

Ayad Lamdassem



Sidi Ifni (Marruecos), 11.10.1981 - 1,72m / 52kg
 Entrenador: Johny Ouriaghli (desde septiembre 2021)
 Club 2021: Atletismo Bikila
 Internacional: 29 (2008-2021)
 Nacionalidad española desde el 27 de mayo de 2007

Historial Español

Plusmarquista de España de Maratón (2:06:35 en 2020)
 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 (2013-2014)

Récords de España y Mejores Marcas

Absoluto. Maratón: 2:06:35 (2020)

Historial Internacional

JJO	2008 - Pekín	10.000m (24 ^º /28:13.73)
	2012 - Londres	10.000m (23 ^º /28:49.85)
	2021 - Tokio (Sapporo)	Maratón (5 ^º /2:10:16)
CM	2009 - Berlín	10.000m (abandono)
	2013 - Moscú	Maratón (abandono)
	2017 - Londres	Maratón (abandono)
CE	2010 - Barcelona	10.000m (4 ^º /28:34.39)
	2012 - Helsinki	10.000m (6 ^º /28:26.46)
	2016 - Ámsterdam	Medio Maratón (12 ^º /1:04.13 - 2 ^º Equipos)
IberA	2010 - San Fernando	5.000m (1 ^º /13:32.48)
JMed	2018 - Tarragona	Medio Maratón (abandono)
CpE-0000	2012 - Bilbao	10.000m (2 ^º /28:04.22)
CM-MedMar	2014 - Copenhague	Medio Maratón (17 ^º /1:01:22)
	2016 - Cardiff	Medio Maratón (18 ^º /1:03:29)
	2018 - Valencia	Medio Maratón (28 ^º /1:02:14)
	2020 - Gdynia	Medio Maratón (31 ^º /1:01:21)
CM-Cross	2008 (36 ^º); 2009 (30 ^º); 2010 (49 ^º); 2011 (16 ^º); 2019 (65 ^º)	
CE-Cross	2008 (4 ^º); 2009 (5 ^º); 2010 (2 ^º); 2011 (2 ^º); 2012 (6 ^º); 2015 (4 ^º); 2016 (7 ^º); 2017 (10 ^º)	
CpEClubesCross	podios individuales: 2007 (2 ^º); 2008 (1 ^º); 2010 (2 ^º); 2011 (1 ^º); 2012 (1 ^º); 2013 (2 ^º); 2014 (2 ^º); 2017 (3 ^º)	

Como atleta marroquí

CM-Cross 2000 sub20 (114^º)

Progresión		Puesto		Puesto		Puesto	
Año/Edad	Club	5.000m	Rank.ESP	10.000m	Rank.ESP	Maratón	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	13:17.49	-	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)	27:45.58	(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	(56)	28:04.22	(1)	2:14:39	(7)
2013 (32)	Atletismo Bikila	14:26.82	(21)	-	-	2:09:28	(1)
2014 (33)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	2:12:31	(1)
2015 (34)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	-	-
2016 (35)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	-	-
2017 (36)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	2:12:30	(2)
2018 (37)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	-	-
2019 (38)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	2:10:52	(5)
2020 (39)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	2:06:35	(1)

2021 (40)

Atletismo Bikila

-

-

2:10:16

Otras marcas

1.500m: 3:45.22 (2005); 3.000m: 7:45.55al (2005); 5km ruta: 13:56+ (2019); 10km ruta: 28:09 (2010); 15.000m pista: 44:18:59 (2020); 10 millas ruta: 46:44 (2012); Medio Maratón: 1:01:21 (2020)

Todos sus maratones

2:06:35	12	Valencia	06.12.2020
2:09:28	9	Londres, GBR	21.04.2013
2:10:16	5	Sapporo, JPN	08.08.2021
2:10:52	21	Valencia	01.12.2019
2:12:30	11	Londres, GBR	23.04.2017
2:12:31	8	Fukuoka, JPN	01.12.2013
2:14:39	22	Otsu, JPN	04.03.2012
abandono	-	Moscú, RUS	17.08.2013
abandono	-	Londres, GBR	06.08.2017
