

## Hessischer Athleten Verband e.V.

### Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der männlichen Senioren der Altersklasse I

59,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>130,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>90,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>142,5</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>320,0</b>	.....	.....

66,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>145,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>110,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>155,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>380,0</b>	.....	.....

74,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Marco Schwarz	AV Vorwärts Groß Zimmen	<b>165,0</b>	30.11.2013	Langen
<b>Bankdrücken</b>	Marco Schwarz	AV Vorwärts Groß Zimmen	<b>165,0</b>	30.11.2013	Langen
<b>Kreuzheben</b>	Marco Schwarz	AV Vorwärts Groß Zimmen	<b>165,0</b>	30.11.2013	Langen
<b>Dreikampf</b>	Marco Schwarz	AV Vorwärts Groß Zimmen	<b>495,0</b>	30.11.2013	Langen

83,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Staubach Marko	PSV Fulda e.V.	<b>190,0</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>140,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Konstanty Thomas	AC Marburg	<b>295,5</b>	03.03.2023	Budapest
<b>Dreikampf</b>	Konstanty Thomas	AC Marburg	<b>605,5</b>	03.03.2023	Budapest

93,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>270,0</b>	09.04.2016	Mainz
<b>Bankdrücken</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>207,5</b>	18.09.2016	Lauchhammer
<b>Kreuzheben</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>290,0</b>	18.09.2016	Lauchhammer
<b>Dreikampf</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>767,5</b>	18.09.2016	Lauchhammer

105,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>280,0</b>	24.09.2021	Kassel
<b>Bankdrücken</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>215,0</b>	24.09.2021	Kassel
<b>Kreuzheben</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>287,5</b>	24.09.2021	Kassel
<b>Dreikampf</b>	Burghardt Konrad	ACS Darmstadt	<b>782,5</b>	24.09.2021	Kassel

120,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Titz Jürgen	AC Power Elite Haiger	<b>245,0</b>	11.09.2015	Lauchhammer
<b>Bankdrücken</b>	Kircher Achim	ACS Damstadt	<b>205,0</b>	27.09.2014	Langen
<b>Kreuzheben</b>	Groß Michael	KSV Langen	<b>260,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.
<b>Dreikampf</b>	Titz Jürgen	AC Power Elite Haiger	<b>642,5</b>	11.09.2015	Lauchhammer

120,0+ kg					
<b>Kniebeugen</b>	Radeck Steffen	AC Marburg	<b>245,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.
<b>Bankdrücken</b>	Kircher Achim	ACS Damstadt	<b>200,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Radeck Steffen	AC Marburg	<b>275,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.
<b>Dreikampf</b>	Radeck Steffen	AC Marburg	<b>670,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.

**Stand:** 5. März 2023

## Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der männlichen Senioren der Altersklasse II

59,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>120,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>65,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>132,5</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>310,0</b>	.....	.....

66,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>135,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>100,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>145,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>370,0</b>	.....	.....

74,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>150,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>105,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Kottusch Elmar	PSV Blau Gelb Fulda	<b>180,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Kottusch Elmar	PSV Blau Gelb Fulda	<b>422,5</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern

83,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Konstanty Thomas	AC Marburg	<b>190,0</b>	03.03.2023	Budapest
<b>Bankdrücken</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>130,0</b>	27.09.2014	Langen
<b>Kreuzheben</b>	Konstanty Thomas	AC Marburg	<b>295,5</b>	03.03.2023	Budapest
<b>Dreikampf</b>	Konstanty Thomas	AC Marburg	<b>605,5</b>	03.03.2023	Budapest

93,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Kotzot Bernhard	TSV Heiligenrode	<b>215,0</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Bankdrücken</b>	Kotzot Bernhard	TSV Heiligenrode	<b>145,0</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Kotzot Bernhard	TSV Heiligenrode	<b>232,5</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Kotzot Bernhard	TSV Heiligenrode	<b>592,5</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern

105,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Hinz Markus	ACS Darmstadt	<b>211,0</b>	30.10.2021	Lohr a.M.
<b>Bankdrücken</b>	Hinz Markus	ACS Darmstadt	<b>182,5</b>	30.10.2021	Lohr a.M.
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>210,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>540,0</b>	.....	.....

120,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Titz Jürgen	AC Power Elite Haiger	<b>245,0</b>	11.09.2015	Lauchhammer
<b>Bankdrücken</b>	Kircher Achim	ACS Darmstadt	<b>170,0</b>	05.11.2022	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Titz Jürgen	AC Power Elite Haiger	<b>245,0</b>	11.09.2015	Lauchhammer
<b>Dreikampf</b>	Titz Jürgen	AC Power Elite Haiger	<b>642,5</b>	11.09.2015	Lauchhammer

120,0+ kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>230,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>170,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Udo Thielking	AC Power Elite Haiger e.V.	<b>245,0</b>	12.10.2017	Chemnitz
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>640,0</b>	.....	.....

**Stand:** 5. März 2023

## Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der männlichen Senioren der Altersklasse III

59,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>110,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>55,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>122,5</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>300,0</b>	.....	.....

66,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>115,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Bankdrücken</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>70,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>140,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>335,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern

74,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>140,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>85,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Kottusch Elmar	PSV Fulda	<b>175,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>405,0</b>	.....	.....

83,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>167,5</b>	16.04.2016	Langen
<b>Bankdrücken</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>130,0</b>	27.09.2014	Langen
<b>Kreuzheben</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>230,0</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>520,0</b>	12.10.2017	Chemnitz

93,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Forys Kazimierz	KSV Langen	<b>190,0</b>	27.09.2014	Langen
<b>Bankdrücken</b>	Hook Hans-Joachim	AC Marburg	<b>125,0</b>	20.05.2022	Lohr a.M.
<b>Kreuzheben</b>	Forys Kazimierz	KSV Langen	<b>231,0</b>	27.09.2014	Langen
<b>Dreikampf</b>	Forys Kazimierz	KSV Langen	<b>541,0</b>	27.09.2014	Langen

105,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Schmidt Ronald	AC Marburg	<b>185,0</b>	28.08.2021	Greifswald
<b>Bankdrücken</b>	Schmidt Ronald	AC Marburg	<b>130,0</b>	15.08.2020	Kassel
<b>Kreuzheben</b>	Forys Kazimierz	KSV Langen	<b>230,0</b>	27.02.2015	Essen
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>530,0</b>	.....	.....

120,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>210,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>150,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>210,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>600,0</b>	.....	.....

120,0+ kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>220,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>160,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>220,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>630,0</b>	.....	.....

**Stand:** 5. März 2023

## Hessische Rekorde (RAW) im Kraftdreikampf der männlichen Senioren der Altersklasse IV

59,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>100,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>45,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>112,5</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>290,0</b>	.....	.....

66,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>115,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Bankdrücken</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>70,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern
<b>Kreuzheben</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>145,0</b>	12.05.2018	Groß-Zimmern
<b>Dreikampf</b>	Werner Ludwig	AC Germania Aschaffenburg	<b>335,0</b>	10.06.2017	Groß-Zimmern

74,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>130,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>75,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>130,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>395,0</b>	.....	.....

83,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>145,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>85,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>140,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>420,0</b>	.....	.....

93,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>150,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>100,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>160,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>510,0</b>	.....	.....

105,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>180,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>130,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>190,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>520,0</b>	.....	.....

120,0 kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>200,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>140,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>200,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>590,0</b>	.....	.....

120,0+ kg					
<b>Kniebeugen</b>	Standard	.....	<b>210,0</b>	.....	.....
<b>Bankdrücken</b>	Standard	.....	<b>150,0</b>	.....	.....
<b>Kreuzheben</b>	Standard	.....	<b>220,0</b>	.....	.....
<b>Dreikampf</b>	Standard	.....	<b>620,0</b>	.....	.....

**Stand:** 5. März 2023