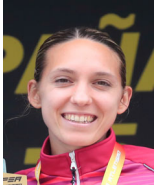


Laura Luengo



Pasarón de la Vera (Cáceres), 18.08.1997 - 1,55m / 45kg
 Entrenador: Luis Miguel Martín - Juan del Campo
 Club 2023: Running Pinto Seoane - Pampín
 Internacional: 2 (2021-2023)

Historial Español

Plusmarquista de España Absoluto de Medio maratón (1:09:41 en 2023)
 Mejor Marca de España de 20 km en ruta (1:06.11+ en 2023)
 Campeona de España de Medio maratón (2023)

Récords de España y mejores Marcas

Absoluto: 20 km: 1:06:11+ (2023); Medio maratón: 1:09:41 (2023)

Historial Internacional

CpE-10000m 20023 - Pacé (9^acB/34:59.60)
 CM-cross 2023 (39^a)
 CE-cross 2019 sub23 (34^a/5^aequipos); 2021 (34^a/5^aeq)

Progresión

Año/Edad	Club	10.000m	Puesto		Medo Maratón	Puesto	
			Rank. ESP			Rank. ESP	
2016 (19)	Val. Martín Berlanas	-			-		
2017 (20)	Atletismo Alcorcón	-			-		
2018 (21)	Val. Martín Berlanas	-			-		
2019 (22)	Val. Martín Berlanas	36:10.40	(25/4s23)		-		
2020 (23)	Running Pinto Seoane - Pampín	34:07.40	(1)		1:14:15		
2021 (24)	Running Pinto Seoane - Pampín	-			1:12:39		
2022 (25)	Running Pinto Seoane - Pampín	33:45.80	(8)		1:11:22		
2023 (26)	Running Pinto Seoane - Pampín	34:59.60	(19)		1:09:41		(1)

Otras marcas

1.500m: 4:45.25 (2019); 3.000m: 9:53.68 (2022) / 9:44.94pc (2019) (2019); 5km ruta: 16:44+ / 16:24+ (2020); 10km ruta: 33:42 / 31:50 desc. (2023); 15km: 49:47+ (2023); 20km 1:06:11+ (2023); Medio maratón: 1:09:41 (2023)