

## Ayad Lamdassem



Sidi Ifni (Marruecos), 11.10.1981 - 172m/52kg  
 Entrenador: Antonio Cánovas  
 Club 2017/2018: Atletismo Bikila  
 Internacional: 26 (2008-2018)

### Historial Español

Campeón de España Absoluto de 10.000m (2007-2010)  
 Campeón de España Absoluto de campo a través (2011-2014-2018)  
 Campeón de España Absoluto de medio maratón (2013)

### Historial Internacional

JJOJ	2008 - Pekín	10.000m (24º/28:13.73)
	2012 - Londres	10.000m (23º/28:49.85)
CM	2009 - Berlín	10.000m (abandono)
	2013 - Moscú	Maratón (abandono)
	2017 - Londres	Maratón (abandono)
CE	2010 - Barcelona	10.000m (4º/28:34.39)
	2012 - Helsinki	10.000m (6º/28:26.46)
	2016 - Ámsterdam	Medio maratón (12º/1:04.13)
IberA	2010 - San Fernando	5.000m (1º/13:32.48)
JMed	2018 - Tarragona	Medio maratón (abandono)
CpE10000	2012 - Bilbao	10.000m (2º/28:04.22)
CMmm	2014 - Copenhague	Medio maratón (17º/1h01:22)
	2018 - Valencia	Medio maratón (28º/1h02:14)
CMcross	2008 (37º); 2009 (30º); 2010 (50º); 2011 (16º)	
CEcross	2008 (4º); 2009 (5º); 2010 (2º); 2011 (2º); 2012 (6º); 2015 (5º); 2016 (7º); 2017 (10º)	
CpEclubescross	2008 (1º); 2010 (2º); 2011 (1º); 2012 (1º)	

### Progresión

Año/Edad	Club	5.000m	Puesto Rank.ESP	10.000m	Puesto Rank.ESP	Maratón	Puesto Rank.ESP
2003 (22)	Carrefour	14:14.80		-		-	
2004 (23)	Carrefour	14:00.15		-		-	
2005 (24)	C.A. Adidas	13:32.07		27:59.39		-	
2006 (25)	C.A. Adidas	<b>13:17.49</b>		27:46.67		-	
2007 (26)	C.A. Adidas	13:31.11	(3)	27:56.60	(1)	-	
2008 (27)	C.A. Adidas	13:19.23	(4)	<b>27:45.58</b>	(3)	-	
2009 (28)	Pielagos Inelecma	13:23.21	(5)	27:52.04	(2)	-	
2010 (29)	Atletismo Bikila	13:32.48	(15)	28:03.18	(1)	-	
2011 (30)	Atletismo Bikila	-		-		-	
2012 (31)	Atletismo Bikila	14:48.50		28:04.22	(1)	2h14:39	(7)
2013 (32)	Atletismo Bikila	14:26.82		-		<b>2h09:28</b>	
2014 (33)	Atletismo Bikila	-		-		2h12:31	
2015 (34)	Atletismo Bikila	Lesionado		-		-	
2016 (35)	Atletismo Bikila	-		-		-	
2017 (36)	Atletismo Bikila	-		-		2h12:30	(2)

### Otras marcas:

1.500m: 3:45.22 (2005); 3.000m: 7:45.55 (2005); 10km ruta: 28:09 (2010); Medio Maratón: 1h01:22 (2014)

### Todos sus maratones

2h09:28	10	Londres, GBR	21.04.2013
2h12:30	11	Londres, GBR	23.04.2017
2h12:31	8	Fukuoka, JPN	01.12.2013
2h14:39	23	Otsu, JPN	04.03.2012
abandono	-	Moscú, RUS	17.08.2013
abandono	-	Londres, GBR	06.08.2017

