

Ruben Staaf

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (25) Personbästa: 04:10.31 AQUA-poäng: 609 Datum: 2021-11-24 Tävling: SM/JSM (25m) 2021

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
06:06.58	194	Final	2014-04-05	KM 2
06:01.32	202	Final	2014-09-20	TYRs test
05:12.49	313	Final	2015-11-22	Höstsimiaden 2015
05:10.27	320	Final	2016-04-15	KM 2
04:50.02	391	Final	2016-10-23	Ungdoms GP 4
04:48.76	397	Final	2017-04-01	KM 2
04:47.92	400	Final	2017-01-28	UGP 1
04:46.50	406	Final	2016-11-27	Höstsimiaden 2016
04:44.31	416	Final	2017-02-05	NUSS Äldre
04:32.54	472	Final	2018-04-21	KM 2
04:31.80	476	Final	2017-10-22	Ungdoms GP 1
04:30.81	481	Final	2018-01-28	UGP 2
04:29.58	488	Final	2017-11-12	Sum-Sim region 4
04:27.40	500	Final	2018-02-03	NUSS Äldre (25m) 2018
04:26.92	502	Final	2018-10-07	Östsvenska Mästerskapen DM/JDM
04:26.24	506	Final	2019-01-27	UGP2 2018-2019
04:25.04	513	Final	2019-03-30	KM2
04:22.12	530	Final	2022-04-02	KM2
04:20.23	542	Final	2021-10-02	LeWa Sport Cup 2021
04:20.15	543	Final	2021-09-25	Wadköpingsdoppet 2021