

Hessischer Athleten Verband e.V.

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse I

47,0 kg

Kniebeugen	Standard	67,5
Bankdrücken	Standard	45,0
Kreuzheben	Standard	67,5
Dreikampf	Standard	160,0

52,0 kg

Kniebeugen	Standard	72,5
Bankdrücken	Standard	50,0
Kreuzheben	Standard	72,5
Dreikampf	Standard	175,0

57,0 kg

Kniebeugen	Gugel Anna	KSV Frankfurt	82,5	30.09.2023	Langen
Bankdrücken	Hoffmann Katja	AC Power Elite Haiger	60,0	10.06.2017	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Gugel Anna	KSV Frankfurt	110,0	30.09.2023	Langen
Dreikampf	Gugel Anna	KSV Frankfurt	247,5	30.09.2023	Langen

63,0 kg

Kniebeugen	Gugel Anna	KSV Frankfurt	100,0	23.03.2024	Lauchhammer
Bankdrücken	Gugel Anna	KSV Frankfurt	70,0	23.03.2024	Lauchhammer
Kreuzheben	Gugel Anna	KSV Frankfurt	120,0	23.03.2024	Lauchhammer
Dreikampf	Gugel Anna	KSV Frankfurt	290,0	23.03.2024	Lauchhammer

69,0 kg

Kniebeugen	Standard	115,0
Bankdrücken	Scholz Christine	PSV Fulda	82,5	30.09.2023	Langen
Kreuzheben	Scholz Christine	PSV Fulda	140,0	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Scholz Christine	PSV Fulda	320,0	13.07.2024	Wiesbaden

72,0 kg

Kniebeugen	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	130,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	110,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	150,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Dreikampf	Börsch Nicole	AC Power Elite Haiger	390,0	17.08.2019	Groß-Zimmern

76,0 kg

Kniebeugen	Standard	137,5
Bankdrücken	Standard	85,0
Kreuzheben	Standard	177,5
Dreikampf	Standard	385,0

84,0 kg

Kniebeugen	GernandtNaira	KSV Langen	155,0	08.02.2026	Oulu
Bankdrücken	GernandtNaira	KSV Langen	80,0	08.02.2026	Oulu

Kreuzheben	GernandtNaira	KSV Langen	160,0	30.03.2025	Erfurt
Dreikampf	GernandtNaira	KSV Langen	395,0	08.02.2026	Oulu

84,0+ kg					
Kniebeugen	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	118,0	20.05.2022	Lohr a.M.
Bankdrücken	Standard	77,5
Kreuzheben	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	143,5	20.05.2022	Lohr a.M.
Dreikampf	Nikolic Lara	Powergym Wiesbaden	319,0	20.05.2022	Lohr a.M.

Stand: 9. Mai 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse II

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard	60,0
Bankdrücken	Standard	37,5
Kreuzheben	Standard	60,0
Dreikampf	Standard	145,0

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard	65,0
Bankdrücken	Standard	42,5
Kreuzheben	Standard	65,0
Dreikampf	Standard	160,0

57,0 kg					
Kniebeugen	Standard	75,0
Bankdrücken	Standard	50,0
Kreuzheben	Standard	75,0
Dreikampf	Standard	185,0

63,0 kg					
Kniebeugen	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	87,5	29.03.2025	Erfurt
Bankdrücken	Standard	55,0
Kreuzheben	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	107,5	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Schulz Kerstin	Fitnessclub Rhein Main	242,5	13.07.2024	Wiesbaden

69,0 kg					
Kniebeugen	Standard	110,0
Bankdrücken	Standard	62,5
Kreuzheben	Kehrein Sabine	AC Darmstadt	132,5	30.11.2024	Niestetal
Dreikampf	Standard	300,0

72,0 kg					
Kniebeugen	Köster Anke	AS Heros Kassel	92,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Standard	60,0
Kreuzheben	Köster Anke	AS Heros Kassel	142,5	12.05.2018	Groß-Zimmern

Dreikampf	Köster Anke	AS Heros Kassel	292,5	12.05.2018	Groß-Zimmern
------------------	-------------	-----------------	-------	------------	--------------

76,0 kg					
Kniebeugen	Standard	132,5
Bankdrücken	Standard	77,5
Kreuzheben	Standard	167,5
Dreikampf	Standard	360,0

84,0 kg					
Kniebeugen	Köster Anke	AS Heros Kassel	115,0	21.03.2026	Lauchhammer
Bankdrücken	Standard	65,0
Kreuzheben	Köster Anke	AS Heros Kassel	150,0	21.03.2026	Lauchhammer
Dreikampf	Köster Anke	AS Heros Kassel	325,0	21.03.2026	Lauchhammer

84,0+ kg					
Kniebeugen	Standard	105,0
Bankdrücken	Standard	70,0
Kreuzheben	Standard	105,0
Dreikampf	Standard	260,0

Stand: 9. Mai 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse III

47,0 kg					
Kniebeugen	Standard	55,0
Bankdrücken	Standard	32,5
Kreuzheben	Standard	55,0
Dreikampf	Standard	135,0

52,0 kg					
Kniebeugen	Standard	60,0
Bankdrücken	Standard	37,5
Kreuzheben	Standard	60,0
Dreikampf	Standard	150,0

57,0 kg					
Kniebeugen	Standard	70,0
Bankdrücken	Standard	45,0
Kreuzheben	Standard	70,0
Dreikampf	Standard	175,0

63,0 kg					
Kniebeugen	Standard	77,5
Bankdrücken	Standard	50,0
Kreuzheben	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	105,0	29.04.2017	Langen

Dreikampf	Kring Pia	AC Power Elite Haiger e.V.	235,0	29.04.2017	Langen
------------------	-----------	----------------------------	-------	------------	--------

69,0 kg					
Kniebeugen	Standard	95,0
Bankdrücken	Standard	57,5
Kreuzheben	Standard	115,0
Dreikampf	Standard	250,0

72,0 kg					
Kniebeugen	Standard	85,0
Bankdrücken	Standard	55,0
Kreuzheben	Standard	85,0
Dreikampf	Standard	210,0

76,0 kg					
Kniebeugen	Standard	120,0
Bankdrücken	Standard	65,0
Kreuzheben	Standard	130,0
Dreikampf	Standard	300,0

84,0 kg					
Kniebeugen	Standard	95,0
Bankdrücken	Standard	60,0
Kreuzheben	Standard	95,0
Dreikampf	Standard	235,0

84,0+ kg					
Kniebeugen	Standard	100,0
Bankdrücken	Standard	65,0
Kreuzheben	Standard	100,0
Dreikampf	Standard	250,0

Stand: 9. Mai 2026

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Seniorinnen der Altersklasse IV

47,0 kg					
Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

52,0 kg					
Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben

Dreikampf
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

57,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

63,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

69,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

72,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

76,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

84,0 kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

84,0+ kg

Kniebeugen
Bankdrücken
Kreuzheben
Dreikampf

Stand:

9. Mai 2026