

Hessischer Athleten Verband e.V.

Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der Juniorinnen

43,0 kg					
Kniebeugen	Standard		57,5		
Bankdrücken	Standard		37,5		
Kreuzheben	Standard		57,5		
Dreikampf	Standard		135,0		

47,0 kg					
Kniebeugen	Essler Laura	KSV Frankfurt	105,0	29.11.2025	Langen
Bankdrücken	Essler Laura	KSV Frankfurt	60,0	29.11.2025	Langen
Kreuzheben	Essler Laura	KSV Frankfurt	125,0	29.11.2025	Langen
Dreikampf	Essler Laura	KSV Frankfurt	290,0	29.11.2025	Langen

52,0 kg					
Kniebeugen	Bendlin Malibee	KSV Langen	131,0	30.09.2023	Langen
Bankdrücken	Bendlin Malibee	KSV Langen	81,0	30.09.2023	Langen
Kreuzheben	Malek Cara	KSV Frankfurt	145,0	18.10.2024	Köln
Dreikampf	Bendlin Malibee	KSV Langen	348,5	30.09.2023	Langen

57,0 kg					
Kniebeugen	Bendlin Malibee	KSV Langen	145,0	25.04.2025	Frankfurt
Bankdrücken	Bendlin Malibee	KSV Langen	97,5	25.04.2025	Frankfurt
Kreuzheben	Kündgen Greta	Powergym Wiesbaden	162,5	19.11.2023	Chemnitz
Dreikampf	Bendlin Malibee	KSV Langen	400,0	25.04.2025	Frankfurt

63,0 kg					
Kniebeugen	Stiefel Milena	TSV Heiligenrode	152,5	18.10.2024	Köln
Bankdrücken	Stiefel Milena	TSV Heiligenrode	77,5	18.10.2024	Köln
Kreuzheben	Sara Wagner	Schwerathletik Gießen e.V.	168,0	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Stiefel Milena	TSV Heiligenrode	387,5	18.10.2024	Köln

69,0 kg					
Kniebeugen	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	175,0	31.08.2023	Cluj
Bankdrücken	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	92,5	31.08.2023	Cluj
Kreuzheben	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	192,5	15.10.2023	Budapest
Dreikampf	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	457,5	15.10.2023	Budapest

72,0 kg					
Kniebeugen	Möller Julia	Schwerathletik Gießen e.V.	136,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Bankdrücken	Möller Julia	Schwerathletik Gießen e.V.	81,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Beckenbach Anna	AV Groß-Zimmern	160,0	02.11.2019	Langen
Dreikampf	Möller Julia	Schwerathletik Gießen e.V.	359,5	17.08.2019	Groß-Zimmern

76,0 kg					
Kniebeugen	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	175,5	13.07.2024	Wiesbaden
Bankdrücken	Eckardt Helene Marie	Schwerathletik Gießen	115,0	28.08.2024	Malta
Kreuzheben	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	190,5	13.07.2024	Wiesbaden
Dreikampf	Ruschke Pia	TSV Heiligenrode	461,0	13.07.2024	Wiesbaden

84,0 kg					
Kniebeugen	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	165,0	25.11.2022	Skierniewice

Bankdrücken	Haas Mareike	Schwerathletik Gießen e.V.	90,0	17.08.2019	Groß-Zimmern
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	187,5	04.09.2022	Istanbul
Dreikampf	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	435,0	04.09.2022	Istanbul

84,0+ kg					
Kniebeugen	Umsonst Anne	KSV Langen	201,5	18.10.2024	Köln
Bankdrücken	Umsonst Anne	KSV Langen	107,5	18.10.2024	Köln
Kreuzheben	Hinz Lara	Powergym Wiesbaden	200,0	21.05.2022	Lohr a.M.
Dreikampf	Umsonst Anne	KSV Langen	484,0	18.10.2024	Köln

Stand: 9. Dezember 2025