



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

Name                                      Verein                                      Leistung                                      Datum                                      Ort

<b>43kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>47kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>52kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>57kg</b>					
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
<b>63kg</b>					
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
<b>69kg</b>					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		110		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		55		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		135		
Total	<i>Standard</i>		300		
<b>72kg</b>					
Kniebeugen	Nathaly Kurtz	Kölner AC	110	17.04.2016	Westerholt
Bankdrücken	Nathaly Kurtz	Kölner AC	55	17.04.2016	Westerholt
Kreuzheben	Nathaly Kurtz	Kölner AC	135	17.04.2016	Westerholt
Total	Nathaly Kurtz	Kölner AC	300	17.04.2016	Westerholt
<b>76kg</b>					
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
<b>84kg</b>					
Kniebeugen	Victoria Gonsior	KSV Essen	112,5	08.10.2022	Essen
Bankdrücken	Victoria Gonsior	KSV Essen	65	08.10.2022	Essen
Kreuzheben	Victoria Gonsior	KSV Essen	162,5	08.10.2022	Essen
Total	Victoria Gonsior	KSV Essen	340	08.10.2022	Essen
<b>+84kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

**Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen Junioren**

Name                                      Verein                                      Leistung                                      Datum                                      Ort

<b>43kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>47kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>52kg</b>					
Kniebeugen	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	105	17.09.2022	Rottendorf
Bankdrücken	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	50	17.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	120	17.09.2022	Rottendorf
Total	Francesca Favetta	Aachener Kraftsport	275	17.09.2022	Rottendorf
<b>57kg</b>					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	152,5	01.09.2022	Istanbul
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	91,5	19.09.2021	Würzburg
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	175	01.09.2022	Istanbul
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	417,5	01.09.2022	Istanbul
<b>63kg</b>					
Kniebeugen	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	150	02.12.2019	Kaunas
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	185	30.03.2019	Niestetal
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	417,5	16.09.2022	Rottendorf
<b>69kg</b>					
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
<b>76kg</b>					
Kniebeugen	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	160	19.09.2021	Würzburg
Bankdrücken	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	85	20.09.2021	Würzburg
Kreuzheben	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	190	21.09.2021	Würzburg
Total	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	435	22.09.2021	Würzburg
<b>84kg</b>					
Kniebeugen	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	152,5	26.09.2020	Köln
Bankdrücken	Isabel Schubert	AC Goliath Mengede	90	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	175	26.09.2020	Köln
Total	Anna Wesse	Kraftsport Colonia	402,5	26.09.2020	Köln
<b>+84kg</b>					
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
<b>47kg</b>					
Kniebeugen	Julia Christin Jonann	KSV Essen	80	25.04.2015	Westerholt
Bankdrücken	Julia Christin Jonann	KSV Essen	47,5	25.04.2015	Westerholt
Kreuzheben	Julia Christin Jonann	KSV Essen	85	25.04.2015	Westerholt
Total	Julia Christin Jonann	KSV Essen	212,5	25.04.2015	Westerholt
<b>52kg</b>					
Kniebeugen	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	140	01.12.2022	Skierniewice
Bankdrücken	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	82,5	25.09.2021	Kassel
Kreuzheben	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	177,5	01.12.2022	Skierniewice
Total	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	400	01.12.2022	Skierniewice
<b>57kg</b>					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	152,5	01.09.2022	Istanbul
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	91,5	19.09.2021	Würzburg
Kreuzheben	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	175	01.09.2022	Istanbul
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	417,5	01.09.2022	Istanbul
<b>63kg</b>					
Kniebeugen	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	150	02.12.2019	Kaunas
Bankdrücken	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	92,5	16.09.2022	Rottendorf
Kreuzheben	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	185	30.03.2019	Niestetal
Total	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	417,5	16.09.2022	Rottendorf
<b>69kg</b>					
Kniebeugen	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	170	08.06.2022	Sun City
Bankdrücken	Corinna Lindsay	Kraftsport Colonia	96	25.06.2022	Dortmund
Kreuzheben	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	200,5	19.08.2022	Erfurt
Total	Sonia Goncalves da Silva	Kraftsport Colonia	457,5	08.06.2022	Sun City
<b>72kg</b>					
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
<b>76kg</b>					
Kniebeugen	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	185	03.12.2022	Skierniewice
Bankdrücken	Friederike Hoppe	Kraftsport Colonia	112,5	08.10.2022	Essen
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	217,5	03.12.2022	Skierniewice
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	512,5	03.12.2022	Skierniewice
<b>84kg</b>					
Kniebeugen	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	182,5	11.06.2022	Sun City
Bankdrücken	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	102,5	11.06.2022	Sun City
Kreuzheben	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	210	11.06.2022	Sun City
Total	Lea Schreiner	KSV Fitnesskreis	495	11.06.2022	Sun City
<b>+84kg</b>					
Kniebeugen	Sabine Schächter	KSV Essen	176	25.06.2022	Dortmund
Bankdrücken	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	102,5	25.08.2018	Westerholt
Kreuzheben	Sabine Schächter	KSV Essen	200	25.06.2022	Dortmund
Total	Mariana Moreno Cederberg	Kraftsport Colonia	467,5	14.06.2019	Helsingborg





**Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK3**

Name                                      Verein                                      Leistung                                      Datum                                      Ort

<b>47kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>52kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>57kg</b>					
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
<b>63kg</b>					
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
<b>69kg</b>					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		60		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		40		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		85		
Total	<i>Standard</i>		185		
<b>72kg</b>					
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
<b>76kg</b>					
Kniebeugen	<i>Standard</i>		60		
Bankdrücken	<i>Standard</i>		40		
Kreuzheben	<i>Standard</i>		85		
Total	<i>Standard</i>		185		
<b>84kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					
<b>+84kg</b>					
Kniebeugen					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

**Landesrekorde im Kraftdreikampf (RAW) der weiblichen AK4**

Name Verein Leistung Datum Ort

Name	Verein	Leistung	Datum	Ort
<b>47kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>52kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>57kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>63kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>69kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>76kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>84kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				
<b>+84kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				