

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 | 160 | 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 | Susann-Marie Gola | KSV Bochum | 195 | 26.04.2024 | Niestetal |
| Total | Susann-Marie Gola | KSV Bochum | 445 | 26.04.2024 | Niestetal |
| 76kg | | | | | |
| Kniebeugen | Miriam Pütz | Kraftsport Colonia | 181 | 19.11.2023 | Chemnitz |
| Bankdrücken | Miriam Pütz | Kraftsport Colonia | 92,5 | 26.04.2024 | Niestetal |
| 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 | 97,5 | 26.04.2024 Niestetal |
| Bankdrücken | Vivienne Kraeter | Cologne Strength Club | 50 | 26.04.2024 Niestetal |
| Kreuzheben | Vivienne Kraeter | Cologne Strength Club | 112,5 | 26.04.2024 Niestetal |
| Total | Vivienne Kraeter | Cologne Strength Club | 260 | 26.04.2024 Niestetal |
| 52kg | | | | |
| Kniebeugen | Sarah Klein | Aachener Kraftsport | 147,5 | 04.12.2023 Tartu |
| Bankdrücken | Sarah Klein | Aachener Kraftsport | 85,5 | 26.04.2024 Niestetal |
| 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 | 172,5 | 26.04.2024 Niestetal |
| Bankdrücken | Corinna Lindsay | Kraftsport Colonia | 96 | 25.06.2022 Dortmund |
| Kreuzheben | Sonia Goncalves da Silva | Kraftsport Colonia | 202,5 | 26.04.2024 Niestetal |
| Total | Sonia Goncalves da Silva | Kraftsport Colonia | 470 | 26.04.2024 Niestetal |
| 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 | 197,5 | 16.03.2024 Velika Gorica |
| 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 | 532,5 | 16.03.2024 Velika Gorica |
| 84kg | | | | |
| Kniebeugen | Anna Ieronimos | Kraftsport Colonia | 190 | 28.04.2024 Niestetal |
| Bankdrücken | Friederike Hoppe | Kraftsport Colonia | 108 | 14.10.2023 Köln |
| Kreuzheben | Anna Ieronimos | Kraftsport Colonia | 225,5 | 28.04.2024 Niestetal |
| Total | Anna Ieronimos | Kraftsport Colonia | 518 | 28.04.2024 Niestetal |
| +84kg | | | | |
| Kniebeugen | Sabine Schächter | KSV Essen | 200,5 | 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 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 | 137,5 | 14.02.2024 | Malaga |
| Bankdrücken | Olga Dell | Kraftsport Colonia | 65 | 22.10.2023 | Gütersloh |
| Kreuzheben | Olga Dell | Kraftsport Colonia | 155 | 14.02.2024 | Malaga |
| Total | Olga Dell | Kraftsport Colonia | 352,5 | 14.02.2024 | Malaga |
| +84kg | | | | | |
| Kniebeugen | Linda Lanzrath | Kraftsport Colonia | 105 | 14.02.2024 | Malaga |
| 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 | Beate Marszallek | KSV Essen | 60 | 20.04.2024 | Essen |
| 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 | Standard | | 60 | | |
| Bankdrücken | Standard | | 40 | | |
| Kreuzheben | Standard | | 85 | | |
| Total | Standard | | 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 | Standard | | 60 | | |
| Bankdrücken | Standard | | 40 | | |
| Kreuzheben | Standard | | 85 | | |
| Total | Standard | | 185 | | |
| 84kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| +84kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |

Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK4

Name Verein Leistung Datum Ort

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|
| 47kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 52kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 57kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 63kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 69kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 76kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| 84kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |
| +84kg | | | | | |
| Kniebeugen | | | | | |
| Bankdrücken | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | |
| Total | | | | | |