

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen Jugend (A)

Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
43kg				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
47kg				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
52kg				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
57kg				
Kniebeugen	Cara Lindloff	Gütersloher SA	90	26.09.2020 Köln
Bankdrücken	Cara Lindloff	Gütersloher SA	42,5	26.09.2020 Köln
Kreuzheben	Cara Lindloff	Gütersloher SA	90	26.09.2020 Köln
Total	Cara Lindloff	Gütersloher SA	222,5	26.09.2020 Köln
63kg				
Kniebeugen	Susann-Marie Gola	AC Goliath Mengede	120	01.06.2019 Aachen
Bankdrücken	Susann-Marie Gola	AC Goliath Mengede	67,5	01.06.2019 Aachen
Kreuzheben	Susann-Marie Gola	AC Goliath Mengede	160	01.06.2019 Aachen
Total	Susann-Marie Gola	AC Goliath Mengede	347,5	01.06.2019 Aachen
69kg				
Kniebeugen	Aysenur Mentese	AC Siegen	115	22.10.2023 Gütersloh
Bankdrücken	Aysenur Mentese	AC Siegen	65	22.10.2023 Gütersloh
Kreuzheben	<i>Standard</i>		135	
Total	Aysenur Mentese	AC Siegen	310	22.10.2023 Gütersloh
76kg				
Kniebeugen	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	142,5	17.09.2022 Rottendorf
Bankdrücken	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	75	17.09.2022 Rottendorf
Kreuzheben	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	175	17.09.2022 Rottendorf
Total	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	392,5	17.09.2022 Rottendorf
84kg				
Kniebeugen	Victoria Gonsior	Kraftsport Colonia	142,5	17.11.2023 Chemnitz
Bankdrücken	Victoria Gonsior	Kraftsport Colonia	77,5	17.11.2023 Chemnitz
Kreuzheben	Victoria Gonsior	Kraftsport Colonia	185	17.11.2023 Chemnitz
Total	Victoria Gonsior	Kraftsport Colonia	405	17.11.2023 Chemnitz
+84kg				
Kniebeugen	Julia Kambarow	Cologne Strength Club	130	22.10.2023 Gütersloh
Bankdrücken	Julia Kambarow	Cologne Strength Club	77,5	22.10.2023 Gütersloh
Kreuzheben	Julia Kambarow	Cologne Strength Club	140	22.10.2023 Gütersloh
Total	Julia Kambarow	Cologne Strength Club	347,5	22.10.2023 Gütersloh

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen Junioren

Name Verein Leistung Datum Ort

43kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
47kg					
Kniebeugen	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	97,5	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	50	19.11.2023	Chemnitz
Kreuzheben	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	115	19.11.2023	Chemnitz
Total	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	262,5	19.11.2023	Chemnitz
52kg					
Kniebeugen	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	105	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Emmy Luisa Urban	KSV Lippe	60	22.10.2023	Gütersloh
Kreuzheben	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	120	17.09.2022	Rottendorf
Total	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	275	17.09.2022	Rottendorf
57kg					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	163	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	95	10.10.2023	Budapest
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	192,5	29.08.2023	Cluj Napoca
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	445	29.08.2023	Cluj Napoca
63kg					
Kniebeugen	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	157,5	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	192,5	19.11.2023	Chemnitz
Total	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	440	19.11.2023	Chemnitz
69kg					
Kniebeugen	Michelle Kurszewski	Kraftsport Colonia	162,5	25.06.2022	Dortmund
Bankdrücken	Anna-Maria Habermann	KSV Essen	90	08.10.2022	Essen
Kreuzheben	Michelle Kurszewski	Kraftsport Colonia	187,5	16.09.2022	Rottendorf
Total	Michelle Kurszewski	Kraftsport Colonia	420	16.09.2022	Rottendorf
76kg					
Kniebeugen	Miriam Pütz	Kraftsport Colonia	181	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	87,5	19.11.2023	Chemnitz
Kreuzheben	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	195	19.11.2023	Chemnitz
Total	Jasmin Haas	Kraftsport Colonia	445	19.11.2023	Chemnitz
84kg					
Kniebeugen	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	152,5	26.09.2020	Köln
Bankdrücken	Isabel Schubert	AC Goliath Mengede	90	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Jana Rudolph	Kraftsport Colonia	205	22.10.2023	Gütersloh
Total	Jana Rudolph	Kraftsport Colonia	440	22.10.2023	Gütersloh
+84kg					
Kniebeugen	Julia Roll	Aachener Kraftsport	137,5	05.05.2018	Westerholt
Bankdrücken	Julia Roll	Aachener Kraftsport	90	05.05.2018	Westerholt
Kreuzheben	Lea Schreiner	AC Goliath Mengede	160,5	14.10.2017	Chemnitz
Total	Julia Roll	Aachener Kraftsport	387,5	05.05.2018	Westerholt

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen Aktiven

	Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
47kg					
Kniebeugen	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	90	04.06.2023	Aachen
Bankdrücken	Julia Christin Jonann	KSV Essen	47,5	25.04.2015	Westerholt
Kreuzheben	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	107,5	04.06.2023	Aachen
Total	Vivienne Kraeter	Cologne Strength Club	235	04.06.2023	Aachen
52kg					
Kniebeugen	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	147,5	04.12.2023	Tartu
Bankdrücken	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	85	04.12.2023	Tartu
Kreuzheben	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	185	11.06.2023	Valetta
Total	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	415	04.12.2023	Tartu
57kg					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	163	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	95	10.10.2023	Budapest
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	192,5	29.08.2023	Cluj Napoca
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	445	29.08.2023	Cluj Napoca
63kg					
Kniebeugen	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	157,5	19.11.2023	Chemnitz
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	192,5	19.11.2023	Chemnitz
Total	Susann-Marie Gola	KSV Bochum	440	19.11.2023	Chemnitz
69kg					
Kniebeugen	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	170	08.06.2022	Sun City
Bankdrücken	Corinna Lindsay	Kraftsport Colonia	96	25.06.2022	Dortmund
Kreuzheben	Annabell Pfeifer	Kraftsport Colonia	201	14.10.2023	Köln
Total	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	457,5	08.06.2022	Sun City
72kg					
Kniebeugen	Abigail Looi	Kraftsport Colonia	160	26.09.2020	Köln
Bankdrücken	Friederike Hoppe	Kraftsport Colonia	103	30.03.2019	Niestetal
Kreuzheben	Lea Schreiner	AC Goliath Mengede	210	30.03.2019	Niestetal
Total	Lea Schreiner	AC Goliath Mengede	450	30.03.2019	Niestetal
76kg					
Kniebeugen	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	190	08.12.2023	Tartu
Bankdrücken	Friederike Hoppe	Kraftsport Colonia	112,5	08.10.2022	Essen
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	225	08.12.2023	Tartu
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	527,5	08.12.2023	Tartu
84kg					
Kniebeugen	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	187,5	17.06.2023	Valetta
Bankdrücken	Friederike Hoppe	Kraftsport Colonia	108	22.10.2023	Gütersloh
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	222,5	17.06.2023	Valetta
Total	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	517,5	17.06.2023	Valetta
+84kg					
Kniebeugen	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	185	16.04.2023	Grötzingen
Bankdrücken	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	110	16.04.2023	Grötzingen
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	221	16.04.2023	Grötzingen
Total	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	516	16.04.2023	Grötzingen

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK1

Name Verein Leistung Datum Ort

47kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
52kg					
Kniebeugen	Ira Neitzel	Kraftsport Colonia	108,5	04.06.2023	Aachen
Bankdrücken	Ira Neitzel	Kraftsport Colonia	61	04.06.2023	Aachen
Kreuzheben	Yuki Arai	Goliath Mengede	132,2	22.10.2023	Gütersloh
Total	Ira Neitzel	Kraftsport Colonia	285,5	04.06.2023	Aachen
57kg					
Kniebeugen	Marion Zeschau	TV Röhlinghausen	77,5	06.09.2014	Essen
Bankdrücken	Marion Zeschau	TV Röhlinghausen	50	06.09.2014	Essen
Kreuzheben	Marion Zeschau	TV Röhlinghausen	97,5	06.09.2014	Essen
Total	Marion Zeschau	TV Röhlinghausen	225	06.09.2014	Essen
63kg					
Kniebeugen	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	96	24.06.2022	Dortmund
Bankdrücken	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	72,5	06.09.2014	Essen
Kreuzheben	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	142,5	29.08.2015	Essen
Total	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	307,5	29.08.2015	Essen
69kg					
Kniebeugen	Standard		95		
Bankdrücken	Standard		72,5		
Kreuzheben	Standard		142,5		
Total	Standard		307,5		
72kg					
Kniebeugen	Susanne Küttler	Kölner AC	137,5	12.09.2015	Lauchhammer
Bankdrücken	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	85	12.05.2012	Duisburg
Kreuzheben	Susanne Küttler	Kölner AC	150	12.09.2015	Lauchhammer
Total	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	355	29.08.2015	Essen
76kg					
Kniebeugen	Standard		137,5		
Bankdrücken	Standard		85		
Kreuzheben	Standard		150		
Total	Standard		355		
84kg					
Kniebeugen	Katja Kolm	SSV Hagen	140	28.08.2021	Greifswald
Bankdrücken	Katja Kolm	SSV Hagen	72,5	28.08.2021	Greifswald
Kreuzheben	Katja Kolm	SSV Hagen	145	28.08.2021	Greifswald
Total	Katja Kolm	SSV Hagen	357,5	28.08.2021	Greifswald
+84kg					
Kniebeugen	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	175	14.06.2019	Helsingborg
Bankdrücken	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	102,5	30.03.2019	Niestetal
Kreuzheben	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	192,5	30.03.2019	Niestetal
Total	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	467,5	14.06.2019	Helsingborg

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK2

Name Verein Leistung Datum Ort

47kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
52kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
57kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
63kg					
Kniebeugen	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	96	24.06.2022	Dortmund
Bankdrücken	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	72,5	06.09.2014	Essen
Kreuzheben	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	142,5	29.08.2015	Essen
Total	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	307,5	29.08.2015	Essen
69kg					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		95		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		72,5		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		142,5		
Total	<i>Standard</i>		307,5		
72kg					
Kniebeugen	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	122,5	29.08.2015	Essen
Bankdrücken	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	85	29.08.2015	Essen
Kreuzheben	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	147,5	29.08.2015	Essen
Total	Andrea Lange	TV Röhlinghausen	355	29.08.2015	Essen
76kg					
Kniebeugen	Olga Dell	Kraftsport Colonia	132,5	08.10.2022	Essen
Bankdrücken	<i>Standard</i>		85		
Kreuzheben	Olga Dell	Kraftsport Colonia	150	08.10.2022	Essen
Total	<i>Standard</i>		355		
84kg					
Kniebeugen	Olga Dell	Kraftsport Colonia	120	22.10.2023	Gütersloh
Bankdrücken	Olga Dell	Kraftsport Colonia	65	22.10.2023	Gütersloh
Kreuzheben	Olga Dell	Kraftsport Colonia	152,5	22.10.2023	Gütersloh
Total	Olga Dell	Kraftsport Colonia	337,5	22.10.2023	Gütersloh
+84kg					
Kniebeugen	Linda Lanzrath	Kraftsport Colonia	100	29.04.2023	Lauchhammer
Bankdrücken	Linda Lanzrath	Kraftsport Colonia	52,5	08.10.2022	Essen
Kreuzheben	Linda Lanzrath	Kraftsport Colonia	140	29.04.2023	Lauchhammer
Total	Linda Lanzrath	Kraftsport Colonia	292,5	29.04.2023	Lauchhammer

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK3

Name Verein Leistung Datum Ort

47kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
52kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
57kg					
Kniebeugen	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	60	05.05.2018	Westerholt
Bankdrücken	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	42,5	05.05.2018	Westerholt
Kreuzheben	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	92,5	05.05.2018	Westerholt
Total	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	195	05.05.2018	Westerholt
63kg					
Kniebeugen	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	96	24.06.2022	Dortmund
Bankdrücken	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	70	06.05.2017	Westerholt
Kreuzheben	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	140	24.06.2022	Dortmund
Total	Marlies Winkel	TV Röhlinghausen	300	06.05.2017	Westerholt
69kg					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		60		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		40		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		85		
Total	<i>Standard</i>		185		
72kg					
Kniebeugen	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	60	08.09.2018	Essen
Bankdrücken	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	40	08.09.2018	Essen
Kreuzheben	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	85	08.09.2018	Essen
Total	Susanne Wischnewski	SV Westerholt	185	08.09.2018	Essen
76kg					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		60		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		40		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		85		
Total	<i>Standard</i>		185		
84kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
+84kg					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

