

Pontus Hake

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (25) Personbästa: 04:15.01 AQUA-poäng: 576 Datum: 2019-10-19 Tävling: TYR Open 2019-10-19--20

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
05:47.74	229	Final	2013-10-13	UGP 4
05:32.69	259	Final	2014-03-22	Öresund Meeting 2014
05:32.48	260	Final	2014-04-26	Vårsimiaden 2014
05:30.17	265	Final	2014-01-26	UGP 1
05:29.80	266	Final	2014-05-10	Vårsimiaden Final 2014
05:20.83	289	Final	2014-10-04	TYR Open 2014
05:14.22	308	Final	2014-10-12	UGP 4 OLKA Sportresor
05:05.46	335	Final	2015-10-22	KM 5
05:01.65	348	Final	2015-01-24	UGP 1
05:00.22	353	Final	2016-01-30	UGP1
04:54.55	374	Final	2016-11-17	KM 5
04:46.02	408	Final	2016-09-09	Serneke Swim Open
04:45.98	408	Final	2017-08-26	Arena & Poseidon Team Cup 2017
04:42.89	422	Final	2016-11-13	Sum-Sim Region 5 VSSF 2016
04:42.64	423	Final	2016-10-23	UGP 4
04:33.52	467	Final	2017-11-12	Sum-Sim region
04:33.38	467	Final	2017-10-07	YGP 2 Danone Open
04:32.11	474	Final	2017-10-22	UGP 1 2017_2018
04:31.32	478	Final	2017-10-07	YGP 2 Danone Open
04:27.15	501	Final	2019-09-28	Poseidontävling 4