

Helen Runger

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (25) Personbästa: 05:01.27 AQUA-poäng: 452 Datum: 2023-09-30 Tävling: Nordic Open Masters 2023

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
05:01.27	452	Final	2023-09-30	Nordic Open Masters 2023
05:01.73	465	Final	2023-03-19	Öppna Masters-SM (25m) 2023
05:28.37	364	Final	2019-02-02	Öppna Masters DM (VSSF)
05:28.82	362	Final	2018-10-13	Nordiska Masters Mästerskapen