

| D Let 3 km | | (7 / 7) | Tid | Efter |
|-------------------|-------------------------------|-----------------|------------|--------------|
| 1. | Ellen Dyrland Pedersen | OK Roskilde | 26:03 | |
| 2. | Savannah Sophia Mosbech Smith | OK ØST Birkerød | 27:21 | +1:18 |
| 3. | Agnes Habekost Nielsen | Allerød OK | 35:21 | +9:18 |
| 4. | Mette Rye | Ballerup OK | 37:05 | +11:02 |
| 5. | Gitte Rasmussen | Køge OK | 53:28 | +27:25 |
| 6. | Jytte Eltang | FSK Orientering | 1:35:54 | +1:09:51 |
| 7. | Inge K. Kristoffersen | Ballerup OK | 1:36:11 | +1:10:08 |

| D Mel Svær 4 km | | (8 / 8) | Tid | Efter |
|------------------------|------------------------------|-----------------|------------|--------------|
| 1. | Frida Christiansen | PI-København | 38:28 | |
| 2. | Nina Munkholm | Køge OK | 43:26 | +4:58 |
| 3. | Kristina Dalgaard Kristensen | Ballerup OK | 52:35 | +14:07 |
| 4. | Jeanette Bjerborg | Køge OK | 55:52 | +17:24 |
| 5. | Emillie Jørgensen | Ballerup OK | 1:05:50 | +27:22 |
| 5. | Mette Jørgensen | Ballerup OK | 1:05:50 | +27:22 |
| 7. | Janne Boiye Niemela | Døvania | 1:14:32 | +36:04 |
| | Trine Hershøj | OK73 Gladsaxe | Fejlklipt | |
| | Anna Paysen Fick Kosuri | OK ØST Birkerød | Ej startet | |
| | Mette Hvene Rasmussen | Ballerup OK | Ej startet | |

| D Svær 3 km | | (19 / 19) | Tid | Efter |
|--------------------|-----------------------------|------------------|------------|--------------|
| 1. | Lotte Ravn Lei | Køge OK | 37:01 | |
| 2. | Inge Jørgensen | OK Roskilde | 41:30 | +4:29 |
| 3. | Kirsten Nymann Petersen | OK ØST Birkerød | 42:29 | +5:28 |
| 4. | Mette Seir Hansen | HSOK | 46:39 | +9:38 |
| 5. | Susan Houmark Stub | PI-København | 50:00 | +12:59 |
| 6. | Laura Staun | Køge OK | 50:40 | +13:39 |
| 7. | Alberthe Lindehøj Henriksen | Kildeholm OK | 52:35 | +15:34 |
| 8. | Kirsten Juda | OK Roskilde | 54:36 | +17:35 |
| 9. | Else Gudme | OK73 Gladsaxe | 58:27 | +21:26 |
| 10. | Inger Dyrland Jessen | OK Roskilde | 1:08:58 | +31:57 |
| 11. | Berit N. Pedersen | Køge OK | 1:09:33 | +32:32 |
| 12. | Kirsten Witt | OK Skærmø | 1:09:34 | +32:33 |
| 13. | Johanne Lind | Ballerup OK | 1:11:54 | +34:53 |
| 14. | Gerda-Marie Christiensen | Køge OK | 1:15:20 | +38:19 |
| 15. | Birgit Berner | Køge OK | 1:16:49 | +39:48 |
| 16. | Lise Kolte | FSK Orientering | 1:27:35 | +50:34 |
| 17. | Anja Andersson | OK Roskilde | 1:28:53 | +51:52 |
| | Inger Jensen | FSK Orientering | Fejlklipt | |
| | Ulla Valnert | OK73 Gladsaxe | Fejlklipt | |
| | Mette Rich | Ballerup OK | Ej startet | |

| D Svær 4 km | | (32 / 32) | Tid | Efter |
|--------------------|-------------------------------|----------------------|------------|--------------|
| 1. | Annette Bonde | Ballerup OK | 39:43 | |
| 2. | Agnes Dyrland Pedersen | OK Roskilde | 39:49 | +0:06 |
| 3. | Iben Maag | Søllerød OK | 40:01 | +0:18 |
| 4. | Anne Maarup | Allerød OK | 41:10 | +1:27 |
| 5. | Ida Mosbech Smith | OK ØST Birkerød | 41:57 | +2:14 |
| 6. | Katrine Jacobsen | OK Skærmens Hareskov | 45:22 | +5:39 |
| 7. | Angélique Grønberg Rasmussen | Allerød OK | 45:41 | +5:58 |
| 8. | Ina Klemmensen | Kildeholm OK | 45:50 | +6:07 |
| 9. | Susanne Gjedsig Thomsen | THOK | 46:00 | +6:17 |
| 10. | Ida Jacobsen | OK Skærmens Hareskov | 46:22 | +6:39 |
| 11. | Lone Nielsen | Kildeholm OK | 46:32 | +6:49 |
| 12. | Nikita Bang | PI-København | 46:43 | +7:00 |
| 13. | Tine Rønn Østergaard | Kildeholm OK | 47:37 | +7:54 |
| 14. | Marianne Kirkegaard | THOK | 47:59 | +8:16 |
| 15. | Hanne N Waltenburg | Kildeholm OK | 48:46 | +9:03 |
| 16. | Anne Skovbæk | Søllerød OK | 49:46 | +10:03 |
| 17. | Lise Thode Schiøtt | Ballerup OK | 51:08 | +11:25 |
| 18. | Birgitte Birck | Allerød OK | 51:46 | +12:03 |
| 19. | Naja Dan Møller | Allerød OK | 52:31 | +12:48 |
| 20. | Louise Vagtburg Vang-Pedersen | Farum OK | 52:51 | +13:08 |
| 21. | Maja Rønn Østergaard | Kildeholm OK | 56:01 | +16:18 |
| 22. | Camilla Bøgevig Larkai | OK73 Gladsaxe | 56:08 | +16:25 |
| 23. | Birgitte Krüger | HSOK | 56:11 | +16:28 |
| 24. | Mette Hørlyk Friis | Farum OK | 56:29 | +16:46 |
| 25. | Karin Lomholt Finnemann | Farum OK | 58:29 | +18:46 |
| 26. | Maria Iben Sell-Petersen | Allerød OK | 59:55 | +20:12 |
| 27. | Linea Frimodt Obel | Ballerup OK | 1:00:24 | +20:41 |
| 28. | Ulla Jacobsen | OK Skærmens Hareskov | 1:01:38 | +21:55 |
| 29. | Charlotte Grauert | Ballerup OK | 1:02:38 | +22:55 |
| 30. | Gitte Grauert | Ballerup OK | 1:05:31 | +25:48 |
| 31. | Birte Langkilde | Ballerup OK | 1:35:18 | +55:35 |
| | Helle Brøchner Jønson | OK Roskilde | Fejlklipt | |
| | Anja Christiansen | Kildeholm OK | Ej startet | |
| | Line Bisgaard | Ballerup OK | Ej startet | |

| D Svær 6 km | | (6 / 6) | Tid | Efter |
|--------------------|---------------------------|----------------------|------------|--------------|
| 1. | Anne Marie Thommesen | Ballerup OK | 1:01:56 | |
| 2. | Henriette Broman | Allerød OK | 1:03:05 | +1:09 |
| 3. | Sofie von Hessberg | OK Skærmens Hareskov | 1:06:10 | +4:14 |
| 4. | Jette Grimstrup | Køge OK | 1:06:31 | +4:35 |
| 5. | Katarina Weibel Hansen | Holbæk OK | 1:15:38 | +13:42 |
| 6. | Christina Bøje | DSR | 1:35:56 | +34:00 |
| | Karen Sejrsgaard-Jacobsen | AMOK | Ej startet | |

D Svær 8 km**(2 / 2)****Tid****Efter**

- | | | | | |
|----|----------------|---------------|---------|--------|
| 1. | Karin Hulgaard | OK73 Gladsaxe | 1:36:55 | |
| 2. | Signe Andersen | Ballerup OK | 1:48:45 | +11:50 |

H Let 3 km**(4 / 4)****Tid****Efter**

- | | | | | |
|----|---------------------------|-------------|-------|--------|
| 1. | Lauge Dalgaard Kristensen | Ballerup OK | 23:39 | |
| 2. | August Kreiberg Jessen | OK Roskilde | 26:03 | +2:24 |
| 3. | Alvin Ankær | Ballerup OK | 34:16 | +10:37 |
| 4. | Sigurd Rye | Ballerup OK | 37:07 | +13:28 |

H Mel Svær 4 km**(10 / 10)****Tid****Efter**

- | | | | | |
|----|------------------------------|----------------------|-----------|----------|
| 1. | Kasper Thode Schiøtt | Ballerup OK | 27:27 | |
| 2. | August Kvist | OK Skærmens Hareskov | 30:03 | +2:36 |
| 3. | Søren Kvist | OK Skærmens Hareskov | 30:09 | +2:42 |
| 4. | Malthe Thode Schiøtt | Ballerup OK | 35:52 | +8:25 |
| 5. | Peter Mytting Hansen | Kildeholm OK | 54:55 | +27:28 |
| 6. | Morten Sahl Bang | PI-København | 55:34 | +28:07 |
| 7. | Kalle Vagtborg Vang-Pedersen | Farum OK | 1:31:59 | +1:04:32 |
| | Lars Ryberg Vikkelsø | Ballerup OK | Maks.tid | |
| | Pierre Skipper | Ballerup OK | Fejlklipt | |
| | Lars Carstensen | Køge OK | Udgået | |

H Svær 3 km**(16 / 16)****Tid****Efter**

- | | | | | |
|-----|-----------------------------|----------------------|------------|--------|
| 1. | Viktor Tougaard Hildebrandt | - | 34:33 | |
| 2. | Nils Sættem | Kildeholm OK | 38:34 | +4:01 |
| 3. | Søren Christensen | OK Skærmens Hareskov | 41:58 | +7:25 |
| 4. | Bjarne B. Jensen | HSOK | 42:29 | +7:56 |
| 5. | Erik Sørensen | Allerød OK | 45:41 | +11:08 |
| 6. | Philipp von Hessberg | OK Skærmens Hareskov | 49:59 | +15:26 |
| 7. | Knud Torm | OK Skærmens Hareskov | 51:54 | +17:21 |
| 8. | Ole Svendsen | OK Roskilde | 59:50 | +25:17 |
| 9. | Preben Kristensen | OK Roskilde | 1:01:47 | +27:14 |
| 10. | Ronald Clausen | DSR | 1:03:09 | +28:36 |
| 11. | Arne Steen Sørensen | OK ØST Birkerød | 1:06:14 | +31:41 |
| 12. | Karl Aage Hald | FSK Orientering | 1:09:00 | +34:27 |
| 13. | Per Mogens Petersen | OK ØST Birkerød | 1:19:38 | +45:05 |
| 14. | Frank Sandgreen | FSK Orientering | 1:29:46 | +55:13 |
| 15. | Holger Karlsmose | Farum OK | 1:31:33 | +57:00 |
| | Jørn Andreasen | OK73 Gladsaxe | Fejlklipt | |
| | Erik Løvgren Jensen | Køge OK | Ej startet | |
| | Jens Høgsfeldt | FIF Hillerød | Ej startet | |
| | Leo Mathiesen | FIF Hillerød | Ej startet | |

| H Svær 4 km | (39 / 39) | Tid | Efter |
|---------------------------------|----------------------|------------|--------------|
| 1. Ole Hansen | HSOK | 33:08 | |
| 2. Adrian Kuprianov Hviid | Farum OK | 33:40 | +0:32 |
| 3. Max-Emil Kupriyanov Hviid | Farum OK | 34:42 | +1:34 |
| 4. Leif E. Larsen | THOK | 37:05 | +3:57 |
| 5. Jesper Tidsvilde Hildebrandt | Farum OK | 37:23 | +4:15 |
| 6. Jørgen Skaarup | Ballerup OK | 38:37 | +5:29 |
| 7. Lasse Hansen | Kildeholm OK | 38:51 | +5:43 |
| 8. Ronnie Hjorth | OK73 Gladsaxe | 38:59 | +5:51 |
| 9. Bruno Stub | PI-København | 39:34 | +6:26 |
| 10. Laus Seir Hansen | HSOK | 39:38 | +6:30 |
| 11. Gregers Jørgensen | Ballerup OK | 41:32 | +8:24 |
| 12. Leif Sudergaard | Kildeholm OK | 42:05 | +8:57 |
| 13. Gunnar Grue -Sørensen | Køge OK | 43:54 | +10:46 |
| 14. Henrik Kleffel | Søllerød OK | 46:37 | +13:29 |
| 15. Henrik Nielsen | Holbæk OK | 47:27 | +14:19 |
| 16. Søren Sloth | FIF Hillerød | 49:46 | +16:38 |
| 17. Niels Hamborg Jensen | OK Skærmens Hareskov | 50:54 | +17:46 |
| 18. Flemming Vejen | Ballerup OK | 51:50 | +18:42 |
| 19. Karsten Jørgensen | PI-København | 53:29 | +20:21 |
| 20. Waate van Huizen | Kildeholm OK | 53:37 | +20:29 |
| 21. Hakon Mosbech | OK Skærmens Hareskov | 55:38 | +22:30 |
| 22. Niels Raagaard | Søllerød OK | 58:23 | +25:15 |
| 23. Hans Christian Strib | Odense OK | 58:24 | +25:16 |
| 24. Jesper Carlsson | Køge OK | 58:54 | +25:46 |
| 25. Ole Berner | Søllerød OK | 1:00:47 | +27:39 |
| 26. Karsten Richardt | Køge OK | 1:02:02 | +28:54 |
| 27. Anton Vejgaard Andersen | Ballerup OK | 1:02:35 | +29:27 |
| 28. Carsten Sønderup | PI-København | 1:02:36 | +29:28 |
| 29. Jørgen Finnemann | Farum OK | 1:05:00 | +31:52 |
| 30. Kaj Rostvad | Søllerød OK | 1:05:11 | +32:03 |
| 31. Otto Kristensen | Køge OK | 1:07:07 | +33:59 |
| 32. Jesper Allan Jensen | OK Roskilde | 1:07:11 | +34:03 |
| 33. Niels Aabye | Ballerup OK | 1:09:47 | +36:39 |
| 34. Kim Møller | Køge OK | 1:14:39 | +41:31 |
| 35. Henrik Jørgensen | OK Skærmens Hareskov | 1:14:55 | +41:47 |
| 36. Jan Kristoffersen | Ballerup OK | 1:18:37 | +45:29 |
| 37. Jakob Klemmensen | Kildeholm OK | 1:32:49 | +59:41 |
| Ole Galle | THOK | Fejlklipt | |
| Søren Staun | Køge OK | Fejlklipt | |
| Frederik Erskov Krogh | OK ØST Birkerød | Ej startet | |
| Rasmus Kristensen | Ballerup OK | Ej startet | |

| H Svær 6 km | | (36 / 36) | Tid | Efter |
|--------------------|----------------------------|----------------------|------------|--------------|
| 1. | Niels-Peter Vest Nielsen | Allerød OK | 45:14 | |
| 2. | Tim Falck Maag | THOK | 45:28 | +0:14 |
| 3. | Sergei Vorfolomeev | AMOK | 46:41 | +1:27 |
| 4. | Claus Cederberg | Ballerup OK | 46:58 | +1:44 |
| 5. | Morten Ebbensgaard | OK ØST Birkerød | 49:04 | +3:50 |
| 6. | Peter Steen Landsperg | THOK | 50:02 | +4:48 |
| 7. | Mads Pedersen | OK Roskilde | 50:06 | +4:52 |
| 8. | Carsten Elhøj | AS Feltspor | 50:10 | +4:56 |
| 9. | Malthe Dalgaard Kristensen | Ballerup OK | 50:19 | +5:05 |
| 10. | Steen Olsen | Søllerød OK | 53:30 | +8:16 |
| 11. | Sune Vang-Pedersen | Farum OK | 54:12 | +8:58 |
| 12. | Kurt Thuesen | FSK Orientering | 55:30 | +10:16 |
| 13. | Torkil Hansen | PI-København | 55:32 | +10:18 |
| 14. | Steen Stausholm | Farum OK | 56:31 | +11:17 |
| 15. | John Hørlyk | Farum OK | 56:42 | +11:28 |
| 16. | Morten Schiøtt | Ballerup OK | 57:33 | +12:19 |
| 17. | Morten Foverskov | OK Skærmens Hareskov | 58:13 | +12:59 |
| 18. | Christian Olsen | AMOK | 59:34 | +14:20 |
| 19. | Torben Speldt | AMOK | 59:38 | +14:24 |
| 20. | Leif Pedersen | FSK Orientering | 1:00:04 | +14:50 |
| 21. | Hermann Marcher | - | 1:01:14 | +16:00 |
| 22. | Erik Ellegaard Simonsen | OK ØST Birkerød | 1:01:19 | +16:05 |
| 23. | Henrik Albahn | Lyngby OK | 1:01:25 | +16:11 |
| 24. | Mikael Møller | Ballerup OK | 1:03:12 | +17:58 |
| 25. | Jan Thiesen | Holbæk OK | 1:04:48 | +19:34 |
| 26. | Peter Niemelä | Døvania | 1:05:20 | +20:06 |
| 27. | Lars Hanghøj Petersen | Ballerup OK | 1:08:52 | +23:38 |
| 28. | Jakub Kolarik | OK73 Gladsaxe | 1:09:03 | +23:49 |
| 29. | Bent Lishmann Nielsen | Ballerup OK | 1:09:36 | +24:22 |
| 30. | Jens Bentsen | OK ØST Birkerød | 1:09:42 | +24:28 |
| 31. | Flemming Wendelboe | HSOK | 1:13:10 | +27:56 |
| 32. | Jan Johansen | PI-København | 1:13:26 | +28:12 |
| 33. | Michael Zacho Frost | Køge OK | 1:14:13 | +28:59 |
| 34. | Thomas Østergaard | OK ØST Birkerød | 1:18:52 | +33:38 |
| 35. | Peter Hilbert | Allerød OK | 1:24:49 | +39:35 |
| | Jan Thomsen | OK Pan | Fejlklipt | |
| | Frede Lillelund | Søllerød OK | Ej startet | |
| | Jesper Vestergaard | Søllerød OK | Ej startet | |

| H Svær 8 km | | (12 / 12) | Tid | Efter |
|--------------------|------------------------|------------------|------------|--------------|
| 1. | Anders Vejgaard | Ballerup OK | 56:09 | |
| 2. | Asger Habekost Nielsen | Allerød OK | 56:55 | +0:46 |

| | | | | |
|-----|-------------------------------|---------------|------------|--------|
| 3. | Bela Sebok | Ballerup OK | 1:01:08 | +4:59 |
| 4. | Albert Tougaard Hildebrandt | Farum OK | 1:01:16 | +5:07 |
| 5. | Lasse Kalle Pedersen | Holbæk OK | 1:01:19 | +5:10 |
| 6. | Lars Lyngsø | Allerød OK | 1:02:12 | +6:03 |
| 7. | Knud Vagtborg Vang-Pedersen | Farum OK | 1:06:48 | +10:39 |
| 8. | Svend Christiansen | PI-København | 1:10:50 | +14:41 |
| 9. | Erik Olsen | PI-København | 1:13:12 | +17:03 |
| 10. | Henning Drejer Olsen | OK73 Gladsaxe | 1:13:43 | +17:34 |
| 11. | Kim Clausen | DSR | 1:27:24 | +31:15 |
| | Helge Tillingsøe | DSR | Udgået | |
| | Denys Kandybei | Farum OK | Ej startet | |
| | Jacob Spange Mortensen | PI-København | Ej startet | |
| | Jakob Sandgrav | DSR | Ej startet | |
| | Morten Ploug | Ballerup OK | Ej startet | |
| | Sagar Lee Stockwell Clemensen | AMOK | Ej startet | |
| | Yevhen Kandybey | Farum OK | Ej startet | |