



Pol Oriach

Albelda (Huesca), 20.09.2002

1,77m / 65kg

Entrenador: Arturo Martín

Club 2026: Nike Running Club

Internacional: 4 (2022-2026)



Historial Español

Mejor Marca Española Sub20 de 3.000m al aire libre (7:55.65 en 2021)

Mejor Marca Española Sub20 de 5km en ruta (13:52 en 2020)

Campeón de España Absoluto de 3.000m short track (2025)

Campeón de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (2022)

Campeón de España Sub23 de 1.500m al aire libre (2024)

Campeón de España Sub20 de 3.000m Obstáculos (2021)

Campeón de España Sub20 de 3.000m en pista cubierta (2021)

Campeón de España Sub20 de Campo a Través (2020-2021)

Campeón de España Sub18 de 5.000m al aire libre (2019)

Campeón de España Sub18 de 2.000m obstáculos (2018-2019)

Campeón de España Sub18 de Campo a Través (2019)

Campeón de España Universitario de Campo a Través (2023)

Records de España y Mejores Marcas

Sub20 AL 3.000m: 7:55.65 (2021); 5km ruta: 13:52 (2020)

Sub20 ST 3.000m: 8:04.61 (2021)

Sub18 ST 3.000m: 8:19.33 (2019)

Historial Internacional

CM 2025 - Tokio 1.500m (9ºe1/3:37.43)

CM-pc 2026 - Torun 3.000m (10º/7:39.78)

IbAm 2022 - La Nucía 3.000m Obst. (13º/9:12.24)

CE-s23 2023 - Espoo 1.500m (5º/3:44.85)

CM-s20 2021 - Nairobi 1.500m (4º/3:40.36)

CE-s20 2021 - Tallinn 3.000m Obst. (1º/8:41.36)

CE-s18 2018 - Győr 2.000m Obst. (2º/5:46.81)

CM-cross 2023 Relevé Mixto: 10º

CE-cross 2019 sub20: 13º/9ºequipos; 2021 sub20: 4º/5ºeq; 2022 sub23: 33º/7ºeq; 2024 Sub23: 47º/5ºeq.

JJOJ-Juv 2018 - Buenos Aires 2.000m Obst. (8º/5:51.67), Cross (20º)

FOJE 2019 - Bakú 2.000m Obst. (1º/5:49.56)

Universiada 2025 - Bochum-Watt. 1.500m (4º/3:46.85)

CM-cross Universitario 2022: 24º/4ºeq

Otros 2018 - Abrantes POR-ESP sub18: 3.000m (1º/9:11.39)

2020 - Minsk Enc. Int. Sub20 PC: 2.000m Obst. (2º/5:51.11)

Progresión		Puesto		Puesto	
Año (Edad)	Club	1.500m AL Rk ESP		3.000m ST Rk ESP	
2019 (17)	Hinaco Monzón	3:43.49	(21/1s18)	8:19.33	(29/1s18)
2020 (18)	Hinaco Monzón	3:42.60	(17/1s20)	8:17.44	(29/2s20)
2021 (19)	Hinaco Monzón	3:37.67	(11/1s20)	8:04.61	(22/1s20)
2022 (20)	C.D. Nike Running	3:37.10	(10/1s23)	7:57.47	(10/3s23)
2023 (21)	C.D. Nike Running	3:35.77	(8/1s23)	7:59.91	(15/2s23)
2024 (22)	C.D. Nike Running	3:36.62	(7/1s23)	-	
2025 (23)	Nike Running Club	3:31.75	(2)	7:43.01	(1)
2026 (24)	Nike Running Club	-		7:39.10	

Marcas personales

800m: 1:47.61al (2025); 1.500m: 3:31.75al (2025), 3:39.02st (2026); 3.000m: 7:55.65al (2021), 7:39.10st (2026); 5.000m: 13:42.21 (2025); 2.000m Obst.: 5:45.70al (2019), 5:51.11st (2020); 3.000m Obst.: 8:41.36 (2021); 5km ruta: 13:52 (2020); 10km ruta: 28:33 (2026), 28.19desc (2025)

Su temporada 2026

1.500m short track

3:39.02 5 Valencia (i) 31.01.2026

3.000m short track

7.39.10 4 Karlsruhe (GER) (i) 08.02.2026

7:39.78 10 Torun (POL) (i) 21.03.2026

7:51.19 2 Valencia (i) 28.02.2026

8:13.19 2e2 Valencia (i) 27.02.2026

10km ruta

28:33 3 Jaén 17.01.2026

Sus mejores marcas de siempre en 1.500m al aire libre

3:31.75 5 Pfungstadt (GER) 20.08.2025

3:32.81 3cA Tomblaine (FRA) 04.07.2025

3:35.15 2cA Marsella (FRA) 13.07.2025

3:35.77 3cA Castellón 14.06.2023

3:36.24 9 Huelva 06.06.2023

3:36.62 4 La Nucía 30.06.2024

3:37.08 5 Huelva 30.04.2024

3:37.10 5 Castellón 16.06.2022

3:37.21 5 Torrent 30.07.2023

3:37.43 9e1 Tokio (JPN) 14.09.2025

Sus mejores marcas de siempre en 3.000m short track

7.39.10 4 Karlsruhe (GER) (i) 08.02.2026

7:39.78 10 Torun (POL) (i) 21.03.2026

7:43.01 2 Valencia (i) 07.02.2025

7:51.19 2 Valencia (i) 28.02.2026

7:57.47 5 Sabadell (i) 08.02.2022

7:57.51 1 Madrid (i) 22.02.2025

7:58.16 1 Sabadell (i) 23.12.2022

7:59.91 1 Zaragoza (i) 25.02.2023

8:04.61 3 Barcelona (i) 08.02.2021

8:09.02 1 Salamanca (i) 19.02.2022

Actualizada a 21.03.2026