



**Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.**

**Niedersächsische Meisterschaftsrekorde  
Kraftdreikampf EQ  
– Frauen –**

**Stand: 22.06.2024**

## Nds. Landesrekorde (EQ) im Kraftdreikampf der weiblichen 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	Lieberknecht, Lisa	KSV Team Harz	120,0 kg		
Bankdrücken					
Kreuzheben	Lieberknecht, Lisa	KSV Team Harz	130,0 kg		
Total					

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

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

<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	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	<b>150,0 kg</b>	01.06.19	Ankum
Bankdrücken	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	<b>107,5 kg</b>	01.06.19	Ankum
Kreuzheben	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	<b>142,5 kg</b>	01.06.19	Ankum
Total	Gersberg, Lea-Sophie	TV Papenburg	<b>400,0 kg</b>	01.06.19	Ankum

<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 (EQ) im Kraftdreikampf der weiblichen Aktiven

-47,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-52,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-57,0

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

-63,0

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

-69,0

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

-76,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

+84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

## 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				
<b>Total</b>				

-52,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-57,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-63,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-69,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-76,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

-84,0

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

+84,0

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

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

**-47,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**-52,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**-57,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**-63,0**

Kniebeuge	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	<b>75,0 kg</b>	
Bankdrücken	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	<b>57,5 kg</b>	
Kreuzheben	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	<b>100,0 kg</b>	
<b>Total</b>	Nothnagel, Ursula	SC Elite Hannover	<b>230,0 kg</b>	

**-69,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**-76,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**-84,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				

**+84,0**

Kniebeuge				
Bankdrücken				
Kreuzheben				
<b>Total</b>				