Ouassim Oumaiz

Nerja (Málaga), 30.03.1999 -
Entrenador: Antonio Serrano
Club 2023: Trops-Cueva de Nerja
Internacional: 5 (2019-2023)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto de 5km ruta (13:19 en 2020)
Plusmarquista de España Sub23 de 5.000m al aire libre (13:13.14 en 2020)
Plusmarquista de España Sub23 de 3.000m en pista cubierta (7:44.39 en 2020)
Mejor Marca de España Sub23 de 5km ruta (13:19 en 2020)
Plusmarquista de España Sub23 de 10km ruta (28:35 en 2020)
Campeón de España Absoluto de 5.000m (2023)
Campeón de España Absoluto de Campo a Través (2019)
Campeón de España Sub23 de Campo a Través (2020)
Campeón de España Sub20 de Campo a Través (2018)
Campeón de España Sub20 de 1.500m en pista cubierta (2018)
Campeón de España Sub18 de Campo a Través (2016)
Campeón de España Sub16 de Campo a Través (2015 y 2016)

Records de España y Mejores Marcas

AL Absoluto	5km ruta: 13:19 (2020)
AL Sub23	5.000m: 13:13.14 (2020); 5km ruta: 13:19 (2020); 10km ruta: 28:35 (2020)
PC Sub23	3.000m: 7:44.39 (2020)

Historial Internacional

CM	2023 - Budapest	5.000m (16º/13:31.99)
CM-ruta	2023 - Riga	5km (20º/13:39)
CE-sub18	2016 - Tbilisi	3.000m (7º/8:29.75)
CM-cross	2017 sub20 (89º/13ºequipos); 2019 (20º/7ºeq)	
CE-cross	2017 sub20 (23º/1ºeq); 2018 sub20 (2º/2ºeq); 2019 (ab.); 2023 (24º/7ºeq)	

Progresión			Puesto
Año/Edad	Club	5.000m	Rank. ESP
2011 (12)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2012 (13)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2013 (14)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2014 (15)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2015 (16)	Cueva de Nerja-UMA	15:17.53	-
2016 (17)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2017 (18)	Cueva de Nerja-UMA	14:56.19	-
2018 (19)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2019 (20)	Cueva de Nerja-UMA	-	
2020 (21)	Cueva de Nerja-UMA	13:13.14	(1)
2021 (22)	Trops-Cueva de Nerja	-	
2022 (23)	Trops-Cueva de Nerja	13:06.74	(2)
2023 (24)	Trops-Cueva de Nerja	**13:06.42**	

Marcas personales

800m: 1:53.43 (2018); 1.000m: 2:41.32 (2014); 1.500m: 3:36.83al (2021), 3:47.41pc (2018); 3.000m: 7:40.62al (2020), 7:44.39pc (2020); 5.000m: 13:06.42 (2023); 5km ruta: 13:19 (2020); 10km ruta: 28:35 (2020)

(2020)