

Ayad Lamdassem

Sidi Ifni (Marruecos), 11.10.1981 - 1,72m / 52kg
Entrenadores: Antonio Cánovas y Johny Ouriaghli
Club 2023: Asics Running
Internacional: 31 (2008-2022)
Nacionalidad española desde el 27 de mayo de 2007

Historial Español

Plusmarquista de España de Maratón (2:06:25 en 2022)
Plusmarquista de España Master M40 de Maratón (2:06:25 en 2022) y RecMundo
Plusmarquista de España Master M40 de Medio Maratón (1:02:48 en 2022) y RM
Plusmarquista de España Master M35 de Maratón (2:06:35 en 2020)
Plusmarquista de España Master M35 de Medio Maratón (1:01:21 en 2020)
Campeón de España Absoluto de 10.000m (2007-2010)
Campeón de España Absoluto de Campo a Través (2011-2014-2018)
Campeón de España Absoluto de Medio Maratón (2013-2014)

Récords de España y Mejores Marcas

Absoluto. Maratón: 2:06:35 (2020); 2:06:25 (2022)
Máster Medio Maratón: M35. 1:01:21 (2020), M40. 1:02:48 (2022)
Máster Maratón: M35. 2:06:35 (2020), M40. 2:06:25 (2022)

Historial Internacional

JJOO	2008 - Pekín	10.000m (24º/28:13.73)
	2012 - Londres	10.000m (23º/28:49.85)
	2021 - Tokio (Sapporo)	Maratón (5º/2:10:16)
CM	2009 - Berlín	10.000m (abandono)
	2013 - Moscú	Maratón (abandono)
	2017 - Londres	Maratón (abandono)
CE	2010 - Barcelona	10.000m (4º/28:34.39)
	2012 - Helsinki	10.000m (6º/28:26.46)
	2016 - Ámsterdam	Medio Maratón (12º/1:04.13/2º Equipos)
	2022 - Múnich	Maratón (6º/2:10:52/3º Equipos)
IberAm	2010 - San Fernando	5.000m (1º/13:32.48)
JMed	2018 - Tarragona	Medio Maratón (abandono)
CpE-10000m	2012 - Bilbao	10.000m (2º/28:04.22)
	2014 - Copenhague	Medio Maratón (17º/1:01:22)
CM-MedMar	2016 - Cardiff	Medio Maratón (18º/1:03:29)
	2018 - Valencia	Medio Maratón (28º/1:02:14)
	2020 - Gdynia	Medio Maratón (31º/1:01:21)
CM-Cross	2008 (36º/8ºequipos); 2009 (30º/7ºeq); 2010 (49º/5ºeq); 2011 (16º/8ºeq); 2019 (65º/7ºeq)	
CE-Cross	2008 (4º/1ºequipos); 2009 (5º/1ºeq); 2010 (2º/3ºeq); 2011 (2º/3ºeq); 2012 (6º/1ºeq); 2015 (4º/1ºeq);	
	2016 (7º/2ºeq); 2017 (10º/2ºeq); 2021 (42º/2ºeq)	

CpEurClubesCross Podios individuales: 2007 (2º), 2008 (1º), 2010 (2º), 2011 (1º), 2012 (1º), 2013 (2º), 2014 (2º), 2017 (3º)

Como atleta marroquí

CM-Cross 2000 sub20 (114º)





Progresión			Puesto		Puesto	Puesto		Puesto	Puesto
Año/Edad	Club	5.000m	Rank.ESP	10.000m	Rank.ESP	Rk. M-E	Maratón	Rank.ESP	Rk. M-E
2003 (22)	Carrefour	14:14.80	-	-			-		
2004 (23)	Carrefour	14:00.15	-	-			-		
2005 (24)	C.A. Adidas	13:32.07	-	27:59.39	-		-		
2006 (25)	C.A. Adidas	13:17.49	-	27:46.67	-		-		
2007 (26)	C.A. Adidas	13:31.11	(3)	27:56.60	(1)	72M-3E	-		
2008 (27)	C.A. Adidas	13:19.23	(4) 74M-7E	27:45.58	(3)	59M-6E	-		
2009 (28)	Piélagos Inelecma	13:23.21	(5) 83M-9E	27:52.04	(2)	45M-2E	-		
2010 (29)	Atletismo Bikila	13:32.48	(15)	28:03.18	(1)	55M-3E	-		
2011 (30)	Atletismo Bikila	-		-			-		
2012 (31)	Atletismo Bikila	14:48.50	(56)	28:04.22	(1)	93M-5E	2:14:39	(7)	
2013 (32)	Atletismo Bikila	14:26.82	(21)	-			2:09:28	(1)	
2014 (33)	Atletismo Bikila	-		-			2:12:31	(1)	
2015 (34)	Atletismo Bikila	-		-			-		
2016 (35)	Atletismo Bikila	-		-			-		
2017 (36)	Atletismo Bikila	-		-			2:12:30	(2)	
2018 (37)	Atletismo Bikila	-		-			-		
2019 (38)	Atletismo Bikila	-		-			2:10:52	(5)	
2020 (39)	Atletismo Bikila	-		-			2:06:35	(1)	37M-2E
2021 (40)	Atletismo Bikila	-		-			2:10:16	(4)	
2022 (41)	Atletismo Bikila	-		-			2:06:25	(1)	60M-5E
2023 (42)	Asics Running	-		-			2:08:32	(3)	
2024 (43)	Asics Running	-		-			2:09:45	(5)	
2025 (44)	Asics Running	-		-			-		

Marcas personales

1.500m: 3:45.22 (2005); 3.000m: 7:45.55al (2005); 5.000m: 13:17.49 (2006); 10.000m: 27:45.58 (2008); 5km ruta: 13:56+ (2019); 10km ruta: 28:09 (2010); 15.000m pista: 44:18:59 (2020); 10 millas ruta: 46:44 (2012); Medio Maratón: 1:01:21 (2020), Maratón: 2:06:35 (2020)



TODAS SUS MARCAS

5.000 m

13:17.49	13	MibAm	Huelva	20.06.2996
13:19.23	8	MibAm	Huelva	13.06.2008
13:23.21	6	MibAm	Huelva	10.06.2009
13:31.11	2		Gavà	30.06.2007
13:31.67	4		Barcelona	10.06.2006
13:32.07	16	GP	Sevilla	04.06.2005
13:32.48	1	IberA	San Fernando	04.06.2010
13:33.44	7		Rabat (MAR)	23.05.2009
13:38.41	1		Barcelona	02.06.2007
13:40.51	8		Málaga	27.06.2009
13:41.01	8		Barcelona	19.07.2008
13:44.16	2		Barcelona	01.06.2008
13:48.61	8	CE	Zaragoza	23.07.2006
14:26.82	1	CE-F	Avilés	15.06.2013

10.000 m

27:45.58	3	CE	Vigo	12.07.2008
27:46.67	11	VD	Bruselas (BEL)	25.08.2006
27:52.04	2	CE	Avilés	18.07.2009
27:56.60	1	CE	Avilés	28.07.2007
27:59.39	12	VD	Bruselas (BEL)	26.08.2025
28:03.18	1	CE	Cáceres	30.06.2010
28:04.22	2	Ecp	Bilbao	03.06.2012
28:13.73	24	JJOO	Oekriin (CHN)	17.08.2008
28:26.46	6	ECH	Helsinki (FIN)	30.06.2012
28:34.89	4	Ech	Barcelona	27.07.2010
28:49.85	23	JJOO	Londres (GBR)	04.08.2012

10 km ruta

28:09	2	GrManchRun	Manchester (GBR)	16.05.2010
28:32 +		MedMarVal	Valencia	27.10.2019
28:35 +	27	CM MedMar	Gdynia (POL)	17.10.2020
28:44 +		CM MedMar	Copenhagen (DEN)	29.03.2014
28:44	2	CursaNassos	Barcelona	31.12.2015
28:48	2	GrIrelandRun	Dublín (IRL)	15.04.2012
28:54	1	Bombers	Barcelona	22.04.2012
29:17	4		Manchester (GBR)	18.05.2014
29:22	1		Canovelles	24.04.2021
29:52	4		Jaén	26.03.2022
30:02	1	Bombers	Barcelona	10.04.2011
30:58	7		Madrid	21.10.2007

Descenso

28:10	50m	3	SSilvVall	Madrid	31.12.2011
28:19	57m	5	SSilvVall	Madrid	31.12.2021
28:34	55m	6	SSilvVall	Madrid	31.12.2016
28:36	50m	2	SSilvVall	Madrid	31.12.2010
28:45	50m	2	SSilvVall	Madrid	31.12.2012
28:47	115m	9	10kVintageRun	Madrid	02.06.2024
28:56	55m	8	SSilvVall	Madrid	31.12.2017
29:05	50m	2	SSilvVall	Madrid	31.12.2013
29:14	57m	13	SSilvVall	Madrid	31.12.2020
29:14	115m	13	10kVintageRun	Madrid	11.06.2023
29:26	57m	17	SSilvVall	Madrid	31.12.2019
29:47	115m	17	10kVintageRun	Madrid	05.06.2022

Medio maratón

1:01:21	31	CM	Gdynia (POL)	17.10.2020
1:01:22	17	CM	Copenhagen (DEN)	29.03.2014
1:01:29	3		Azpeitia	28.03.2004
1:01:58	23	MedMarTriAlf	Valencia	27.10.2019
1:01:59	3	GrScottRun	Glasgow (GBR)	06.10.2013



1:02:14	27	CM	Valencia	24.03.2018
1:02:48	1	ZurichMedMarSS	San Sebastián	02.10.2022
1:02:57	1	CE	A Coruña	23.02.2014
1:03:02	2		Birmingham (GBR)	18.10.2015
1:03:19	4		Doha	12.01.2018
1:03:10 +			Valencia	06.12.2020
1:03:29	18	CM	Cardiff (GBR)	26.03.2016
1:03:31	1		Granollers	05.06.2021
1:03:41	5	CE	Sagunto	02.02.2020
1:03:48	8		Luanda (ANG)	06.09.2015
1:03:55	1	CE	Albacete	09.06.2013
1:04:13	12	Ech	Ámsterdam (NE)	10.07.2016
1:06:26	7	GSR	Glasgow (GBR)	02.09.2012
1:06:45	10		Madrid	07.10.2025

Maratón

2:06:25	6		Sevilla	20.02.2022
2:06:35	12		Valencia	06.12.2020
2:07:39	17		Valencia	04.12.2022
2:08:32	26		Osaka (JPN)	26.02.2023
2:09:28	9		Londres (GBR)	21.04.2013
2:09:43	40		Sevilla	18.02.2024
2:10:16	5	JJOO	Sapporo (JPN)	08.08.2021
2:10:52	21		Valencia	01.12.2019
2:10:52	6	ECh	Múnich (GER)	15.08.2022
2:12:30	11		Londres (GBR)	23.04.2017
2:12:59	21	CM	Budapest (HUN)	27.08.2023
2:12:31	8		Fukuoka (JPN)	01.12.2013
2:14:39	22		Otsu (JPN)	04.03.2012
abandono	-	CM	Moscú (RUS)	17.08.2013
abandono	-	CM	Londres (GBR)	06.08.2017

Sus récords de España Absolutos

2.06.35 Ayad Lamdassem At. Bikila Cataluña Valencia 06-12-2020

40º Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP. 1. Evans Chebet (KEN) 2.03.00, 2. Lawrence Cherono (KEN) 2.03.04, 3. Birhanu Legese (ETH) 2.03.16, 4. Amos Kipruto (KEN) 2.03.30, 5. Reuben Kiprop (KEN) 2.04.12, 6. Chalu Deso Gelmisa (ETH) 2.04.53, 7. Abel Kirui (KEN) 2.05.05, 8. Abebe Negewo (ETH) 2.05.15, 9. Leu Gebreselassie (ETH) 2.05.29, 10. Philemon Rono (KEN) 2.05.37, 11. Oqbe Kibrom (ERI) 2.05.53, 12. Lamdassem 2.06.35,... 14. Hamid ben Daoud 2.07.03,... 18. Daniel Mateo 2.08.22,... 28. Yago Rojo 2.09.56, 29. Camilo Santiago 2.09.56,... 43. Iván Fernández 2.11.35, 44. Ricardo Rosado 2.11.38, hasta 134 clasificados. Tiempos de paso de Lamdassem: 14.54 – 30.01 – 45.01 – 59.53 – 1.03.10 – 1.14.50 – 1.30.08 – 1.45.18 – 2.00.08.

2.06.25 Ayad Lamdassem At. Bikila Cataluña Sevilla 20-02-2022

41º Zurich Maratón de Sevilla. 1. Asrar Abderehman (ETH) 2.04.43, 2. Adela Mamo (ETH) 2.05.12, 3. Ghirmay Ghebreselassie (ERI) 2.05.34, 4. Adugna Takele Bikila (ETH) 2.05.52, 5. Awet Habte (ERI) 2.06.05, 6. Lamdassem 2.06.25, 7. Maru Teferi (ISR) 2.06.58, 8. Abdi Ali Gelchu (ETH) 2.07.15, 9. Amare Girmaw (ISR) 2.07.35, 10. Haimro Alema (ISR) 2.08.15, hasta 7.561 clasificados. Tiempos de paso de Lamdassem: 14.54 – 29.50 – 44.59 – 1.00.00 – 1.03.16 – 1.15.01 – 1.29.53 – 1.45.00 – 2.00.11. La marca de Lamdassem es la mejor del mundo para atletas de 40 años. La anterior mejor marca mundial pertenecía a Mark Kiptoo (KEN), que logró 2.07.50 el 28 de octubre de 2018 en Frankfurt. La mejor marca europea eran los 2.10.33 de Mohamed Ezzher (FRA) conseguidos en París el 8 de abril de 2001. El etíope Kenenisa Bekele superó la marca de Lamdassem el 2 de octubre de 2022 en Londres, al lograr 2.05.53. En cuanto a la marca europea, fue superada por el suizo Tadesse Abraham en Berlín, el 24 de septiembre de 2023, con 2.05.10.



