

WOD1 "FRACE"

	TIME	POINTS
Garret Stroshein	06 : 38	1
Derek Leung	09 : 20	2
Ryan Jarvis	09 : 24	3
Francis Leblanc	09 : 25	4
Tayhlor Law	09 : 39	5
Matt McDougall	09 : 39	6
Dave Tainsh	10 : 05	7
Alvaro Vasquez	10 : 43	8
Hughie MacNeil	11 : 31	9
Blaine Jansen	11 : 50	10
Cory Bradshaw	12 : 50	11
Mark Bouree	12 : 59	12
Chad Semenchuk	13 : 03	13
Ian Rudiger	13 : 44	14
Colin Hill	13 : 47	15
Mark Kusiak	14 : 08	16
John Sidhu	15 : 37	17
Jeff Levack	19 : 23	18

WOD2 "QUICK 'n DIRTY" ROW

	TIME	POINTS
Cory Bradshaw	02 : 22.3	1
Garret Stroshein	02 : 24.9	2
Mark Kusiak	02 : 27.7	3
Hughie MacNeil	02 : 29.5	4
Chad Semenchuk	02 : 29.7	5
Tayhlor Law	02 : 31.7	6
Ryan Jarvis	02 : 32.3	7
Francis Leblanc	02 : 33.9	8
Colin Hill	02 : 35.7	9
Matt McDougall	02 : 35.9	10
Dave Tainsh	02 : 37.8	11
Derek Leung	02 : 43.8	12
Jeff Levack	02 : 44.5	13
Ian Rudiger	02 : 48.2	14
Blaine Jansen	02 : 48.7	15
Mark Bouree	02 : 57.4	16
John Sidhu	02 : 58.3	17
Alvaro Vasquez	03 : 18.2	18

WOD2 "QUICK 'n DIRTY" BURPEES

	REPS	POINTS
Blaine Jansen	56	1
Francis Leblanc	50	2
Mark Bouree	49	3
Alvaro Vasquez	47	4
Dave Tainsh	44	5
Tayhlor Law	43	6
Matt McDougall	42	7
Jeff Levack	41	8
Ian Rudiger	41	9
Derek Leung	39	10
Garret Stroshein	38	11
Colin Hill	38	12
Ryan Jarvis	35	13
John Sidhu	35	14
Cory Bradshaw	34	15
Mark Kusiak	33	16
Chad Semenchuk	28	17
Hughie MacNeil	19	18

FINAL SCORES MEN

	<u>WOD1</u>	<u>WOD2</u>	<u>WOD3</u>	<u>TOTAL</u>	<u>PLACE</u>
Garret Stroshein	1	2	11	14	1
Francis Leblanc	4	8	2	14	2
Tayhlor Law	5	6	6	17	3
Ryan Jarvis	3	7	13	23	4
Matt McDougall	6	10	7	23	5
Dave Tainsh	7	11	5	23	6
Derek Leung	2	12	10	24	7
Blaine Jansen	10	15	1	26	8
Cory Bradshaw	11	1	15	27	9
Alvaro Vasquez	8	18	4	30	10
Hughie MacNeil	9	4	18	31	11
Mark Bouree	12	16	3	31	12
Chad Semenchuk	13	5	17	35	13
Mark Kusiak	16	3	16	35	14
Colin Hill	15	9	12	36	15
Ian Rudiger	14	14	9	37	16
Jeff Levack	18	13	8	39	17
John Sidhu	17	17	14	48	18

WOD1 "FRACE"

	TIME	POINTS
Chelsea Miller	07 : 49	1
Kim LaPlante	09 : 26	2
Jackie Hellard	09 : 54	3
Katie MacNeil	10 : 45	4
Tracy McHale	11 : 39	5
Carmen Fung	12 : 58	6
Candi Werenka	13 : 53	7
Karen Letwin	15 : 14	8
Yasmin Dean	15 : 50	9
Carmen Cairns	16 : 45	10
Tracey Stahn	19 : 04	11
Lynette Loeppky	19 : 12	12
Laura Krantz	26 : 36	13
Sandee Panaccione	14 : 33	
Krista Platzer	13 : 04	

WOD2 "QUICK 'n DIRTY" ROW

	TIME	POINTS
Chelsea Miller	02 : 51.4	1
Lynette Loepky	02 : 53.4	2
Katie MacNeil	02 : 54.3	3
Kim LaPlante	02 : 58.0	4
Jackie Hellard	02 : 59.2	5
Karen Letwin	02 : 59.9	6
Tracy McHale	03 : 07.9	7
Carmen Fung	03 : 11.6	8
Yasmin Dean	03 : 12.2	9
Tracey Stahn	03 : 13.4	10
Carmen Cairns	03 : 17.2	11
Laura Krantz	03 : 21.5	12
Candi Werenka	03 : 22.4	13

WOD2 "QUICK 'n DIRTY" BURPEES

	REPS	POINTS
Chelsea Miller	47	1
Tracy McHale	43	2
Carmen Fung	39	3
Jackie Hellard	38	4
Tracey Stahn	36	5
Katie MacNeil	35	6
Kim LaPlante	34	7
Carmen Cairns	32	8
Yasmin Dean	31	9
Lynette Loeppky	28	10
Karen Letwin	26	11
Candi Werenka	26	12
Laura Krantz	19	13

FINAL SCORE WOMENS

	<u>WOD1</u>	<u>WOD2</u>	<u>WOD3</u>	<u>TOTAL</u>	<u>PLACE</u>
Chelsea Miller	1	1	1	3	1
Jackie Hellard	3	5	4	12	2
Kim LaPlante	2	4	7	13	3
Katie MacNeil	4	3	6	13	4
Tracy McHale	5	7	2	14	5
Carmen Fung	6	8	3	17	6
Lynette Loepky	12	2	10	24	7
Karen Letwin	8	6	11	25	8
Tracey Stahn	11	10	5	26	9
Yasmin Dean	9	9	9	27	10
Carmen Cairns	10	11	8	29	11
Candi Werenka	7	13	12	32	12
Laura Krantz	13	12	13	38	13