

Vrije slag

50 m	Laethem Ines	ZIB	0'28"55	01-11-95	Oostende
100 m	Bruce Sarah	VZO	1'02"25	03-02-90	Oostende
200 m	Rathé Evy	VZN	2'17"81	18-11-00	Charleroi
400 m	Rathé Evy	VZN	4'49"78	13-05-00	Rouen (Fr.)
800 m	Rathé Sarah	VZN	9'59"87	19-08-00	Nieuwpoort
1500 m	Rathé Evy	VZN	18'47"29	19-08-00	Nieuwpoort

Schoolslag

50 m	Ameloot Joyce	ZIB	0'37"34	10-11-91	Oostende
100 m	Rathé Sarah	VZN	1'21"13	07-11-99	Oostende
200 m	Rathé Sarah	VZN	2'54"85	25-09-99	Oostende

Vlinderslag

50 m	Lambrechts Sofie	VZN	0'31"34	18-11-00	Charleroi
100 m	Van Praet Corinne	VZG	1'08"40	06-08-78	Oostende
200 m	Van Praet Corinne	VZG	2'37"07	17-05-80	Rijsel (Fr.)

Rugslag

50 m	Rathé Evy	VZN	0'33"61	13-05-00	Rouen (Fr.)
100 m	Rathé Evy	VZN	1'11"63	18-11-00	Charleroi
200 m	Rathé Evy	VZN	2'31"42	14-05-00	Rouen (Fr.)

Wisselslag

100 m					
200 m	Van Praet Carine	VZDr	2'37"36	15-07-82	Wolfsberg (D)
400 m	Minsaert Ann	ILO	5'39"45	15-10-88	Antwerpen
4 x 100 m Wisselslag		VZN	4'55"08	23-09-00	Oostende

Rathé Evy
Rathé Sarah
Lambrecht Sphie
Poley Shana

4 x 100 m Vrije slag

Poley Shana
Rathé Sarah
Rathé Evy
Finaut Britt

21-11-99 Charleroi

4 x 200 m Vrije slag

Lambrecht Sphie
Poley Shana
Rathé Sarah
Rathé Evy

28-01-01 Nivelles

4 x 50 m Vrije slag

Poley Shana
Lambrecht Sophie
Rathé Sarah
Rathé Evy

18-11-00 Charleroi

4 x 50 m Wisselslag

Rathé Evy
Rathé Sarah
Lambrecht Sophie
Poley Shana

19-11-00 Charleroi

Beste FROS prestaties

4 x 100 m vrije slag

Rathé Evy
Rathé Sarah
Poley Shana
Deprins An

4'20"56
14-05-00 Rouen (Fr.)

4 x 100 m Wisselslag

Cappelle Natacha
Finaut Britt
Rathé Sarah
Deprins An

5'04"80
15-11-98 Oostende

4 x 50 m Vrije slag

Finaut Britt
Laethem Ines
Rathé Sarah
Deprins An

2'00"16
13-05-00 Rouen (Fr.)

4 x 50 m Wisselslag

Viville Ellen
Viville Lynn
Bauwens Chloe
Demuyck Joke

2'20"88
26-10-08 Antwerpen