

Start list 17/05/2023

F18-24	Theanca	De Jager		
F18-24	Zjada	Dickson		
F18-24	Nicara	Diedericks		
F18-24	Talya	Duif		
F18-24	Caitlin	Ellis		ONE80 Multisport
F18-24	Clarissa	Erasmus		
F18-24	Daleen	Esselen		
F18-24	Chane	Gricius		
F18-24	Carmen	Haasbroek		
F18-24	Jani	Heslinga	AWA Silver	
F18-24	Anne-C'Monn	Joubert		
F18-24	Theani	Kleynhans		
F18-24	Arina	Niyaki	AWA Silver	
F18-24	Jana	Olivier		
F18-24	Chanelle	Oosthuizen		
F18-24	Hannah-Rose	Percival		Matrix Multisport
F18-24	Jeanne	Roothman		
F18-24	Ursula	Steyler		
F18-24	Jean-Mari	Terblanche		
F18-24	Megan	Tromp		
F18-24	Sanja	Truter		
F18-24	Amore	Van Der Linde		
F18-24	Suné	Van Renen		
F18-24	Misa	Van Staden		
F18-24	Marina	Van Tonder		
F18-24	Hildi	Vermeulen		
F18-24	Nicola	Wiid		
F25-29	Susan	Basson		
F25-29	Simone	Batchelor		
F25-29	Marlie	Bergh		
F25-29	Elke	Briedenhann		
F25-29	Jaret	Buys		
F25-29	Lauren	Cilliers		
F25-29	Christen	Crafford		
F25-29	Yana	Cronje		
F25-29	Heidi	Dalton		
F25-29	Ineke	De Jong		
F25-29	Rosemarie	De Vink		
F25-29	Elzaan	Deysel		
F25-29	Leanda	Du Bruyn		
F25-29	Yvonne	Du Plessis		
F25-29	Natalie	Erskine		
F25-29	Helene	Fouche		
F25-29	Megan	Fouche		

F25-29	Monique	Fourie		
F25-29	Alexandra	Gascoigne		
F25-29	Elzet	Gerber		
F25-29	Monique	Griesel		
F25-29	Janique	Jacobs		
F25-29	Tasha	Jansen Van Rensburg		
F25-29	Carla	Johnson	AWA Gold	Pure Symmetry Multisport (PSM)
F25-29	Tracy	Johnson		
F25-29	Courtney	Jones		
F25-29	Landi	Jordaan		
F25-29	Anri	Krugel		
F25-29	Nikita	Loreggian		Infinitude Racing
F25-29	Louisa Christina	Loubser		Embark
F25-29	Andri	Louw		
F25-29	Nelmarie	Malherbe		
F25-29	Nicolene	Marais		
F25-29	Natalie Diane	Maritz		
F25-29	Rosalind	Parr		
F25-29	Liesl	Rabie		
F25-29	Joan	Ramsay		
F25-29	Jodean	Rosin		
F25-29	Jolene	Rossouw		Aspire #LiveFit
F25-29	Anine	Steenkamp		
F25-29	Josina Van Lelyveld	Steyn		
F25-29	Cayli Robynne	Stockton	AWA Bronze	Atlantic Triathlon Club (ATC)
F25-29	Sandri	Swanepoel	AWA Silver	Trifactri
F25-29	Carina	Swiegers		
F25-29	Friedl	Theron		
F25-29	Corin	Trieloff		
F25-29	Danielle	Van Dalen		
F25-29	Anke	Van Den Berg		
F25-29	Jana	Van Der Berg		
F25-29	Hanri	Van Der Merwe		
F25-29	Lize	Van Der Mescht		
F25-29	Doré	Van Eyk		
F25-29	Monette	Van Schalkwyk	AWA Bronze	
F25-29	Mieke	Van Schoor		
F25-29	Hanre	Van Wyk		
F25-29	Zanelle	Van Zyl		
F25-29	Danielle	Vellema		Embark
F25-29	Lilyan	Venter		
F25-29	Tanya	Venter	AWA Bronze	
F25-29	Marizaan	Vermeulen		Maverick Athletic Club

F25-29	Annabel	Vincent		
F25-29	Carla	Werth		
F30-34	Bernette	Bester		
F30-34	Kimberley	Beyl		
F30-34	Larissa	Breedt		Trivium Triathlon
F30-34	Jessica	Buirski	AWA Silver	Matrix Multisport
F30-34	Allie	Burger		
F30-34	Karla	Claassen		
F30-34	Chiara	Claassens		
F30-34	Monique	Coetzee		
F30-34	Crystal	De Wet		
F30-34	Sarah	Dobson		
F30-34	Chantelle	Du Plessis		
F30-34	Maaike	Eken	AWA Silver	Wingman Multisport
F30-34	Yda	Engelbrecht		
F30-34	Danelle	Erwee		
F30-34	Karin	Gertenbach		
F30-34	Nicole	Gien		ONE80 Multisport
F30-34	Rebecca	Goble		
F30-34	Madeleen	Grosskopf		
F30-34	Jacmien	Hauman		
F30-34	Joleen	Heyns		
F30-34	Lize-Mari	Jacobs	AWA Silver	Wingman Multisport
F30-34	Anja	Lareman		
F30-34	Minione	Lategan		
F30-34	Lischke	Laubscher		
F30-34	Luandri	Le Roux		
F30-34	Dricka	Lourens		
F30-34	Jaunmari	Mathee		
F30-34	Megan	Newman	AWA Silver	Maverick Athletic Club
F30-34	Helé	Niehaus	AWA Bronze	
F30-34	Anzel	Olivier		
F30-34	Rizaan	Olivier		
F30-34	Hanlie	Pittendrigh		
F30-34	Elsje	Poggenpoel		Trivium Triathlon
F30-34	Lienkie	Prinsloo		
F30-34	Alexandra	Reid	AWA Silver	Wingman Multisport
F30-34	Anneke	Roodt		
F30-34	Elzanne	Roos		
F30-34	Bianca	Rudolph		
F30-34	Jess	Skinner		
F30-34	Dominique	Smit		
F30-34	Jo-Mari	Smith		Matrix Multisport
F30-34	Alyssa	Sparke		
F30-34	Corle	Steenkamp		Embark
F30-34	Inge	Van Der Nest		

F30-34	Monique-Cheri	Van Der Westhuizen		
F30-34	Chriselle	Van Lill		
F30-34	Monet	Van Rooyen		Maverick Athletic Club
F30-34	Elsa	Van Velden		
F30-34	Joanne	Vermeulen		
F30-34	Linette	Viljoen		
F30-34	Liza	Visser		
F30-34	Chrisna	Vorster		
F30-34	Carly	Wise		
F35-39	Natalie	Agostinho		
F35-39	Jennifer	Aston		
F35-39	Tarren-Leigh	Benson		Embark
F35-39	Louise	Bentley	AWA Silver	Matrix Multisport
F35-39	Lindsay	Booyesen		Trivium Triathlon
F35-39	Sally	Bornman		
F35-39	Lizelle	Botha		
F35-39	Adelle	Brits		My Training Day
F35-39	Anneri	Buitendach		
F35-39	Corlia	Burger		
F35-39	Wiesie	Burger		
F35-39	Mariska	Castelyn		
F35-39	Fadeelah	Davids		TRI YOUR BEST
F35-39	Candice	De Bonis		
F35-39	Sheena	De Figueiredo		
F35-39	Anina	De Villiers		
F35-39	Jobeth	Du Plessis		
F35-39	Kim	Du Plessis		
F35-39	Carmen	Du Preez		
F35-39	Amy	Esterhuizen		
F35-39	Bronwen	Gien (Town)		
F35-39	Jodi	Goodison		
F35-39	Eulali	Gouws	AWA Gold	Maverick Athletic Club
F35-39	Neldi	Gouws		
F35-39	Jeanne	Greeff		Trifactri
F35-39	Katherine	Hardy	AWA Silver	Stellenbosch Triathlon Squad
F35-39	Samantha	Harper		
F35-39	Anna	Haw		
F35-39	Adelia	Herridge		
F35-39	Antoinette	Hooghiemstra		Trivium Triathlon
F35-39	Irma	Jansen Van Nieuwenhuizen		
F35-39	Klara	Jonker		
F35-39	Erandi	Karg		
F35-39	Jennifer	Keevey		
F35-39	Emma	Kennedy		Wingman Multisport
F35-39	Lindie	Kessell		Atlantic Triathlon Club (ATC)

F35-39	Corinne	Landman		
F35-39	Luzanne	Le Roux		
F35-39	Mieke	Le Roux		
F35-39	Colleen	Louw		
F35-39	Candice	Macmillan		
F35-39	Nadia	Marais		
F35-39	Shinene	Martins		
F35-39	Kristie	Mcgavin		
F35-39	Melissa	Meyer		
F35-39	Cornel	Moolman		
F35-39	Ilse	Mouton		
F35-39	Karien	Müller		
F35-39	Nicol	Müller		Embark
F35-39	Nicola	Mulligan		
F35-39	Daniella	Myburgh		
F35-39	Nedine	Myburgh		
F35-39	Chrystal	Pearce		TRI YOUR BEST
F35-39	Lyzette	Porter		
F35-39	Lizelle	Rademeyer		
F35-39	Michelle	Reed		TEAM TISSINK TRIATHLON
F35-39	Avril	Reitz		
F35-39	Ile	Schutte- Ferreira		
F35-39	Je-Ani	Swiegelaar		Trivium Triathlon
F35-39	Ling	Tam		
F35-39	Yolandi	Van Den Berg		
F35-39	Fidelia	Van Der Linde		
F35-39	Charna	Van Der Merwe		
F35-39	Cairyn	Van Dyk		
F35-39	Alet	Van Rensburg		
F35-39	Alicia	Viljoen		Stellenbosch Triathlon Squad
F35-39	Yolande	Viviers		
F35-39	Rume	Weeks		
F35-39	Melissa	Williams		
F35-39	Anushka	Wohlberg		
F40-44	Melissa	Van Rensburg		
F40-44	Joanita	Badenhorst		
F40-44	Nicolene	Badenhorst		
F40-44	Liesl	Barnard		
F40-44	Melanie	Beets		
F40-44	Jeanine	Beneke		
F40-44	Erika	Blom		
F40-44	Rize	Blom		
F40-44	Louise	Boltmann	AWA Bronze	Cape Multisport
F40-44	Elane	Bosman		

F40-44	Kate	Brand		
F40-44	Desiree	Brink		
F40-44	Maretha	Bruwer		
F40-44	Andriel	De Lange		
F40-44	Cythna	Engelbrecht		Wingman Multisport
F40-44	Reani	Fouche		
F40-44	Elna	Fourie		
F40-44	Gillian	Fraser		
F40-44	Robyn	Gardener		
F40-44	Adele	Gouws		My Training Day
F40-44	Marli	Grewar		
F40-44	Sherri	Harvey		
F40-44	Erika	Hefer		
F40-44	Lorraine	Holtzhausen		Sterk Span Coaching Academy
F40-44	Noret	Jansen Van Rensburg		
F40-44	Marta	Jekot	AWA Silver	Atlantic Triathlon Club (ATC)
F40-44	Nikki	Johnson		
F40-44	Celia	Joseph		
F40-44	Helen	Kock		
F40-44	Monika	Kraushaar	AWA Bronze	
F40-44	Barnize	Lategan		
F40-44	Natasha	Lategan		
F40-44	Esrie	Loock-Bezuidenhout		
F40-44	Isabel	Loubser		
F40-44	Desiree	Malan		
F40-44	Christine	Meyer		
F40-44	Refilwe	Mokgosi		
F40-44	Claire	Moorhouse		
F40-44	Michelle	Mortimer		Aspire #LiveFit
F40-44	Riana	Neethling		
F40-44	Hermien	Nel		
F40-44	Lena	Nel	AWA Bronze	
F40-44	Thozama	Ngqakayi		
F40-44	Chantelle	O Connell		
F40-44	Katjana	Ott		
F40-44	Anneke	Otto		
F40-44	Christa	Palm		Potch Multisport
F40-44	Alexandra	Peel		
F40-44	Sunita	Potgieter		
F40-44	Sunee	Pretorius		ONE80 Multisport
F40-44	Catherine	Priday		My Training Day
F40-44	Caryn	Rathmann		
F40-44	Lelanie	Rautenbach		
F40-44	Juliana	Rossini		

F40-44	Nicola	Rossouw		
F40-44	Antonelle	Saporta		
F40-44	Leonie	Schoeman		
F40-44	Marlize	Schoeman		
F40-44	Francis	Scott		
F40-44	Annelize	Shergold-Smith		Aspire #LiveFit
F40-44	Jeanri	Smith		Sterk Span Coaching Academy
F40-44	Michelle	Smit-Stemmet		
F40-44	Renate	Spies		
F40-44	Marilize	Steyn		
F40-44	Elise	Steynberg	AWA Bronze	TEAM TISSINK TRIATHLON
F40-44	Gertruida	Strydom		
F40-44	Lauren	Turnbull		
F40-44	Nelmarie	Van Broekhuizen		
F40-44	Irma Alexandra	Van Der Colff		
F40-44	Adri	Van Der Merwe		
F40-44	Astra	Van Der Westhuizen		Atlantic Triathlon Club (ATC)
F40-44	Madele	Van Heerden		
F40-44	Sylvia	Van Tromp	AWA Silver	Matrix Multisport
F40-44	Lida	Van Zyl		
F40-44	Ronelle	Van Zyl		Embark
F40-44	Daniela	Vannucchi		Matrix Multisport
F40-44	Sylvia	Venter		
F40-44	Telani	Webber		Trifit SA
F40-44	Ine	Weber		
F40-44	Minette	Weirich		
F40-44	Esté	Wessels		
F40-44	Karen	Worsley		
F45-49	Louise	Axon		TEAM TISSINK TRIATHLON
F45-49	Sallie	Baisley	AWA Bronze	MyProCoach
F45-49	Holly Ann	Baldwin		Oxford Tri
F45-49	Frances	Barnard		
F45-49	Teresa	Bester		
F45-49	Wilhelmina Johanna	Blom		
F45-49	Nadine	Breytenbach		
F45-49	Nathalie	Burrows		
F45-49	Heidi	Catt		SBR Sport Sunninghill
F45-49	Anna	Clemons		
F45-49	Esmari	De Wet		
F45-49	Tammy	Dollman		
F45-49	Janene	Dreyer		
F45-49	Ilse	Du Plooy		
F45-49	Susan	Erasmus		

F45-49	Jaki	Fagan		
F45-49	Hesmari	Fourie		
F45-49	Wielie	Frick		
F45-49	Cheryl	Haley		Trifactri
F45-49	Janneke	Hampsink		My Training Day
F45-49	Therese	Hansson		Wingman Multisport
F45-49	Charisma	Heyns		
F45-49	Meg	Holtzhausen		K8 Multisport Tribe
F45-49	Johanita	Husselmann		
F45-49	Jenny	Janisch		
F45-49	Hope	Jervis Rademeyer		
F45-49	Roselyn	Karamba		
F45-49	Lucinda	Kewley		
F45-49	Karla	Kik Gillingham	AWA Silver	KIKSTART Triathlon Training
F45-49	Maryna	Klasen		
F45-49	Felicia	Krige		
F45-49	Anel	Labuschagne		
F45-49	Lizelle	Labuschagne		Trivium Triathlon
F45-49	Marlize	Laurie		
F45-49	Candice Helen	Louw		
F45-49	Madeleine	Lubbe		
F45-49	Henriette	Manefeldt		
F45-49	Tania	Marais		
F45-49	Carmen	Marx		
F45-49	Michelle	Matthews		
F45-49	Rolynne	Meintjes		
F45-49	Leonie	Meiring		
F45-49	Kim	Mocke		Aspire #LiveFit
F45-49	Samantha	Mukheibir		Aspire #LiveFit
F45-49	Elena	Naude		
F45-49	Pet	Neethling		Stellenbosch Triathlon Squad
F45-49	Brenda-Lynn	Nell		
F45-49	Lizette	Odendaal	AWA Bronze	
F45-49	Debbie	O'Leary		ONE80 Multisport
F45-49	Rohanda	Oosthuizen		
F45-49	Lesyl	Potgieter		Atlantic Triathlon Club (ATC)
F45-49	Marinda	Pretorius		
F45-49	Corne	Ras	AWA Bronze	
F45-49	Tracey	Riley		Embark
F45-49	Sheridan	Rogers	AWA Bronze	Infinitude Racing
F45-49	Debbie	Rossi		
F45-49	Ronel	Roux		
F45-49	Natalie	Schellack		
F45-49	Marelize	Scholtz		
F45-49	Elaine	Schuin		

F45-49	Areth	Serfontein		
F45-49	Riekie	Smit		
F45-49	Carene	Smith		Stellenbosch Triathlon Squad
F45-49	Dominique	Smith		
F45-49	Marietha	Stander		
F45-49	Elmaree	Stapelberg		Cape Multisport
F45-49	Lizelle	Starr		
F45-49	Carin Louise	Steenkamp		
F45-49	Colene	Steyn		
F45-49	Ann	Strauss		
F45-49	Yolanda	Swanepoel		
F45-49	Catherine	Sweetnam	AWA Bronze	TEAM TISSINK TRIATHLON
F45-49	Bianca	Tait		Club MSM (Multisport-Maniacs)
F45-49	Tamra	Talbot		Ultimate Sports Coaching
F45-49	Jeanne	Topliss		
F45-49	Colette	Underhay		
F45-49	Ida	Van De Wetering		
F45-49	Lieze	Van Den Berg		
F45-49	Malena	Van Der Merwe		
F45-49	Anzette	Van Staden		
F45-49	Melanie	Van Staden		
F45-49	Jana Elizabeth	Van Zyl		
F45-49	Carolien Elizabeth	Viljoen		
F45-49	Chrissie	Viljoen		
F45-49	Anne-Marie	White		
F45-49	Mareli	Wibbelink		
F45-49	Joanna	Wylie		
F50-54	Warda	Arya		
F50-54	Lizette	Bannister	AWA Silver	Cape Multisport
F50-54	Barbara	Bender		
F50-54	Dorita	Bester-Briel		
F50-54	Pamela Ann	Black		
F50-54	Alita	Bothma	AWA Bronze	
F50-54	Ilane	Burger		Stellenbosch Triathlon Squad
F50-54	Paddy	Cloete	AWA Bronze	
F50-54	Elsje	Croucamp		
F50-54	Lee	Den Hond		
F50-54	Trudie	Els		
F50-54	Sandra	Faber		
F50-54	Emda	Fourie		
F50-54	Mel	Gow		
F50-54	Jolanda	Gricius		
F50-54	Sanet	Griesel	AWA Gold	Wingman Multisport

F50-54	Pinnie	Hearn		
F50-54	Gerda	Horn		
F50-54	Desiree'	Howard		
F50-54	Nopasika	Lila		
F50-54	Melanie	Melville		
F50-54	Riette	Moll		
F50-54	Sonja	Nel		
F50-54	Hannelie	Parkes		
F50-54	Malinda	Piek		
F50-54	Lorette	Pretorius		
F50-54	Helen	Pringle		
F50-54	Alison	Pronk		
F50-54	Anita	Rautenbach		
F50-54	Jolanda	Rosin		
F50-54	Yvonne	Schuin		
F50-54	Hannelle	Smith	AWA Bronze	
F50-54	Helena	Strydom		
F50-54	Denise	Stuart	AWA Bronze	
F50-54	Pauline	Tunstead	AWA Gold	Matrix Multisport
F50-54	Catharina Cornelia	Van Aswegen		
F50-54	Adri	Van Der Merwe		
F50-54	Bernice	Van Der Merwe		Sterk Span Coaching Academy
F50-54	Lelane	Van Der Merwe		
F50-54	Lourien	Van Der Merwe		
F50-54	Judy	Vanderwagen	AWA Silver	
F50-54	Elmarie	Venter		
F50-54	Tessa	Wilson		
F50-54	Kerry Wyndham	Wood		
F55-59	Melinda	Bezuidenhout		
F55-59	Monica	Erasmus		
F55-59	Alison	Hartley		Atlantic Triathlon Club (ATC)
F55-59	Mariette	Hattingh	AWA Gold	
F55-59	Belinda	Marais		
F55-59	Sandra	Mc Ilwrath		
F55-59	Lynn	Mcgregor		
F55-59	Claudia	Noack		
F55-59	Lorinde	Olivier		
F55-59	Michelle	Parsons		
F55-59	June	Roman		
F55-59	Jeannine	Ruffels	AWA Bronze	Atlantic Triathlon Club (ATC)
F55-59	Amanda	Sheppard		
F55-59	Maria	Silverman		Cape Multisport
F55-59	Griseldis	Steyn		

F55-59	Colleen	Swart		
F55-59	Huguette	Van Der Merwe		
F55-59	Adelle	Van Heerden		
F55-59	Lizanne	Van Zyl		
F55-59	Christa	Venter		Try Again Tri
F55-59	Linchen	Wessels		
F55-59	Marthie	Wessels		
F60-64	Dawn	Claase		Embark
F60-64	Joanie	Coetzee	AWA Bronze	ONE80 Multisport
F60-64	Sarie	Coetzee		
F60-64	Toni	Hesp		
F60-64	Charlotte Elaine	Koekemoer		
F60-64	Venetia	Landman		Cape Multisport
F60-64	Annie	Lemmon		Club MSM (Multisport-Maniacs)
F60-64	Celia	Pienaar		Atlantic Triathlon Club (ATC)
F60-64	Linda	Potts		
F60-64	Manuela	Reinhardt	AWA Bronze	
F60-64	Kleintjie	Van Schalkwyk		
F60-64	Tina	Van Wyk	AWA Silver	Embark
F60-64	Vivienne	Williams	AWA Silver	Atlantic Triathlon Club (ATC)
F60-64	Joy	Winkworth		
F65-69	Hazel	Aggett		
F65-69	Cheryl	Petersen		
F70-74	Gwyn	Guiney	AWA Bronze	
M18-24	Adam	Beck		
M18-24	Martin	Blignaut		
M18-24	Rynhard	Bosman		
M18-24	Sven	Botha		
M18-24	Johannes	Bouwer		
M18-24	Jako	Briel		
M18-24	Jason	Brown		
M18-24	Ian	Burger		
M18-24	Jean-Ré	Buys		
M18-24	Mitchell	Connellan		
M18-24	Keagan	Culligan		
M18-24	Nicholas	Davies		
M18-24	Pieter	De Wet		
M18-24	Jarred	Elsner		
M18-24	Salomon Johannes Lodewyk	Fourie		
M18-24	Louis	Gouws		
M18-24	James	Hawkins		
M18-24	Rudolf	Henning		
M18-24	Luke	Jansen Van Vuren		

M18-24	Freek	Kloppers		
M18-24	Tim	Kotze		
M18-24	Lambré	Krause		
M18-24	Dehan	Kukkuk		
M18-24	Eric	Le Roux		
M18-24	Margaux	Le Roux		
M18-24	Corné	Lindeque		
M18-24	Le Roux	Lindeque		
M18-24	Trenton	Main		
M18-24	Otto	Maree		
M18-24	Luqmaan	Mathee		
M18-24	Jonty	Morrison		
M18-24	Dehan	Nagel		
M18-24	Jd	Odendal	AWA Silver	
M18-24	Morné	Pienaar		
M18-24	Shaun	Riley		
M18-24	Samuel	Schoeman		
M18-24	Wilrich	Slabbert		
M18-24	Stefan	Smit		Stellenbosch Triathlon Squad
M18-24	Lars	Steyn		
M18-24	Izak Pieter	Van Der Merwe		
M18-24	Matthys Johannes	Van Der Merwe		
M18-24	Willem Carel Herman	Van Der Merwe		
M18-24	Xander	Van Der Merwe		
M18-24	Johan	Van Eeden		
M18-24	Edmund	Van Niekerk		
M18-24	Willem	Van Ryswyck		
M18-24	Luke	Van Velze		
M18-24	Luhan	Van Wyk		
M18-24	Connor	Venn		
M18-24	Joel	Veysie		
M18-24	Tyler	Warries		
M18-24	Lawrence	Wiid		
M25-29	Philip John	Badenhorst		
M25-29	Markus	Badenhorst		
M25-29	Marius	Bakkes		
M25-29	Aj	Barkhuizen	AWA Silver	
M25-29	Lardus	Basson		
M25-29	Marco	Basson		
M25-29	Jonathan	Bence		
M25-29	William	Bence		
M25-29	Joshua	Beneke		
M25-29	Travis	Benn	AWA Silver	

M25-29	Andrew	Berry	AWA Silver	Infinite Racing
M25-29	Brandon	Bester		
M25-29	Marno	Bester		
M25-29	Morne	Bester		
M25-29	Tobias	Beyers		
M25-29	Casper	Botha		
M25-29	Christiaan	Botha		
M25-29	Dandre	Botha		
M25-29	Le Roux	Broodryk		
M25-29	Jamie	Brouze		
M25-29	Francois	Burger		
M25-29	Jean-Paul	Burger		
M25-29	Jason	Clark		Embark
M25-29	Charl	Coetsee		
M25-29	Stefan	Combrinck		PEaK Team Coaching
M25-29	Jaco	De Beer		
M25-29	Benjamin	De Bruin		
M25-29	Andrew	De Kock		
M25-29	Nicolaas Jacobus	De Kock		
M25-29	Thean	De Koker		
M25-29	Jacques	De La Bat		
M25-29	Jean-Pierre	De La Bat		
M25-29	Jacques	De Necker		
M25-29	Dante	De Wet		
M25-29	John	Dempster		Maverick Athletic Club
M25-29	Callan	Dewar		Aspire #LiveFit
M25-29	Johan	Du Plessis		
M25-29	Niel	Du Preez		
M25-29	Wilko	Du Preez		
M25-29	Andries	Du Toit		
M25-29	De Wet	Du Toit		
M25-29	Adrian	Erasmus		
M25-29	Marais	Erasmus		
M25-29	Francois	Esselen		
M25-29	Zandré	Fernhout		
M25-29	Ignatius	Ferreira		
M25-29	Johan	Fourie	AWA Silver	Sterk Span Coaching Academy
M25-29	Joss	Gaddie		
M25-29	Tristan	Hamilton		My Training Day
M25-29	Dale	Harris		Trivium Triathlon
M25-29	Pieter	Heckroodt		
M25-29	Leendert	Hols		
M25-29	Dirk Van Niekerk	Hopkins		
M25-29	Luke	Hopkins		
M25-29	Rainier	Horak		
M25-29	Reece	Hughes		

M25-29	Bradley	Janse Van Rensburg		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M25-29	Wiehan	Janse Van Rensburg		
M25-29	Richard	Jansen		
M25-29	Dylan	Jennings		
M25-29	Jeandré	Joubert		
M25-29	Altus	Karsten		
M25-29	Charl	Kemp		
M25-29	Matthew	Kettles		
M25-29	Riaan	Kleyn		
M25-29	Christiaan	Kleynhans		
M25-29	Ruan	Koortzen		
M25-29	Christiaan	Kotzé		
M25-29	Ezra	Krause		
M25-29	Dewalt	Kriel		
M25-29	Janco	Labuschagne		
M25-29	Stephanus	Lategan		
M25-29	Christiaan	Liebenberg		
M25-29	Jason	Lord		
M25-29	Sean	Lourens		
M25-29	Jacobus Cornelius	Louw		
M25-29	Ferdie	Luttig		
M25-29	Brad	Mackenzie	AWA Bronze	Stellenbosch Triathlon Squad
M25-29	Stephen	Mathew		
M25-29	Steven	Meiring		
M25-29	Casper	Meyer		
M25-29	Lemar	Meyer		
M25-29	Vincent	Meyer		
M25-29	Khumo	Mokale		
M25-29	Blaine	Morgan		
M25-29	Regan	Morley		
M25-29	Malachizodok	Mpolokeng		
M25-29	Matthew	Munro		
M25-29	Jarred	Nel		
M25-29	Philip	Nel		
M25-29	Matthys	Nieuwoudt		
M25-29	Hanco	Olivier		
M25-29	Liam	Oosthuizen		
M25-29	William	Oosthuizen		
M25-29	Ronald	Peters		
M25-29	Johan	Potgieter		
M25-29	Nicolaas	Rademeyer		
M25-29	Andreas	Rall		
M25-29	Dean	Robinson		
M25-29	Danie	Saayman		

M25-29	Heinrich	Sander		
M25-29	Jason	Scheepers		
M25-29	Reiner	Schillack		
M25-29	Michael	Siebert		
M25-29	Jandré	Slabbert		
M25-29	Johan	Slabbert		
M25-29	Victor	Smit		
M25-29	Jacobus	Spies		KIKSTART Triathlon Training
M25-29	Malan	Steenkamp		
M25-29	Johann	Steenkamp		
M25-29	Dehan	Stipp		
M25-29	Mc	Stoman		
M25-29	Jacques	Stone		
M25-29	Conrad	Strauss		
M25-29	Henco	Strauss		Stellenbosch Triathlon Squad
M25-29	Ockert	Struwig		
M25-29	Keagan	Sutherland		
M25-29	Franco	Tack		
M25-29	Stephen	Tait		
M25-29	Charl	Theron		
M25-29	Alex	Topliss		
M25-29	Jamie	Tweedie		
M25-29	Jarod	Van Blerk		
M25-29	Chris-Louis	Van Der Walt		
M25-29	Jan-Hendrik	Van Der Wateren		
M25-29	Christiaan	Van Niekerk		
M25-29	Christof	Van Niekerk		
M25-29	Evert	Van Staden		
M25-29	Danie	Van Stryp		
M25-29	Cp	Van Wyk		
M25-29	Christo	Van Zyl		
M25-29	Jacobus	Van Zyl		
M25-29	Mark	Van Zyl		
M25-29	Wikus	Van Zyl		
M25-29	Jacques	Venter		
M25-29	Verster	Venter		
M25-29	Tinus	Vermeulen	AWA Bronze	Maverick Athletic Club
M25-29	Pj	Viljoen		
M25-29	Bremer	Visser		
M25-29	Wickus	Vorster		
M25-29	Daniel	Vosloo		
M25-29	Raymond	Wagener	AWA Gold	Maverick Athletic Club
M25-29	Dylan	Warries		
M25-29	Daniel Jacobus	Wiese		
M30-34	Talgat	Aimbetov		

M30-34	Thinus	Appel		
M30-34	Jaco	Baard		
M30-34	Gerhardus	Barnard		
M30-34	Michael	Benz		
M30-34	Jandré	Bester		
M30-34	Johannes	Bester		
M30-34	Johan	Bester		
M30-34	Henrico	Beyers		
M30-34	Vayden	Beyleveld		
M30-34	Japie	Blignaut		
M30-34	Léhan	Bloemhoff		
M30-34	Robert	Bode		
M30-34	Glen	Boltman		
M30-34	Marinus	Bosch		
M30-34	Markus	Botes		
M30-34	Rudolph	Botha		
M30-34	Thomas	Botha		
M30-34	Ruan	Briel		
M30-34	Jaco	Buys		
M30-34	Janski	Ceronio		
M30-34	Ibrahim	Chbili		
M30-34	Clayton	Coetzee		
M30-34	Frans	Coetzee		
M30-34	Stefanus	Coetzer		
M30-34	Dylan	Cole		Pure Symmetry Multisport (PSM)
M30-34	Wally	Cordier		
M30-34	Angelo	Davids		
M30-34	David	De Almeida		
M30-34	Jaco	De Beer		
M30-34	Janko	De Hart		
M30-34	Garth	De Jager		
M30-34	Stephan	De Kock		
M30-34	Henry James	De Wet		
M30-34	Leon	De Wet		
M30-34	Thomas	De Wet		
M30-34	Corne	De Witt		
M30-34	Costa	Drepaniotis		
M30-34	Johannes	Du Plessis		
M30-34	Ean	Du Preez		
M30-34	Kallas	Eksteen		
M30-34	Louis	Eksteen		
M30-34	Danie	Erasmus		
M30-34	Clayton	Faccio		
M30-34	Wian	Fourie		Pure Symmetry Multisport (PSM)
M30-34	Michael	Frantzeskou	AWA Silver	Maverick Athletic Club

M30-34	Dale	Fraser		
M30-34	Cameron	Frayne		
M30-34	James	Genis		
M30-34	Johann Kemp	Gerber		
M30-34	Mechiel	Gertenbach		
M30-34	Craig	Getz		
M30-34	Jacques	Gnade		
M30-34	Nicholas	Grobbelaar		My Training Day
M30-34	Christopher	Haarhoff		
M30-34	Mitch	Harris		
M30-34	Bernard	Hattingh		
M30-34	Eben	Havenga		
M30-34	Reay	Hecker		
M30-34	Arnold	Heymans		
M30-34	Neil	Human		
M30-34	Ruan	Immelman		
M30-34	Iwan	Jansen Van Rensburg		
M30-34	Johann	Jansen Van Vuuren		Cape Multisport
M30-34	Jason	Jennings		
M30-34	Edwin	Jeppe		
M30-34	Hein	Jordaan		
M30-34	Fanie	Kamfer		
M30-34	Philip	Kemp		Cape Multisport
M30-34	Willbert	Kinnear		
M30-34	Jan-Daniël	Klopper		
M30-34	Ruan	Koch		
M30-34	Hermanus T	Kriel		
M30-34	Divan	Labuschagne		
M30-34	Manfred	Lambrechts	AWA Gold	Matrix Multisport
M30-34	Eric	Lauwrens		
M30-34	Greg	Laxton	AWA Silver	Maverick Athletic Club
M30-34	Marinus	Louw		
M30-34	Kobus	Louwrens		
M30-34	Roman	Lutovinov		
M30-34	Lourens	Luus		
M30-34	Niel	Malan		
M30-34	Luther	Marais		
M30-34	Marnus	Marais		
M30-34	Jacques	Maritz		
M30-34	Ruan	Matthee		
M30-34	Marnus	Meiring		
M30-34	Jan-Hendrik	Meyer		
M30-34	Zingisa	Mfiki		
M30-34	Lebogang	Mphahlele	AWA Silver	Formula 1 Triathlon Coaching

M30-34	Rudolf	Naude		
M30-34	Bernard	Nel		
M30-34	David Josephus	Nel		
M30-34	Dreyer	Nel		
M30-34	Hendrik	Nel		
M30-34	Jakobus	Odendaal		
M30-34	Rámon	Odendal		
M30-34	Eckhardt	Olivier		
M30-34	Fj	Potgieter		
M30-34	Shandor	Potgieter		
M30-34	Waldi	Potgieter		
M30-34	Marinus	Prinsloo		
M30-34	Keagan	Rafferty		
M30-34	Shaun James	Ray		
M30-34	Ulrich Louis	Reynders		
M30-34	Warren	Robertson		
M30-34	Matthew	Robson		
M30-34	Guilherme	Rodrigues De Franca		Trivium Triathlon
M30-34	Andre	Roets		
M30-34	Casparus	Rossouw		Embark
M30-34	Adriano	Salgado		
M30-34	Robert	Salzwedel		
M30-34	Marais	Schabort		
M30-34	Christian	Schietekat		
M30-34	Uwe	Schmahl		
M30-34	Rikus	Schutte		
M30-34	Arno	Stander	AWA Bronze	Trivium Triathlon
M30-34	Andy	Statham		Cape Multisport
M30-34	Kelvin	Steyn	AWA Silver	PEaK Team Coaching
M30-34	Johannes	Strauss		
M30-34	Jan	Strumpher		
M30-34	Eugene	Strydom		
M30-34	Carlos	Teixeira		
M30-34	Niel	Van Den Heever		
M30-34	Devan	Van Der Berg		
M30-34	Gerrit	Van Dyk	AWA Bronze	De Bruin Train
M30-34	Thor	Van Eunen		
M30-34	Lehan	Van Heerden		
M30-34	Jc	Van Niekerk		
M30-34	Justin	Van Staden		
M30-34	Paul	Van Staden		
M30-34	Jaco	Van Stryp		
M30-34	Pieter	Van Stryp		
M30-34	Louis	Van Wyk		

M30-34	Reinhardt	Van Zyl		Pure Symmetry Multisport (PSM)
M30-34	Roelf	Vermeulen	AWA Silver	Wingman Multisport
M30-34	Gabriel	Viljoen		
M30-34	Ludwig	Viljoen		
M30-34	Ricky-Jon	Vischer		
M30-34	Dian	Visser		
M30-34	Ilia	Voloshin		
M30-34	Sean	Webber		
M30-34	Christiaan	Wepener		Dinamic Multisport
M30-34	Никита	АНИСИМОВ		
M35-39	Stephanus	Du Toit		
M35-39	Gareth	Ahrens		
M35-39	Jarrier	Alexander		
M35-39	Gareth	Allen		
M35-39	Petrus	Badenhorst		
M35-39	Gary	Barker		
M35-39	Dewald	Basson		
M35-39	Schalk	Bean		
M35-39	Ruhan	Bekker		
M35-39	Stefanus	Bekker		
M35-39	Alden	Beyer		
M35-39	William	Boltmann		Cape Multisport
M35-39	Jaco	Booyesen		Trivium Triathlon
M35-39	Jacques	Botha		
M35-39	Luan	Botha		
M35-39	Werner	Botha		
M35-39	Willem	Botha		
M35-39	Stephan	Bredell		
M35-39	Wessel	Brits		
M35-39	Regard	Budler		
M35-39	Pw	Buys		Aspire #LiveFit
M35-39	Morné	Castelyn		
M35-39	Dennis	Celen	AWA Bronze	FM TEAM
M35-39	Ian	Charters	AWA Bronze	Maverick Athletic Club
M35-39	Pieter	Claassen		
M35-39	Wessel	Cloete		
M35-39	Andre	Coetzee		
M35-39	Janu	Coetzee		
M35-39	Pieter Theron	Conradie		
M35-39	Renier	Crause		
M35-39	Luke	Crawford		
M35-39	Kyle	Cunningham		My Training Day
M35-39	Roy	Davis		
M35-39	Charl	De Beer		
M35-39	Christo	De Beer		

M35-39	Andre	De Bonis		
M35-39	Dirk	De Bruin		
M35-39	Johan	De Villiers		
M35-39	Jaco	De Waal		
M35-39	Daniël	De Wet		
M35-39	Dewaldo	Diedericks		
M35-39	Louis George	Du Pisani		
M35-39	Juan	Du Plessis		
M35-39	Jacques	Du Toit		
M35-39	Uli	Du Toit		
M35-39	Gert	Duvenhage		
M35-39	Coenrad	Ehlers		
M35-39	Edward	Ehlers		
M35-39	Lourens	Els		
M35-39	Sarel Adriaan	Els		
M35-39	Mario	Engelbrecht		
M35-39	Morné	Ferreira		
M35-39	Louis Joachim	Fouche		
M35-39	Ralph	Gotsell		
M35-39	Elmar	Grater		
M35-39	Gerhard	Grebe	AWA Silver	Sterk Span Coaching Academy
M35-39	Dewald	Grobbelaar		
M35-39	Kobus	Grobbelaar		
M35-39	Herbert	Grobler	AWA Bronze	
M35-39	Leon	Grobler		
M35-39	Mark	Hamilton		
M35-39	Paul	Harker	AWA Silver	Embark
M35-39	Johan Bernhard	Hattingh		
M35-39	Ettiene	Heenop		
M35-39	Chris	Hendrikz		
M35-39	Joel	Henry		
M35-39	Westley	Herbst		
M35-39	Liaan	J.V.Vuuren		
M35-39	Jan	Jacobs		
M35-39	Craig John	Jenkerson		
M35-39	Brian	Johnson	AWA Bronze	Trifactri
M35-39	Sean	Johnston		Embark
M35-39	Jared	Jordan		
M35-39	Jaco	Karg		
M35-39	Richard	Karsten		
M35-39	Willem	Kilian		De Bruin Train
M35-39	Michael	King		Maverick Athletic Club
M35-39	Schalk	Klopper		
M35-39	Mauritz	Kloppers		
M35-39	Kobus	Koch		
M35-39	Daryn	Koertzen		

M35-39	Roelof	Kotze		
M35-39	Rehan	Krige		
M35-39	Hugo	La Grange		
M35-39	Evan	Labuschagne		
M35-39	Tim	Lambrechts		
M35-39	Charl	Lamprecht		
M35-39	Sp	Le Roux		Matrix Multisport
M35-39	Stephan	Le Roux	AWA Silver	
M35-39	Andries	Liebenberg		
M35-39	Thinus	Loock		
M35-39	Basheer	Losper		
M35-39	Adriaan	Louw		
M35-39	Peter Downing Kolbe	Lubbe		
M35-39	Andrew	Lynch		
M35-39	Gert	Mans		
M35-39	Johannes Lodewicus	Marais		
M35-39	Johannes Josias	Maree		
M35-39	Marno	Matthee		Try Again Tri
M35-39	Jacobus Schabort	Meyer		
M35-39	Yusuf	Moolla		
M35-39	Jacques	Moolman		
M35-39	Eduan	Naude		Maverick Athletic Club
M35-39	Henrico	Neethling		
M35-39	Elias	Nel		
M35-39	Andrew	Papaspyrou		
M35-39	Nathan	Pearson		
M35-39	Jared	Petzer		Aspire #LiveFit
M35-39	Samuel	Phatlane		
M35-39	Nick	Pittaway		
M35-39	Peter	Pittendrigh		
M35-39	Neil	Pretorius		Embark
M35-39	Willem	Pretorius		SWIM BIKE RUN 365
M35-39	Ryno	Prinsloo		MPG Tri Team
M35-39	Wesley	Procter	AWA Bronze	Stellenbosch Triathlon Squad
M35-39	Melt	Rademeyer		
M35-39	Frederich	Rautenbach		
M35-39	Johan-Hugo	Reinke		
M35-39	Francois	Rossouw		
M35-39	Gabriel	Roux		
M35-39	Jacques	Scheepers		
M35-39	Riaan	Schraader		
M35-39	Divan	Shaw		Embark
M35-39	Robert	Slabbert		
M35-39	Johannes Jacobus	Small		
M35-39	Johannes	Smit		
M35-39	Petrus Jurgens	Smit		

M35-39	Rossouw	Smit		
M35-39	Rudi	Spangenberg		
M35-39	Martin	Spies		Try Again Tri
M35-39	Gerard	Spruyt		
M35-39	Lionel	Steinhobel		
M35-39	Wihann	Steyn		
M35-39	Léander	Steynberg		
M35-39	Johan	Strauss		
M35-39	Kyle	Thatcher		
M35-39	Karl-Heinz Werner	Thieroff		
M35-39	Alexander	Trimby		
M35-39	T.O	Uys		
M35-39	Graham	Van Blerk		Optimum Performance Training
M35-39	Cedric	Van Coller		
M35-39	Attie	Van Den Berg		
M35-39	Dewald	Van Den Berg		
M35-39	Willem Johannes	Van Den Berg		TEAM TISSINK TRIATHLON
M35-39	Danie	Van Der Merwe		
M35-39	Danie	Van Der Merwe		
M35-39	Matthys Johannes	Van Der Vyver		
M35-39	Kurt	Van Der Walt		
M35-39	Pieter	Van Der Westhuijzen		
M35-39	Erich	Van Der Westhuizen		Embark
M35-39	Gerrit	Van Deventer		
M35-39	Johan	Van Deventer		
M35-39	Tiaan	Van Dyk		Cape Multisport
M35-39	Marc	Van Galen		
M35-39	Ian	Van Heerden		
M35-39	Dillan	Van Jaarsveldt		
M35-39	Willie	Van Tonder		
M35-39	Dirk	Van Wyk		
M35-39	Johan	Van Zyl		
M35-39	Edward Reynierse	Vermeulen		
M35-39	Barne	Viljoen		
M35-39	Christo	Volschenk		
M35-39	Renier	Vorster		
M35-39	Tim Eric	Weiss		
M35-39	Martin	Wesemann		
M35-39	Phil	Wessels		
M35-39	Bruce	Williams		PEaK Team Coaching
M35-39	Stuart	Williams		
M35-39	Michael	Wilton		
M35-39	Ronnie	Wolhuter		

M35-39	Nicholas	Zeppel		
M35-39	Дима	Владыкин		
M40-44	Fiqree	Agherdien		
M40-44	Barry	Badenhorst		
M40-44	Wesley	Bahlmann		
M40-44	Robin	Baldie		
M40-44	Carlo	Barnard		
M40-44	Nic	Bartie		
M40-44	Wiehahn	Beukes		
M40-44	Luvan	Blignaut		
M40-44	Paul	Bolton	AWA Bronze	
M40-44	Hattingh	Bornman		
M40-44	Chris	Boshoff		
M40-44	Christiaan	Bosman		
M40-44	Martinus	Botes		
M40-44	Garith	Botha		
M40-44	Johannes Petrus	Botha		
M40-44	Marius	Botha		
M40-44	Werner	Botha		
M40-44	Jan	Bothma		
M40-44	Ian	Bouwer		Dinamic Multisport
M40-44	Thom-John	Brand		
M40-44	Melt	Brits		
M40-44	Kobus	Brummer		
M40-44	Louis	Bruwer		
M40-44	Johannes	Burger		
M40-44	Karel	Burger		
M40-44	Werner	Busch		
M40-44	Peter	Campher		
M40-44	Humberto	Cardoso		
M40-44	George	Cayanis		
M40-44	Hudson	Chevallier		
M40-44	Johann	Claassen		Wingman Multisport
M40-44	Simon	Clarke		
M40-44	Hendrik	Cloete		KimiTri
M40-44	Jacques	Cloete		
M40-44	Theunis	Coetzee		
M40-44	Jonathan	Comley		Aspire #LiveFit
M40-44	James	Cook		
M40-44	David	Coupar		
M40-44	Guy	Crichton		TEAM TISSINK TRIATHLON
M40-44	Pierre	Cronje		
M40-44	Jaco	Dreyer		Wingman Multisport
M40-44	Owen	Dreyer		
M40-44	Jacque	Du Plessis		
M40-44	Louis	Du Plessis		
M40-44	Jacques	Du Preez		

M40-44	Carel	Du Toit		Bayethe Academy	Multisport
M40-44	Divyesh	Dullabh			
M40-44	Duane	Edwards			
M40-44	Marco	Efstathiou			
M40-44	Weber	Ehlers			
M40-44	Andre	Engelbrecht			
M40-44	Pieter	Erasmus			
M40-44	Michael	Farah			
M40-44	Kurt	Faulmann			
M40-44	Anthony Martin	Felix			
M40-44	Arjan-Tim	Ferweda			
M40-44	Edrich	Fivaz			
M40-44	Michael	Franks			
M40-44	Danie	Geldenhuys			
M40-44	Jaco	Geldenhuys			
M40-44	Terry	Gillespie			
M40-44	George	Gordon		Cape Multisport	
M40-44	Pierre	Goussard			
M40-44	Michiel	Greeff			
M40-44	Grant	Guerin	AWA Silver	Matrix Multisport	
M40-44	Adrian	Harris			
M40-44	Sean	Harris			
M40-44	Eben	Havenga			
M40-44	Billy	Herridge			
M40-44	Craig	Hinrichsen			
M40-44	Shaun	Hollander			
M40-44	Gerhardus	Hooghiemstra			
M40-44	Roelof	Hugo			
M40-44	Juan	Jager			
M40-44	Reinecke	Janse Van Rensburg			
M40-44	Riaan	Janse Van Rensburg		MyProCoach	
M40-44	Francois	Jonker			
M40-44	Marius	Joone			
M40-44	Danie	Jordaan			
M40-44	Regardt	Kemp			
M40-44	Justin	Kingwill			
M40-44	Christiaan	Kirsten			
M40-44	Ewert	Kleynhans		Maverick Athletic Club	
M40-44	Delano	Knoetze			
M40-44	Nicolaas	Kock			
M40-44	Dirk	Kotze			
M40-44	Johannes	Kusel			
M40-44	Jp	Labuschagne		Atlantic Triathlon Club (ATC)	
M40-44	Dylan	Langheim			

M40-44	Alfred	Lategan		
M40-44	Stephane	Latini	AWA Silver	ONE80 Multisport
M40-44	Ben	Le Roux		
M40-44	Carel Wynand	Le Roux		
M40-44	Raymond	Lennox		
M40-44	Jasper	Lochner		
M40-44	Juan	Loubser		
M40-44	Radie	Loubser		
M40-44	Jacob Stolp	Louw		
M40-44	Willem	Lubbe		
M40-44	Gavin	Mahoney		SBR Sport Sunninghill
M40-44	Wicus	Malherbe		Trivium Triathlon
M40-44	Barend Frederick Jakobus	Marais		
M40-44	Jandru	Marais		Trivium Triathlon
M40-44	Daniel	Marcus		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M40-44	Eben	Mare		
M40-44	Gerhard	Maritz		
M40-44	Nicholas	Marr		
M40-44	Jacques	Marx		
M40-44	Donald	Matheson		
M40-44	Robin	Matthews	AWA Bronze	Cape Multisport
M40-44	Riaan	Matthys	AWA Bronze	
M40-44	Alastair	Mcphail		
M40-44	Johan	Meiring		
M40-44	Arend Jan	Meyer		
M40-44	Christiaan	Mienie		
M40-44	Sean	Milligan		
M40-44	Siyabulela Jabu	Mpengesi		TEAM TISSINK TRIATHLON
M40-44	Jacob-Frans	Muller		
M40-44	Pienaar	Muller		
M40-44	Lunga	Mvinjelwa		Embark
M40-44	Arno	Nel		
M40-44	Christiaan	Nel		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M40-44	Gareth	Nicholson		
M40-44	Eoin	Odriscoll		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M40-44	Anro	Oosthuizen		
M40-44	Nicus	Oosthuizen		
M40-44	Christof	Opperman		
M40-44	Theo	Otto	AWA Bronze	Atlantic Triathlon Club (ATC)
M40-44	Shaun	Peens		
M40-44	Eric	Philpott		
M40-44	Wayne	Pienaar		
M40-44	Herman	Posthumus		
M40-44	Ferdie	Pretorius		Cape Multisport
M40-44	Marc	Price		Wingman Multisport
M40-44	Corné	Prinsloo		

M40-44	Kim	Quickfall		
M40-44	Ruan	Rademeyer		
M40-44	Graham	Richardson		
M40-44	Jimmy	Robertson		
M40-44	Dallen	Roos		Embark
M40-44	Mark	Rossi		Matrix Multisport
M40-44	Paul	Rowett		
M40-44	Shaun	Ruiters		
M40-44	Ockert	Scholtz		
M40-44	Brett	Scott		
M40-44	Ewan	Scott		
M40-44	Christo	Smit		
M40-44	Dean	Smithyman		
M40-44	Hal	Snyman	AWA Bronze	Matrix Multisport
M40-44	Peter	Statham		Cape Multisport
M40-44	Du Toit	Steenkamp		
M40-44	Richard	Steward		Embark
M40-44	Kevin	Steyn		
M40-44	Keith	Strydom		
M40-44	Ryan	Thomas		Matrix Multisport
M40-44	Gavin	Thorne	AWA Bronze	Matrix Multisport
M40-44	Philip	Timberlake		
M40-44	Craig	Turnbull		Wingman Multisport
M40-44	Gert	Ungerer		
M40-44	Riaan	Van Brakel		
M40-44	Kobus	Van Den Berg		
M40-44	Mark	Van Der Kaag		
M40-44	Gustav	Van Der Merwe		
M40-44	Hugo	Van Der Merwe		
M40-44	Pieter	Van Der Merwe		
M40-44	Ryan	Van Der Mescht		Matrix Multisport
M40-44	Johann	Van Eeden		
M40-44	Charl	Van Heerden		Embark
M40-44	Herman	Van Niekerk		
M40-44	Johan	Van Niekerk		
M40-44	Jazz	Van Rensburg		Matrix Multisport
M40-44	Dirk	Van Rooy		
M40-44	Wally	Van Rooyen		
M40-44	Cornelius	Van Rooyen		
M40-44	Marco	Van Tonder		De Bruin Train
M40-44	Erick	Van Zyl		
M40-44	Lourens	Van Zyl		Aspire #LiveFit
M40-44	Paul	Van Zyl		

M40-44	Stephan	Van Zyl	AWA Bronze	
M40-44	Andre	Vancoillie		
M40-44	Marinus	Venter		
M40-44	Daniel	Verwey		
M40-44	Attie	Viljoen		
M40-44	Riaan	Viljoen		Infinity Racing
M40-44	Samuel	Vincent	AWA Bronze	
M40-44	Dirk	Viviers		
M40-44	Johannes	Vorster		
M40-44	Mauritz	Walters		
M40-44	Leon	Wasserfall		
M40-44	Stephen	Weber		
M40-44	Jurie	Wessels		
M40-44	Gawie	Wolmarans		
M40-44	Nick	Wright		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M40-44	Johannes Gerhardus	Zandberg		
M45-49	Riaan	Acker		
M45-49	Johan	Baard		
M45-49	Karel	Badenhorst		
M45-49	Franco	Barnard		
M45-49	John Herbert Neil	Barnard		Cape Multisport
M45-49	Craig	Bester		
M45-49	Thabu	Bester		
M45-49	Stephen	Blom		
M45-49	Corne	Bosch		
M45-49	Gabriel Albertus (Gawie)	Botes		
M45-49	Chris	Botha		
M45-49	Frans-Peter	Botha		
M45-49	Jaco	Botha		Club MSM (Multisport-Maniacs)
M45-49	Johannes	Botha		
M45-49	Philippus Rudolph	Botha		
M45-49	Willem	Brand		
M45-49	Charl	Bruyns		
M45-49	Gregory	Calette		
M45-49	Morne	Claassen		
M45-49	Brad	Cochran		
M45-49	Gareth	Cole		
M45-49	Alistair	Cronk		Ultimate Sports Coaching
M45-49	Nelson	De Andrade		
M45-49	Alvaro	De Brito		
M45-49	Heinie	De Jager		
M45-49	Jaco	De Jager		
M45-49	Niel	De Jager		
M45-49	Johan	De Klerk		

M45-49	Francois	De Kock		Stellenbosch Triathlon Squad
M45-49	Rupert	De Koning		
M45-49	Andre	De Nysschen		
M45-49	Peet	Diedericks		KIKSTART Triathlon Training
M45-49	Syd	Dollman		Club MSM (Multisport-Maniacs)
M45-49	Danie	Dreyer	AWA Bronze	Dinamic Multisport
M45-49	Cornel	Du Plessis		
M45-49	Dewald	Du Plessis		
M45-49	Eric	Du Plessis		
M45-49	Daan	Du Toit		
M45-49	Frans Johannes	Du Toit		
M45-49	Michael	English		
M45-49	Jason	Ensor		Aspire #LiveFit
M45-49	Dimitris	Eracleous		
M45-49	Mark	Fallows		
M45-49	Wayne	Fitzjohn		
M45-49	Cobus	Fourie	AWA Bronze	Stellenbosch Triathlon Squad
M45-49	Jacques	Fourie		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M45-49	Dean	Fraser		
M45-49	Walter	Fraser		
M45-49	Philip	Fyfer		
M45-49	Llewellyn	Goldswain		De Bruin Train
M45-49	Daniel	Grobler		
M45-49	Stephanus	Hancke		
M45-49	Marius	Harmsen		
M45-49	Chris	Harris		
M45-49	Donovan	Harvey	AWA Bronze	Smart Tri
M45-49	Lee	Harvey		Just Another Mile
M45-49	Edward	Haynes-Smart		
M45-49	Sean	Henderson		
M45-49	Johan	Herselman		Aspire #LiveFit
M45-49	Jacques	Hugo		
M45-49	Kevin	Hunt		
M45-49	Kevin	Jackson		
M45-49	Guy	Jelley		
M45-49	Pieter	Jonas		
M45-49	Duan	Jonker		
M45-49	Shabier	Jonkers		
M45-49	Frederik Van Wyk	Jooste		
M45-49	Deon	Joubert		
M45-49	Shaik Ahmed	Kamroodien		
M45-49	Morne	Kleinhans		
M45-49	Alexeii	Labotski		Club100
M45-49	Leon	Lambrechts	AWA Bronze	Matrix Multisport

M45-49	De Villiers	Lamprecht		
M45-49	Grant	Lapping		
M45-49	Morne	Laurie		Cape Multisport
M45-49	Elton	Leite		
M45-49	Claude	Louw		
M45-49	Wynand	Louw		
M45-49	Billy	Mans		SWIM BIKE RUN 365
M45-49	Phillip	Marais		Maverick Athletic Club
M45-49	Riaan	Marais		
M45-49	Werner	Maree		Embark
M45-49	Peter	Marthinusen		
M45-49	Craig	Maulson		Embark
M45-49	Darrin	Mccomb		
M45-49	Kobus	Meyer		Dinamic Multisport
M45-49	Hannes	Moore		
M45-49	Neil	Morton		
M45-49	Craig	Muller		
M45-49	Geoffrey	Nannucci		
M45-49	Loftus	Neethling		
M45-49	De Wet	Nel		
M45-49	Jaco	Nortje		
M45-49	Leon	Noussis		
M45-49	Bernard	Odendaal		
M45-49	Gerhardi	Odendaal		
M45-49	Jacobus	Oosthuizen		
M45-49	Hein	Pagnier	AWA Silver	
M45-49	Adriaan	Pearson		
M45-49	Arrie	Pienaar		
M45-49	Jacobus	Potgieter		
M45-49	Gabor	Puskas Von Ditro		
M45-49	Abdul	Rawoot		Embark
M45-49	James Pieter	Reid		
M45-49	Scotty	Rickard		
M45-49	Daniel Hendrik	Rossouw		
M45-49	Morne	Rossouw		
M45-49	Jacques	Rossouw		MPG Tri Team
M45-49	Dave	Ruiter		
M45-49	Jason	Salzwedel		
M45-49	Robin	Samuel		
M45-49	Hendrik	Scheepers		
M45-49	Kevin	Schraivesande		
M45-49	Rudolf	Schroder		
M45-49	Owen	Sher		Club100
M45-49	Reon	Smal		Cape Multisport
M45-49	Fanie	Smit		
M45-49	George	Smit	AWA Silver	

M45-49	Cornelius Steyn	Smith		
M45-49	Ernst	Smith		
M45-49	Terry	Southam		My Training Day
M45-49	Johann	Spengler		
M45-49	Isak	Swart		
M45-49	Gavin	Thornton		
M45-49	Riaan	Van Biljon		Sterk Span Coaching Academy
M45-49	Cobus	Van Der Colff		Cape Multisport
M45-49	Dirk Johannes	Van Der Merwe		
M45-49	Johannes	Van Der Wateren		
M45-49	Wessel	Van Deventer		
M45-49	Andries	Van Heerden		
M45-49	Pierre	Van Lelyveld		
M45-49	Marc	Van Olst		
M45-49	Dawie	Van Rensburg		
M45-49	Terence	Van Rensburg		
M45-49	Gert	Van Rooyen		
M45-49	Louis	Van Straaten		
M45-49	Jacques	Van Zyl		
M45-49	Willem Christiaan	Van Zyl		
M45-49	Schalk	Visser		
M45-49	Stephen	Vivian		
M45-49	Herman	Wallis		
M45-49	Leon	Weitsz		
M45-49	Pierre	Wessels		
M45-49	Craig	Windvogel		
M45-49	Frederick	Wolfaardt		
M50-54	Ebrahim (Magic)	Abrahams		
M50-54	Craig	Arenhold		
M50-54	Kevin	Austin		
M50-54	Javier	Baez Ramirez		
M50-54	Ivan	Barclay		KimiTri
M50-54	Christo	Bisschoff		
M50-54	Johan	Borcherds		
M50-54	Riaan	Boshoff		
M50-54	Cornel	Botha		Cape Multisport
M50-54	Fanie	Botha		
M50-54	Jaco	Botha		
M50-54	Willie	Brewis		
M50-54	Meiring	Burger		
M50-54	Craig	Burgin		
M50-54	Jc	Classen		
M50-54	Matthew	Cockram		Pure Symmetry Multisport (PSM)

M50-54	Bernard	Coetzee		Stellenbosch Triathlon Squad
M50-54	Stephan	Coetzee	AWA Bronze	
M50-54	Martin	Coetzer		
M50-54	Herculaas Jacobus	Cronje		
M50-54	Johan	De Jager		
M50-54	Bob	De Lange	AWA Bronze	
M50-54	Johann	De Villiers		
M50-54	Craig	Dorfling		
M50-54	Gustav	Du Plessis		
M50-54	Jaco	Ekkerd		
M50-54	Reimer	Engelbrecht		
M50-54	Steve	Fleetwood		
M50-54	Daniel	Fourie		
M50-54	Bryn	Freeman	AWA Silver	ONE80 Multisport
M50-54	Francois	Gertze		
M50-54	Paul Cyrille	Gillingham	AWA Bronze	KIKSTART Triathlon Training
M50-54	Roy	Gordon	AWA Silver	Embark
M50-54	Michael	Gresty	AWA Bronze	
M50-54	Morne	Gricius		
M50-54	Cobus	Haasbroek		Cape Multisport
M50-54	Guy	Hancock		
M50-54	Gregory	Harris		
M50-54	Iniel	Hattingh		
M50-54	Jacques	Henning		
M50-54	Barry	Hildebrand		
M50-54	Ashley	Holling		
M50-54	Christo	Horn		
M50-54	Richard	Howard		KimiTri
M50-54	Cliff	Joffe		
M50-54	Udo	Karsten		
M50-54	Shane	Ketel		KIKSTART Triathlon Training
M50-54	Stephanus	Keyter		
M50-54	Kenneth Garth	Kirsten		
M50-54	Johan	Labuschagne		
M50-54	Garth Neil	Lary		
M50-54	Hein	Le Hanie		
M50-54	Eben Jacques	Le Roux		Ultimate Sports Coaching
M50-54	Grant	Lemke		
M50-54	Andy	Mac		
M50-54	Justin	Maltby		
M50-54	Danie	Marais		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M50-54	Theo	Mare	AWA Silver	Trifactri
M50-54	Ronald	Marshall		
M50-54	James	Mason		
M50-54	Shaun	Matthews		Trifactri
M50-54	Evert	Meintjes		

M50-54	Marius	Mellet		
M50-54	Mark	Melville		
M50-54	Dieter	Meyer		
M50-54	Henri	Meyer		
M50-54	Jan	Meyer		
M50-54	Christopher	Midlane		
M50-54	Arndt	Mittendorf		
M50-54	Nico	Nel		
M50-54	Rudi	Nell		
M50-54	Werner	Nell		
M50-54	Danie	Nieuwenhuizen		
M50-54	Eugene	Ochse		
M50-54	Alwyn	Olivier		
M50-54	Jacques	Olivier		
M50-54	Wynand	Olivier		
M50-54	Sybrand	Otto		
M50-54	Stuart	Palmer		
M50-54	Rayno	Peo		
M50-54	De Villiers	Pienaar		
M50-54	Danie	Pieterse		Aspire #LiveFit
M50-54	Rocco De Villiers	Pretorius		
M50-54	Diederik	Prinsen		Sterk Span Coaching Academy
M50-54	Herman	Prinsloo		
M50-54	Pieter	Prinsloo		
M50-54	Leendert	Pronk		
M50-54	Craig	Raath		
M50-54	Joggie	Rautenbach		
M50-54	Graeme	Rigby		
M50-54	Malcolm	Robinson		MyProCoach
M50-54	Paul	Rode		
M50-54	Dean Grant	Rosin		
M50-54	Colin	Rothman		
M50-54	Etienne	Roux		
M50-54	Pieter	Ruthven		
M50-54	Jurgens - Jigs	Ruysenaers		
M50-54	Ben	Samwell		
M50-54	David	Scholtz		
M50-54	Jan	Scholtz		
M50-54	Dennis	Schuin		
M50-54	Marne	Schultz		
M50-54	Gavin	Sheldon		
M50-54	Juan	Slabbert		
M50-54	Louis	Slabbert		
M50-54	Andrè	Smith		
M50-54	Chris	Smith		

M50-54	Wilson	Smith		
M50-54	Johan	Snyman		
M50-54	Kevin	Spratley		Cape Multisport
M50-54	Marlon	Starr		
M50-54	Pieter	Steyn		
M50-54	Elbe	Strydom		
M50-54	Christiaan	Swanepoel		
M50-54	Andro	Theart	AWA Bronze	Cape Multisport
M50-54	Don	Theron		
M50-54	Johan	Van Biljon	AWA Silver	
M50-54	Johnnie	Van Den Berg		
M50-54	Marius (Mars)	Van Der Colff		
M50-54	Chris-Philip	Van Der Merwe		
M50-54	Helgard	Van Der Merwe		
M50-54	Marius	Van Der Merwe		
M50-54	Chris	Van Der Walt		
M50-54	Jaco	Van Der Wateren		
M50-54	Lourens	Van Der Westhuizen		
M50-54	Johan Bernard	Van Eeden		
M50-54	Jan	Van Houwenhuysse	AWA Bronze	
M50-54	Andrew	Van Huyssteen		
M50-54	Jacques	Van Loggerenberg	AWA Bronze	Trivium Triathlon
M50-54	Sarel	Van Niekerk		
M50-54	Andre	Van Rooyen		
M50-54	Phillip	Van Sittert		
M50-54	Rikus	Van Tonder		
M50-54	Phillip	Venter		
M50-54	Pieter	Vermeulen		Cape Multisport
M50-54	Steyn	Verster		
M50-54	Erick	Vischer		
M50-54	Andre	Visser	AWA Bronze	
M50-54	Arno	Von Mansberg		
M50-54	Franna	Vorster		
M50-54	Jan	Vreken		Stellenbosch Triathlon Squad
M50-54	Winston	Warries		
M50-54	Eric	Waterson		
M50-54	Kevin	White		
M50-54	Jan	Wibbelink		
M50-54	Manfred	Wiehahn		Club MSM (Multisport-Maniacs)

M50-54	Shane Christian	Williams		
M50-54	Riaan	Wolfaardt	AWA Bronze	Matrix Multisport
M55-59	Jack	Akers		
M55-59	Ian	Atmore		Atlantic Triathlon Club (ATC)
M55-59	Shaun	Attenborough	AWA Gold	Privateers
M55-59	Gerhard	Badenhorst		
M55-59	Dj	Bezuidenhout		
M55-59	Riaan	Bezuidenhout		
M55-59	Eugene	Botha		
M55-59	Roy	Brennon		
M55-59	Carl	Breytenbach		Cape Multisport
M55-59	Graeme	Brien		
M55-59	Theo	Coetzee		
M55-59	Danie	Cronje		
M55-59	Alwyn	De Kock		
M55-59	Daniel	Dercksen		
M55-59	Craig	Dolly		
M55-59	William Robertson	Dommissie		
M55-59	Anton	Du Plessis	AWA Silver	
M55-59	Johan	Erasmus		
M55-59	Leon	Froneman		
M55-59	Arnoldus	Fuchs		
M55-59	Claudio	Gaspari		
M55-59	Anton	Geyser		
M55-59	Dudley	Graham		
M55-59	Craig	Granville		TRI YOUR BEST
M55-59	Stefan	Grell		
M55-59	Michael	Hopkins		
M55-59	Paul	Ingpen	AWA Bronze	Atlantic Triathlon Club (ATC)
M55-59	Paul	Johnson		
M55-59	Hugo Paul	Joubert		
M55-59	Fine	Karsten		
M55-59	Grattan	Kirk		
M55-59	Kai	Kohler	AWA Silver	Maverick Athletic Club
M55-59	Pieter	Lategan		
M55-59	Stef	Lategan		
M55-59	David	Latimer		
M55-59	Mark Anthony	Lemmon		Club MSM (Multisport-Maniacs)
M55-59	Christopher	Lloyd		
M55-59	Dirk	Lourens	AWA Bronze	
M55-59	Julien Hendrick	Louw		
M55-59	Andre	Maartens		
M55-59	Wayne	Mackenzie	AWA Silver	Stellenbosch Triathlon Squad
M55-59	Clive	Main		Trifactri
M55-59	Eugene	Malan		

M55-59	Etienne	Marais		
M55-59	Martin	Mardon		
M55-59	Hugo	Maree		
M55-59	Heine	Mathee		
M55-59	Robert	Mcjannet		ONE80 Multisport
M55-59	Andre	Miles		
M55-59	Nico	Muller		
M55-59	Jan	Myburgh		
M55-59	Willem	Myburgh		
M55-59	Herbie	Oosthuizen		
M55-59	Cassim	Parak		
M55-59	Richard	Payne		
M55-59	Barno	Pieters		
M55-59	Anton	Quenet		
M55-59	Bradley	Ryder	AWA Bronze	Maverick Athletic Club
M55-59	Dewald	Scholtz		
M55-59	James	Schuin		
M55-59	Ricus	Serfontein		
M55-59	Craig	Sim		
M55-59	Russel	Smit		
M55-59	Brian	Sparg		Embark
M55-59	Chris	Stofberg		
M55-59	Craig	Strydom		
M55-59	Terry	Thornton	AWA Gold	MyProCoach
M55-59	Dewald	Van Breda		
M55-59	Riaan	Van Den Berg		
M55-59	Rynier	Van Der Watt		
M55-59	Wouter	Van Der Westhuizen		Maverick Athletic Club
M55-59	Johan	Van Eyk		
M55-59	Mark	Van Houten		
M55-59	Anton	Van Tonder		Maverick Athletic Club
M55-59	Richard	Van Wyk		
M55-59	Douwe	Vellema		
M55-59	Etienne	Venter		Cape Multisport
M55-59	Stephan	Viljoen		
M55-59	Howitson	Viljoen		
M55-59	Johan	Visser		
M55-59	Tyrone	Voller		
M55-59	Tertius	Wessels		
M55-59	Craig	West	AWA Bronze	Smart Tri
M55-59	Gerbe	Zerwick		
M60-64	Fick	Booyesen		
M60-64	Bossie	Boshoff		
M60-64	Anthony	Bosman		
M60-64	Marius	Bouwer		
M60-64	Michal	Brink		

M60-64	Hannes	Burger		
M60-64	Steve	Cilliers		
M60-64	Gert	Coetzee		
M60-64	Katman	De Beer	AWA Silver	
M60-64	Jacques	Du Preez		
M60-64	Schalk	Engelbrecht		
M60-64	Wikus	Erasmus		
M60-64	Clive	Garrett		
M60-64	Gregory	Gascoigne		
M60-64	David	Harris		
M60-64	Anton	Homsek		
M60-64	Roger	Hooke		TEAM TISSINK TRIATHLON
M60-64	Jasper	Jansen		
M60-64	John Gordon	Jansen Van Nieuwenhuizen		
M60-64	Brian	Kerby		
M60-64	Freddie	La Grange	AWA Silver	
M60-64	Tinus	Le Roux		
M60-64	Wayne	Mac Farlane	AWA Silver	
M60-64	Holden	Marshall		Stellenbosch Triathlon Squad
M60-64	Kevin	Mccaughey		TEAM TISSINK TRIATHLON
M60-64	Gert	Meiring		
M60-64	Eugene	O'Brien		Maverick Athletic Club
M60-64	Pieter	Pelser		
M60-64	Mark	Prince		
M60-64	Tino	Rademeyer		
M60-64	Nick	Rautenbach		
M60-64	Alan Charles	Robertson		
M60-64	Hugo	Sarli		
M60-64	Lodewyk	Terblanche		
M60-64	Anton	Van Schalkwyk		
M60-64	Andries (Dries)	Van Wyk		
M60-64	Lourens	Van Wyk		
M60-64	Peter John	Van Wyk	AWA Silver	Club MSM (Multisport-Maniacs)
M60-64	Rudi	Van Wyk		
M60-64	Pieter	Venter		
M60-64	Cliff	Wallace		
M60-64	Michael	Webb		Maverick Athletic Club
M60-64	Mario	Winkworth		
M60-64	Rudi	Witteveen		
M65-69	David	Barnes		
M65-69	Nico	Claase	AWA Bronze	Cape Multisport
M65-69	Dimmie	De Milander		
M65-69	Dennis	Finch		
M65-69	Johann	Fourie		
M65-69	Volker	Hemberger	AWA Silver	



M65-69	Neil	Henderson		
M65-69	Arnold Hermanus	Olivier		
M65-69	Raymond	Pienaar		
M70-74	Robbie	Coulson	AWA Gold	
M70-74	Pieter	Henning		
M70-74	Wessel	Van Der Merwe		
M75-79	Andre	Collins		KIKSTART Triathlon Training
M75-79	Chris	Viljoen		
M80-84	Ken	Poole	AWA Silver	