



**Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.**

**Niedersächsische Meisterschaftsrekorde  
Kraftdreikampf Classic  
– Frauen –**

**Stand: 22.06.2025**

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen B-Jugend

<b>-43,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-47,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-52,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-57,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-63,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-69,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-76,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>-84,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

<b>+84,0</b>					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen A-Jugend

-43,0

<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Total</b>					

-47,0

<b>Kniebeuge</b>	Große, Pia	PL Lauchhammer	<b>37,5 kg</b>		
<b>Bankdrücken</b>	Große, Pia	PL Lauchhammer	<b>27,5 kg</b>		
<b>Kreuzheben</b>	Große, Pia	PL Lauchhammer	<b>57,5 kg</b>		
<b>Total</b>	Große, Pia	PL Lauchhammer	<b>127,5 kg</b>		

-52,0

<b>Kniebeuge</b>	Kluczniok, Angelina	VfK Hannover	<b>95,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
<b>Bankdrücken</b>	Kluczniok, Angelina	VfK Hannover	<b>60,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
<b>Kreuzheben</b>	Kluczniok, Angelina	VfK Hannover	<b>95,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
<b>Total</b>	Kluczniok, Angelina	VfK Hannover	<b>250,0 kg</b>	01.06.19	Ankum

-57,0

<b>Kniebeuge</b>	Le, Saphira	Powerlifting Osnabrück	<b>107,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Bankdrücken</b>	Le, Saphira	Powerlifting Osnabrück	<b>55,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Kreuzheben</b>	Le, Saphira	Powerlifting Osnabrück	<b>115,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Total</b>	Le, Saphira	Powerlifting Osnabrück	<b>277,5 kg</b>	21.06.25	Bremen

-63,0

<b>Kniebeuge</b>	Saager, Wiebke	SV Quitt Ankum	<b>117,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Bankdrücken</b>	Roeder, Rieke	V.f.V. Braunschweig	<b>70,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Kreuzheben</b>	Hinze, Danielle	SV Quitt Ankum	<b>140,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
<b>Total</b>	Saager, Wiebke	SV Quitt Ankum	<b>320,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

-69,0

<b>Kniebeuge</b>	Hammecke, Erika	SV Quitt Ankum	<b>120,0 kg</b>	22.06.24	Braunschweig
<b>Bankdrücken</b>	Hammecke, Erika	SV Quitt Ankum	<b>75,0 kg</b>	22.06.24	Braunschweig
<b>Kreuzheben</b>	Brok, Judit	TV Papenburg	<b>136,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
<b>Total</b>	Hammecke, Erika	SV Quitt Ankum	<b>327,5 kg</b>	22.06.24	Braunschweig

-76,0

<b>Kniebeuge</b>	Lieberknecht, Lisa	VfV Cremlingen	<b>70,0 kg</b>		
<b>Bankdrücken</b>	Lieberknecht, Lisa	VfV Cremlingen	<b>50,0 kg</b>		
<b>Kreuzheben</b>	Lieberknecht, Lisa	VfV Cremlingen	<b>90,0 kg</b>		
<b>Total</b>	Lieberknecht, Lisa	VfV Cremlingen	<b>210,0 kg</b>		

-84,0

<b>Kniebeuge</b>	Michol, Giulia	V.f.V. Braunschweig	<b>75,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
<b>Bankdrücken</b>	Michol, Giulia	V.f.V. Braunschweig	<b>45,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
<b>Kreuzheben</b>	Michol, Giulia	V.f.V. Braunschweig	<b>92,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
<b>Total</b>	Michol, Giulia	V.f.V. Braunschweig	<b>212,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

+84,0

<b>Kniebeuge</b>	Bender, Lilith	MTV Vater Jahn Peine	<b>80,0 kg</b>	28.04.18	Sarstedt
<b>Bankdrücken</b>	Bender, Lilith	MTV Vater Jahn Peine	<b>60,5 kg</b>	28.04.18	Sarstedt
<b>Kreuzheben</b>	Bender, Lilith	MTV Vater Jahn Peine	<b>120,0 kg</b>	28.04.18	Sarstedt
<b>Total</b>	Bender, Lilith	MTV Vater Jahn Peine	<b>260,5 kg</b>	28.04.18	Sarstedt

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Junioren

-43,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-47,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-52,0

Kniebeuge	Schäfer, Michelle	SC Elite	<b>87,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Schäfer, Michelle	SC Elite	<b>40,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Kreuzheben	Schäfer, Michelle	SC Elite	<b>97,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Total	Schäfer, Michelle	SC Elite	<b>225,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

-57,0

Kniebeuge	Lützenkirchen, Sarah	V.f.V. Braunschweig	<b>127,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Bankdrücken	Lützenkirchen, Sarah	V.f.V. Braunschweig	<b>75,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Zemechmann, Karina	VfK Hannover	<b>137,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Total	Lützenkirchen, Sarah	V.f.V. Braunschweig	<b>335,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

-63,0

Kniebeuge	Stuhr, Thurid	Schwerathletik Hamburg	<b>152,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Bankdrücken	Stuhr, Thurid	Schwerathletik Hamburg	<b>95,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Stuhr, Thurid	Schwerathletik Hamburg	<b>152,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Total	Stuhr, Thurid	Schwerathletik Hamburg	<b>400,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

-69,0

Kniebeuge	Grunemann, Luzie	VfK Hannover	<b>145,0 kg</b>	24.07.21	Ankum
Bankdrücken	Hammecke, Erika	SV Quitt Ankum	<b>77,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Grunemann, Luzie	VfK Hannover	<b>155,0 kg</b>	24.07.21	Ankum
Total	Grunemann, Luzie	VfK Hannover	<b>365,0 kg</b>	24.07.21	Ankum

-76,0

Kniebeuge	Köhler, Anna	Tuspo Weende	<b>140,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Bahr, Nuria	Powerlifting Osnabrück	<b>80,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Huning, Julia	SV Quitt Ankum	<b>165,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
Total	Erdmann, Alissa	FSV Sarstedt	<b>367,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

-84,0

Kniebeuge	Dietz, Charlotte	Tuspo Weende	<b>163,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Dietz, Charlotte	Tuspo Weende	<b>83,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Kreuzheben	Wirtz, Melanie	VfK Hannover	<b>180,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
Total	Dietz, Charlotte	Tuspo Weende	<b>418,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

+84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Aktiven

-47,0

<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Total</b>					

-52,0

<b>Kniebeuge</b>	Schmeelke, Mareen	VfK Hannover	<b>134,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt
<b>Bankdrücken</b>	Schmeelke, Mareen	VfK Hannover	<b>73,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt
<b>Kreuzheben</b>	Schmeelke, Mareen	VfK Hannover	<b>143,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt
<b>Total</b>	Schmeelke, Mareen	VfK Hannover	<b>350,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt

-57,0

<b>Kniebeuge</b>	Jatho, Aline	Tuspo Weende	<b>122,5 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Bankdrücken</b>	Stephan, Sarah	FSV Sarstedt	<b>80,5 kg</b>	22.06.25	Bremen
<b>Kreuzheben</b>	Henke-Von Der Malsburg, Johanna	Tuspo Weende	<b>146,0 kg</b>	22.06.25	Bremen
<b>Total</b>	Stephan, Sarah	FSV Sarstedt	<b>333,0 kg</b>	22.06.25	Bremen

-63,0

<b>Kniebeuge</b>	Müller, Jana	VfK Hannover	<b>133,5 kg</b>	22.06.25	Bremen
<b>Bankdrücken</b>	Stephan, Sarah	Turn Club Hameln	<b>73,0 kg</b>	18.06.23	Braunschweig
<b>Kreuzheben</b>	Klei, Caroltta	V.f.V. Braunschweig	<b>145,5 kg</b>	22.06.25	Bremen
<b>Total</b>	Müller, Jana	VfK Hannover	<b>338,5 kg</b>	22.06.25	Bremen

-69,0

<b>Kniebeuge</b>	Wirtz, Melanie	VfK Hannover	<b>176,0 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Bankdrücken</b>	Wirtz, Melanie	VfK Hannover	<b>93,0 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Kreuzheben</b>	Wirtz, Melanie	VfK Hannover	<b>231,0 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Total</b>	Wirtz, Melanie	VfK Hannover	<b>500,0 kg</b>	03.08.24	Osnabrück

-76,0

<b>Kniebeuge</b>	Lamare, Amandine	Schwerathletik Lüneburg	<b>162,5 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Bankdrücken</b>	Lamare, Amandine	Schwerathletik Lüneburg	<b>100,0 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Kreuzheben</b>	Köhler, Anna	Tuspo Weende	<b>185,5 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Total</b>	Köhler, Anna	Tuspo Weende	<b>433,0 kg</b>	03.08.24	Osnabrück

-84,0

<b>Kniebeuge</b>	Meisner, Beatrix	VfK Hannover	<b>152,5 kg</b>	03.08.24	Osnabrück
<b>Bankdrücken</b>	Meuser, Vanessa	Todtglüsing SV	<b>90,0 kg</b>	24.07.21	Ankum
<b>Kreuzheben</b>	Meisner, Beatrix	VfK Hannover	<b>185,5 kg</b>	18.06.23	Braunschweig
<b>Total</b>	Meisner, Beatrix	VfK Hannover	<b>416,5 kg</b>	18.06.23	Braunschweig

+84,0

<b>Kniebeuge</b>	Husemann-Hamel, Leslie	TV Papenburg	<b>150,0 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Bankdrücken</b>	Husemann-Hamel, Leslie	TV Papenburg	<b>82,5 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Kreuzheben</b>	Husemann-Hamel, Leslie	TV Papenburg	<b>192,5 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Total</b>	Husemann-Hamel, Leslie	TV Papenburg	<b>425,0 kg</b>	25.06.22	Ankum

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Senioren AK I

**-47,0**

<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Total</b>					

**-52,0**

<b>Kniebeuge</b>	Resch, Catrin	Herrnburger AV 77	<b>102,5 kg</b>		
<b>Bankdrücken</b>	Resch, Catrin	Herrnburger AV 77	<b>70,0 kg</b>		
<b>Kreuzheben</b>	Resch, Catrin	Herrnburger AV 77	<b>115,0 kg</b>		
<b>Total</b>	Resch, Catrin	Herrnburger AV 77	<b>287,5 kg</b>		

**-57,0**

<b>Kniebeuge</b>	Jatho, Aline	Tuspo Weende	<b>127,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Bankdrücken</b>	Jatho, Aline	Tuspo Weende	<b>62,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Kreuzheben</b>	Jatho, Aline	Tuspo Weende	<b>147,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Total</b>	Jatho, Aline	Tuspo Weende	<b>337,5 kg</b>	21.06.25	Bremen

**-63,0**

<b>Kniebeuge</b>	Treimer, Jasmin	Todtglüsinger SV	<b>95,0 kg</b>		
<b>Bankdrücken</b>	Treimer, Jasmin	Todtglüsinger SV	<b>57,5 kg</b>		
<b>Kreuzheben</b>	Treimer, Jasmin	Todtglüsinger SV	<b>140,0 kg</b>		
<b>Total</b>	Treimer, Jasmin	Todtglüsinger SV	<b>292,5 kg</b>		

**-69,0**

<b>Kniebeuge</b>	Stock, Julia	Powerlifting Osnabrück	<b>120,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Bankdrücken</b>	Stock, Julia	Powerlifting Osnabrück	<b>72,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Kreuzheben</b>	Stock, Julia	Powerlifting Osnabrück	<b>137,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
<b>Total</b>	Stock, Julia	Powerlifting Osnabrück	<b>330,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

**-76,0**

<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Total</b>					

**-84,0**

<b>Kniebeuge</b>					
<b>Bankdrücken</b>					
<b>Kreuzheben</b>					
<b>Total</b>					

**+84,0**

<b>Kniebeuge</b>	Groß, Heike	SC Lüchow	<b>80,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt
<b>Bankdrücken</b>	Breloer, Ilona	FSV Sarstedt	<b>62,5 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Kreuzheben</b>	Breloer, Ilona	FSV Sarstedt	<b>120,0 kg</b>	25.06.22	Ankum
<b>Total</b>	Breloer, Ilona	FSV Sarstedt	<b>262,5 kg</b>	25.06.22	Ankum

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Senioren AK II

-47,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-52,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-57,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-63,0

Kniebeuge	Woltjen, Heidrun	TV Papenburg	<b>110,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Woltjen, Heidrun	TV Papenburg	<b>52,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Kreuzheben	Woltjen, Heidrun	FSV Sarstedt	<b>140,0 kg</b>	29.04.18	Sarstedt
Total	Woltjen, Heidrun	TV Papenburg	<b>292,5 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

-69,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-76,0

Kniebeuge	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>130,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Bankdrücken	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>62,5 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>150,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Total	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>342,5 kg</b>	21.06.25	Bremen

-84,0

Kniebeuge	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>115,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>60,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Kreuzheben	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>140,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig
Total	Knoop, Christina	SV Quitt Ankum	<b>315,0 kg</b>	17.06.23	Braunschweig

+84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Senioren AK III

-47,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-52,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-57,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-63,0

Kniebeuge	Woltjen, Heidrun	Turnverein Papenburg	<b>125,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Bankdrücken	Woltjen, Heidrun	Turnverein Papenburg	<b>55,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Woltjen, Heidrun	Turnverein Papenburg	<b>140,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Total	Woltjen, Heidrun	Turnverein Papenburg	<b>320,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

-69,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-76,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-84,0

Kniebeuge	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	<b>90,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Bankdrücken	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	<b>50,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Kreuzheben	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	<b>115,0 kg</b>	21.06.25	Bremen
Total	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	<b>255,0 kg</b>	21.06.25	Bremen

+84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

## Nds. Landesrekorde (raw) im Kraftdreikampf der weiblichen Senioren AK IV

-47,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-52,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-57,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-63,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-69,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-76,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

+84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					