

**Vrije slag**

50 m	Vermeulen Björn	VZO	0'25"27	13-04-08	Oostende
100 m	Terryn Julien	RSC	0'54"63	08-05-16	Den Haag (NL)
200 m	Terryn Julien	RSC	2'00"34	07-05-16	Den Haag (NL)
400 m	Terryn Julien	RSC	4'24"17	08-05-16	Den Haag (NL)
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	Terryn Julien	RSC	0'26"53	07-05-16	Den Haag (NL)
100 m	Terryn Julien	RSC	0'58"02	06-05-16	Den Haag (NL)
200 m	Terryn Julien	RSC	2'16"74	05-05-16	Den Haag (NL)

**Rugslag**

50 m	Terryn Julien	RSC	0'29"16	08-05-16	Den Haag (NL)
100 m	Claeys Arno	VZG	1'04"77	15-10-18	Lignano (It.)
200 m	Deprins Peter	ZVM	2'25"56	30-11-97	Charleroi

**Wisselslag**

200 m	Terryn Julien	RSC	2'17"14	08-05-16	Den Haag (NL)
400 m	Claessens Michel	VZM	5'13"24	19-11-00	Charleroi
<b>4 x 100 m Wisselslag</b>		VZM	4'22"55	22-11-98	Antwerpen

Claessens Michel  
Rogiers Jo

Sercu Peter  
Deweerd Koen

**4 x 100 m Vrije slag**

Verachttert Danny  
Van Uytsel Luc

DELFF 3'55"72  
Verbeeck Jorgen  
Vekemans Chris

26-04-87 Oostende

**4 x 200 m Vrije slag**

Van Uytsel Luc  
Verbeeck Jorgen

DELFF 8'59"86  
Pairoux Peter  
Verachttert Danny

27-11-88 Oostende

**4 x 50 m Vrije slag**

Michaux Vincent  
Dutranoit Olivier

VZR 1'47"68  
Vlieghe Thomas  
Provost Cyr

19-11-00 Charleroi

**4 x 50 m Wisselslag**

Verbeeck Jörgen  
Eeckhout Jef

DELFF 2'01"50  
Mulders Peter  
Helsen Bert

18-11-00 Charleroi

**Beste FROS prestaties**
**4 x 100 m vrije slag**

Haerinck Thibau  
Defoin Steven

3'46"87  
Van Leynseele Tom  
Terryn Julien

08-05-16 Den Haag (NL)

**4 x 100 m Wisselslag**

Claeys Arno  
Fonteyn Matthias

4'11"86  
Terryn Julien  
Defoin Steven

07-05-16 Den Haag (NL)

**4 x 50 m Vrije slag**

Haerinck Thibau  
Defoin Steven

1'43"45  
Van Leynseele Tom  
Terryn Julien

06-05-16 Den Haag (NL)

**4 x 50 m Wisselslag**

Marchand Nick  
De Pourcq Pieter

2'01"72  
Lenoir Thomas  
Maes Steve

26-10-08 Antwerpen