

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
04:10.31	609	Final	2021-11-24	SM/JSM (25m) 2021
04:20.15	543	Final	2021-09-25	Wadköpingsdoppet 2021
06:06.58	194	Final	2014-04-05	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
04:18.81	551	Final	2020-05-10	Cancellation Cup 2020
04:18.62	552	Final	2020-09-19	Wadköpingsdoppet 2020
04:18.35	554	Final	2018-12-16	Sum-Sim (25m) 2018 riksfinal
04:17.71	558	Final	2019-02-02	NUSS Äldre (25m) 2019
04:17.70	558	Final	2019-09-21	Wadköpingsdoppet 2019
04:17.69	558	Final	2019-10-06	DM/JDM (25m) 2019 Östsvenska
04:16.90	563	Final	2020-02-01	NUSS Äldre (25m) 2020
04:15.82	571	Final	2019-10-13	UGP 1