

## Erik Åstrand

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (25) Personbästa: 04:20.20 AQUA-poäng: 542 Datum: 2019-11-10 Tävling: Sum-Sim (25m) 2019 regionfinal Stockholm

| Tid      | AQUA | Omgång | Datum      | Tävling                                  |
|----------|------|--------|------------|------------------------------------------|
| 04:20.20 | 542  | Final  | 2019-11-10 | Sum-Sim (25m) 2019 regionfinal Stockholm |
| 04:24.19 | 518  | Final  | 2018-10-20 | HEAD to Head 2018                        |
| 04:25.32 | 511  | Final  | 2018-09-22 | Arena Cup 2018                           |
| 04:27.84 | 497  | Final  | 2018-01-28 | UGP-2                                    |
| 04:28.19 | 495  | Final  | 2019-10-05 | DM 2019 Stockholm, 25m                   |
| 04:28.67 | 493  | Final  | 2018-10-06 | DM 2018 Stockholm, 25m                   |
| 04:30.65 | 482  | Final  | 2018-11-11 | Sum-Sim (25m) 2018 regionfinal Stockholm |
| 04:36.05 | 454  | Final  | 2019-09-28 | Swedish Swim Games                       |
| 04:43.06 | 421  | Final  | 2017-02-18 | Järfälla Nationella 2017                 |
| 04:49.89 | 392  | Final  | 2017-01-29 | UGP 1 - 2017                             |
| 04:50.37 | 390  | Final  | 2016-10-23 | UGP4 - 2016                              |
| 05:00.94 | 350  | Final  | 2016-04-23 | Vårsimiaden distrikt(försök)             |
| 05:01.20 | 349  | Final  | 2016-05-07 | Vårsimiaden final                        |
| 05:03.27 | 342  | Final  | 2016-11-12 | Sum-Sim region 3                         |
| 05:18.73 | 295  | Final  | 2015-10-18 | SwimOfHope                               |
| 05:26.10 | 275  | Final  | 2015-11-21 | Höstsimiaden 2015                        |