

Johan Nónskarð Dam

Vís útgreinaðar upplýsingar og persónlig met

Kapping: 400m Frísvimjing (25) Persóligt met: 04:03.83 AQUA stig: 659 Dagfest: 2022-10-21 Stevna: Ægir Open 22. og 23. októbur 2022

Tíð	AQUA	Umfar	Dagfest	Stevna
04:15.98	570	Finala	2020-11-14	JM-FM á Stuttgeil 2020
04:19.27	548	Finala	2021-11-13	JM-FM á Stuttgeil 2021
04:04.95	650	Finala	2021-12-16	FINA: 15th World Short Course Championships
04:07.14	633	Finala	2020-09-12	HS Open
04:04.56	653	Finala	2020-10-03	Ægir Open - Október 2020
04:17.48	560	Finala	2020-10-31	Ægir Open 31-10-2020
04:15.81	571	Finala	2020-11-14	JM-FM á Stuttgeil 2020
04:10.66	607	Finala	2021-02-21	Ægir Open - Februar 2021
04:12.47	594	Finala	2021-05-22	HS Open 22. og 23. maí 2021
04:13.10	589	Finala	2021-09-11	HS Open 11 - 12 sept. 2021
04:16.34	567	Finala	2021-11-13	JM-FM á Stuttgeil 2021
04:20.23	542	Finala	2022-09-10	HS Open 10.-11. sept. 2022
04:03.83	659	Finala	2022-10-21	Ægir Open 22. og 23. októbur 2022