

Houssame Benabbou



Oujda (Marruecos), 25.05.1993 - 1,70m / 53kg
 Entrenador: Jesús Antonio Núñez
 Club 2022: Club Atletismo la Nucía
 Internacional: 2 (2018-2022)
 Nacionalidad española desde el 30.04.2014

Historial Español

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)

Historial Internacional

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

Progresión		Puesto		Puesto	
Año/Edad	Club	Medio Maratón	Rank. ESP	Maratón	Rank. 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		2:11:38	

Otras marcas

800m: 1:58.95 (2011); 1.500m: 3:52.27 (2016); 3.000m: 8:09.28 (2017), 8:19.06pc (2016); 5.000m: 13:50.97 (2016); 10.000m: 29:26.09 (2016); 10km ruta: 29:08 (2021), 50km: 2:49:40 (2022)

Todos su maratones

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	7	Zaragoza	03.04.2022