



Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.

**Niedersächsische Meisterschaftsrekorde
Kraftdreikampf EQ
– Frauen –**

Stand: 22.06.2025

-43,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-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	Lieberknecht, Lisa	KSV Team Harz	120,0 kg		
Bankdrücken					
Kreuzheben	Lieberknecht, Lisa	KSV Team Harz	130,0 kg		
Total					

+84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

Nds. Landesrekorde (EQ) im Kraftdreikampf der weiblichen Junioren

-43,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-47,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-52,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-57,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-63,0					
Kniebeuge	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	150,0 kg	01.06.19	Ankum
Bankdrücken	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	107,5 kg	01.06.19	Ankum
Kreuzheben	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	142,5 kg	01.06.19	Ankum
Total	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	400,0 kg	01.06.19	Ankum

-69,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-76,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-84,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

+84,0					
Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

Nds. Landesrekorde (EQ) im Kraftdreikampf der weiblichen Aktiven

-47,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-52,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-57,0

Kniebeuge	Schlosser, Helena	VT Union Groß Ilsede	145,0 kg		
Bankdrücken	Schlosser, Helena	VT Union Groß Ilsede	90,0 kg		
Kreuzheben	Schlosser, Helena	VT Union Groß Ilsede	140,0 kg		
Total	Schlosser, Helena	VT Union Groß Ilsede	375,0 kg		

-63,0

Kniebeuge	Gramann, Laura	VT Union Groß Ilsede	130,0 kg		
Bankdrücken	Gramann, Laura	VT Union Groß Ilsede	82,5 kg		
Kreuzheben	Gramann, Laura	VT Union Groß Ilsede	132,5 kg		
Total	Gramann, Laura	VT Union Groß Ilsede	345,0 kg		

-69,0

Kniebeuge	Beinke, Dorothee	SV Quitt Ankum	132,5 kg	18.06.23	Braunschweig
Bankdrücken	Beinke, Dorothee	SV Quitt Ankum	79,0 kg	18.06.23	Braunschweig
Kreuzheben	Beinke, Dorothee	SV Quitt Ankum	148,5 kg	18.06.23	Braunschweig
Total	Beinke, Dorothee	SV Quitt Ankum	360,0 kg	18.06.23	Braunschweig

-76,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

-84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

+84,0

Kniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Total					

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

-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				

Nds. Landesrekorde (EQ) 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				
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				

Nds. Landesrekorde (EQ) 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				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-69,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-76,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-84,0

Kniebeuge	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	60,0 kg	22.06.24	Braunschweig
Bankdrücken	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	50,0 kg	22.06.24	Braunschweig
Kreuzheben	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	125,0 kg	22.06.24	Braunschweig
Total	Ellringmann, Ute	SV Quitt Ankum	235,0 kg	22.06.24	Braunschweig

+84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

Nds. Landesrekorde (EQ) 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	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	75,0 kg	
Bankdrücken	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	57,5 kg	
Kreuzheben	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	100,0 kg	
Total	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	230,0 kg	

-69,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-76,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

-84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				

+84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
Total				