



**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	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
<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	Julia Kambarow	Cologne Strength	130	22.10.2023 Gütersloh
Bankdrücken	Julia Kambarow	Cologne Strength	77,5	22.10.2023 Gütersloh
Kreuzheben	Victoria Gonsior	KSV Essen	162,5	08.10.2022 Essen
Total	Julia Kambarow	Cologne Strength	347,5	22.10.2023 Gütersloh
<b>+84kg</b>				
Kniebeugen				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				



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

Name	Verein	Leistung	Datum	Ort	
<b>47kg</b>					
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
<b>52kg</b>					
Kniebeugen	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	142,5	11.06.2023	Valetta
Bankdrücken	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	82,5	25.09.2021	Kassel
Kreuzheben	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	185	11.06.2023	Valetta
Total	Sarah Klein	Aachener Kraftsport	410	11.06.2023	Valetta
<b>57kg</b>					
Kniebeugen	Helena Mariella Decker	Kraftsport Colonia	162,5	10.10.2023	Budapest
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
<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	Annabell Pfeifer	Kraftsport Colonia	201	14.10.2023	Köln
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	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
<b>+84kg</b>					
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 AK4**

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					