

FEMALE RESULTS

TOT						SWIM	100		TRAN		BIKE		TRAN		RUN		
TOTAL	PLC	#	NAME	CITY	ST	AGE	S	plc	time	yds	time	plc	time	mph	time	plc	time
pace	TIME																
7:29	1:14:39	1	327 Christina Maravela	Adel	IA	35	F	5	8:17	1:31	1:21	1	40:53	20.5	0:55	9	23:15
7:12	1:14:45	2	177 Amy Spence	Lamoni	IA	27	F	7	8:32	1:34	1:30	2	41:23	20.3	0:58	3	22:22
7:05	1:15:52	3	341 Jennifer Halfpap	West Des Moine	IA	29	F	22	9:57	1:50	1:16	4	41:44	20.1	0:58	2	21:59
7:04	1:17:04	4	335 Mackenzie Madison	Ankeny	IA	18	F	13	8:49	1:37	1:44	8	43:18	19.4	1:20	1	21:55
7:36	1:17:22	5	137 La Juan Stevenson	Scottsdale	AZ	35	F	10	8:43	1:36	1:03	7	43:00	19.5	1:04	10	23:34
7:13	1:17:41	6	179 Tina Friday	Mason City	IA	34	F	9	8:38	1:35	1:25	10	43:47	19.2	1:28	4	22:24
8:10	1:18:29	7	157 Rachel Stauffer	Des Moines	IA	42	F	1	7:12	1:19	1:29	6	42:45	19.6	1:42	19	25:23
7:29	1:18:53	8	281 Megan Riepma	Spencer	IA	21	F	12	8:48	1:37	1:26	11	44:07	19.0	1:19	8	23:14
7:54	1:19:47	9	211 Dawn Keller	Shell Rock	IA	32	F	28	10:15	1:53	2:00	5	41:57	20.0	1:05	14	24:33
7:56	1:20:15	10	357 Cindy Mchoier	Ankeny	IA	24	F	4	7:52	1:27	1:53	12	44:35	18.8	1:18	15	24:39
7:53	1:21:39	11	265 Lori Devries	Ankeny	IA	32	F	32	10:28	1:55	1:38	9	43:42	19.2	1:24	13	24:30
7:20	1:22:24	12	141 Audrey Voorhees	West Des Moine	IA	18	F	21	9:44	1:47	2:21	18	45:25	18.5	2:11	5	22:44
8:28	1:22:32	13	305 Laura Wilcox	Yankton	SD	18	F	2	7:25	1:22	2:16	19	45:43	18.4	0:52	25	26:17
8:52	1:22:38	14	196 Michelle Stour	Ankeny	IA	45	F	24	10:01	1:50	1:53	3	41:42	20.1	1:31	28	27:33
7:38	1:23:11	15	354 Ramona Wright	Des Moines	IA	44	F	40	11:02	2:02	2:03	13	44:43	18.8	1:44	11	23:40
8:03	1:24:08	16	278 Kara Arnold-Arons	Marion	IA	21	F	23	9:59	1:50	2:27	17	45:18	18.5	1:25	16	25:01
8:24	1:24:19	17	224 Kristina Sinnott	Grimes	IA	25	F	34	10:32	1:56	1:36	14	44:56	18.7	1:13	24	26:04
8:16	1:24:51	18	184 Wendy Hanson	Urbandale	IA	32	F	16	9:19	1:43	1:40	21	46:30	18.1	1:46	21	25:38
9:14	1:25:15	19	119 Barb Scholz	Des Moines	IA	40	F	11	8:46	1:37	1:31	15	45:08	18.6	1:11	31	28:41
7:29	1:26:08	20	127 Tracey Waller	Cedar Rapids	IA	34	F	45	11:40	2:08	2:17	24	47:39	17.6	1:21	7	23:13
7:42	1:26:11	21	298 Carrie McCain	West Des Moine	IA	29	F	44	11:38	2:08	2:11	22	46:37	18.0	1:53	12	23:54
8:08	1:26:24	22	247 Jody Garrett	Ames	IA	24	F	38	10:59	2:01	2:16	20	46:17	18.1	1:39	18	25:14
8:45	1:27:33	23	339 Linda Lappe	Urbandale	IA	25	F	55	12:11	2:14	1:38	16	45:16	18.6	1:21	27	27:09
7:20	1:28:25	24	125 Dana Foster	Dike	IA	38	F	29	10:21	1:54	2:37	39	51:50	16.2	0:53	6	22:45
8:14	1:31:43	25	271 Angela Weiss	Atlanta	GA	44	F	57	12:19	2:16	2:40	30	49:18	17.0	1:55	20	25:34
9:35	1:32:25	26	188 Jennifer Way	Swisher	IA	30	F	17	9:24	1:44	2:21	31	49:32	17.0	1:26	36	29:44
8:39	1:32:25	27	124 Amy Henderson	Rochester	MN	28	F	36	10:47	1:59	1:41	40	51:58	16.2	1:10	26	26:51
9:28	1:33:00	28	152 Jennifer Veak	Des Moines	IA	32	F	51	11:52	2:11	1:28	28	49:00	17.1	1:16	35	29:25
8:54	1:33:07	29	248 Caroline Carter	Marshalltown	IA	30	F	26	10:10	1:52	1:44	41	52:33	16.0	1:04	29	27:38
8:07	1:33:35	30	164 Kelli Kilgore	West Des Moine	IA	26	F	64	13:17	2:26	2:47	37	51:33	16.3	0:50	17	25:11
9:28	1:34:00	31	108 Ann Vestle	Cedar Rapids	IA	50	F	47	11:47	2:10	2:05	29	49:01	17.1	1:44	34	29:25
9:48	1:34:01	32	123 Kristin Mccord	Omaha	NE	23	F	25	10:10	1:52	1:48	33	50:45	16.6	0:53	40	30:27
9:25	1:34:32	33	266 Kristin Wells	Denver	CO	23	F	18	9:26	1:44	2:28	38	51:41	16.3	1:46	33	29:13
9:36	1:34:50	34	228 Amy Martin	Iowa City	IA	32	F	50	11:49	2:10	2:15	27	48:48	17.2	2:12	37	29:48
8:54	1:35:05	35	169 Jessica Johns	Iowa City	IA	24	F	20	9:37	1:46	3:29	47	53:18	15.8	1:03	30	27:39
10:31	1:35:46	36	203 Therese Slechta	Schleswig	IA	34	F	53	12:00	2:12	1:47	25	47:54	17.5	1:26	54	32:40
8:18	1:36:02	37	345 Candace Costa	Milwaukee	WI	30	F	66	13:42	2:31	1:54	43	52:49	15.9	1:53	23	25:47
10:24	1:37:43	38	333 Konnie Oordt	West Des Moine	IA	43	F	61	12:51	2:21	3:11	23	47:22	17.7	2:03	53	32:17
9:39	1:38:13	39	311 Denise Krug	Iowa City	IA	33	F	42	11:25	2:06	2:44	45	52:50	15.9	1:19	38	29:57
10:22	1:38:48	40	131 Beth Jebens	Des Moines	IA	31	F	62	13:06	2:24	2:56	26	48:44	17.2	1:53	52	32:11
9:19	1:39:05	41	111 Sheri Swenning	Iowa City	IA	31	F	65	13:22	2:27	3:24	34	50:48	16.5	2:38	32	28:56
10:34	1:39:53	42	168 Jody Meyer	Iowa City	IA	44	F	31	10:25	1:55	3:07	36	51:15	16.4	2:20	55	32:48
10:36	1:40:03	43	253 Megan Bagnall	Marshalltown	IA	24	F	8	8:33	1:34	2:52	56	54:45	15.3	0:59	56	32:55

