



Abderrahman El Khayami

Ksar el Kebir (Marruecos), 11.08.1995 -
1,84m / 67kg
Entrenador: José Antonio Redolat
Club 2024: Facsa-Playas de Castellón
Internacional: 4 (2021-2023)
Nacionalidad española desde el 15.10.2019

Historial Español

Campeón de España de Milla en ruta (2023-2024)
Campeón de España Universitario de 1.500m (2024)

Records de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

CE-pc 2021 - Torun 1.500m (11ºe4/3:49.34)
JMed 2022 - Orán 1.500m (9º/3:45.25)
CE-Cross 2021 Relevé Mixto: 5º; 2023 Relevé Mixto: 8º



Progresión

Puesto

Año (Edad)	Club	Puesto	1.500m AL Rk ESP	1.500m ST Rk ESP
2014 (19)	Playas de Castellón		4:00.19 -	4:07.80 -
2015 (20)	Playas de Castellón		3:53.86 -	-
2016 (21)	Playas de Castellón		3:55.50 -	3:56.37 -
2017 (22)	Playas de Castellón		3:49.89 -	-
2018 (23)	Playas de Castellón		3:44.80 -	3:53.16 -
2019 (24)	Playas de Castellón		3:41.48 -	4:01.56 -
2020 (25)	Playas de Castellón		3:38.84 (9)	3:48.19 (15)
2021 (26)	Playas de Castellón		3:40.08 (18)	3:41.61 (6)
2022 (27)	Playas de Castellón		3:38.17 (11)	-
2023 (28)	Playas de Castellón		3:37.11 (13)	-
2024 (29)	Facsa-Playas de Castellón		3:39.29 (15)	3:43.49 (9)

Marcas personales

400m: 53.53al (2015); 800m: 1:51.32al (2020), 2:00.92st (2013); 1.500m: 3:37.11al (2023), 3:41.61st (2021); 3.000m: 8:04.29al (2024), 7:49.04st (2024); 5.000m: 13:42.92 (2024); 2.000m Obst.: 5:29.45 (2024); 3.000m Obst.: 8:27.83 (2024); Milla en ruta: 4:09.64 (2024); 5km ruta: 14:14 (2024); 10km ruta: 29:17 (2021); Medio Maratón: 1:14:14 (2020).

Su temporada 2024 al aire libre

1.500m

3:39.29	4	Andújar	17.05.2024
3:44.88	2	Los Corrales de B.	08.06.2024
3:46.61	4	La Nucía	06.07.2024

3:50.95 1 Ciudad Real 21.04.2024

Milla en ruta

4:09.64 2 Albacete 05.10.2024

4:11 2 Berango 12.10.2024

4:19 4 Bilbao 13.10.2024

3.000m

8:04.29 1 Castellón 26.05.2024

5.000m

13:42.92 15 Huelva 30.04.2024

5km en ruta

14:14 3 Albacete 05.10.2024

14:35 1 Almenara 03.08.2024

2.000m Obstáculos

5:29.45 2 Málaga 09.07.2024

3.000m Obstáculos

8:27.83 9 Bilbao 18.06.2024

8:29.97 5 La Nucía 29.06.2024

8:33.79 6 Nerja 22.05.2024

Aband Niza (FRA) 15.06.2024

Sus mejores marcas en 1.500m al aire libre

3:37.11 8 Castellón 14.06.2023

3:37.97 4 Oordegem (BEL) 10.06.2023

3:38.17 5 Nerja 26.06.2022

3:38.84 7 Castellón 24.08.2020

3:39.29 4 Andújar 17.05.2024

3:39.42 1 Sagunto 21.06.2023

3:39.51 12 Barcelona 05.07.2023

3:40.04 12 Castellón 16.06.2022

3:40.08 8 Nerja 12.05.2021

3:40.46 3cB Huelva 03.06.2021

Sus mejores marcas de siempre en Milla en ruta

4:09.64 2 Albacete 05.10.2024

4:11 2 Berango 12.10.2024

4:15.3 1 Santander 13.05.2023

4:13 1 Castellón 18.09.2021

4:14 1 Sagunto 13.04.2019

4:19 4 Bilbao 13.10.2024

4:20 5 Berango 07.10.2023

4:21 9 Aranda de Duero 26.05.2018

4:22 3 Bilbao 14.10.2023

4:22 1 Zamora 21.10.2023

Actualizada a 13.10.2024

Socio Patrocinador RFEA:

Joma

Patrocinador Principal RFEA:

Iberdrola

Patrocinadores Oficiales RFEA:

GO fit
Life_Science_Tech

LOTERÍAS
de España

Halcón viajes

MONDO

Proveedores Oficiales RFEA:

enovis

RIEUSCHA
de España

conersys
SPORTS SOLUTION

LIN3S

quality

Instituciones:

COO
de España

ES
de España

ES
de España