

Deutsche Rekorde KDK RAW

Altersklasse bis 19 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge	100kg	Huschenbett, T.	EM 2015
bis	Bankdrücken	55kg	Huschenbett, T.	EM 2015
56,0 kg	Kreuzheben	50kg	Huschenbett, T.	EM2015
	Total	205kg	Huschenbett, T.	EM 2015
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
60,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
67,5 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
75,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	175kg	Cianni,Tristan	DM 2016
bis	Bankdrücken	120kg	Cianni,Tristan	DM 2016
82,5 kg	Kreuzheben	190kg	Cianni,Tristan	DM2016
	Total	465kg	Cianni,Tristan	DM 2016
	Kniebeuge	165,0kg	Christian Wagner	WM 2017
bis	Bankdrücken	120kg	Christian Wagner	WM 2017
90,0 kg	Kreuzheben	205kg	Christian Wagner	WM 2017
	Total	490kg	Christian Wagner	WM 2017
	Kniebeuge	190kg	Baum,Fabian	DM 2016
bis	Bankdrücken	160kg	Baum,Fabian	DM 2016
100,0 kg	Kreuzheben	250kg	Baum,Fabian	DM 2016
	Total	600kg	Baum,Fabian	DM 2016
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
110,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
125,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
140,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
über	Bankdrücken			
140,0 kg	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse bis 23 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
56,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
60,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	160kg	Siegismund, Nicolas	DM 2017
bis	Bankdrücken	75kg	Siegismund, Nicolas	DM 2017
67,5 kg	Kreuzheben	200kg	Siegismund, Nicolas	DM 2017
	Total	435kg	Siegismund, Nicolas	DM 2017
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
75,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
82,5 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	240kg	Braun, Lukas	DM 2018
bis	Bankdrücken	157,5kg	Braun, Lukas	DM 2018
90,0 kg	Kreuzheben	220kg	Braun, Lukas	DM 2018
	Total	617,5kg	Braun, Lukas	DM 2018
	Kniebeuge	200kg	Strubel, Lucas	WM 2017
bis	Bankdrücken	125kg	Strubel, Lucas	WM 2017
100,0 kg	Kreuzheben	225kg	Strubel, Lucas	DM 2017
	Total	550kg	Strubel, Lucas	WM 2017
	Kniebeuge	190kg	Holter, Thomas	DM 2018
bis	Bankdrücken	125kg	Holter, Thomas	DM 2018
110,0 kg	Kreuzheben	212,5kg	Holter, Thomas	DM 2018
	Total	527,5kg	Holter, Thomas	DM 2018
	Kniebeuge	240kg	Schrade, Florian	DM 2015
bis	Bankdrücken	175kg	Schrade, Florian	DM 2015
125,0 kg	Kreuzheben	270kg	Schrade, Florian	DM 2015
	Total	685kg	Schrade, Florian	DM 2015
	Kniebeuge			
bis	Bankdrücken			
140,0 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
über	Bankdrücken			
140,0 kg	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 24 bis 39 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	115kg	Ghanshyam, Kunwar	DM 2019
Bis 60 kg	Bankdrücken	90kg	Ghanshyam, Kunwar	DM 2019
	Kreuzheben	150kg	Ghanshyam, Kunwar	DM 2019
	Total	355kg	Ghanshyam, Kunwar	DM 2019
	Kniebeuge	125kg	Marasco, Michelangelo	DM 2018
Bis 67,5 kg	Bankdrücken	110kg	Marasco, Michelangelo	DM 2018
	Kreuzheben	180kg	Marasco, Michelangelo	DM 2018
	Total	415kg	Marasco, Michelangelo	DM 2018
	Kniebeuge	180kg	Ginsberg, Timo	DM 2017
Bis 75 kg	Bankdrücken	130kg	Ginsberg, Timo	DM 2017
	Kreuzheben	250kg	Thiel, Daniel	DM 2017
	Total	560kg	Thiel, Daniel	DM 2017
	Kniebeuge	230kg	Riedel, Ringo	DM 2018
Bis 82,5 kg	Bankdrücken	160kg	Riedel, Ringo	DM 2016
	Kreuzheben	240kg	Riedel, Ringo	DM 2018
	Total	625kg	Riedel, Ringo	DM 2018
	Kniebeuge	227,5kg	Calleger, Sascha	DM 2018
Bis 90 kg	Bankdrücken	167,5kg	Calleger, Sascha	DM 2018
	Kreuzheben	275kg	Calleger, Sascha	DM 2018
	Total	670kg	Calleger, Sascha	DM 2018
	Kniebeuge	223,5kg	Gasparo, Tiziano	DM 2018
Bis 100 kg	Bankdrücken	175kg	Bangoura, Mohamed	DM 2017
	Kreuzheben	281kg	Ruthardt, Stephan	WM2017
	Total	620kg	Ruthardt, Stephan	DM 2018
	Kniebeuge	240kg	Sogl, Patrick	DM 2019
Bis 110 kg	Bankdrücken	165kg	Röper, Ch.	DM 2015
	Kreuzheben	290kg	Hiller, Daniel	EM/WM 2019
	Total	680kg	Hiller, Daniel	EM/WM 2019
	Kniebeuge	230kg	Petermann, Sirko	DM 2014
Bis 125 kg	Bankdrücken	185kg	Petermann, Sirko	DM 2014
	Kreuzheben	240kg	Dmytro Khodyryev	WM2017
	Total	655kg	Dmytro Khodyryev	WM2017
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken	180kg	Wunderlich, Patrick	DM 2017
	Kreuzheben	270kg	Wunderlich, Patrick	DM 2017
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 40 bis 44 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 75 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 82,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 90 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 100 kg	Bankdrücken	205kg	Eschle, Michael	DM 2017
	Kreuzheben	140kg	Eschle, Michael	WM 2017
	Total	230kg	Eschle, Michael	DM 2017
	Kniebeuge	565kg	Eschle, Michael	WM 2017
Bis 110 kg	Bankdrücken	200kg	Eschle, Michael	DM 2018
	Kreuzheben	145kg	Eschle, Michael	DM 2018
	Total	220kg	Eschle, Michael	DM 2018
	Kniebeuge	562,5kg	Eschle, Michael	DM 2018
Bis 125 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse 45 bis 49 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 75 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
Bis 82,5 kg	Kniebeuge	60kg	Dr. Barthel, Jens	WM 2018
	Bankdrücken	102,5kg	Dr. Barthel, Jens	WM 2018
	Kreuzheben	150kg	Dr. Barthel, Jens	WM 2018
	Total	312,5kg	Dr. Barthel, Jens	WM 2018
Bis 90 kg	Kniebeuge	165kg	Driess, Markus	DM 2018
	Bankdrücken	125kg	Driess, Markus	DM 2018
	Kreuzheben	200kg	Koch, Alex	WM 2016
	Total	480kg	Driess, Markus	DM 2018
	Kniebeuge			
Bis 100 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	240kg	Alexander Bauer	WM 2017
Bis 110 kg	Bankdrücken	160kg	Alexander Bauer	WM 2017
	Kreuzheben	180kg	Alexander Bauer	WM 2017
	Total	580kg	Alexander Bauer	WM 2017
	Kniebeuge	265kg	Falk, Rene	DM 2019
Bis 125 kg	Bankdrücken	155kg	Türk, Oliver	DM 2018
	Kreuzheben	300kg	Falk, Rene	DM 2019
	Total	710kg	Falk, Rene	DM 2019
	Kniebeuge	190kg	Werfinger, Paul	DM 2019
Bis 140 kg	Bankdrücken	150kg	Werfinger, Paul	DM 2019
	Kreuzheben	240kg	Werfinger, Paul	DM 2019
	Total	580kg	Werfinger, Paul	DM 2019
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse 50 bis 54 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 75 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 82,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	170kg	Alexander Koch	EM/WM 2019
Bis 90 kg	Bankdrücken	120kg	Alexander Koch	WM 2018
	Kreuzheben	202,5kg	Alexander Koch	WM 2018
	Total	490kg	Alexander Koch	EM/WM 2019
	Kniebeuge	160kg	Alexander Koch	WM 2017
Bis 100 kg	Bankdrücken	130kg	Kotschenreuther, P.	WM 2018
	Kreuzheben	210kg	Kotschenreuther, P.	EM/WM 2019
	Total	485kg	Kotschenreuther, P.	EM/WM 2019
	Kniebeuge	215kg	Hochstetter, J.	WM 2016
Bis 110 kg	Bankdrücken	130 kg	Hochstetter, J.	WM 2016
	Kreuzheben	270 kg	Hochstetter, J.	WM 2016
	Total	615 kg	Hochstetter, J.	WM 2016
	Kniebeuge	155kg	Beyer, Bernd	DM 2019
Bis 125 kg	Bankdrücken	105kg	Beyer, Bernd	WM 2018
	Kreuzheben	155kg	Beyer, Bernd	DM 2019
	Total	410kg	Beyer, Bernd	DM 2019
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Alterklasse 55 bis 59 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	125kg	Gr v. Falkenstein,	DM 2019
Bis 67,5 kg	Bankdrücken	105kg	Gr v. Falkenstein,	DM 2019
	Kreuzheben	150kg	Gr v. Falkenstein,	DM 2019
	Total	380kg	Gr v. Falkenstein,	DM 2019
	Kniebeuge	230kg	Riedel, Detlef	DM 2014
Bis 75 kg	Bankdrücken	135kg	Riedel, Detlef	DM 2014
	Kreuzheben	220kg	Riedel, Detlef	DM 2014
	Total	585kg	Riedel, Detlef	DM 2014
	Kniebeuge	232,5kg	Riedel, Detlef	WM 2016
Bis 82,5 kg	Bankdrücken	135kg	Riedel, Detlef	WM 2016
	Kreuzheben	220kg	Riedel, Detlef	WM 2016
	Total	587,5kg	Riedel, Detlef	WM 2016
	Kniebeuge			
Bis 90 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	220kg	Seisenberger, G	EM 2017
Bis 100 kg	Bankdrücken	152,5kg	Seisenberger, G	EM 2017
	Kreuzheben	262,5kg	Seisenberger, G	EM 2017
	Total	632kg	Seisenberger, G	EM 2017
	Kniebeuge	140kg	Hochstetter, Juri	WM 2018
Bis 110 kg	Bankdrücken	100kg	Hochstetter, Juri	WM 2018
	Kreuzheben	230kg	Hochstetter, Juri	WM 2018
	Total	470kg	Hochstetter, Juri	WM 2018
	Kniebeuge	262,5kg	Notschaele, Mark	DM 2019
Bis 125 kg	Bankdrücken	175kg	Notschaele, Mark	DM 2019
	Kreuzheben	250kg	Notschaele, Mark	DM 2019
	Total	687,5kg	Notschaele, Mark	DM 2019
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse 60 bis 64 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	170kg	Eschenasy, Calin	DM 2016
Bis 75 kg	Bankdrücken	105kg	Eschenasy, Calin	DM 2016
	Kreuzheben	212,5kg	Eschenasy, Calin	WM2017
	Total	480kg	Eschenasy, Calin	WM2017
	Kniebeuge	180kg	Eschenasy, Calin	DM 2017
Bis 82,5 kg	Bankdrücken	105kg	Eschenasy, Calin	DM 2017
	Kreuzheben	202,5kg	Eschenasy, Calin	DM 2017
	Total	487,5kg	Eschenasy, Calin	DM 2017
	Kniebeuge	160kg	Von Lemberg, J.	WM 2016
Bis 90 kg	Bankdrücken	130kg	Von Lemberg, J.	WM 2016
	Kreuzheben	210kg	Von Lemberg, J.	WM 2016
	Total	500kg	Von Lemberg, J.	WM 2016
	Kniebeuge	150kg	Haas, Peter	DM 2017
Bis 100 kg	Bankdrücken	115kg	Haas, Peter	DM 2017
	Kreuzheben	200kg	Haas, Peter	DM 2017
	Total	465kg	Haas, Peter	DM 2017
Bis 110 kg	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 125 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse 65 bis 69 Jahre:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis 56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	165kg	Steffen, Burkhard	EM 2015
Bis 75 kg	Bankdrücken	97,5kg	Steffen, Burkhard	EM 2015
	Kreuzheben	165kg	Steffen, Burkhard	EM 2015
	Total	427,5kg	Steffen, Burkhard	EM 2015
	Kniebeuge	150kg	Maczka, Mieczyslaw	EM/WM 2019
Bis 82,5 kg	Bankdrücken	115kg	Maczka, Mieczyslaw	EM/WM 2019
	Kreuzheben	152,5kg	Maczka, Mieczyslaw	EM/WM 2019
	Total	417,5kg	Maczka, Mieczyslaw	EM/WM 2019
	Kniebeuge			
Bis 90 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 100 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 110 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 125 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse über 70:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis m56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	90,0 kg	Mielich, Ulrich	WM 2012
Bis 75 kg	Bankdrücken	65,0 kg	Mielich, Ulrich	WM 2012
	Kreuzheben	130,0 kg	Mielich, Ulrich	WM 2012
	Total	285,0 kg	Mielich, Ulrich	WM 2012
	Kniebeuge	75 kg	Mielich, Ulrich	WM2017
Bis 82,5 kg	Bankdrücken	62,5 kg	Mielich, Ulrich	WM2017
	Kreuzheben	115 kg	Mielich, Ulrich	DM 2015
	Total	252,5 kg	Mielich, Ulrich	WM2017
	Kniebeuge			
Bis 90 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 100 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 110 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 125 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

Altersklasse über 75+:

Gewichtsk	Disziplin	Rekord	Name	Datum
	Kniebeuge			
Bis m56 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 60 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 67,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge	60,0 kg	Mielich, Ulrich	EM/WM 2019
Bis 75 kg	Bankdrücken	57,5 kg	Mielich, Ulrich	EM/WM 2019
	Kreuzheben	110,0 kg	Mielich, Ulrich	EM/WM 2019
	Total	227,50 kg	Mielich, Ulrich	EM/WM 2019
	Kniebeuge			
Bis 82,5 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 90 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 100 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 110 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 125 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Bis 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			
	Kniebeuge			
Über 140 kg	Bankdrücken			
	Kreuzheben			
	Total			

