

Ayad Lamdassem



Sidi Ifni (Marruecos), 11.10.1981 - 1,72m / 52kg
 Entrenador: Johny Ouriaghli
 Club 2023: Asics Running
 Internacional: 32 (2008-2023)
 Nacionalidad española desde el 27 de mayo de 2007

Historial Español

Plusmarquista de España de Maratón (2:06:25 en 2022)
 Plusmarquista de España Máster M40 de Maratón (2:06:25 en 2022)
 Plusmarquista de España Máster M35 de Maratón (2:06:35 en 2020)
 Plusmarquista de España Máster 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 M35. Medio Maratón: 1:01:21 (2020); Maratón: 2:06:35 (2020)
 Máster M40. Maratón: 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)
	2023 - Budapest	Maratón (21º/2:12:59)
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)
CM-MedMar	2014 - Copenhague	Medio Maratón (17º/1:01:22)
	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	
Año/Edad	Club	5.000m	Rank.ESP	10.000m	Rank.ESP	Maratón	Rank.ESP	
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)	-	-	
2008 (27)	C.A. Adidas	13:19.23	(4)	27:45.58	(3)	-	-	
2009 (28)	Pielagos Inelecma	13:23.21	(5)	27:52.04	(2)	-	-	
2010 (29)	Atletismo Bikila	13:32.48	(15)	28:03.18	(1)	-	-	
2011 (30)	Atletismo Bikila	-	-	-	-	-	-	

2012 (31)	Atletismo Bikila	14:48.50	(56)	28:04.22 (1)	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)
2021 (40)	Atletismo Bikila	-		-	2:10:16 (4)
2022 (41)	Atletismo Bikila	-		-	2:06:25 (1)
2023 (42)	Asics Running	-		-	2:08:32

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).
