



Abdessamad Oukhelfen

Ksarlminouzrou (Marruecos),
18.12.1998 - 1,77m / 61kg
Entrenador: María Carbó
Club 2024: Nike Running Club
Internacional: 10 (2019-2025)
Nacionalidad Española desde el
03.07.2019



Historial Español

Campeón de España Absoluto de 5.000m al aire libre (2020)
Campeón de España Sub23 de 1.500m al aire libre (2020)
Campeón de España Sub23 de 5.000m al aire libre (2019-2020)

Records de España y Mejores Marcas

Absoluto 10km en ruta: 27:44 (2024)

Historial Internacional

JJOO	2024 - París	10.000m (23º/28:21.90)
CE	2022 - Múnich	5.000m (12º/13:33.93)
	2024 - Roma	10.000m (8º(8ºcB)/28:10.97)
CE-ruta	2025 - Lovaina	10 km (abandono)
Trlbérico	2019 - Burjassot	10.000m (4º/28:30.03)
CE-s23	2019 - Gävle	5.000m (3º/14:17.23), 10.000m (5º/28:54.19)
CM-cross	2023: 42º/7ºequipos	
CE-cross	2019 sub23: 3º/5ºeq; 2021: 12º/2ºeq; 2022: 10º/3ºeq; 2023: 7º/6ºeq; 2024: 8º/1ºeq	

Progresión

Año (Edad)	Club	5.000m	Puesto Rk ESP	10.000m	Puesto Rk ESP	10km ruta	Puesto Rk ESP
2014 (16)	CE Penedès	16:19.70	-	-	-	-	-
2015 (17)	CE Penedès	15:20.53	-	-	-	-	-
2016 (18)	CA Igualada	14:34.77	-	-	-	-	-
2017 (19)	CA Igualada	14:13.58	-	-	-	-	-
2018 (20)	CA Igualada	13:52.36	-	29:45.56	-	28:51	-
2019 (21)	CA Igualada	13:39.27	(7)	28:30.03	(6)	-	-
2020 (22)	Playas de Castellón	13:17.95	(2)	-	-	29:42	(36)
2021 (23)	CD Nike Running	13:20.23	(3)	-	-	28:45desc	-
2022 (24)	CD Nike Running	13:22.12	(3)	-	-	-	-
2023 (25)	CD Nike Running	13:18.39	(4)	-	-	-	-
2024 (26)	CD Nike Running	13:21.87	(6)	27:36.23	(2)	27:44	(1)
2025 (27)	Nike Running Club	-	-	-	-	28:33	-

Marcas personales

1.500m: 3:40.19al (2023), 3:57.57st (2017); 3.000m: 7:45.24al (2020), 7:45.99st (2025); 5.000m: 13:17.95 (2020); 10.000m: 27:36.23 (2024); 3.000m Obst.: 9:35.28 (2016); 5km ruta: 13:27 (2023); 10km ruta: 27:44 (2024)

Su temporada 2025

3.000m short track

7:45.99	3	Valencia (i)	07.02.2025
---------	---	--------------	------------

10km ruta

28:33	1	San Sebastián	09.02.2025
-------	---	---------------	------------

29:08	86	Valencia	12.01.2025
-------	----	----------	------------

29:21	1	Jaén	18.01.2025
-------	---	------	------------

Ab.	-	Lovaina (BEL)	13.04.2025
-----	---	---------------	------------

Cross

30:54	3 (2)	Getafe (CE)	26.01.2025
-------	-------	-------------	------------

Sus mejores marcas de siempre en 5.000m

13:17.95	5	Ostrava (CZE)	09.09.2020
----------	---	---------------	------------

13:18.39	3	Huelva	06.06.2023
----------	---	--------	------------

13:20.23	4	Tolón (FRA)	26.02.2021
----------	---	-------------	------------

13:21.87	4	Décines-Charpieu (FRA)	04.05.2024
----------	---	------------------------	------------

13:22.12	3	Castellón	16.06.2022
----------	---	-----------	------------

13:22.77	8	París (FRA)	18.08.2022
----------	---	-------------	------------

13:25.33	8	Eugene (USA)	27.05.2022
----------	---	--------------	------------

13:26.83	11	Huelva	30.04.2024
----------	----	--------	------------

13:26.85	8	Niza (FRA)	12.06.2021
----------	---	------------	------------

13:31.68	15	Heusden-Zolder (BEL)	15.07.2023
----------	----	----------------------	------------

Todas sus marcas de siempre en 10.000m

27:36.23	7cA	Londres (GBR)	18.05.2024
----------	-----	---------------	------------

28:10.97	8cB	Roma (ITA)	12.06.2024
----------	-----	------------	------------

28:21.90	23	París (FRA)	02.08.2024
----------	----	-------------	------------

28:30.03	8	Burjassot	13.04.2019
----------	---	-----------	------------

28:54.19	5	Gävle (SWE)	11.07.2019
----------	---	-------------	------------

29:45.56	1cB	Braga (POR)	07.04.2018
----------	-----	-------------	------------

Sus mejores marcas de siempre en 10km ruta

27:44	13	Valencia	14.01.2024
-------	----	----------	------------

28:33	1	San Sebastián	09.02.2025
-------	---	---------------	------------

28:51	2	Barcelona	31.12.2018
-------	---	-----------	------------

28:55	3	Lleida	24.11.2024
-------	---	--------	------------

29:08	86	Valencia	12.01.2025
-------	----	----------	------------

29:21	1	Jaén	18.01.2025
-------	---	------	------------

29:42	3	Jaén	18.01.2020
-------	---	------	------------

29:46	1	A Coruña	06.10.2024
-------	---	----------	------------

30:20	31	Madrid	31.12.2020
-------	----	--------	------------

En descenso

28:45	10	Madrid	31.10.2021
-------	----	--------	------------