

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
04:16.70	565	Final	2018-10-20	Ystad Grand Prix 2 TYR Open
04:33.38	467	Final	2017-10-07	YGP 2 Danone Open
04:25.00	513	Final	2018-01-28	UGP 2 2018
05:47.74	229	Final	2013-10-13	UGP 4
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
04:32.11	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
04:15.01	576	Final	2019-10-19	TYR Open 2019-10-19--20
04:22.19	530	Final	2019-10-05	DM/JDM kortbana 2019
04:21.86	532	Final	2018-08-25	Arena & Poseidon Team Cup 2018
04:20.26	542	Final	2018-09-22	Sparbanken Skåne Cup
04:19.23	548	Final	2018-10-20	Ystad Grand Prix 2 TYR Open
04:18.69	552	Final	2019-03-03	Poseidontävling 2
04:18.67	552	Final	2018-10-06	DM/JDM kortbana 2018
04:18.23	555	Final	2019-03-23	Öresund Meeting 2019