

**Dames Pupillen**

100m	12,69	Janna Bolsius	11-12-17	Heerenveen
300m	29,88	Janna Bolsius	11-12-17	Heerenveen
500m	45,29	Janna Bolsius	10-02-18	Utrecht
700m	1.05,40	Janna Bolsius	28-01-17	Groningen
1000m	1.31,24	Janna Bolsius	10-02-18	Utrecht
1500m	2.22,06	Janna Bolsius	10-02-18	Utrecht

**Dames Junioren C**

100m	12,24	Leoni Alfrink	18-01-00	Utrecht
300m	29,68	Leoni Alfrink	27-02-01	Utrecht
500m	44,16	Janna Bolsius	03-03-19	Utrecht
700m	1.06,46	Leoni Alfrink	05-02-00	Utrecht
1000m	1.26,88	Janna Bolsius	17-02-19	Utrecht
1500m	2.16,46	Janna Bolsius	03-03-19	Leeuwarden
3000m	5.07,51	Leoni Alfrink	18-03-01	Utrecht

**Dames Junioren B**

100m	12,16	Ilse Hoogland	23-02-99	Utrecht
300m	29,01	Leoni Alfrink	13-11-01	Utrecht
500m	43,65	Leoni Alfrink	18-03-02	Heerenveen
700m	1.06,68	Emma Schoonhoven	25-02-14	Utrecht
1000m	1.26,54	Leoni Alfrink	18-03-02	Heerenveen
1500m	2.13,20	Leoni Alfrink	20-03-02	Heerenveen
3000m	4.54,13	Ilse Hoogland	01-03-99	Heerenveen

**Dames Junioren A**

100m	11,86	Ilse Hoogland	25-10-00	Inzell
300m	28,28	Leoni Alfrink	11-11-04	Utrecht
500m	42,87	Leoni Alfrink	15-03-05	Heerenveen
700m	1.02,26	Leoni Alfrink	14-03-04	Utrecht
1000m	1.24,65	Leoni Alfrink	12-03-05	Den Haag
1500m	2.10,36	Leoni Alfrink	15-03-05	Heerenveen
3000m	4.35,32	Leoni Alfrink	25-03-04	Heerenveen
5000m	8.14,32	Ilse Hoogland	10-03-01	Utrecht

**Dames Neo-Senioren**

100m	11,73	Leoni Alfrink	26-12-05	Heerenveen
300m	27,69	Leoni Alfrink	26-12-05	Heerenveen
500m	41,89	Leoni Alfrink	28-12-05	Heerenveen
700m	1.04,72	Doke Schoonhoven	08-12-15	Utrecht
1000m	1.22,80	Leoni Alfrink	07-12-06	Heerenveen
1500m	2.05,06	Leoni Alfrink	16-11-06	Heerenveen
3000m	4.23,18	Leoni Alfrink	28-12-05	Heerenveen
5000m	8.00,75	Leoni Alfrink	18-02-07	Groningen

## Dames Senioren

100m	11,61	Linda van Dijk	19-02-11	Enschede
300m	27,78	Linda van Dijk	19-02-11	Enschede
500m	43,31	Linda van Dijk	13-11-10	Utrecht
700m	1.04,81	Ilse Hoogland	14-03-04	Utrecht
1000m	1.26,25	Ilse Hoogland	20-03-07	Heerenveen
1500m	2.10,72	Ilse Hoogland	19-03-07	Heerenveen
3000m	4.35,13	Ilse Hoogland	20-03-07	Heerenveen
5000m	8.09,44	Ilse Hoogland	20-03-07	Heerenveen

## Dames Masters

100m	13,49	Jorien Oosterwijk	09-12-18	Utrecht
300m	32,94	Jorien Oosterwijk	12-03-19	Utrecht
500m	50,19	Jorien Oosterwijk	03-03-18	Moskou
700m	1.14,78	Jorien Oosterwijk	19-03-17	Utrecht
1000m	1.43,27	Jorien Oosterwijk	22-12-18	Heerenveen
1500m	2.44,56	Marloes Boon	20-03-06	Heerenveen

## Dames Algemeen

100m	11,61	Linda van Dijk (DSA)	19-02-11	Enschede
300m	27,69	Leoni Alfrink (DN)	26-12-05	Heerenveen
500m	41,89	Leoni Alfrink (DN)	28-12-05	Heerenveen
700m	1.02,26	Leoni Alfrink (DJA)	14-03-04	Utrecht
1000m	1.22,80	Leoni Alfrink (DN)	07-12-06	Heerenveen
1500m	2.05,06	Leoni Alfrink (DN)	16-11-06	Heerenveen
3000m	4.23,18	Leoni Alfrink (DN)	28-12-05	Heerenveen
5000m	8.00,75	Leoni Alfrink (DN)	18-02-07	Groningen

## Heren Pupillen

100m	11,33	Casper Donker	06-03-12	Utrecht
300m	27,35	Casper Donker	06-03-12	Utrecht
500m	42,02	Bas de Vries	18-03-11	Heerenveen
700m	1.01,91	Bas de Vries	23-01-11	Utrecht
1000m	1.23,13	Bas de Vries	18-03-11	Heerenveen
1500m	2.16,60	Bas de Vries	15-01-11	Dronten
3000m	5.02,08	Bas de Vries	24-03-10	Heerenveen

## Heren Junioren C

100m	10,64	Casper Donker	02-02-14	Hoorn
300m	25,70	Casper Donker	02-02-14	Hoorn
500m	38,76	Bas de Vries	15-03-13	Heerenveen
700m	56,23	Bas de Vries	21-10-12	Utrecht
1000m	1.15,88	Bas de Vries	15-03-13	Heerenveen
1500m	1.56,50	Bas de Vries	16-03-13	Heerenveen
3000m	4.20,25	Bas de Vries	02-12-12	Enschede
5000m	7.34,42	Bas de Vries	23-03-13	Heerenveen

## Heren Junioren B

100m	10,53	Casper Donker	10-03-15	Utrecht
300m	24,85	Casper Donker	10-03-15	Utrecht
500m	38,07	Bas de Vries	26-12-14	Inzell

700m	54,83	Bas de Vries	01-12-13	Utrecht
1000m	1.15,01	Max Douma	05-02-17	Heerenveen
1500m	1.56,67	Max Douma	04-02-17	Heerenveen
3000m	4.13,60	Bas de Vries	26-12-14	Inzell
5000m	7.41,75	Max Douma	07-02-16	Utrecht
10000m	16.47,14	Max Douma	01-03-16	Utrecht

### **Heren Junioren A**

100m	10,22	Casper Donker	25-02-17	Breda
300m	24,13	Casper Donker	25-02-17	Breda
500m	37,83	Casper Donker	14-01-17	Heerenveen
700m	58,06	Niels Leliveld	09-03-10	Utrecht
1000m	1.15,18	Max Douma	15-12-18	Enschede
1500m	1.56,05	Max Douma	12-01-19	Heerenveen
3000m	4.11,86	Hajo Heusinkveld	14-12-97	Den Haag
5000m	7.20,31	Hajo Heusinkveld	15-02-98	Den Haag
10000m	16.48,40	Peter Hopman	29-01-89	Utrecht

### **Heren Neo-Senioren**

100m	10,97	Jan van Lunteren	08-12-89	Utrecht
300m	26,52	Hajo Heusinkveld	21-10-99	Inzell
500m	39,84	Hajo Heusinkveld	28-12-99	Collalbo
700m	1.00,21	Jan van Lunteren	26-01-90	Utrecht
1000m	1.21,16	Hajo Heusinkveld	22-11-98	Utrecht
1500m	1.58,14	Hajo Heusinkveld	01-03-99	Heerenveen
3000m	4.07,79	Hajo Heusinkveld	11-03-00	Heerenveen
5000m	7.08,74	Hajo Heusinkveld	10-03-00	Heerenveen
10000m	14.54,86	Hajo Heusinkveld	20-01-00	Groningen

### **Heren Senioren**

100m	10,8	Harrie Jansen	83/84	Utrecht
300m	25,93	Hajo Heusinkveld	23-10-01	Utrecht
500m	40,10	Hajo Heusinkveld	16-12-01	Utrecht
700m	57,79	René van Hofslot	18-03-04	Heerenveen
1000m	1.19,49	Hajo Heusinkveld	06-10-01	Utrecht
1500m	1.57,20	Hajo Heusinkveld	22-03-01	Heerenveen
3000m	4.07,78	Hajo Heusinkveld	04-03-01	Utrecht
5000m	6.58,98	Hajo Heusinkveld	31-10-00	Heerenveen
10000m	15.20,50	Hajo Heusinkveld	21-01-01	Groningen

### **Heren Masters**

100m	11,19	René van Hofslot	02-11-08	Utrecht
300m	26,32	René van Hofslot	04-11-07	Utrecht
500m	39,87	René van Hofslot	18-02-07	Calgary
700m	58,08	René van Hofslot	28-12-08	Utrecht
1000m	1.18,58	René van Hofslot	18-02-07	Calgary
1500m	1.56,68	René van Hofslot	23-02-07	Calgary
3000m	4.06,49	René van Hofslot	22-02-07	Calgary
5000m	7.01,08	René van Hofslot	23-02-07	Calgary
10000m	15.10,32	René van Hofslot	19-03-08	Heerenveen

## Herren Algemeen

100m	10,22	Casper Donker (HJA)	25-02-17	Breda
300m	24,13	Casper Donker (HJA)	25-02-17	Breda
500m	37,83	Casper Donker (HJA)	14-01-17	Heerenveen
700m	54,83	Bas de Vries (HJB)	01-12-13	Utrecht
1000m	1.15,01	Max Douma (HJB)	05-02-17	Heerenveen
1500m	1.56,05	Max Douma (HJA)	12-01-19	Heerenveen
3000m	4.06,49	René van Hofslot (HMA)	22-02-07	Calgary
5000m	6.58,98	Hajo Heusinkveld (HSA)	31-10-00	Heerenveen
10000m	14.54,86	Hajo Heusinkveld (HN)	20-01-00	Groningen