

POSITION	NUMBER	NAME	TEAM	CATEGORY	TIME
1	208	RICHARD GARDINER	ABERDARE AVC	SM	35:01
2	380	MATTHEW SYMES	MYNYDD DU	SM	36:52
3	70	ROB ATKIN	BRIDGEND AC	SM	37:17
4	105	GARETH GREEN	SAN DOMENICO RRC	SM	37:24
5	130	SEAN TAYLOR	GRIFFITHTOWN	SM	37:37
6	57	TOM JEFFERY	LES CROUPIERS	SM	39:23
7	71	MATTHEW REYNOLDS		SM	39:49
8	113	GERAINT LEWIS	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	SM	39:50
9	165	RICHARD WILDER	SAN DOMENICO	SM	39:52
10	207	PAUL SPEYER	BRACKLA HARRIERS	SM	39:54
11	184	GERAINT WILLIAMS	ABERDARE AVC	SM	40:01
12	166	MARK WHITTLE	SAN DOMENICO RRC	SM	40:12
13	428	ALAN DAVIES		VM	40:14
14	203	RICHARD DANDO	BRIDGEND ATHLETIC CLUB	SM	40:20
15	91	EDWARD DONOVAN	LES CROUPIERS	SM	40:23
16	295	ADRIAN JONES	ADRIANJONESCOACHING	VM	41:00
17	20	MARK WINDSOR	SAN DOMENICO	SM	41:04
18	23	LUKE JAMES	MONROSS TRAIL BLAZERS	SM	41:26
19	148	MIKE EVANS	TROTS	SM	41:28
20	643	ALEX WILLIAMS	PORT TALBOT HARRIERS & AC	VM	41:48
21	302	MICKEY HAVARD	SAN DOMENICO	VM	41:56
22	202	ANDREW CLEVES	LES CROUPIERS	SM	42:00
23	308	EDWARD BALL	SAN DOMENICO	VM	42:05
24	335	MARTIN WILLIAMS	LES CROUPIERS	VM	42:07
25	359	DIMITI VORRES	GRIFFITHSTOWN HARRIERS.	VM	42:08
26	384	SIMON OSBORNE	BRIDGEND AC	VM	42:12
27	125	RHODRI EVANS	PONTYPRIDD ROADENTS	SM	42:16
28	55	SCOTT FRAME	OUTDOOR FITNESS RUNNING CLUB	SM	42:18
29	532	SALLY WILDER	SAN DOMENICO	SF	42:23
30	174	RAUL REISMANN	SWANSEA HARRIERS	SM	42:24
31	311	RICHARD SELF	LES CROUPIERS	VM	42:42
32	256	GARETH HARVEY		VM	42:51

33	193	MATTHEW HURFORD	LES CROUPIERS	SM	42:53
34	336	PHILLIP JENKINS	BRIDGEND AC	VM	42:58
35	81	NICK BRENCHLEY	BRISTOL AND WEST AC	SM	43:05
36	48	DAFYDD SION		SM	43:06
37	112	MATTHEW STROUD		SM	43:15
38	78	BRYAN BLISS	OUTDOOR FITNESS	SM	43:20
39	370	ROB HUNT	BRIDGEND AC	VM	43:22
40	230	MARK THOMAS	SOSPAN ROAD RUNNERS	VM	43:26
41	32	OLIVER WILLIAMS	SAN DOMENICO	SM	43:30
42	68	MILES THOMAS	LLISWERRY RUNNERS	SM	43:37
43	421	MICHAEL MURPHY	LES CROUPIERS	VM	43:38
44	109	DAVID MANLEY		SM	43:43
45	80	TOM POTTS	EXERCISEYOURLIFE.COM	SM	43:46
46	149	JAMES KING	CAERLEON	SM	43:46
47	526	GARETH HALL	LLISWERRY RUNNERS	SM	43:47
48	99	MARK ALLEN	SWP TRI	SM	43:48
49	656	SHARON LEECH	CARMARTHEN HARRIERS	VF	43:49
50	250	GAVIN PRICE		VM	43:59
51	62	MARK EMERY	BRIDGEND	SM	44:00
52	285	JOHNNY WRIGHT		VM	44:02
53	65	MATT HOPKINS	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	SM	44:04
54	129	ANDY WILKINSON		SM	44:06
55	25	KEVIN FOSBURY		SM	44:15
56	323	GARETH HARDMAN	BRIDGEND ATHLETIC CLUB	VM	44:15
57	397	STEPHEN WILLIAMS	NEATH HARRIERS	VM	44:16
58	348	JEFFERY WEBB	OUTDOOR FITNESS	VM	44:30
59	50	NICK JONES	EXERCISEYOURLIFE.COM	SM	44:52
60	94	CHRISTOPHER JENKINS	PORTHCOWL RUNNERSLIFE	SM	45:13
61	374	KEVIN LEWIS	NEATH HARRIERS	VM	45:14
62	21	DAN WHAITES		SM	45:16
63	316	MARTIN CARTER	HAY HOTFOOTERS	VM	45:16
64	124	GARETH DAVEY	LLANELLI AAC	SM	45:18
65	425	MICK TABOR	LES CROUPIERS	VM	45:19

66	332	GARY DAVIES		VM	45:19
67	209	JONATHAN SLADE		SM	45:22
68	201	STEPHEN MORATH	PENARTH & DINAS	SM	45:31
69	496	RUTH BARRETT	SAN DOMENICO RRC	SF	45:39
70	186	DAVID EDWARDS		SM	45:40
71	87	DAMIAN EVANS	WELSH TRIATHOLN	SM	46:09
72	415	ROGER DAVIS	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	VM	46:15
73	420	AI JONES	TO BE CONFIRMED	VM	46:17
74	638	LISA JONES	AVAAC	VF	46:19
75	373	MARK DUNSCOMBE	SARN HELEN	VM	46:23
76	338	IAN MCDONALD	SAN DOMENICO RRC	VM	46:23
77	177	JOHNNY LAM	SAN DOMENICO RRC	SM	46:32
78	167	PHILLIP GEORGE	LES CROUPIERS	SM	46:35
79	205	WILL PRECIOUS		SM	46:38
80	260	BARRI EDWARDS		VM	46:44
81	297	JONATHAN MOORE		VM	46:44
82	49	PAUL EVANS	OUTDOOR FITNESS	SM	46:44
83	42	ANDREW TARRANT		SM	46:45
84	398	SIMON DARKE	MAINDY HARRIERS	VM	46:50
85	667	CLARE PHILLIPS	PORT TALBOT HARRIERS & AC	VF	47:01
86	160	GWYN WILLIAMS		SM	47:03
87	164	ANDREW DAVIDSON	LES CROUPIERS	SM	47:15
88	171	SIMON THOMAS		SM	47:25
89	292	MARK BALCH	NEWT	VM	47:27
90	559	CLAIRE BEATTY	LES CROUPIERS	SF	47:32
91	79	DAVE JENNINGS	EXERCISEYOURLIFE.COM	SM	47:33
92	433	PAUL DAY	LLISWERRY RUNNERS	VM	47:34
93	236	HAZEL SIMON	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	VM	47:35
94	284	COLIN HARVEY		VM	47:51
95	310	PETER JOHNS		VM	47:56
96	353	KIM WEHDEN	ISLWYN	VM	48:00
97	288	JACK PARRY-JONES		VM	48:04
98	254	ROBERT PLANE		VM	48:10

99	13	THOMAS JOHNSON		SM	48:17
100	355	HOWARD MASON	CAERLEON RUNNING CLUB	VM	48:31
101	107	DAVID MORRIS		SM	48:36
102	258	GARY HOWGATE		VM	48:36
103	238	GUY MAWSON	SAN DOMENICO RRC	VM	48:43
104	610	NICOLA PERRY		VF	48:44
105	516	LIZ KIRWAN	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	SF	48:44
106	565	SHELLEY BRACE		SF	48:45
107	328	WILLIAM FERGUSON		VM	48:53
108	121	IESTYN RHODES	USK RUNNERS	SM	48:55
109	334	ROBERT DRAKE		VM	48:59
110	126	GAIR MCADIE	TEAM DEVIANT	SM	49:07
111	51	MARC JONES		SM	49:11
112	276	JAMES POTTS	SAN DOMENICO ROAD RUNNERS	VM	49:14
113	134	JON BELCHER		SM	49:16
114	246	JULIAN ANSTEY		VM	49:18
115	179	WILLIAM EDWARDS	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	SM	49:24
116	418	CHRISTOPHER NELLINS	PENARTH & DINAS RUNNERS	VM	49:25
117	409	RICHARD SEWELL	LES CROUPIERS	VM	49:28
118	411	PETER DEACON	SWANSEA HARRIERS	VM	49:29
119	386	CHRISTOPHER JONES	LLISWERRY RUNNERS	VM	49:33
120	320	MARK GRIFFITHS		VM	49:38
121	1	LEWIS SEAN	ISLWYN	SM	49:40
122	423	PAUL DURSLEY	LLISWERRY RUNNERS	VM	49:45
123	356	TIM REESE	LLISWERRY RUNNERS	VM	49:45
124	704	CAROLINE HARRIS		VF	49:50
125	306	DOMINIC SHIELDS	SAN DOMENICO	VM	50:00
126	88	ROBERT SCOTT	PORTHCAWL RUNNERLIFE	SM	50:00
127	298	PAUL HARMES	LLISWERRY	VM	50:08
128	244	STEVEN JONES		VM	50:09
129	339	MARK PROUT		VM	50:11
130	138	SEAMUS GALLAGHER	SAN DOMENICO RRC	SM	50:15
131	388	KEVIN RUSSELL	SAN DOMENICO	VM	50:16

132	5	MATHEW NIGHTINGALE		SM	50:18
133	735	SHARON WOODS	GRIFFITHSTOWN HARRIERS	VF	50:19
134	390	TONY SUDWORTH		VM	50:21
135	158	JACOB HARVEY		SM	50:21
136	391	ADRIAN CORBETT	OUTDOOR FITNESS	VM	50:26
137	67	MATTHEW PEARCE	EXERCISEYOURLIFE.COM	SM	50:33
138	225	MARK ALLEN		VM	50:33
139	383	LEWIS TERRY	ISLWYN	VM	50:38
140	118	TOM BOURTON	IRC	SM	50:40
141	436	MALCOLM BRADLEY	PENARTH & DINAS RUNNERS	VM	50:41
142	293	GREG KING		VM	50:43
143	54	ALEX BROWN		SM	50:44
144	566	GEORGIE DANDO	BRIDGEND ATHLETIC CLUB	SF	50:44
145	182	STEPHEN MAY		SM	50:50
146	136	JAMES WATSON		SM	50:56
147	417	DENNIS HIGGINS		VM	50:56
148	281	STEPHEN ALEXANDER	LES CROUPIERS	VM	50:59
149	430	HOWARD KENT	LES CROUPIERS	VM	51:01
150	608	CHERYL HUDGELL		VF	51:03
151	531	ANGHARAD RHYS	LES CROUPIERS	SF	51:08
152	317	RICHARD PRICE		VM	51:12
153	10	GREGORY PROUT		SM	51:13
154	242	JOHN SHARP		VM	51:16
155	550	MCBROWN HANNAH	OUTDOOR FITNESS	SF	51:26
156	538	BECKY STACKHOUSE		SF	51:26
157	52	NEIL STOVOLD		SM	51:34
158	273	PAUL ARNOLD	CELTIC TRI	VM	51:36
159	403	STEPHEN OWEN	LES CROUPIERS	VM	51:54
160	493	RHYANN SUTTON		SF	51:55
161	272	GRAHAM VYNER	CELTIC TRIATHLON	VM	51:58
162	63	OLIVER WICKS		SM	51:58
163	150	PETER BURNE		SM	52:00
164	168	JOHN REDMOND		SM	52:11

165	43	PHILIP HUGHES	SAN DOMENICO RRC	SM	52:15
166	106	TIM JONES	LLISWERRY RUNNER	SM	52:15
167	35	JOE SOATE 78 HEOL ISAF	MAINDY HARRIERS	SM	52:16
168	229	KARL SEPAHPOUR		VM	52:18
169	352	MARIO RABAIOTTI	PORT TALBOT HARRIERS	VM	52:21
170	161	CHRIS HERDMAN	PENARTH AND DINAS RUNNERS	SM	52:22
171	291	R LONG	CARDIFF AAC	VM	52:25
172	47	ADRIAN THOMAS		SM	52:30
173	631	CLARE BIDDLECOMBE	SAN DOMENICO	VF	52:31
174	454	NEIL HENDRY	PENARTH & DINAS	VM	52:36
175	38	DAVID GAMBLE		SM	52:40
176	142	DANIEL RIDLEY		SM	52:43
177	156	MARC EVANS	SAN DOMENICO	SM	52:45
178	170	GARY ROBERTSON		SM	52:48
179	145	ROBERT ATTRIDGE		SM	52:48
180	155	DAFYDD DAVIES	OUTDOOR FITNESS	SM	52:51
181	502	HATTIE SPRAY		SF	52:52
182	100	CHRISTOPHER JOSEPH		SM	52:53
183	140	MATT DRAPER		SM	52:54
184	435	ERIC DAVEY	LLANELLI AAC	VM	52:57
185	381	ALAN MASON	LES CROUPIERS	VM	52:59
186	114	DANIEL PALMER		SM	53:01
187	56	BEN BULLARD	OUTDOOR FITNESS	SM	53:09
188	127	PETER MARTIN		SM	53:23
189	69	GAFIN GRIFFITHS	LES CROUPIERS	SM	53:27
190	220	STEPHEN QUIN	LES CROUPIERS	VM	53:27
191	702	RUTH TREHARNE	ISLWYN RC	VF	53:27
192	263	DORIAN THOMAS		VM	53:28
193	361	STUART KEEPING	STU'S STRAGGLERS	VM	53:29
194	200	CAPTAIN AMERICA	BRACKLA HARRIERS	SM	53:30
195	360	DAVID E WILLIAMS	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	VM	53:34
196	427	RAY MAJER	SOSPAN ROAD RUNNERS	VM	53:42
197	406	JOHN PRICE	HAY HOTFOOTERS	VM	53:51

198	358	DAVID STUBBS		VM	53:52
199	314	ANDREW DUNSCOMBE	PONTYPRIDD ROADENTS RC	VM	53:53
200	664	HELEN JONES		VF	53:54
201	128	NICK PAYNE		SM	53:54
202	222	LEE NEWMAN	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	VM	53:55
203	512	EMMA HATHERALL		SF	54:00
204	58	ANDREW PREECE		SM	54:00
205	692	BEVERLEY LEWIS	CARDIFF TRIATHLETES/WELSH TRI	VF	54:01
206	29	MARTYN LEWIS		SM	54:01
207	375	ALAN MEEK		VM	54:01
208	90	ROSS CANNON	DRAGON CROSSFIT	SM	54:03
209	66	OWEN EVANS		SM	54:04
210	709	JUDITH OAKLEY	PORT TALBOT HARRIERS	VF	54:18
211	28	DANIEL TIDBALL		SM	54:19
212	740	JULIE SCHOLEY	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	VF	54:22
213	694	MARIA PROUT		VF	54:30
214	198	STEVE RIDOUT	BRACKLA HARRIERS	SM	54:32
215	233	DUNCAN LUDLOW		VM	54:34
216	147	JAY HOFFMAN		SM	54:37
217	362	ROD PERONS	LES CROUPIERS RC	VM	54:38
218	347	BRIAN JONES	GRIFFITHSTOWN HARRIERS	VM	54:39
219	313	ROD HARRIS		VM	54:40
220	683	DEBBIE EVANS	PENARTH & DINAS RUNNERS	VF	54:42
221	326	PAUL FROST		VM	54:45
222	277	PHILLIP TURNER	SOSPAN ROAD RUNNERS	VM	54:46
223	514	ANNA LORENZTON		SF	54:54
224	392	DAVID BENNETT		VM	54:55
225	452	ALUN POWELL		VM	54:55
226	172	NEIL PHILLIPS		SM	54:55
227	259	CARL EDWARDS	PONTYPRIDDROADENTS	VM	55:00
228	221	RICHARD OWEN		VM	55:00
229	199	ANDY SHANAHAN		SM	55:06
230	543	RACHEL WILLIAMS		SF	55:07

231	524	RACHEL SMITH		SF	55:08
232	327	JONATHAN HAYES		VM	55:10
233	438	PAUL FURLONG	PENARTH AND DINAS RUNNERS	VM	55:11
234	108	IAN MERRICK		SM	55:13
235	378	DHARMACARI PADMASIMHA		VM	55:16
236	497	MALIN FALCK	LES CROUPIERS	VF	55:17
237	234	DARREN WAY	BITTON ROAD RUNNERS	VM	55:18
238	139	TIM KNIGHT		SM	55:31
239	33	STUART EDGAR	OUTDOOR FITNESS	SM	55:31
240	632	SARAH FRY		VF	55:32
241	690	VANESSA TURNBULL		VF	55:32
242	169	FADI BAYDOUN		SM	55:34
243	178	MATTHEW MULCAHY		SM	55:37
244	396	RUSSELL BOWN		VM	55:38
245	154	NICHOLAS POUNDER	PONTYPRIDD ROADENTS	SM	55:38
246	117	ALUN WILLIAMS	LES CROUPIER RUNNING CLUB	SM	55:39
247	456	KEITH STARR		VM	55:39
248	45	MATT DAWSON		SM	55:40
249	60	ANTONY FURLONG	PENARTH AND DINAS RUNNERS	SM	55:42
250	648	JAYNE ARNOLD	CELTIC TRI	VF	55:47
251	53	HUGH GRIPPER		SM	55:59
252	192	WOUTER POORTINGA	LES CROUPIERS	SM	56:01
253	176	JONATHAN GRIFFITHS	VILLAGE VIPERS	SM	56:01
254	344	SCOTT CAIRNS		VM	56:01
255	151	LAURENCE POLE	PONTYPRIDD ROADENTS	SM	56:03
256	196	ANDREW BOURNER		SM	56:21
257	270	JUSTIN POCKNELL	CAERLEON RUNNING CLUB	VM	56:25
258	404	IAN HISCOX		VM	56:27
259	505	EMMA PULLEN		SF	56:34
260	419	ANDREW SEDGMOND	LES CROUPIERS	VM	56:35
261	299	JOHN AYRES	PORT TALBOT HARRIERS & A. C.	VM	56:43
262	351	ANDREW LUCAS		VM	56:56
263	241	WARREN TILKE	PONTYPRIDD ROADENTS AC	VM	56:58

264	748	ANDREA HIGGINS		VF	56:59
265	206	TRYSTAN BEVAN		SM	57:06
266	623	JANE ASH	LES CROUPIERS	VF	57:07
267	271	JOHN CROCKETT		VM	57:08
268	486	AISLING PIGOTT	OUTDOOR GITNESS	SF	57:09
269	612	FRANCES MACHIN	LES CROUPIERS	VF	57:23
270	513	SIAN WILLIAMS		SF	57:27
271	135	HYWEL MORGAN		SM	57:29
272	400	TIM O'SULLIVAN	LES CROUPIERS	VM	57:30
273	34	JACOB FITZGERALD		SM	57:34
274	18	SEAN HAYWOOD		SM	57:35
275	529	AMBER PENRITH		SF	57:47
276	519	JILLY HOLROYD		SF	57:47
277	16	LEWIS STOATE		SM	57:48
278	455	PETER LYONS		VM	57:50
279	689	ANDREA HURMAN	PENARTH & DINAS RUNNERS	VF	58:04
280	605	CLAIRE RICHARDSON		VF	58:10
281	248	DAVID WILLIAMS		VM	58:11
282	607	DAVID (SM) MCDONALD	VILLAGE VIPERS	VF	58:11
283	564	RACHEL HARRIS	PENARTH & DINAS	SF	58:12
284	755	SYBIL UPTON	CARDIFF TRIATHLON	VF	58:13
285	30	STEVEN MORRIS		SM	58:15
286	557	GILLIAN MCCUE	LES CROUPIERS	SF	58:17
287	751	CATHERINE FAGG	TOWN AND COUNTRY HARRIERS	VF	58:19
288	699	CERI THOMAS	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	VF	58:21
289	305	JEFFREY THOMAS	BRIDGEND AC	VM	58:24
290	764	TRACY EDWARDS	RHONDDA VALLEY RUNNERS	VF	58:26
291	255	WAYNE COOPER	NEWT / LLISWERRY RUNNERS	VM	58:27
292	682	CATHERINE HAYES	CARDIFF AAC	VF	58:40
293	562	HELEN BARRETT		SF	58:48
294	686	LEWIS JULIE	ISLWYN	VF	58:50
295	312	GRAHAM MATHEWS	PENARTH WCBC	VM	58:53
296	399	STEVE JONES	SWANSEA HARRIERS	VM	58:57

297	24	MATTHEW JONES	SWANSEA HARRIERS	SM	59:09
298	552	KAREN WATSON	BRISTOL AND WEST AC	SF	59:09
299	535	GWAWR LLOYD		SF	59:09
300	441	HUNT STEVEN		VM	59:10
301	72	JOHN PRICE		SM	59:10
302	346	PETER DAVIES		VM	59:11
303	385	HUGH BURCHARD	TEAM BATH	VM	59:14
304	235	GARETH HART	CAERLEON R. C	VM	59:17
305	267	STEPHEN HISCOX		VM	59:20
306	675	ELERI DAVIES		VF	59:21
307	561	RACHEL BOWEN		SF	59:36
308	190	JAMES CHAMBERS		SM	59:37
309	17	PAUL SMITH	LC COBRAS	SM	59:40
310	377	ANDREW BISHOP		VM	59:46
311	163	ROWENA WHITE		VF	59:50
312	37	LLEWELLYN MATTHEWS	EXERCISEYOURLIFE.COM	SM	59:56
313	379	MARC HORTIN	STU'S STRAGGLERS	VM	60:08
314	499	RACHEL BANFIELD	LES CROUPIERS	SF	60:12
315	188	STEVEN WICKWAR		SM	60:16
316	666	CAROLINE MURRAY		VF	60:26
317	77	TOM FARR		SM	60:28
318	307	GARETH REES	LES CROUPIERS RC	VM	60:33
319	7	HUW MORGAN		SM	60:35
320	287	STEPHEN HARRETT	THE EDDY WANG RUNNERS	VM	60:40
321	315	SIMON GROGAN		VM	60:40
322	330	RICHARD PERCIVAL		VM	60:41
323	191	RICHARD DAVIES		SM	60:44
324	131	EDWARD AUSTIN		SM	61:01
325	685	LYNN BULBECK		VF	61:03
326	240	LUCIEN CAMPBELL-KEMP	TACH	VM	61:06
327	645	HELEN KING	TOWN & COUNTRY HARRIERS	VF	61:10
328	224	SIMON CARTLIDGE		VM	61:11
329	180	CHRIS WARMAN		SM	61:12

330	376	RAY JAMES	PORT TALBOT HARRIERS	VM	61:14
331	280	ROBERT JONES		VM	61:16
332	422	DAVE BREEN	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	VM	61:18
333	480	ANNE BARRETT		SF	61:23
334	324	PAUL BUCKLEY	STU'S STRAGGLERS	VM	61:25
335	545	ANTHEA HAWKE		SF	61:38
336	660	FIONA DRYSDALE		VF	61:38
337	558	ANGHARAD POCOCK	OUTDOOR FITNESS	SF	61:39
338	343	ANDREW JOHNSON		VM	61:42
339	444	DAVID WAUGH		VM	62:03
340	450	ALLAN SMITH	3M GORSEINON R R C	VM	62:07
341	159	KWOK LEE	GLAMORGAN HEALTH & RACQUET	SM	62:11
342	137	PAUL WHITMARSH	PENARTH & DINAS	SM	62:31
343	322	RHODRI EVANS	PENARTH & DINAS	VM	62:31
344	382	RAY ELLINGHAM	SAN DOMENICO	VM	62:33
345	439	JEFFREY ASTON	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	VM	62:35
346	61	DAN JAMES		SM	62:49
347	671	ANDREA CLARGO	SHEPSHED RC	VF	62:46
348	115	JON REES		SM	62:49
349	27	STUART DAVIES		SM	62:52
350	437	PAUL DAVIES	CARDIFF TRI	VM	63:00
351	765	YVONNE WILLIAMS	PENARTH & DINAS RUNNERS	VF	63:08
352	354	DAVID HODGES	LES CROUPIERS	VM	63:09
353	268	KIRSTY ROBERTS	LES CROUPIERS	SF	63:09
354	446	JOHN VINE		VM	63:10
355	443	NIGEL COWAN		VM	63:10
356	3	JAMES LINDER		SM	63:11
357	41	MATT MILES		SM	63:11
358	104	PAUL NEWELL		SM	63:13
359	601	STEPHANIE CHARNAUD		VF	63:14
360	294	CHRIS GENTLE		VM	63:21
361	641	CATHERINE PENDLETON		VF	63:24
362	677	FIONA EVANS		VF	63:27

363	357	ANDREW JOHNSON	VM	63:30
364	662	IMME DAVIES	VF	63:31
365	490	LAURA EVANS	SF	63:44
366	76	WAYNE MURPHY	SM	63:50
367	698	ELIN MORRIS	VF	63:56
368	303	RICHARD CROOK	VM	63:57
369	389	JON EVERINGTON	VM	63:58
370	546	LIZ MAY	SF	63:59
371	695	ALISON SHEEDY	VF	64:01
372	367	KEVIN SEAL	VM	64:07
373	603	BETHAN WILLIAMS	VF	64:22
374	757	REBECCA HAMBROOK	VF	64:28
375	495	LIESL HARRIS	SF	64:30
376	329	NEIL MUNN	VM	64:31
377	120	MARK HURFORD	SM	64:32
378	549	LEAH PERKINS	SF	64:52
379	639	SASHA MACKEN	VF	65:00
380	733	LIZ BEECH	VF	65:13
381	716	MARY BEECH	VF	65:13
382	509	BETSAN THOMAS	SF	65:18
383	92	ALED ELWYN JONES	SM	65:18
384	12	JOHN SAUNDERS	SM	65:21
385	75	NICHOLAS ALFORD	SM	65:28
386	738	CHRISTINE VORRES	VF	65:43
387	83	ANDREW ATACK	SM	65:44
388	602	GABRIELLE JONES	VF	65:44
389	613	FLEUR JONES	VF	65:47
390	59	PETE SUEREF	SM	65:47
391	434	RICHARD PLAYER	VM	65:49
392	73	DARREN RAZ-NICK	SM	65:49
393	237	CHRIS MOLES	VM	65:53
394	146	OWEN REES	SM	66:13
395	678	SARAH MORRIS	VF	66:17

396	644	STELLA STURGESS	PENARTH AND DINAS RUNNERS	VF	66:19
397	742	JACKIE GENTLES		VF	66:19
398	36	ADAM ABRAHAM		SM	66:21
399	676	JANE TRAVAGLIA	OUTDOOR FITNESS	VF	66:56
400	659	JUSTINE DAWKINS		VF	67:03
401	319	HAYDN EVANS		VM	67:05
402	372	TORQUIL GOODWIN		VM	67:13
403	363	MIKE HARPIN		VM	67:13
404	708	EVE GALLOP-EVANS		VF	67:15
405	231	CHADD MUTYAMBIZI		VM	67:18
406	679	KELLY GIPSON	TEAM DEVIANT	VF	67:25
407	703	BERNADETT WILKINSON	SAN DOMENICO	VF	67:32
408	669	ALEXANDRA HOWELLS		VF	67:33
409	249	DUNCAN THROP		VM	67:35
410	111	DAVE SEMMENS		SM	67:37
411	300	MIKE BAGGOTT		VM	67:38
412	551	KELLY OWEN		SF	67:39
413	713	CAROLINE NIGHTINGALE	LES CROUPIERS	VF	67:41
414	349	GARY BODMAN	LES CROUPIERS	VM	67:41
415	424	JOHN HARRIES		VM	68:02
416	761	PRATT ARANKA		VF	68:21
417	539	EMILY LUKE	PENARTH & DINAS RUNNERS	SF	68:28
418	445	BROWN D KEITH	ROAD RUNNERS CLUB	VM	68:28
419	637	RHIANNON STONE		VF	68:33
420	525	SIAN JONES	CAERLEON R. C	SF	68:38
421	720	NICOLA TRIGG		VF	68:49
422	534	TRACEY EDWARDS		SF	68:53
423	706	ALISON MORGAN		VF	68:56
424	688	JENNIFER STONE		VF	68:58
425	744	TINA LAVELLE	HAY HOTFOOTERS	VF	68:59
426	673	NILIMA PARRY-JONES		VF	68:59
427	727	TRACEY FORD		VF	69:03
428	483	ROWENA FORD		SF	69:03

429	633	GWYNETH JONES		VF	69:09
430	133	CARL RAY		SM	69:09
431	93	ROBERT WARD		SM	69:24
432	717	ROSAMUND VINING		VF	69:28
433	431	PHIL SAUNDERS		VM	69:34
434	491	REBECCA SAUNDERS		SF	69:34
435	341	ANDY DAVIES	PONTYPRIDD ROADENTS	VM	69:36
436	732	ALISON JONES	LLISWERRY RUNNERS	VF	69:44
437	261	STEVEN LEWIS	PT HARRIERS	VM	69:55
438	657	CAROL VYNER	CELTIC TRIATHLON	VF	69:56
439	663	KAREN CHADWELL	LES CROUPIERS	VF	69:58
440	722	DAWN HEADON		VF	70:03
441	394	LYN EVANS	PENARTH & DINAS RUNNERS	VM	70:05
442	763	CLARE JOHNSON	LES CROUPIERS RUNNING CLUB	VF	70:12
443	758	HUNT HELEN		VF	70:25
444	387	MICHAEL ROSSITER	LES CROUPIERS	VM	70:26
445	725	CHRISTINA ROSSITER	LES CROUPIERS	VF	70:26
446	609	KAREN WILKINSON		VF	70:27
447	14	MICHAEL DANDO		SM	70:27
448	484	SUSAN THORNE		SF	70:27
449	195	ALEX BOURNER		SM	70:29
450	453	DAVE ROBERTS		VM	70:30
451	181	ALED EVANS		SM	70:45
452	609	KAREN WILKINSON		VF	70:55
453	746	HELEN CAHILL		VF	71:15
454	750	SIAN BROWN		VF	71:15
455	652	CERI JONES	NEWT	VF	71:23
456	718	SARAH POPE		VF	71:23
457	500	JEN MORRIS		SF	71:33
458	442	LESLIE PUGH		VM	71:34
459	337	STEVE HILL	PENARTH AND DINAS RUNNERS	VM	71:35
460	540	MICHELLE HOEY	PENARTH AND DINAS RUNNERS	SF	71:35
461	731	AMANDA THOMPSON	LES CROUPIERS RC	VF	72:00

462	487	CHLOE LAFON	SAN DOMENICO	SF	72:05
463	556	CLARE CLEMENT		SF	72:07
464	86	LOUIS CLEMENT		SM	72:12
465	741	RUTH SMITH		VF	72:13
466	82	ANDREW HISCOX		SM	72:16
467	489	BETHAN MOORE		SF	72:17
468	426	JOHN GOODWIN		VM	72:28
469	650	ROS STREET		VF	72:30
470	696	LIZ MALLEN	STU'S STRAGGLERS	VF	72:41
471	331	GRAHAM CARRICK		VM	72:41
472	719	NELL BUCKLEY		VF	72:45
473	282	JAMES HOBBS		VM	72:46
474	447	PETER WIDDRINGTON		VM	72:55
475	622	EMMA HUDSON		VF	72:55
476	506	HELEN WALTERS		SF	73:11
477	521	MADELEINE ATTRIDGE		SF	73:13
478	515	EMMA CARVER		SF	73:13
479	197	HUGH PARRY		SM	73:13
480	440	STEPHEN BOND		VM	73:13
481	691	MARILYN ALLIN		VF	73:13
482	634	RACHEL JENKINS	LLISWERRY	VF	73:13
483	517	FELICITY GILL	HAY HOTFOOTERS	SF	73:18
484	567	CAROLINE DAVIES		SF	73:19
485	616	GWEN THOMAS	LES CROUPIERS	VF	73:19
486	701	ANDREA GRIFFITHS		VF	73:30
487	185	MICHAEL OAKLEY		SM	73:31
488	518	JESS PLAYER		SF	73:53
489	340	KEITH HUSBAND		VM	73:54
490	655	SHERYL HUSBAND		VF	73:55
491	700	MIRIAM THOMAS	SOSPAN ROAD RUNNERS	VF	74:02
492	304	RORY ALLIN		VM	74:04
493	754	GILLIAN MURPHY	LES CROUPIERS	VF	74:24
494	714	CAROL HEARD		VF	74:33

495	621	LISA WILLIAMS		VF	74:37
496	636	JOANNE JONES		VF	74:37
497	681	CLAIRE COAKLEY		VF	74:40
498	737	JONES TINA		VF	74:53
499	680	JANE WILLIAMS		VF	75:15
500	762	KATHARINE EARLAM		VF	75:18
501	342	MARTIN JOHNS	JOHNS BROTHERS	VM	75:37
502	614	SOLITAIRE PRITCHARD		VF	75:39
503	533	LOUISE RUSSELL		SF	75:39
504	448	SHAUN EMMS	HAY HOTFOOTERS	VM	75:55
505	629	COLETTE CONROY	SAN DOMENICO RRC	VF	76:00
506	618	LUCY NEVITT	SAN DOMENICO RRC	VF	76:02
507	721	MARY HARRIS	LLISWERRY RUNNERS	VF	76:05
508	412	VICTOR GENTLES		VM	76:19
509	503	KELLY GAFFNEY	LLISWERRY RUNNERS	SF	76:20
510	537	JOHANNE EDWARDS		SF	76:21
511	157	PAUL SIMON		SM	76:21
512	766	PAULINE POWELL		VF	76:22
513	606	LUCY EVANS		VF	76:31
514	760	MAL ROWSON	LES CROUPIERS	VF	76:43
515	724	DENISE FLECTHER	SAGGBUMS LTD	VF	76:46
516	684	JANE THOMAS	SAGGYBUMS LTD	VF	76:46
517	371	MARTYN LEWIS	CARDIFF VILLAGE VIPERS	VM	77:05
518	511	GEMMA DAVIES		SF	77:06
519	227	JONATHAN CRONIN		VM	77:21
520	247	STUART FRASER		VM	77:21
521	555	LUCY J MORGAN	VILLAGE VIPERS	SF	77:22
522	402	DOUG WEBB	VILLAGE VIPERS, CARDIFF	VM	77:26
523	600	ANGELA CHAMPION	VILLAGE VIPERS	VF	77:27
524	653	TAMARA HILLMAN		VF	77:27
525	728	SARAH PERONS	LES CROUPIERS RC	VF	77:30
526	252	STUART DEVONALD	VILLAGE VIPERS	VM	77:46
527	687	AI-LIN KEE	LES CROUPIERS	VF	77:46

528	504	RACHEL WOOLLEY	VILLAGE VIPERS	SF	77:55
529	395	MARTIN ASHFORD		VM	77:56
530	646	CERI LEA	VILLAGE VIPERS	VF	77:57
531	661	JULIE DAVIES	SAGGYBUMS LTD	VF	77:57
532	146	OWEN REES		SM	78:04
533	749	JUDITH BAYDOUN		VF	79:17
534	369	JONATHAN EDWARDS		VM	79:34
535	508	LUCY HOPKINS		SF	79:47
536	522	RACHEL LAKE	OUTDOOR FITNESS	SF	79:51
537	554	LILIAN MARTIN		SF	80:04
538	485	RACHEL THOMAS		SF	80:04
539	26	GLYN GRIFFITHS		SM	80:05
540	488	LISA KNIGHT		SF	80:06
541	481	LILLIE CHAPMAN		SF	80:20
542	321	PAUL ROBERTS		VM	80:22
543	617	RHIAN POWELL	PORTHCAWL RUNNERSLIFE	VF	80:37
544	712	MARIANNE ENGLAND		VF	81:36
545	553	LEAH MARTENS		SF	81:50
546	611	SHARON SHERLOCK		VF	81:50
547	734	SARAH BOWDEN		VF	82:07
548	651	MICHELLE COOPER		VF	82:17
549	620	MANDY STOKES		VF	82:29
550	615	VICTORIA HOLLIDAY		VF	82:30
551	103	BEASLEY DAFYDD		SM	82:30
552	649	KAY FRANCIS-JOHN	RHONDDA VALLEY RUNNERS	VF	88:31
553	510	SHARLENE MATHARU		SF	88:46
554	726	MIGGY MARQUES		VF	90:17
555	759	ANNE DONALD	LES CROUPIER	VF	91:02
556	756	CLAIRE MILNER	HAY HOTFOOTERS	VF	91:40
557	711	DIANE MCTAVISH		VF	92:09
558	451	LAURENCE BROPHY		VM	92:54
559	693	SARAH JOSEPH		VF	94:05
560	723	HELEN MCTAVISH		VF	94:29

561	530	PAULA STOCKLEY	3M GORSEINON ROAD RUNNERS	SF	95:13
562	767	SHARRON PRICE		VF	96:52
563	707	WENDY JOHNSON		VF	100:08
564	710	URSULA ARNOLD		VF	100:23