



Ikram Rharsalla

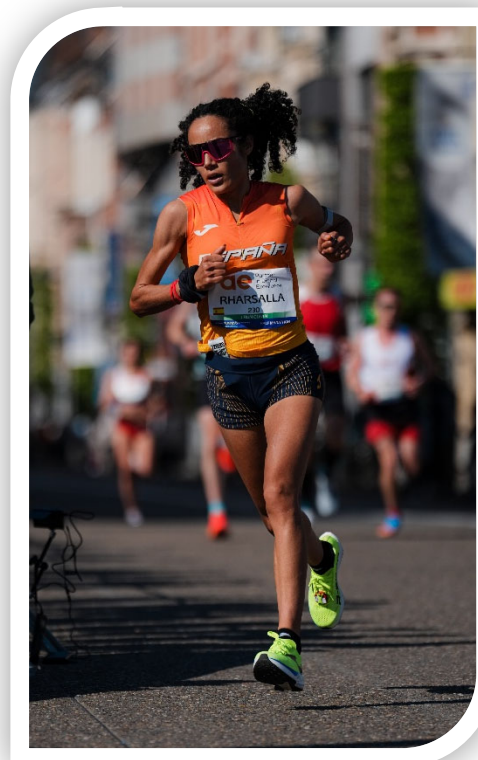
Oujda (Marruecos), 02.12.1995 - 1,67m / 52kg

Entrenador:

Club 2025: Trops-Cueva de Nerja

Internacional: 1 (2023)

Nacionalidad española desde 5 de octubre de 2022



Historial Español

Records de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

CE-ruta	2025 – Lovaina	Medio maratón (19ª/1:14:35/3ªequipos)
CM-Montaña & Trail	2023 - Innsbruck	Short Trail (24ª/5ªequipos)

Progresión

Año (Edad)	Club	Puesto Medio Maratón Rk ESP	Puesto Maratón Rk ESP
2022 (27)	C.D. Olimpo Granada	-	-
2023 (28)	C.D. Olimpo Granada	-	-
2024 (29)	Trops-Cueva de Nerja	1:13:59	-
2025 (30)	Trops-Cueva de Nerja	1:11:05	2:28:37

Marcas personales

400m: 1:03.33st (2022); 800m: 2:22.09al (2022); 1.500m: 4:46.27st (2022); 3.000m: 10:27.71al (2022); 5km ruta: 16:34+ (2025); 10km ruta: 32:49 (2025); 15km ruta: 50:13+ (2025); Medio Maratón: 1:11:05 (2025); Maratón: 2:28:37 (2025)

Su temporada 2025

10km			
32:49	41	Valencia	12.01.2025

Medio Maratón			
1:11:05	10	Sevilla	26.01.2025
1:14:35	19	Lovaina (BEL)	12.04.2025

Maratón			
2:28:37	11	Sevilla	23.02.2025

Cross

34:03	19	Albufeira (POR)	02.02.2025
-------	----	-----------------	------------

Todas sus marcas de siempre en Medio Maratón

1:11:05	10	Sevilla	26.01.2025
1:11:59 +	5	Sevilla	23.02.2025
1:13:59	1	Roquetas de Mar	24.11.2024
1:14:35	19	Lovaina (BEL)	12.04.2025

Todas sus marcas de siempre en Maratón

2:28:37	11	Sevilla	23.02.2025
---------	----	---------	------------

Actualizada a 12.04.2025