

# Laura Ginés

Zaragoza, 11.06.1986 - 1.76m/ 66Kg  
 Entrenador: José Luis Martínez y Esther Lahoz  
 Club 2015/2016: Simply-Scorpio 71  
 Internacional: 10 (2007-2015)

## Historial Español

Co-Plusmarquista de España Absoluta de Heptatlón (5.860 en 2012)  
 Campeona de España Absoluta de Heptatlón (2011-2012)  
 Campeona de España Absoluta de Pentatlón en pista cubierta (2012)  
 Campeona de España Promesa de Heptatlón (2006-2007-2008)  
 Campeona de España Promesa de Peso en pista cubierta (2008)  
 Campeona de España Júnior de Heptatlón (2004-2005)  
 Campeona de España Júnior de Pentatlón en pista cubierta (2005)  
 Campeona de España Juvenil de Exatlón (2003)

## Récords de España

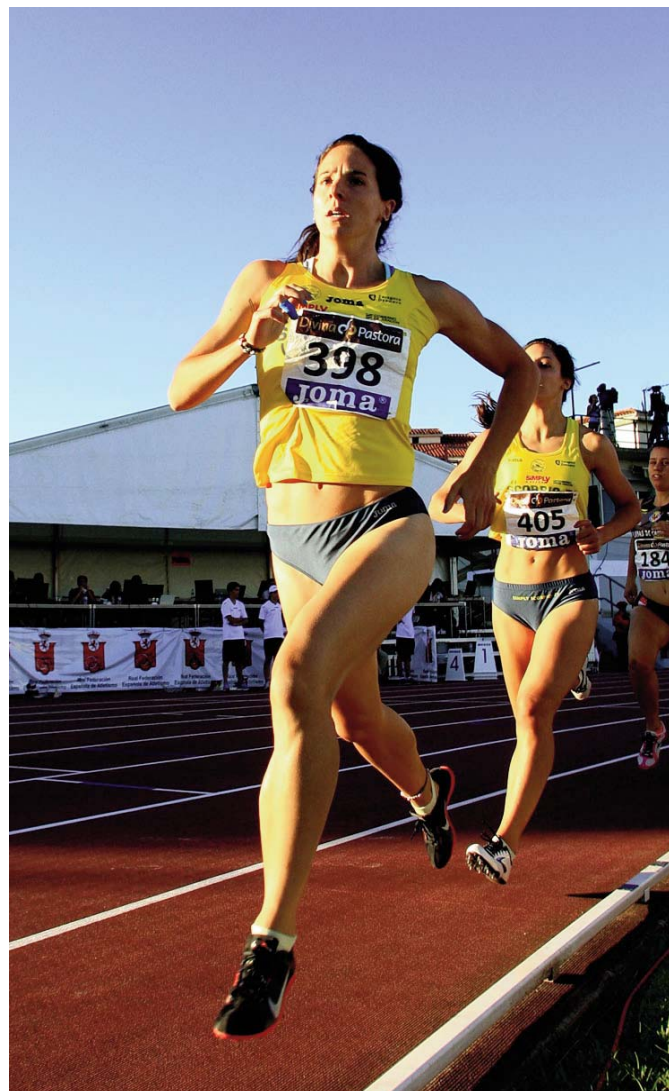
Heptatlón 5.860 (2012)

## Historial Internacional

CpE	2007 - Tallinn	1ª Div - Heptatlón (25ª/5.041)
	2011 - Ribeira Brava	2ª Lig - Heptatlón (5ª/5.455)
	2013 - Nottwil	1ª Lig - Heptatlón (12ª/5.242)
	2014 - Ribeira Brava	1ª Lig - Heptatlón (11ª/5.476)
	2015 - Inowroclaw	1ª Lig - Heptatlón (8ª/5.516)
IberA	2010 - San Fernando	Heptatlón (6ª(fc)/5.120)
	2014 - Sao Paulo	Heptatlón (4ª/5.556)
Univ	2013 - Kazán	Heptatlón (10ª/5.459)
...		
Otros	2004 - Mondeville	( FRA-ESP-GBR-RUS ) Júnior (pc) : Pentatlón (13ª/3.387)
	2005 - Valencia	( ESP-FRA-GBR ) Júnior (pc) : Pentatlón (8ª/3.351)
	2006 - Eaubonne	( FRA-ESP-GBR ) Promesa (pc) : Pentatlón (10ª/3.390)
	2007 - Londres	( GBR-ESP-FRA ) Promesa (pc) : Pentatlón (8ª/3.809)
	2008 - Sheffield	GBR-CZE-ESP-FRA (pc): Pentatlón (13ª/3.758)
	2008 - París	( FRA-ESP-GBR ) Promesa (pc) : Pentatlón (7ª/3.840)
	2008 - Lingsolshein	( FRA-CZE-ESP ) Promesa: Peso (6ª/12.48)
	2011 - Reims	FRA-CZE-ESP-GBR (pc): Pentatlón (11ª/3.771)
	2012 - Praga	CZE-ESP-FRA-GBR-NED (pc): Pentatlón (8ª/3.911)
	2015 - Apeldoorn	NED-CZE-ESP-FRA-GBR (pc): Pentatlón (13ª[12ª]/3.896)

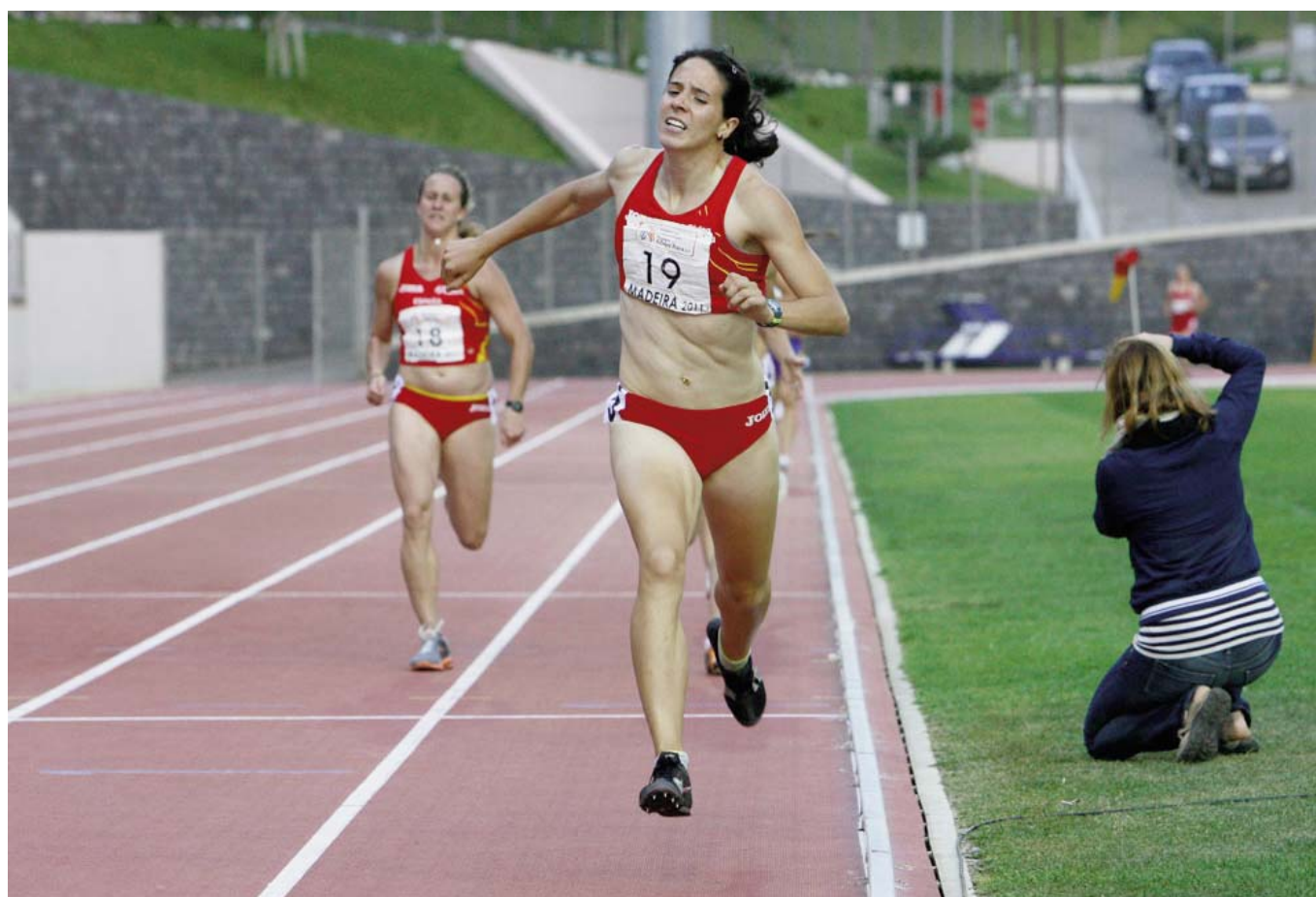
## Progresión

Año/Edad	Club	Heptatlón	Puesto Rank. ESP	Pentatlón	Puesto Rank. ESP
2004 (18)	Scorpio 71-Mondo	4.822	(6 / 1jr)	3.414	(9 / 2jr)
2005 (19)	Scorpio 71-Mondo	4.739	(9 / 3jr)	3.564	(5 / 1jr)
2006 (20)	Scorpio 71-Mondo	5.008	(8)	3.519	(8)
2007 (21)	Scorpio 71-Mondo	5.291	(3)	3.809	(7)
2008 (22)	Simply-Scorpio 71	5.297	(5)	3.901	(4)
2009 (23)	Simply-Scorpio 71	5.205	(5)	3.800	(6)
2010 (24)	Simply-Scorpio 71	5.332	(4)	3.710	(4)
2011 (25)	Simply-Scorpio 71	5.583	(2)	4.034	(2)
2012 (26)	Simply-Scorpio 71	<b>5.860</b>	(1)	3.911	(1)
2013 (27)	Simply-Scorpio 71	5.459	(1)	3.807	(3)
2014 (28)	Simply-Scorpio 71	5.662	(1)	-	
2015 (29)	Simply-Scorpio 71	5.535	(2)	<b>4.045</b>	(3)
2016 (30)	Simply-Scorpio 71	-		-	



Marcas personales:

100m v.	13.97/+0.9	2012
Altura	1.77	2011/2012
Peso	13.83	2013
	14.10pc	2015
200m	24.54/+1.0	2012
	24.47/+4,9	2007
Longitud	5.70/+1.5	2012
Jabalina	44.45	2015
800m	2:21.29	2012
	2:20.66pc	2015
Primer día Heptatlón	3.592	2012
Segundo día Heptatlón	2.268	2012
60m	7.74pc	2008
60m vallas	8.68pc	2012
100m	12.34/+0.6	2012
	12.31A/-0.3	2012
	12.12/+2.3	2012
300m	41.9	2001
400m	59.64	2012
Disco	32.38	2005



GRANDES ATLETAS ESPAÑOLES DE LA HISTORIA DEL ATLETISMO ESPAÑOL

TODOS SUS HEPTATLÓN (por orden cronológico)

4.632	8	(FC)	TF	Castellón	06/06/2004	15.53	1,4	1.62	10.94	26.03	1,1	5.15	1,2	30.07	2:34.68
4.822	1		CE-j	Zaragoza-C	04/07/2004	14.84	2,9	1.71	9.97	25.89	0,2	5.51	-1,5	28.97	2:37.81
4.548	10	(9)	CE	Cartagena	18/07/2004	15.02	2,7	1.66	9.85	25.94	2,9	5.20	1,4	25.52	2:39.83
4.597	9	(FC)	TF	Murcia	05/06/2005	15.42	-0,4	1.55	10.43	25.92	0,4	5.37	0,5	30.28	2:35.53
4.739	1		CE-j	Andújar	03/07/2005	15.26	0,5	1.63	9.94	25.99	2,5	5.35	0,0	34.05	2:35.56
4.738	11	(7)	CE	Logroño	17/07/2005	15.41	-0,1	1.61	11.11	25.80	0,0	5.06	-1,2	33.90	2:32.76
4.750	6	(FC)	TF	Murcia	04/06/2006	15.46	0,0	1.61	10.69	25.50	0,0	5.33	0,0	32.87	2:35.70
5.008	1		CE-p	Ferrol	02/07/2006	15.24	0,7	1.67	11.57	25.37	2,8	5.32	-0,6	34.16	2:30.20
5.006	7		CE	Zaragoza-C	23/07/2006	15.58	2,7	1.71	1.089	25.11	0,9	5.42	2,5	35.98	2:34.27
5.291	2	(FC)	TF	Monzón	03/06/2007	14.82	-3,0	1.67	11.73	24.47	4,9	5.58	2,9	35.70	2:27.86
5.289	2	(1)	CE-p	Ciudad Real	01/07/2007	14.62	0,0	1.71	12.50	24.73	0,0	5.38	-0,2	36.44	2:32.62
5.041	25		CpE-1D	Tallinn	08/07/2007	14.99	-0,4	1.66	11.80	25.25	0,9	5.12	1,8	37.20	2:31.52
5.090	5	(2)	CE	San Sebastián-A	05/08/2007	15.15	-0,9	1.69	12.42	25.18	0,3	5.11	3,4	36.64	2:31.42
5.262	13			Arlés	08/06/2008	14.45	3,5	1.65	12.60	25.16	4,0	5.37	1,5	34.66	2:25.50
5.297	1		CE-p	Monzón	13/07/2008	14.60	-1,2	1.72	13.04	25.16	-0,4	5.22	-0,5	34.90	2:27.01
5.149	5		CE	Santa Cruz de Tenerife	27/07/2008	14.64	0,9	1.64	12.91	25.33	0,4	5.26	0,3	35.48	2:30.54
5.123	3		CProv	Castellón-M	10/06/2009	14.96	-0,8	1.69	12.49	25.70	2,6	5.00	1,1	38.43	2:27.89
5.205	4	(3)	CE	Barcelona-O	02/08/2009	14.75	-0,1	1.70	12.01	25.93	-2,2	5.28	0,9	38.64	2:26.88
5.117	4	(FC)	TF	Logroño	23/05/2010	14.85	-2,1	1.72	12.02	25.57	0,7	5.03	2,4	35.81	2:27.49
5.120	6	(FC)	ClbAm	San Fernando	05/06/2010	14.70	-1,6	1.69	12.12	25.86	0,1	5.12	1,1	35.68	2:26.19
5.332	3		CE	Avilés	18/07/2010	14.48	0,2	1.70	12.85	25.62	0,4	5.34	0,4	39.87	2:29.63
5.436	3	(FC)	TF	Arona	15/05/2011	14.73	-0,7	1.76	13.41	25.20	0,0	5.43	0,0	35.67	2:26.16
5.455	5		CpE-2L	Ribeira Brava	03/07/2011	14.76	-2,6	1.72	12.72	25.16	-0,9	5.36	-0,2	41.58	2:24.53
5.583	1		CE	Málaga-CI	07/08/2011	14.47	1,2	1.74	13.10	25.34	-2,2	5.48	0,0	42.85	2:24.68
5.498	3	(FC)	TF	Arona	27/05/2012	14.37	0,0	1.74	12.61	24.98	0,0	5.24	1,8	40.15	2:23.19
5.860	1			Barcelona-S	03/07/2012	13.97	0,9	1.77	13.18	24.54	1,0	5.70	1,5	43.76	2:24.05
5.501	1		CE	Pamplona	26/08/2012	14.62	-3,2	1.68	12.44	25.24	0,2	5.58	3,2	41.43	2:21.29
5.455	3			Arona	02/06/2013	14.50	-1,5	1.73	13.83	25.87	0,0	5.30	2,6	38.98	2:23.84
5.242	12		CpE-1L	Nottwil	30/06/2013	14.48	0,2	1.66	13.51	26.27	-2,2	5.21	0,8	37.32	2:25.10
5.459	10		Univ	Kazán	11/07/2013	14.58	0,8	1.71	13.74	25.44	-0,2	5.33	1,4	38.36	2:23.03
5.261	2		CE	Alcobendas	28/07/2013	14.86	-2,4	1.65	12.66	25.68	0,0	5.42	-0,2	39.29	2:25.93
5.662	8			Arona	25/05/2014	14.15	-0,5	1.71	13.43	25.46	0,0	5.52	-0,1	43.44	2:21.88
5.476	11		CpE-1L	Ribeira Brava	06/07/2014	14.29	1,7	1.69	12.85	25.36	-1,6	5.34	1,0	40.36	2:21.99
5.556	4		ClbAm	Sao Paulo	03/08/2014	14.41	0,5	1.75	13.76	25.02	-0,9	5.42	0,4	40.16	2:28.76
5.220 *	1		Iron Deca	Arlés	25/04/2015	15.18	-2,7	1.67	13.35	25.87	-2,9	5.26	3,5	42.66	2:31.43
5.535	1	(FC)	CCat	Barcelona-S	31/05/2015	14.53	0,6	1.67	13.33	25.31	0,2	5.57	1,8	42.52	2:24.13
5.516	8		CpE-1L	Inowroclaw	05/07/2015	14.49	-0,8	1.69	12.61	25.39	0,1	5.42	0,1	44.45	2:23.14
5.489	3	(2)	CE	Castellón-M	02/08/2015	14.58	-0,9	1.70	13.18	25.65	0,5	5.44	1,7	41.16	2:22.06

\* disputado en un sólo día

GRANDES ATLETAS ESPAÑOLES DE LA HISTORIA DEL ATLETISMO ESPAÑOL

TODOS SUS PENTATLÓN en pista cubierta (por orden cronológico)

3.414	2	CE-j	Zaragoza	07/03/2004	9.25	1.64	10.06	5.26	2:36.87
3.387	13	[ FRA-ESP-GBR-RUS ] J	Mondeville	29/02/2004	9.20	1.68	10.05	5.25	2:44.08
3.216	6	3 J + 1 CAra	Zaragoza	18/01/2004	9.52	1.64	9.58	4.96	2:39.47
3.259	1	CAra	Zaragoza	15/01/2005	9.45	1.62	10.42	5.02	2:41.13
3.351	8	[ ESP-FRA-GBR ] J	Valencia	13/02/2005	9.33	1.58	11.02	5.19	2:38.64
3.564	5	CE	Madrid	19/02/2005	9.13	1.62	11.93	5.34	2:36.61
3.500	1	CE-j	Oviedo	13/03/2005	9.23	1.66	11.22	5.43	2:42.76
3.519	2	CE-p	Valencia	18/02/2006	9.13	1.64	11.18	5.27	2:36.68
3.390	10	[ FRA-ESP-GBR ] U23	Eaubonne	26/02/2006	9.20	1.63	10.62	5.17	2:39.92
3.696	2	CVal	Valencia	13/01/2007	8.87	1.67	11.56	5.25	2:30.94
3.697	2	CE-p	Oviedo	03/02/2007	9.07	1.67	11.51	5.34	2:29.36
3.776	7	CE	Sevilla	17/02/2007	8.97	1.73	11.73	5.27	2:30.08
3.809	8	[ GBR-ESP-FRA ] U23	Londres	25/02/2007	8.88	1.71	11.84	5.26	2:27.45
3.758	13	GBR-CZE-ESP-FRA	Sheffield	03/02/2008	8.94	1.72	12.08	5.21	2:31.51
3.901	2	CE-p	Zaragoza	16/02/2008	8.93	1.72	12.62	5.32	2:25.78
3.840	7	[ FRA-ESP-GBR ] U23	Paris	02/03/2008	8.74	1.72	12.52	5.20	2:30.51
3.532	1	CAra	Zaragoza	17/01/2009	9.15	1.66	12.58	4.96	2:37.78
3.800	5	CE	Sevilla	21/02/2009	8.95	1.69	12.62	5.30	2:30.01
3.364	3	CAra	Zaragoza	09/01/2010	9.14	1.61	11.64	5.03	2:43.61
3.545	3	CVal	Valencia	16/01/2010	9.21	1.66	11.99	5.11	2:35.73
3.710	4	CE	Valencia	27/02/2010	8.98	1.69	12.08	5.12	2:29.78
3.806	1	CAra	Zaragoza	08/01/2011	8.84	1.68	13.78	5.08	2:31.70
3.013	6	CVal	Valencia	15/01/2011	12.94	1.65	12.90	4.90	2:29.20
3.771	11	FRA-CZE-ESP-GBR	Reims	30/01/2011	8.75	1.71	12.88	4.80	2:28.19
4.034	2	CE	Valencia	19/02/2011	8.88	1.72	13.90	5.38	2:24.12
3.783	1 (FC)	CCat	Sabadell	07/01/2012	8.83	1.68	13.09	5.16	2:31.78
3.907	1	CVal	Valencia	14/01/2012	8.88	1.76	12.47	5.19	2:26.28
3.911	8	CZE-ESP-FRA-GBR-NED	Praga	29/01/2012	8.76	1.72	12.99	5.26	2:28.44
3.862	1	CE	Sabadell	25/02/2012	8.77	1.68	12.60	5.38	2:28.88
3.807	2	CE	Sabadell	16/02/2013	8.85	1.71	13.61	4.78	2:27.00
3.925	1	CVal	Valencia	10/01/2015	8.82	1.74	14.10	5.17	2:32.07
3.896	13 (12)	NED-CZE-ESP-FRA-GBR	Apeldoorn	25/01/2015	8.91	1.71	13.23	5.20	2:26.03
4.045	4 (3)	CE	Antequera	21/02/2015	8.79	1.72	13.53	5.27	2:20.66

**Sus 10 mejores marcas por pruebas**

**60m (pista cubierta)**

7.74	3	Valencia	26/01/2008
7.78	1c3	Zaragoza	19/01/2008
7.80	3e1	Valencia	23/02/2008
7.82	1	Madrid	22/01/2011
7.84	1c4	Zaragoza	23/12/2006
7.87	1s1	Madrid	22/01/2011
7.88	3c1	Zaragoza	06/01/2007
7.88	5s1	Valencia	24/02/2008
7.91	3e1	Madrid	24/01/2009
7.93	4	Madrid	21/01/2012

**100m**

12.31A	-0,3	3s2	Ávila	28/07/2012
12.34	0,6	1	Zaragoza	13/06/2012
12.36	1,9	6	Zaragoza	08/06/2013
12.39	1,5	4c3	Valladolid	10/05/2014
12.40	0,9	4	Zaragoza	29/07/2006
12.48	0,0	2	Zaragoza	24/06/2010
12.52A	-0,4	2e2	Ávila	01/07/2010
12.63	-3,2	1c2	Puertollano	15/07/2006
12.64	1,2	1	Vigo	11/07/2009
12.78	0,0	2	Fuenlabrada	22/04/2009

*marcas con viento no legal*

12.12	2,3	3	Valladolid	02/06/2012
12.19	3,0	1c3	Fuenlabrada	02/06/2011

**200m**

24.54	1,0	1 H	Barcelona	02/07/2012
24.73	0,0	1 H	Ciudad Real	30/06/2007
24.83	1,7	2 e 2	San Javier	23/05/2007
24.98	0,0	2 H	Arona	26/05/2012
25.02	-0,9	3 H 1	Sao Paulo	02/08/2014
25.04	-1,5	1	Barcelona	16/06/2012
25.07	0,5	6	Castellón	07/05/2011
25.11	0,9	1 H 1	Zaragoza	22/07/2006
25.13	-0,9	1	Fuenlabrada	04/06/2011
25.16	-0,4	1 H	Monzón	12/07/2008
25.16	-0,9	4 H 1	Ribeira Brava	02/07/2011

*marcas con viento no legal*

24.47	4,9	1 H 1	Monzón	02/06/2007
25.16	4,0	4 H 4	Arles	07/06/2008

**800m (pista cubierta)**

2:20.66	6 P	Antequera	21/02/2015
2:24.12	4 P 2	Valencia	19/02/2011
2:25.78	3 P	Zaragoza	16/02/2008
2:26.03	6 P 2	Apeldoorn	25/01/2015
2:26.28	4 P	Valencia	14/01/2012
2:27.00	4 P	Sabadell	16/02/2013
2:27.45	5 P 2	Londres	25/02/2007
2:28.19	3 P 1	Reims	30/01/2011
2:28.44	5 P 2	Praga	29/01/2012
2:28.88	5 P	Sabadell	25/02/2012

**800m (aire libre)**

2:21.29	3 H	Pamplona	26/08/2012
2:21.88	9 H	Arona	25/05/2014
2:21.99	11 H 2	Ribeira Brava	06/07/2014
2:22.06	3 H	Castellón	02/08/2015
2:23.03	8 H 2	Kazán	11/07/2013
2:23.14	13 H 2	Inowroclaw	05/07/2015

2:23.19	4 H	Arona	27/05/2012
2:23.84	7 H	Arona	02/06/2013
2:24.05	1 H	Barcelona	03/07/2012
2:24.13	3 H	Barcelona	31/05/2015

**60m vallas (pista cubierta)**

8.68	2 s 1	Madrid	18/02/2012
8.74	2 P 1	París	02/03/2008
8.75	2 P 3	Reims	30/01/2011
8.76	2 P 3	Praga	29/01/2012
8.77	2 P	Sabadell	25/02/2012
8.79	3 P	Antequera	21/02/2015
8.82	2 P	Valencia	10/01/2015
8.83	2 P	Sabadell	07/01/2012
8.84	1 P	Zaragoza	08/01/2011
8.85	3 P	Sabadell	16/02/2013

**100m vallas**

13.97	0,9	2 H	Barcelona	02/07/2012
14.15	-0,54	H	Arona	24/05/2014
14.16A	0,0	1	Segovia	22/06/2012
14.24	1,7	2	Zaragoza	19/05/2012
14.29	1,7	6 H 4	Ribeira Brava	05/07/2014
14.34	1,7	1	Zaragoza	27/06/2015
14.37	0,0	2	Alcalá de Henares	10/07/2010
14.37	0,0	2 H	Arona	26/05/2012
14.40	1,4	5	Torrent	12/05/2007
14.41	0,5	3 H 2	Sao Paulo	02/08/2014
14.41	1,8	6 c 2	Gijón	25/07/2015

*marcas con viento no legal*

14.06	3,3	1	Tres Cantos	14/07/2012
14.18	2,8	2	Valencia	17/05/2014

**Altura (pista cubierta)**

1.76	1 P	Valencia	14/01/2012
1.74	1 P	Valencia	10/01/2015
1.73	2 P	Sevilla	17/02/2007
1.72	5 P	Sheffield	03/02/2008
1.72	2 P	Zaragoza	16/02/2008
1.72	2 P	París	02/03/2008
1.72	2 P	Valencia	19/02/2011
1.72	5 P A	Praga	29/01/2012
1.72	1	Zaragoza	20/12/2014
1.72	2 P	Antequera	21/02/2015

**Altura (aire libre)**

1.77	5	Zaragoza	25/06/2011
1.77	1 H	Barcelona	02/07/2012
1.76	1 H B	Arona	14/05/2011
1.75	1	Tres Cantos	15/07/2012
1.75	5	Alcorcón	12/07/2014
1.75	2 H	Sao Paulo	02/08/2014
1.74	1 H	Málaga	06/08/2011
1.74	3 H	Arona	26/05/2012
1.73	3 H	Arona	01/06/2013
1.72	1 H	Monzón	12/07/2008

1.72	2 H	Logroño	22/05/2010
1.72	2	Castellón	21/05/2011
1.72	3 H A	Ribeira Brava	02/07/2011
1.72	2	Elche	09/05/2015

**Longitud (pista cubierta)**

5.43	2 P	Oviedo	13/03/2005
5.39	2	Zaragoza	19/01/2008

GRANDES ATLETAS ESPAÑOLES DE LA HISTORIA DEL ATLETISMO ESPAÑOL

5.38	7 P	Valencia	19/02/2011
5.38	5 P	Sabadell	25/02/2012
5.34	6 P	Madrid	19/02/2005
5.34	3 P	Oviedo	03/02/2007
5.32	2 P	Zaragoza	16/02/2008
5.30	7 P	Sevilla	21/02/2009
5.27	4 P	Valencia	18/02/2006
5.27	4	Zaragoza	30/12/2006
5.27	10 P	Sevilla	17/02/2007
5.27	9 P	Antequera	21/02/2015

**Longitud (aire libre)**

5.70	1,5 2 H	Barcelona	03/07/2012
5.57	1,8 4 H	Barcelona	31/05/2015
5.55	1,5 - H	Pamplona	26/08/2012
5.52	-0,1 9 H	Arona	25/05/2014
5.51	-1,5 2 H	Zaragoza	04/07/2004
5.49	2,0 2	Zaragoza	15/05/2005
5.48	0,0 5 H	Málaga	07/08/2011
5.44	1,7 4 H	Castellón	02/08/2015
5.43	0,0 6 HB	Arona	15/05/2011
5.42	-0,2 6 H	Alcobendas	28/07/2013
5.42	0,4 8 H	Sao Paulo	03/08/2014
5.42	0,1 10 HA	Inowroclaw	05/07/2015

*marcas con viento no legal*

5.58	2,9 3 H	Monzón	03/06/2007
5.58	3,2 1 H	Pamplona	26/08/2012
5.51	4,7 2	Zaragoza	20/06/2004
5.42	2,5 10 H	Zaragoza	23/07/2006

**Peso (pista cubierta)**

14.10	1 P	Valencia	10/01/2015
13.90	1 P	Valencia	19/02/2011
13.78	1 P	Zaragoza	08/01/2011
13.61	1 P	Sabadell	16/02/2013
13.58	1	Zaragoza	11/01/2014
13.53	1 P	Antequera	21/02/2015
13.25	7	Sabadell	22/02/2014
13.23	3 P	Apeldoorn	25/01/2015
13.15	2	Zaragoza	12/01/2013
13.09	1 P	Sabadell	07/01/2012

**Peso (aire libre)**

13.83	1 H	Arona	01/06/2013
13.76	1 H	Sao Paulo	02/08/2014
13.74	2 HB	Kazán	10/07/2013
13.68	1	Valladolid	10/05/2014
13.51	3 H	Nottwil	29/06/2013
13.43	2 H	Arona	24/05/2014
13.41	1 HB	Arona	14/05/2011
13.35	1 H	Arlés	25/04/2015
13.33	1 H	Barcelona	30/05/2015
13.29	2	Leganés	03/02/2013

**Jabalina**

44.45	2 HA	Inowroclaw	05/07/2015
43.76	1 H	Barcelona	03/07/2012
43.44	5 H	Arona	25/05/2014
42.85	2 H	Málaga	07/08/2011
42.66	1 H	Arlés	25/04/2015
42.52	1 H	Barcelona	31/05/2015
41.81	1	Zaragoza	13/06/2012
41.58	5 HA	Ribeira Brava	03/07/2011
41.43	1 H	Pamplona	26/08/2012
41.41	2	Zaragoza	18/06/2011

