Menn:  
  
1. Glenn Tore Løland, NTNUI, 37:58  
2. Leif Inge Løland, Hylsfjorden IL, 40:42 3. Jonas Listøl, Sauda IL, 46:13  
  
Dame:  
1. Tove  Karbøl, Sauda IL, 53:25