	58 : 00.32	
337	Teresa Bailey	F45	58 : 00.46	
338	Eloise Bird	F45	58 : 02.12	Saint Edmund Pacers
339	Cat Hart	F40	58 : 02.62	
340	Sheila Buck	F45	58 : 02.69	
341	Anthea Colsell	FO	58 : 03.44	
342	David Chapman	MO	58 : 03.72	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
343	Jessica Wallace	U18F	58 : 05.37	
344	Jonathan Enefer	MO	58 : 15.89	
345	Becky Bayliss	FO	58 : 16.68	Hadleigh Hares AC
346	Sid Haygreen	M40	58 : 17.89	
347	Diane Bayliss	F60	58 : 20.58	
348	Andrea Friend	F45	58 : 24.59	Stowmarket Striders RC
349	James Elsey	MO	58 : 26.15	
350	Phil Lewis	M45	58 : 26.65	
351	Laura Arfi	F45	58 : 35.66	Stowmarket Striders RC
352	Lynwen James	F40	58 : 37.55	
353	Sheryl Foreman	FO	58 : 48.66	
354	David Shipley	MO	58 : 57.73	
355	Andrew Fulton	M40	59 : 04.8	
356	Lucy Driver	FO	59 : 05.06	Ipswich Jaffa RC
357	Andre Palmer	M40	59 : 14.47	
358	Russell Newell	M40	59 : 14.81	
359	John Palmer	M45	59 : 14.91	
360	Gary Jarvis	M40	59 : 35.5	
361	Julie Richardson	F40	59 : 37.17	
362	Mary Andrews	FO	59 : 43.65	
363	Dave Caley	M40	59 : 45.86	LWFitness4All
364	Helen Offord	F50	59 : 49.43	
365	Sarah Besford	F45	59 : 49.57	
366	Andrew Brooke	MO	59 : 56.32	
367	Sue Wright	F55	59 : 59.04	
368	Ralph Daff	M40	60 : 03.45	
369	Helen Carey	F45	60 : 05.95	
370	Rachel Ball	FO	60 : 18.42	
371	David Figaji	M40	60 : 18.61	
372	Michelle Amos	FO	60 : 20.95	
373	Kirstie Enefer	FO	60 : 27.86	
374	Angela Lawrence	F50	60 : 28.29	
375	Joanne Cleaver	FO	60 : 28.54	
376	Richard Parsons	MO	60 : 33.4	
377	Louise Wadley	FO	60 : 34.22	
378	Thea Critchley	FO	61 : 00.28	
379	Becci Hurst	FO	61 : 01.39	
380	Julie Doolin	FO	61 : 01.46	
381	Felicity Bailey	FO	61 : 11.24	
382	Matthew Parker	M40	61 : 13.91	
383	Belinda Palmer-Barnes	F50	61 : 26.86	Great Bentley Running Club
384	Hannah Ditcham	FO	61 : 29.01	
385	Jason Martin	M40	61 : 30.17	
386	Fiona Lucas	F45	62 : 05.31	
387	Lisa Allum	F45	62 : 16.77	
388	Steve McDonnell	M45	62 : 18	
389	Elizabeth Simpson	F45	62 : 40.05	
390	Clare Guler	F50	62 : 55.44	
391	Paul Duley	M45	63 : 00.22	
392	Don Welsh	M50	63 : 04.65	
393	Angela Harrington	FO	63 : 05.44	
394	Sue Foley	F50	63 : 16.6	
395	Deborah Holmes	F50	63 : 27.52	
396	Michelle Calver	FO	63 : 30.12	LWFitness4All
397	Dawn Hyde	FO	63 : 30.34	
398	Kate Gifford	FO	63 : 36.99	
399	Ben Hardwick	MO	63 : 38.68	
400	Lisa Gaughan	F45	63 : 39.05	

<i>Position</i>	<i>Name</i>	<i>Cat</i>	<i>Actual time</i>	<i>Club</i>
401	Charlotte Watson	FO	63 : 40.91	
402	Alison Snow	F40	63 : 45.78	
403	Sara Williams	FO	63 : 56.6	
404	Laura Capper	FO	64 : 07.53	
405	Elizabeth Hill	F40	64 : 10.03	
406	Lucy Moynihan	FO	64 : 11.5	
407	Andrew Linge	MO	64 : 20.66	
408	Suez Wray	FO	64 : 27.53	
409	John Bush	M50	64 : 54.74	
410	Rebecca Hersey	F40	64 : 55.75	
411	Joanne Banthorpe	F40	65 : 00.51	
412	Alex Herbert	MO	65 : 11.29	
413	Hayley Rook	FO	65 : 30.57	
414	Julia Finch	FO	65 : 30.63	
415	Jackie Sibthorp	F45	65 : 34.8	
416	Karen Cooper	F45	67 : 17.55	
417	Lucy Burton	FO	67 : 27.52	
418	Suzanne Dunning	FO	67 : 27.81	
419	Daniel Steptoe-Thompson	MO	67 : 33.5	
420	Sandra James	F55	67 : 35.56	Great Bentley Running Club
421	Katie Ruffell	FO	67 : 39.12	
422	Andy Thompson	M55	68 : 06.07	
423	Richard Davies	M40	68 : 12.69	
424	Rachel Burgess	FO	68 : 42.39	
425	Holly Burgess	FO	68 : 42.58	
426	Yanna Williams	F50	68 : 52.97	
427	Angela Soames	FO	69 : 17.16	Felixstowe RRC
428	Jane Duo	F40	69 : 29.9	
429	Candice Westaway	FO	69 : 37.53	
430	Paul Carden	M65	70 : 07.87	
431	Trish Jarvis	F45	70 : 14.47	
432	Diana Lee	F55	70 : 14.57	
433	Laura McCabe	FO	70 : 15.53	
434	Ali Hosking	F40	71 : 36.34	Hadleigh Hares AC
435	Dominic Duo	M50	71 : 36.67	
436	Scott McKillop	M40	71 : 36.94	
437	Kimberley Allen	FO	71 : 40.23	
438	Michael Allen	MO	71 : 40.3	
439	Ruth Metcalfe	F40	71 : 46.91	Great Bentley Running Club
440	Susan Bannocks	F55	72 : 00.4	Phoenix Striders
441	Vicky Chamberlain	F40	72 : 14.77	
442	Sarah Pearman	F40	72 : 14.93	
443	Richard Lerwill	M40	72 : 29.55	
444	Catherine Ingram	F40	73 : 39.35	
445	Leah Jolly	FO	74 : 50.4	
446	Anna Davidson	FO	75 : 10.18	
447	Nadia Gibbs	FO	75 : 37.34	
448	Liz Keiller	FO	76 : 41.55	
449	Chris Gay	F60	76 : 51.42	Stowmarket Striders RC
450	Georgina Grayston	F40	77 : 38.04	
451	Jessica Lane	FO	77 : 57.43	
452	Nikki Gander	F40	79 : 19.02	
453	Johanne Maurice-Woods	FO	79 : 21.43	
454	Michael Sommerlad	M70	79 : 35	Great Bentley Running Club
455	Stuart Hamilton	M50	85 : 39.3	Hamiltons Fitness