

FEMALE RESULTS

TOT	SWIM	100	TRAN	BIKE	TRAN	RUN
TOTAL	plc	time	time	time	time	time
PLC # NAME CITY ST AGE S	plc	time	plc	time	plc	time
pace TIME	=====	=====	=====	=====	=====	=====
1 214 Carol Smolsky Papillion NE 47 F 1 7:14 1:20 1:35 3 39:48 21.1 1:28 8 23:58						
7:43 1:14:02						
2 122 Dawn Keller Shell Rock IA 33 F 15 9:15 1:42 1:22 4 39:52 21.1 0:54 3 23:28						
7:34 1:14:49						
3 137 Daniela Williams Iowa City IA 30 F 5 8:25 1:33 1:42 5 40:11 20.9 1:01 5 23:52						
7:41 1:15:10						
4 226 Chris Maravelas-Ki Adel IA 37 F 2 7:24 1:22 1:38 1 38:49 21.6 0:56 24 27:29						
8:51 1:16:14						
5 313 Jenny Lorenz Marion IA 45 F 29 9:58 1:50 1:29 2 39:42 21.2 1:26 7 23:57						
7:43 1:16:29						
6 386 Kristin Rinderknech Des Moines IA 36 F 6 8:26 1:33 1:36 7 42:18 19.9 0:57 9 24:00						
7:44 1:17:15						
7 256 La Juan Stevenson Scottsdale AZ 36 F 3 8:10 1:30 1:23 8 43:07 19.5 1:05 13 25:07						
8:05 1:18:51						
8 145 Missy Mattingly Boone IA 31 F 9 8:37 1:35 2:34 6 41:14 20.4 1:32 14 25:19						
8:09 1:19:14						
9 216 Lori Devries Ankeny IA 34 F 18 9:20 1:43 2:01 9 43:38 19.3 1:20 12 25:03						
8:04 1:21:19						
10 319 Megan Riepma Spencer IA 22 F 4 8:22 1:32 1:29 21 46:49 17.9 1:13 6 23:53						
7:42 1:21:43						
11 237 Brenda Cloud Cedar Rapids IA 41 F 17 9:19 1:43 1:33 12 44:02 19.1 1:32 17 26:20						
8:29 1:22:45						
12 318 Heather Fent-Reed Woodbine IA 33 F 14 9:09 1:41 2:08 10 43:38 19.3 1:14 21 26:46						
8:37 1:22:53						
13 186 Jody Garrett Ames IA 26 F 16 9:19 1:43 2:26 13 44:04 19.1 1:50 15 25:36						
8:15 1:23:12						
14 207 Dana Foster Dike IA 40 F 27 9:44 1:47 2:30 25 47:26 17.7 0:57 2 23:04						
7:26 1:23:39						
15 392 Lindsey Horner Des Moines IA 27 F 7 8:34 1:34 1:49 19 46:21 18.1 1:09 16 26:03						
8:23 1:23:54						
16 218 Kristin Lassen Orange City IA 26 F 45 11:07 2:02 2:41 17 45:48 18.3 1:02 4 23:38						
7:37 1:24:16						
17 301 Heather Worthington West Des Moines IA 38 F 13 9:08 1:41 1:44 23 46:53 17.9 1:12 23 27:23						
8:49 1:26:19						
18 264 Jennifer Cole-Veak Des Moines IA 33 F 48 11:15 2:04 1:21 18 45:51 18.3 1:11 20 26:44						
8:37 1:26:21						
19 179 Amy Harris Des Moines IA 41 F 20 9:20 1:43 1:36 24 47:24 17.7 1:52 19 26:38						
8:35 1:26:48						
20 261 Keri Frommelt Ankeny IA 36 F 67 12:17 2:15 1:46 31 48:51 17.2 1:25 1 23:01						
7:25 1:27:18						
21 345 Krista Bartholomew Des Moines IA 32 F 41 10:58 2:01 1:51 15 45:36 18.4 1:46 22 27:08						
8:44 1:27:18						
22 240 Barb Scholz Des Moines IA 41 F 11 9:01 1:39 1:53 16 45:39 18.4 1:47 38 29:39						
9:33 1:27:57						
23 278 Heidi Barr Marshalltown IA 19 F 12 9:04 1:40 3:18 43 52:01 16.1 0:40 10 24:09						
7:47 1:29:09						
24 331 Angela Weiss Atlanta GA 46 F 63 12:08 2:14 2:24 30 48:27 17.3 1:30 11 25:03						
8:04 1:29:29						
25 198 Colleen Kelly Des Moines IA 30 F 61 12:04 2:13 1:35 22 46:52 17.9 1:23 27 28:20						
9:08 1:30:13						
26 312 Deborah Hankens Cherokee IA 55 F 26 9:42 1:47 2:20 11 44:01 19.1 1:36 61 32:59						
10:37 1:30:36						
27 369 Trina Dunham Hiawatha IA 41 F 37 10:31 1:56 1:52 14 45:21 18.5 1:23 53 31:52						
10:16 1:30:57						
28 397 Dena Kroska Ankeny IA 24 F 42 11:00 2:01 1:55 29 48:17 17.4 1:21 31 28:49						
9:17 1:31:21						
29 346 Michele Ennis West Des Moines IA 29 F 24 9:30 1:45 1:49 27 47:52 17.5 1:27 32 28:54						
9:18 1:31:30						
30 303 Shelli Smoldt Reinbeck IA 41 F 38 10:34 1:56 2:37 26 47:47 17.6 0:56 39 29:51						
9:37 1:31:42						
31 128 Caroline Carter Marshalltown IA 31 F 31 10:09 1:52 1:49 39 51:27 16.3 0:58 26 28:07						
9:03 1:32:28						
32 396 Nicole Landt Garwin IA 17 F 76 13:43 2:31 3:06 20 46:26 18.1 1:36 25 27:57						
9:00 1:32:46						
33 153 Michele Sperfslage Cedar Rapids IA 40 F 33 10:14 1:53 2:51 35 50:30 16.6 1:15 28 28:30						
9:11 1:33:18						
34 250 Rebecca Meis West Des Moines IA 30 F 8 8:36 1:35 2:09 37 50:35 16.6 2:09 49 31:05						
10:01 1:34:32						
35 316 Pam Bissing West Des Moines IA 45 F 23 9:28 1:44 2:24 28 48:15 17.4 1:46 60 32:47						
10:33 1:34:38						
36 133 Rachel Nosbisch Waverly IA 27 F 21 9:24 1:44 3:02 32 49:19 17.0 1:11 54 31:52						
10:16 1:34:47						
37 167 Alli Koch Cedar Rapids IA 13 F 19 9:20 1:43 2:01 51 53:23 15.7 0:56 34 29:10						
9:24 1:34:49						
38 327 Susan Duoblys Des Moines IA 51 F 54 11:47 2:10 1:54 33 49:47 16.9 1:32 40 29:54						
9:38 1:34:52						
39 322 Katrina Riepma Oak Creek WI 26 F 56 11:50 2:10 2:47 38 51:21 16.4 1:12 35 29:12						
9:24 1:36:21						
40 381 Mary Jane Sharp Norwalk IA 40 F 32 10:10 1:52 2:36 42 51:55 16.2 1:41 45 30:50						
9:56 1:37:09						
41 172 Heather Wiedman Waterloo IA 29 F 22 9:28 1:44 2:18 46 52:39 16.0 1:32 52 31:47						
10:14 1:37:41						
42 168 English Fiscus Union IA 17 F 52 11:46 2:09 2:23 49 53:04 15.8 0:53 41 30:20						
9:46 1:38:24						
43 232 Mary Harris Marshalltown IA 50 F 73 12:39 2:19 3:27 47 52:49 15.9 1:48 29 28:32						
9:11 1:39:13						

