



Karlstad Öppet Vatten 190810

Resultat 3000m damer

1.	Isabelle	Rydahl	37.42	Karlstads SS
2.	Sanna	Forsman	42.54	Malung
3.	Sofie	Lönnerberg	59.58	Karlstad
4.	Emmelie	Bäckman	1.18.36	Karlstad
5.	Elsa	Bernholm	1.24.51	Karlstad

Resultat 3000m herrar

1.	Cristiano	Santos	35.36	Portugal
2.	Kaj	Nilsson	35.47	Neptun
3.	Erik	Pellfolk	39.35	Karlstad SS
4.	Thomas	Reux	41.18	Karlstad SS
5.	Juan Carlos	Tormo	45.31	Karlskoga
6.	Henk	Gierveld	46.00	Utrecht, Nederländerna
7.	Patrik	Jordansson	46.33	Grums SS
8.	Sebastian	Santos	59.12	Portugal
	Anton	Belmén	dnf	Karlstad