



Ilias Fífa

Tánger (Marruecos), 16.05.1989 -
1,76m/56kg
Entrenador: Rafael Caro
Club 2025: Independiente
Internacional: 10 (2015-2025)
Nacionalidad española desde 22.07.2015

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto de 10km ruta (27:41 en 2025)
Campeón de España Absoluto de 5.000m (2016)
Campeón de España Absoluto de 10.000m (2023-2024)

Récords de España y mejores Marcas

Absoluto 10km en ruta: 27:41 (2025)

Historial Internacional

JJO	2016 - Río de Janeiro	5.000m (9ºe1/13:30.23)
CM	2015 - Pekín	5.000m (13ºe2/13:28.29)
	2017 - Londres	5.000m (16ºe1/13:47.90)
CE	2016 - Ámsterdam	5.000m (1º/13:40.85)
	2024 - Roma	10.000m (11ºcA/28:14.10)
CE-ruta	2025 - Lovaina	10 km (13º/28:32/2º/equipos)
IberoAm	2024 - Cuiabá	10km ruta (1º/29:41)
CpE-10.000m	2023 - Pacé	10.000m (3º/28:12.62)
CE-cross	2015: 5º/1ºequipos; 2016: 6º/2ºeq	



Progresión

Año (Edad)	Club	5.000m	Puesto Rk ESP	10.000m	Puesto Rk ESP	10km ruta	Puesto Rk ESP
2008 (19)	A.A. Catalunya	14:53.14	-	-	-	-	-
2009 (20)	A.A. Catalunya	14:11.99	-	-	-	30:13	-
2010 (21)	A.A. Catalunya	13:54.16	-	-	-	29:37	-
2011 (22)	A.A. Catalunya	13:25.55	-	-	-	30:05	-
2012 (23)	F.C. Barcelona	13:30.89	-	-	-	28:45	-
2013 (24)	F.C. Barcelona	13:25.62	-	-	-	28:34	-
2014 (25)	F.C. Barcelona	13:14.89	-	-	-	28:57	-
2015 (26)	F.C. Barcelona	13:05.61/13:28.29 (4) -		-	-	28:56desc	-
2016 (27)	F.C. Barcelona	13:11.83	(1)	-	-	28:55/28:11desc	-
2017 (28)	F.C. Barcelona	13:17.39	(1)	-	-	28:38	(2)
2018 (29)	F.C. Barcelona	-	-	-	-	-	-
2019 (30)	-	-	-	-	-	-	-
2020 (31)	-	-	-	-	-	-	-
2021 (32)	-	-	-	-	-	-	-
2022 (33)	A.A. Catalunya	-	-	-	-	28:22	(8)
2023 (34)	A.A. Catalunya	13:19.30	-	27:59.76 (1)	-	27:57	(1)
2024 (35)	Independiente	-	-	27:53.26 (3)	-	27:50	(2)

2025 (36) Independiente - - **27:41**

Marcas personales

800m: 1:51.8al (2015); 1.500m: 3:46.85al (2017), 4:09.10st (2010); 3.000m: 7:40.55al (2017), 8:06.56st (2012); 5.000m: 13:05.61 (2015); 10.000m: 27:53.26 (2024); 5km ruta: 13:30 (2022); 10km ruta: 27:41 (2025); Medio Maratón: 1:05:22 (2024); Maratón: 2:10:10 (2025)

Su temporada 2025

10km ruta

27:41	16	Valencia	12.01.2025
28:32	13	Lovaina (BEL)	13.04.2025

Maratón

2:10:10	29	Sevilla	23.02.2025
---------	----	---------	------------

Cross

31:08	7 (6)	Getafe (CE)	26.01.2025
-------	-------	-------------	------------

Todas sus marcas de siempre en 10.000m

27:53.26	1	Gavà	02.03.2024
27:59.76	1	Burjassot	25.03.2024
28:12.62	3	Pacé (FRA)	03.06.2024
28:14.10	11cA	Roma (ITA)	12.06.2024

Sus mejores marcas de siempre en 10km en ruta

27:41	16	Valencia	12.01.2025
27:50	15	Valencia	14.01.2024
27:57	14	Valencia	15.01.2023
28:10	8	Langueux (FRA)	17.06.2023
28:22	2	Canovelles	29.10.2022
28:30	1	San Sebastián	05.02.2023
28:32	13	Lovaina (BEL)	13.04.2025
28:34	2	Korschenbroich (GER)	21.04.2013
28:38	1	Barcelona	31.12.2017
28:45	2	Barcelona	31.12.2012

En descenso

28:11	2	Madrid	31.12.2016
-------	---	--------	------------

Todas sus marcas de siempre en Maratón

2:10:10	29	Sevilla	23.02.2025
---------	----	---------	------------

Actualizada a 13.04.2025