

Vrije slag

50 m	Vermeulen Björn	VZO	0'25"27	13-04-08	Oostende
100 m	Rogiers Jo	VZM	0'56"55	14-10-89	Seraing
200 m	Pairoux Peter	DELFF	2'07"31	15-10-89	Seraing
400 m	Sagaert Danny	VZG	4'32"74	20-05-79	Oostende
800 m	Rogiers Jo	VZM	9'53"09	25-01-98	Oostende
1500 m	Rogiers Jo	VZM	18'34"21	25-01-98	Oostende

Schoolslag

50 m	De Pourcq Pieter	ZIB	0'32"12	13-05-00	Rouen (Fr.)
100 m	De Pourcq Pieter	ZIB	1'12"57	13-05-00	Rouen (Fr.)
200 m	De Pourcq Pieter	ZIB	2'43"79	16-05-96	Antwerpen

Vlinderslag

50 m	De Buck Wouter	ZIB	0'26"84	08-04-90	Oostende
100 m	Rogiers Jo	VZM	1'00"72	17-11-01	Seraing
200 m	Rogiers Jo	VZM	2'20"63	15-10-88	Antwerpen

Rugslag

50 m	Boyens Steven	VZA	0'29"93	15-10-88	Antwerpen
100 m	Deprins Peter	ZVM	1'05"25	22-11-98	Antwerpen
200 m	Deprins Peter	ZVM	2'25"56	30-11-97	Charleroi

Wisselslag

200 m	Verhelst Guy	VZN	2'21"03	15-02-87	Oostende
400 m	Claessens Michel	VZM	5'13"24	19-11-00	Charleroi
4 x 100 m Wisselslag		VZM	4'22"55	22-11-98	Antwerpen

Claessens Michel
Rogiers Jo

Sercu Peter
Deweerd Koen

4 x 100 m Vrije slag		DELFF	3'55"72	26-04-87	Oostende
	Verachttert Danny		Verbeeck Jorgen		
	Van Uytsel Luc		Vekemans Chris		

4 x 200 m Vrije slag		DELFF	8'59"86	27-11-88	Oostende
	Van Uytsel Luc		Pairoux Peter		
	Verbeeck Jorgen		Verachttert Danny		

4 x 50 m Vrije slag		VZR	1'47"68	19-11-00	Charleroi
	Michaux Vincent		Vlieghe Thomas		
	Dutranoit Olivier		Provost Cyr		

4 x 50 m Wisselslag		DELFF	2'01"50	18-11-00	Charleroi
	Verbeeck Jörgen		Mulders Peter		
	Eeckhout Jef		Helsen Bert		

Beste FROS prestaties

4 x 100 m vrije slag			3'50"61	14-05-00	Rouen (Fr.)
	De Pourq Pieter		Callebout Ringo		
	Sarrazijn Mike		Rogiers Jo		

4 x 100 m Wisselslag			4'19"34	13-05-00	Rouen (Fr.)
	Deprins Peter		De Pourq Pieter		
	Claessens Michel		Rogiers Jo		

4 x 50 m Vrije slag			1'45"70	13-05-00	Rouen (Fr.)
	De Pourq Pieter		Rogiers Jo		
	Deprins Peter		Callebout Ringo		

4 x 50 m Wisselslag			2'01"72	26-10-08	Antwerpen
	Marchand Nick		Lenoir Thomas		
	De Pourcq Pieter		Maes Steve		