

## Adel Mechaal



El Jebha (Marruecos), 05.02.1990 - 1,84m / 67kg  
 Entrenador: Antonio Serrano  
 Club 2022: New Balance Team  
 Internacional: 27 (2013-2021)  
 Nacionalidad española desde 2013

### Historial Español

Récord de Europa de 3.000m en pista cubierta (7:30.82 en 2022)  
 Campeón de España Absoluto de 1.500m al aire libre (2015-2017-2021)  
 Campeón de España Absoluto de 5.000m al aire libre (2015-2017)  
 Campeón de España Absoluto de 1.500m en pista cubierta (2015-2018)  
 Campeón de España Absoluto de 3.000m en pista cubierta (2015-2017-2018-2020-2021)  
 Campeón de España Absoluto de campo a través (2017-2022)

### Récords de España

3.000m PC 7:30.82 (2002)

### Historial Internacional

JJO	2016 - Río de Janeiro	1.500m (9 <sup>e</sup> 2/3:48.61); 5.000m (17 <sup>e</sup> 2/13:34.42)
	2021 - Tokio	1.500m (5 <sup>o</sup> 3:30.77)
CM	2015 - Pekín	1.500m (13 <sup>e</sup> 1/3:46.05)
	2017 - Londres	1.500m (4 <sup>o</sup> 3:34.71)
	2019 - Doha	1.500m (8 <sup>e</sup> 1/3:37.95)
CE	2014 - Zúrich	1.500m (13 <sup>e</sup> 1/3:47.60)
	2016 - Ámsterdam	5.000m (2 <sup>o</sup> 13:40.85)
	2018 - Berlín	5.000m (abandono); 10.000m (4 <sup>o</sup> 28:13.78)
CE-Sel	2013 - Gateshead	1.500m (5 <sup>o</sup> 3:40.58)
	2015 - Cheboksary	1.500m (6 <sup>o</sup> 3:52.69)
	2019 - Bydgoszcz	3.000m (1 <sup>o</sup> 8:02.51)
	2021 - Chorzów	3.000m (3 <sup>o</sup> 8:32.08)
WorldRelays	2014 - Nassau	4x1500m (5 <sup>o</sup> 15:00.69)
CpE-10000m	2018 - Londres	10.000m (4 <sup>o</sup> 27:50.56)
CM-MedMar	2020 - Gdynia	Medio Maratón (46 <sup>o</sup> 1:02:30)
CM-pc	2014 - Sopot	1.500m (7 <sup>e</sup> 3/3:41.27)
	2018 - Birmingham	3.000m (5 <sup>o</sup> 8:16.13)
CE-pc	2015 - Praga	3.000m (6 <sup>o</sup> 7:49.59)
	2017 - Belgrado	3.000m (1 <sup>o</sup> 8:00.60)
	2021 - Torun	3.000m (3 <sup>o</sup> 7:49.47)
CE-cross	2015 (3 <sup>o</sup> ); 2016 (8 <sup>o</sup> ); 2017 (2 <sup>o</sup> ); 2018 (8 <sup>o</sup> ); 2021 (16 <sup>o</sup> )	
CM-cross	2015 (68 <sup>o</sup> ); 2017 (43 <sup>o</sup> )	

Participó con Europa en The Match (2019 Minsk) en 3.000m (2<sup>o</sup>7:57.55)

Progresión Año/Edad	Club	Puesto		Puesto		Puesto		Puesto	
		1.500m AL	Rank ESP	1.500m PC	Rank ESP	3.000m AL/PC	Rank ESP	5.000m	Rank ESP
2009 (19)	A.A. Palamós	3:53.88	-	-	-	-	-	-	-
2010 (20)	A.A. Palamós Calongest	3:50.16	-	3:56.24	-	-	-	-	-
2011 (21)	A.A. Palamós	3:42.77	-	3:49.68	-	8:07.99pc	-	-	-
2012 (22)	A.A. Palamós	-	-	3:48.76	-	8:03.38pc	-	14:21.96	-
2013 (23)	A.A. Palamós	3:36.78	(3)	-	-	8:13.67 / 7:59.15pc	(8pc)	-	-
2014 (24)	A.A. Palamós	3:39.60	(8)	3:39.36	(1)	7:52.29pc	(2pc)	-	-
2015 (25)	A.A. Palamós	3:36.66	(2)	<b>3:38.30</b>	(1)	7:52.16 / 7:46.92pc	(1pc)	14:10.59	(15)
2016 (26)	New Balance Team	3:35.24	(1)	-	-	7:39.51 / -	-	<b>13:15.40</b>	(3)
2017 (27)	New Balance Team	3:34.70	(1)	3:46.64	(22)	<b>7:35.28</b> / 7:48.39pc	(1pc)	13:27.37	(2)
2018 (28)	New Balance Team	3:38.24	(2)	3:43.10	(6)	8:08.82 / 7:40.14pc	(1pc)	13:29.94	(3)
2019 (29)	New Balance Team	3:33.91	(1)	3:41.82	(3)	7:57.55 / 7:45.56pc	(1pc)	13:51.72	(14)
2020 (30)	New Balance Team	-	-	-	-	7:45.08pc	(2pc)	-	-
2021 (31)	New Balance Team	<b>3:30.77</b>	(2)	-	-	8:32.08 / 7:46.52pc	(3pc)	-	-
2922 (32)	New Balance Team	-	-	-	-	<b>7:30.82pc</b>	-	-	-

**Otras marcas**

400m: 50.83 (2011); 800m: 1:47.69 (2019); 2.000m: 5:04.91+ pc (2022); 10.000m: 27:50.56 (2018 1º Rk.ESP); 10km ruta: 27:50 (2022); Medio maratón: 1:02:30 (2020) (5)

---