

Houssame Eddine Benabbou



Oujda (Marruecos), 25.05.1993 - 1,70m / 53kg
Entrenador: José Luis Mareca
Club 2026: Independiente
Internacional: 3 (2018-2023)
Nacionalidad española desde el 30.04.2014

Historial Español
Campeón de España de 50km ruta (2026)
Campeón de España de Medio Maratón (2018-2019)
Campeón de España Sub18 de campo a través (2010)
Campeón de España Sub16 de 3.000m al aire libre (2008)

Récords de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

CM-MedMar	2018 - Valencia	Medio Maratón (58º/1:03:35/8ºequipos)
CM-50km	2023 - Hyderabad	50km ruta (Abandono)
CEur-50km	2022 - Sotillo de la Adrada	50km ruta (1º/2:49:40/2ºequipos)
CMed-s23	2014 - Aubagne	10.000m (3º/30:54.06)
CE-cross	2014 sub23: 24º/5ºequipos; 2015 sub23: 21º/1ºequipos	

Progresión		Medio	Puesto		Puesto		Puesto
Año (Edad)	Club	Maratón	Rk ESP	Maratón	Rk ESP	50km	Rk ESP
2016 (23)	A.D. Marathon	1:04:56	(9)	-		-	
2017 (24)	A.D. Marathon	1:04:37	(7)	-		-	
2018 (25)	A.D. Marathon	1:03:35	(5)	-		-	
2019 (26)	A.D. Marathon	**1:02:01**	(6)	**2:10:45**	(4)	-	
2020 (27)	Independiente	1:03:27+	(10)	2:13:06	(9)	-	
2021 (28)	Club Atletismo La Nucía	1:04:30	(13)	-		-	
2022 (29)	Club Atletismo La Nucía	1:03:20	(5)	2:11:38	(6)	**2:49:20**	(1)
2023 (30)	Atletismo Bikila	1:03:17	(11)	-		-	
2024 (31)	Atletismo Bikila	-		-		-	
2025 (32)	Independiente	1:06:54	-	-		-	
2026 (33)	Independiente	1:06:55	-	-		2:52:11	(1)

Marcas personales
800m: 1:58.95al (2011); 1.500m: 3:52.27al (2016); 3.000m: 8:09.28al (2017), 8:19.06st (2016); 5.000m: 13:50.97 (2016); 10.000m: 29:26.09 (2016); 5km ruta: 14:03+desc (2021), 14:24+ (2019); 10km ruta: 29:11+ (2019), 28:59desc (2022); Medio Maratón: 1:02:01 (2019); Maratón: 2:10:45 (2019); 50km: 2:49:40 (2022).

Su temporada 2026

5km ruta

14:56	3	La Cala del Moral	09.05.2026

Medio Maratón

1:06:55	4	Santa Pola	18.01.2026

50km ruta

2:52:11	1	Málaga	21.03.2026

Todas sus marcas de siempre en Maratón

2:10:45	20	Valencia	01.12.2019
2:11:38	33	Sevilla	20.02.2022
2:13:06	53	Valencia	06.12.2020
2:15:09	3	Zaragoza	03.04.2022

Todas sus marcas de siempre en 50km ruta

2:49:20	1	Sotillo de la Adrada	08.10.2022
2:52:11	1	Málaga	21.03.2026

Actualizada a 26.10.2026