

	Date	Swim						Bike					Run					Total Time						
		2kln	1kln	500m	300m	200m	100m	Totals	50 kms	40 kms	30 kms	20 kms	10 kms	5 kms	Totals	20 kms	15 kms		10 kms	5 kms	3 kms	2 kms	1 km	Totals
Tina	Best	0:45:23	0:20:07	0:09:53	0:05:49	0:03:42	0:01:44	1:26:38	1:29:00	1:15:00	0:52:17	0:35:15	0:16:33	0:08:30	4:36:35	1:59:30	1:30:00	0:57:49	0:23:22	0:14:28	0:09:33	0:04:15	5:18:57	11:22:10
	Worst	0:45:23	0:22:40	0:15:39	0:09:06	0:06:03	0:01:55	1:40:46	1:29:00	1:15:00	0:54:00	0:36:36	0:18:48	0:08:30	4:41:54	1:59:30	1:30:00	0:57:49	0:29:41	0:19:12	0:10:59	0:05:39	5:32:50	11:55:30
	4-Jan	0:20:07		0:10:10	0:06:14	0:03:57	0:01:47	0:42:15			0:42:15		0:16:33		1:08:50			0:24:34	0:15:13	0:09:33	0:04:27	0:53:47	2:44:52	
Avalon	9-Feb	0:45:23	0:22:40					1:08:03	1:29:00	1:15:00	0:54:00			1:29:00	1:59:30	1:30:00	0:57:49	0:27:40				4:54:59	7:32:02	
	27-Apr	0:19:23	0:09:31					0:28:54			0:53:38		0:17:51		1:11:29			0:22:57	0:13:37		0:04:25	0:40:59	2:21:22	
	Best	0:40:30	0:17:30	0:08:51	0:05:15	0:03:22	0:01:37	1:17:05	1:40:00		0:59:05	0:36:36	0:18:05		3:33:46	2:25:00	1:50:00	1:13:00	0:27:25	0:16:16	0:16:01	0:05:03	6:32:45	11:23:36
Waza	Worst	0:40:30	0:20:10	0:10:04	0:05:48	0:03:51	0:01:50	1:22:13	1:45:00		1:03:00	0:42:54	0:21:15		3:52:09	2:25:00	1:50:00	1:13:00	0:37:40	0:22:45	0:16:01	0:07:45	6:52:11	12:06:33
	4-Jan	0:19:00	0:09:25	0:05:35	0:03:38	0:01:37	0:39:15	1:45:00		1:03:00	0:41:44	0:20:31		3:50:15			0:31:20					0:31:20	5:00:50	
	9-Feb	0:40:30	0:20:10	0:10:04	0:03:51	0:01:50	1:16:25	1:40:00						1:40:00	2:25:00	1:50:00	1:13:00	0:37:40				2:25:00	5:21:25	
Tina	27-Apr			0:10:08	0:05:20	0:03:35	0:01:45	0:20:48			1:02:30	0:42:25			1:44:55			0:30:55	0:19:10		0:06:01	0:56:06	3:01:49	
	Best	0:36:35	0:16:43	0:07:59	0:04:42	0:03:09	0:01:30	1:10:38	1:32:00		0:52:58	0:33:11	0:17:00		3:15:09			0:54:57	0:23:51	0:14:33	0:10:28	0:04:28	1:48:17	6:14:04
	Worst	0:36:35	0:18:18	0:08:43	0:05:09	0:03:30	0:01:37	1:13:52	1:45:00		0:55:03	0:36:43	0:17:51		3:34:37			0:55:58	0:27:56	0:16:46	0:10:41	0:05:28	1:56:49	6:45:18
Dapper	4-Jan		0:16:43	0:08:00	0:05:00	0:03:30	0:01:30	0:34:43			0:55:03	0:34:02	0:17:17		1:46:22			N/A	N/A		N/A	0:00:00	2:21:05	
	9-Feb	0:36:35	0:17:23					0:53:58	1:33:24					1:33:24	N/A	N/A	0:55:35	0:27:56				1:23:31	3:50:53	
	27-Apr			0:08:27	0:04:54	0:03:15	0:01:34	0:18:10			1:00:16	0:36:08			1:36:24				0:25:32	0:15:04		0:04:17	0:44:53	2:39:27
Tina	Best		0:19:05	0:09:30	0:05:44	0:03:54		0:38:13				0:38:20	0:19:14		0:57:34			0:32:50				0:32:50	2:08:37	
	Worst		0:21:30	0:09:36	0:05:45	0:03:56		0:40:47				0:45:29	0:19:32		1:05:01			0:32:50				0:32:50	2:18:38	
	4-Jan							0:00:00						0:00:00				N/A	N/A		N/A	0:00:00	0:00:00	
Sarah	9-Feb		0:19:05					0:19:05						0:00:00				0:32:50				0:32:50	0:51:55	
	Best			0:08:15	0:04:42	0:03:10		0:16:07				0:34:43	0:17:13		0:51:56			0:45:45	0:20:40	0:12:34	0:03:46		1:22:45	2:30:48
	Worst			0:08:31	0:04:57	0:03:11		0:16:39				0:34:43	0:17:13		0:51:56			0:55:00	0:22:57	0:12:51	0:04:01		1:34:49	2:43:24
Julian	4-Jan							0:00:00						0:00:00			0:55:00					0:55:00	0:55:00	
	9-Feb							0:00:00						0:00:00								0:00:00	0:00:00	
	27-Apr		0:16:12	0:07:54	0:04:46	0:03:06	0:01:28	0:17:14							0:00:00							0:00:00	0:00:00	
Tina	Best	0:35:50	0:17:02	0:08:36	0:05:20	0:03:25	0:01:31	1:11:44						0:00:00	1:20:00		0:40:38	0:19:44				2:20:22	3:32:06	
	Worst	0:35:50	0:17:02	0:08:36	0:05:20	0:03:25	0:01:31	1:11:44						0:00:00	1:20:00		0:40:38	0:19:44				2:20:22	3:32:06	
	4-Jan							0:00:00						0:00:00								0:00:00	0:00:00	
Daggy	9-Feb	0:35:50	0:17:02	0:08:36	0:05:20	0:03:25	0:01:31	1:11:44						0:00:00	1:20:00							1:20:00	2:31:44	
	Best		0:18:06	0:08:56	0:05:19	0:03:25	0:01:33	0:37:19			0:51:39		0:16:32		1:08:11			0:39:36	0:19:09	0:11:18	0:07:30	0:03:31	1:21:04	3:06:34
	Worst		0:19:00	0:09:21	0:05:34	0:03:40	0:01:40	0:39:15			0:53:07		0:16:36		1:09:43			0:40:48	0:19:41	0:11:34	0:07:38	0:03:44	1:23:25	3:12:23
Avalon	4-Jan		0:18:31	0:09:07	0:05:21	0:03:31	0:01:38	0:38:08			0:51:45		0:16:36		1:08:21			0:19:23	0:11:34	0:07:38	0:03:43	0:42:18	2:28:47	
	9-Feb		0:18:06	0:08:56	0:05:19	0:03:32	0:01:33	0:37:26			0:53:07				0:53:07			0:39:36	0:19:41	0:11:18	0:03:44	1:14:19	2:44:52	

	Date	Swim						Bike						Run						Total Time				
		2kln	1kln	500m	300m	200m	100m	Totals	50 klns	40 klns	30 klns	20 klns	10 klns	5 klns	Totals	20 klns	15 klns	10 klns	5 klns		3 klns	2 klns	1 kln	Totals
Tina	Best			0:11:12	0:06:23	0:04:02	0:01:52	0:23:29						0:14:53	0:14:53					0:19:30		0:06:51	0:26:21	1:04:43
	Worst			0:11:12	0:06:48	0:04:05	0:01:54	0:23:59						0:14:53	0:14:53					0:21:30		0:07:01	0:28:31	1:07:23
Wendy	4-Jan																							
	9-Feb																							
Tina	Best			0:08:13	0:04:39	0:02:04		0:14:56				0:46:00	0:21:13	0:09:55	1:17:08				0:32:23	0:18:54	0:13:00	0:05:37	1:09:54	2:41:58
	Worst			0:08:13	0:05:17	0:02:13		0:15:43				0:46:00	0:21:57	0:12:10	1:20:07				0:32:23	0:20:06	0:13:00	0:05:58	1:11:27	2:47:17
Peta	4-Jan					N/A	N/A	0:00:00				0:21:57	0:10:17		0:32:14				0:19:34	N/A	0:05:44	0:25:18	0:57:32	
	9-Feb			0:08:13	0:04:39	0:02:04		0:14:56				0:46:00			0:46:00				0:32:23	0:20:06			0:52:29	1:53:25
	27-Apr			0:07:06	0:04:36	0:01:55		0:13:37					0:20:37			0:20:37				0:18:13	0:12:03	0:05:34	0:35:50	1:10:04
Tina	Best		0:23:20	0:11:05	0:06:27	0:03:35	0:01:42	0:46:09			0:54:19	0:17:52	0:09:17	1:21:28				0:19:53	0:11:13	0:07:48	0:03:29	0:42:23	2:50:00	
	Worst		0:23:20	0:11:17	0:06:44	0:04:22	0:02:01	0:47:44			0:55:51	0:18:47	0:09:32	1:24:10				0:20:27	0:13:02	0:08:41	0:03:38	0:45:48	2:57:42	
John	4-Jan		0:23:20	0:11:17	0:06:44	0:04:22	0:02:01	0:47:44			0:55:51	0:18:22		1:14:13				0:20:27	0:12:43	0:07:48	0:03:38	0:24:09	2:26:06	
	9-Feb																							
Tina	Best	0:32:07	0:16:05	0:07:57	0:04:36	0:03:01	0:01:21	1:05:07		1:12:24	0:52:59	0:34:03	0:17:09		2:56:35			0:49:38	0:24:25	0:13:56	0:09:35	0:04:17	1:41:51	5:43:33
	Worst	0:32:07	0:17:01	0:08:08	0:04:46	0:03:07	0:01:27	1:06:36		1:12:24	0:52:59	0:36:04	0:18:01		2:59:28			0:49:38	0:25:46	0:14:05	0:09:35	0:04:31	1:43:35	5:49:39
Tracey	4-Jan		0:16:16	0:08:08	0:04:46	0:03:04	0:01:27	0:33:41			N/A	N/A		0:00:00				N/A	N/A	N/A	N/A	0:00:00	0:33:41	
	9-Feb	0:32:07	0:16:05	0:07:55	0:04:36	0:03:01	0:01:21	1:05:05		1:12:24		0:36:04	0:17:34		2:06:02			0:49:38	0:24:25			0:49:38	4:00:45	
Tina	Best			0:10:11	0:06:21	0:04:02	0:01:49	0:22:23			1:00:16	0:36:15	0:18:28	0:09:21	2:04:20			0:27:02	0:18:07		0:05:42	0:50:51	3:17:34	
	Worst			0:11:43	0:07:07	0:04:21	0:01:59	0:25:10			1:00:16	0:37:01	0:22:45	0:10:19	2:10:21			0:27:02	0:18:07		0:05:42	0:50:51	3:26:22	
Gary	4-Jan			0:11:43	0:07:07	0:04:21	0:01:49	0:25:00				0:37:01	0:22:45	0:09:30	0:32:15							0:00:00	0:57:15	
	9-Feb							0:00:00							0:00:00								0:00:00	
	27-Apr		0:22:56	0:10:40	0:06:47	0:03:15	0:02:06		0:45:44		1:00:16		0:20:17	1:20:33	1:40:50			0:27:02	0:18:07		0:05:42	0:50:51	3:17:25	

	Date	Swim						Bike						Run						Total Time					
		2km	1km	500m	300m	200m	100m	Totals	50 kms	40 kms	30 kms	20 kms	10 kms	5 kms	Totals	20 kms	15 kms	10 kms	5 kms		3 kms	2 kms	1 km	Totals	
Times	Best																								
	Worst	0:20:05	0:09:46	0:05:52	0:03:52	0:01:44	0:41:19				0:50:15	0:12:58	1:03:13						0:38:51			0:07:20	0:46:11	2:30:43	
	4-Jan	0:20:05	0:10:30	0:06:03	0:03:59	0:01:54	0:42:31				0:50:15	0:12:58	1:03:13						0:38:51			0:08:03	0:46:54	2:32:38	
Rehearsal	4-Jan																								
	9-Feb	0:20:05	0:09:46	0:06:03	0:03:59	0:01:54	0:41:47				0:50:15		0:50:15						0:38:51			0:08:03	0:46:54	2:18:56	
Times	Best			0:10:40	0:06:28	0:04:03	0:01:57	0:23:08					0:22:44	0:18:07	0:40:51						0:18:28	0:12:00	0:06:57	0:37:25	1:41:24
	Worst			0:10:40	0:06:44	0:04:19	0:02:10	0:23:53					0:25:22	0:18:07	0:43:29						0:18:28	0:12:20	0:06:57	0:37:45	1:45:07
	4-Jan																								
Leah	9-Feb			0:10:40	0:06:28	0:04:03	0:02:10	0:23:21					0:25:22		0:25:22						0:18:28	0:12:00		0:30:28	1:19:11
	27-Apr												0:22:44		0:22:44						0:18:01	0:11:45	0:05:44	0:35:30	0:58:14
Times	Best			0:12:44	0:06:45	0:04:20	0:01:50	0:25:39					0:22:22	0:10:23	0:32:45						0:18:28	0:11:59	0:05:10	0:35:37	1:34:01
	Worst			0:12:44	0:08:07	0:04:43	0:02:10	0:27:44					0:25:50	0:12:42	0:38:32						0:19:46	0:13:22	0:06:20	0:39:28	1:45:44
	4-Jan			0:06:45	0:04:21	0:01:55	0:13:01					0:22:22	0:10:23	0:32:45									0:00:00	0:45:46	
Sally	9-Feb			0:12:44	0:06:59	0:04:20	0:02:00	0:26:03															0:05:10	0:05:10	0:31:13
Times	Best				0:09:45	0:05:46	0:02:31	0:18:02					0:14:20	0:14:20						0:17:50	0:12:06	0:05:40	0:35:36	1:07:58	
	Worst				0:09:45	0:05:46	0:02:31	0:18:02					0:14:20	0:14:20						0:17:50	0:12:06	0:06:20	0:36:16	1:08:38	
	4-Jan																								
Rehearsal	9-Feb																								
Times	Best			0:13:06	0:08:59	0:05:18	0:02:20	0:29:43			1:07:00			1:07:00					0:46:42	0:27:56		0:08:18	1:22:56	2:59:39	
	Worst			0:13:06	0:08:59	0:05:18	0:02:20	0:29:43			1:07:00			1:07:00					0:46:42	0:27:56		0:08:18	1:22:56	2:59:39	
	27-Apr			0:13:06	0:08:59	0:05:18	0:02:20	0:29:43			1:07:00			1:07:00					0:46:42	0:27:56		0:08:18	1:22:56	1:52:39	
Rehearsal								0:00:00															0:00:00	0:00:00	
Times	Best				0:07:11	0:04:47	0:02:02	0:14:00						0:00:00						0:17:38	0:12:04	0:05:53	0:35:35	0:49:35	
	Worst				0:07:20	0:05:03	0:02:11	0:14:34						0:00:00						0:17:38	0:12:04	0:05:53	0:35:35	0:50:09	
	4-Jan				0:07:15	0:04:47	0:02:02	0:14:04						0:00:00						0:17:38	0:12:04	0:05:53	0:35:35	0:49:39	
Rehearsal	9-Feb				0:07:11	0:04:53	0:02:06	0:14:10						0:00:00										0:14:10	
	27-Apr										0:25:14	0:12:10	0:37:24					0:28:04	0:17:53		0:04:51	0:04:51	0:42:15		