



Laura Bou

Sabadell (Barcelona), 25.07.1990 - 1,67m / 55kg
Entrenador: Pau Fradera
Club 2024: Avinent Manresa
Internacional: -



Historial Español

Records de España y Mejores Marcas

Historial Internacional

Progresión			Puesto
Año (Edad)	Club	400m AL	Rank. ESP
2014 (24)	Joventut Atlètica Sabadell	58.70	-
2015 (25)	Joventut Atlètica Sabadell	-	
2016 (26)	Joventut Atlètica Sabadell	56.49	(34)
2017 (27)	Avinent Manresa	56.08	(23)
2018 (28)	Avinent Manresa	56.08	(28)
2019 (29)	Avinent Manresa	58.06	(82)
2020 (30)	Avinent Manresa	-	
2021 (31)	Avinent Manresa	55.35	(24)
2022 (32)	Avinent Manresa	53.41	(7)
2023 (33)	Avinent Manresa	52.91	(7)
2024 (34)	Avinent Manresa	53.28	(10)

Marcas personales

60m: 8.07st (2018); 100m: 12.83 (2019); 200m: 24.20al (2023), 24.17v (2022), 24.66st (2023); 400m: 52.91al (2023); 53.94st (2023); 500m: 1:15.98st (2018); 600m: 1:39.33st (2016); 800m: 2:19.76al (2016), 2:15.05st (2022)

Su temporada 2024 al aire libre

200m

Con viento a favor

24.52 +2,8 1 Santa Coloma de G. 07.04.2024

400m

53.28A 1 Sestriere (ITA) 22.06.2024
53.29 1 Soria 25.05.2024
53.38 2 Leganés 13.04.2024
53.46 4e3 La Nucía 28.06.2024
53.64 3 La Nucía 06.07.2024
54.10 1 Manresa 16.06.2024
54.25 1 Barcelona 21.04.2024
54.33 6cB Andújar 17.05.2024
55.68 1e1 Manresa 15.06.2024

4 x 400m

3:49.97 5 Soria 25.05.2024

Avinent Manresa: Pubill, Guerrero, Tarrago, Bou

3:53.86 2 Santa Coloma de G. 07.04.2024

Avinent Manresa: Amella, Bou, Salabert, Tarrago

3:54.98 3 Leganés 13.04.2024

Avinent Manresa: Tarrago, Pubill, Salabert, Bou

Sus mejores marcas de siempre en 400m

52.91 3 Madrid 11.06.2023
53.29 1 Soria 25.05.2024
53.28A 1 Sestriere (ITA) 22.06.2024
53.31 5 Torrent 30.07.2023
53.38 1 L'Hospitalet de Llobr. 09.07.2023
53.38 2 Leganés 13.04.2024
53.41 5 La Nucía 11.06.2022

53.46	4e3	La Nucía	28.06.2024
53.51	1	Logroño	28.05.2022
53.57	1e2	Torrent	29.07.2023

Actualizada a 06.07.2024

Socio Patrocinador RFEA:

Joma

Patrocinador Principal RFEA:

Iberdrola

Patrocinadores Oficiales RFEA:

GO fit
Life_Science_Tech

LOTERÍAS
RECREATIVAS

Halcón viajes

MONDO

Proveedores Oficiales RFEA:

enovis

ELIASSCO
CONSEJO DE EXPERTOS

conersys
SPORTS SOLUTIONS

LIN3S

Q quality

Instituciones:





