

**Vrije slag**

50 m	Rogiers Jo	VZM	0'24"82	11-09-88	St.Amandsberg
100 m	Provost Cyr	VZR	0'54"79	27-04-03	Leforest
200 m	Brems Willem	DELFF	2'01"27	13-09-09	Aarschot
400 m	Verhoeven Luc	ZVM	4'18"84	30-03-80	Merksem
800 m	Verhoeven Luc	ZVM	9'13"68	17-02-80	Mechelen
1500 m	Brems Willem	DELFF	17'11"41	24-01-10	Aarschot

**Schoolslag**

50 m	De Pourcq Pieter	ZIB	0'31"80	15-02-98	Mechelen
100 m	De Pourcq Pieter	ZIB	1'09"10	03-03-96	Soignies
200 m	De Pourcq Pieter	ZIB	2'36"38	24-11-96	Blankenberge

**Vlinderslag**

50 m	Rogiers Jo	VZM	0'26"84	05-11-00	Mechelen
100 m	Claessens Michel	VZM	1'00"04	04-11-01	Mechelen
200 m	Rogiers Jo	VZM	2'14"36	23-04-89	Mechelen

**Rugslag**

50 m	Verbeeck Jörgen	DELFF	0'29"18	09-12-90	Deurne
100 m	Van Daele Yoeri	MIL	1'03"14	31-10-99	Bredene
200 m	Deprins Peter	ZVM	2'19"22	21-09-97	Merksem

**Wisselslag**

100 m	Vekemans Kris	Delf	1'05"00	03-11-91	Mechelen
200 m	Verhoeven Luc	ZVM	2'16"33	10-02-80	Merksem
400 m	Verhoeven Luc	ZVM	4'51"10	17-02-80	Merksem
<b>4 x 100 m Wisselslag</b>		VZM	4'20"11	31-10-99	Mechelen

	Claessens Michel	Sercu Peter			
	Rogiers Jo	De Weerdts Koen			
<b>4 x 100 m Vrije slag</b>		DELFF	3'49"91	08-02-87	Willebroek
	Verachttert Danny	Verbeeck Jorgen			
	Van Uytsel Luc	Vekemans Chris			

<b>4 x 200 m Vrije slag</b>		DELFF	8'37"95	14-02-88	Aarschot
	Van Uytsel Luc	Vekemans Chris			
	Verbeeck Jorgen	Verachttert Danny			

<b>4 x 50 m Vrije slag</b>		ZVM	1'46"30	23-10-10	Merksem
	Ribbens Alex	Janssens Joeri			
	Corten David	De Smedt Tom			

<b>4 x 50 m Wisselslag</b>		ZVM	1'59"60	15-02-09	Berchem
	Deprins Peter	Ribbens Alex			
	Vets Pieter	Janssens Joeri			

**Beste FROS prestaties**

<b>4 x 100 m vrije slag</b>			3'48"10	17-05-80	Mantova (It.)
	Musschoot Franky	Crombez Peter			
	Verachttert Danny	Verhoeven Luc			

<b>4 x 100 m Wisselslag</b>			4'46"10	26-11-00	Gent
	Claessens Michel	Allaert Joris			
	Rogiers Jo	Provost Cyr			

<b>4 x 50 m Vrije slag</b>			1'47"12	28-10-07	Tienen
	Marchand Nick	Vermeulen Bjorn			
	Buchmuller Dieter	De Pourcq Pieter			

<b>4 x 50 m Wisselslag</b>			2'00"94	28-10-07	Tienen
	Marchand Nick	De Pourcq Pieter			
	Declerck Jeroen	Vermeulen Bjorn			