

heren								
categorie	100 m	300 m	500 m	1000 m	1500 m	3 km	5 km	10 km
pupillen t/m 12 jaar	11.82 Frank Hermans 16-3-2005	28.60 Frank Hermans 13-2-2005	45.64 Frank Hermans 26-3-2005	1:31.63 Frank Hermans 29-3-2005	2:27.05 Frank Hermans 13-3-2005			
junioren C 13-14 jaar	11.12 Frank Hermans 26-11-2006	26.35 Frank Hermans 27-1-2007	40.62 Frank Hermans 11-2-2007	1:20.07 Frank Hermans 11-2-2007	2:02.23 Frank Hermans 23-11-2006	4:15.21 Frank Hermans 30-3-2007		
junioren B 15-16 jaar	10.58 Frank Hermans 14-2-2009	24.70 Frank Hermans 14-2-2009	38.61 Frank Hermans 13-3-2009	1:14.75 Frank Hermans 14-3-2009	1:54.41 Frank Hermans 14-3-2009	3:57.48 Frank Hermans 25-11-2008	7:13.39 Frank Hermans 27-3-2009	
junioren A 17-18 jaar	11.20 Dion van Hal 17 december 2023	26.95 Dion van Hal 17 december 2023	37.12 Frank Hermans 12 maart 2010	1:12.46 Frank Hermans 6 maart 2010	1:49.02 Frank Hermans 29 december 2010	3:48.47 Frank Hermans 12 maart 2010	6:33.24 Frank Hermans 28 december 2010	13:47.36 Frank Hermans 29 december 2010
neo-senioren 19 t/m 22 jaar			36.59 Frank Hermans 2-11-2013	1:11.24 Frank Hermans 29-12-2011	1:47.66 Frank Hermans 28-9-2013	3:44.12 Frank Hermans 2-11-2013	6:31.78 Frank Hermans 4-2-2012	13:43.14 Frank Hermans 30-12-2012
senioren 23 t/m 38 jaar			38.62 Frank Hermans 17-10-2015	1:16.30 Frank Hermans 1-11-2015	1:57.40 Frank Hermans 17-10-2015	4:12.08 Frank Hermans 22-11-2015		
masters vanaf 39 jaar	14.07 Menco van den Berg 4-12-2022	34.28 Menco van den Berg 22-10-2022	42.32 Giel Hermans 10-3-2019	1:23.46 Giel Hermans 10-3-2019	2:08.76 Giel Hermans 23-3-2019	4:35.07 Giel Hermans 8-3-2025	7:55.58 Giel Hermans 24-3-2019	