

## LSW-Werfertag am 14.05.2021 in Mutterstadt („Sportplatz auf der Wiese“)

### Einarmiges Gewichtwerfen

aus dem Hammerwurfring

M 65 (5,00 kg):

1.	Gundermann, Norbert	56	23,45 m	RKS Phoenix Mutterstadt
	a.w. Zachrau, Gerhard	49	22,81 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Rhaue, Reinhard	52	20,16 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt	<u>66,42 m</u>	
	Gundermann, Norbert (56): 23,45 + Rhaue, Reinhard (52): 20,16 + Zachrau, Gerhard (49): 22,81		

M 70 (3,00 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	29,64 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	------------------	----	---------	-------------------------

### Gewichtwurf-Dreikampf

aus dem Hammerwurfring

(1 und 2 bedeuten ein- bzw. zweiarstig)

M 65 (5,00 + 7,50 + 10,00 kg):

a.w.	Zachrau, Gerhard	49	57,36 m	RKS Phoenix Mutterstadt
			22,81/1 + 18,58/2 + 15,97/2	
1.	Gundermann, Norbert	56	49,48 m	RKS Phoenix Mutterstadt
			23,45/1 + 14,73/1 + 11,30/1	
2.	Rhaue, Reinhard	52	47,98 m	RKS Phoenix Mutterstadt
			20,16/1 + 15,51/1 + 12,31/1	

Team M 65 (5,00 + 7,50 + 10,00kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt	<u>154,82 m</u>	
	Gundermann, Norbert (56): 49,48 + Rhaue, Reinhard (52): 47,98 + Zachrau, Gerhard (49): 57,36		

M 70 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	71,03 m	RKS Phoenix Mutterstadt
			29,64/1 + 22,81/1 + 18,58/2	

W 50 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Telge, Kristina	70	56,56 m	TV Alzey
			23,77/2 + 18,64/2 + 14,15/2	

Weitere Gewichtwurfsergebnisse, die jedoch nicht in die LSW-Statistik einfließen können:

Rhaue beidarmig:

9,08 kg: 11,90 m  
 7,50 kg: 14,52 m – Team kam nicht zustande  
 10,0 kg: 11,68 m – Team kam nicht zustande  
 12,5 kg: 10,04 m – Team kam nicht zustande

Zachrau beidarmig:

12,5 kg: 13,28 m - Team kam nicht zustande

### Igmänderwerfen

MHK (13,00 kg):

1.	Gundermann, Norbert	56	13,74 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau, Gerhard	49	13,10 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Rhaue, Reinhard	52	10,51 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Team MHK (13,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 37,35 m  
Gundermann, Norbert (56): 13,74 + Zachrau, Gerhard (49): 13,10 + Rhaue, Reinhard (52): 10,51

M 65 (8,00 kg):

- |      |             |          |    |         |                         |
|------|-------------|----------|----|---------|-------------------------|
| 1.   | Gundermann, | Norbert  | 56 | 19,82 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| a.W. | Zachrau,    | Gerhard  | 49 | 19,78 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| 2.   | Rhaue,      | Reinhard | 52 | 16,12 m | RKS Phoenix Mutterstadt |

Team M 65 (8,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 55,72 m  
Gundermann, Norbert (56): 19,82 + Rhaue, Reinhard (52): 16,12 + Zachrau, Gerhard (49): 19,78

M 70 (5,00 kg):

- |    |          |         |    |         |                         |
|----|----------|---------|----|---------|-------------------------|
| 1. | Zachrau, | Gerhard | 49 | 26,81 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
|----|----------|---------|----|---------|-------------------------|

W 50 (5,00 kg):

- |    |        |          |    |         |          |
|----|--------|----------|----|---------|----------|
| 1. | Telge, | Kristina | 70 | 19,77 m | TV Alzey |
|----|--------|----------|----|---------|----------|

### Diskus griechisch – Einzelwettkampf

MHK (5,00 kg):

- |    |             |          |    |         |                         |
|----|-------------|----------|----|---------|-------------------------|
| 1. | Zachrau,    | Gerhard  | 49 | 13,35 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| 2. | Gundermann, | Norbert  | 56 | 12,00 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| 3. | Rhaue,      | Reinhard | 52 | 11,66 m | RKS Phoenix Mutterstadt |

Teamwertung MHK (5,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 37,01 m RKS Phoenix Mutterstadt  
Gundermann, Norbert (56): 12,00 + Rhaue, Reinhard (52): 11,66 + Zachrau, Gerhard (49): 13,35

WHK (2,50 kg):

- |    |        |          |    |         |          |
|----|--------|----------|----|---------|----------|
| 1. | Telge, | Kristina | 70 | 15,42 m | TV Alzey |
|----|--------|----------|----|---------|----------|

M 65 (3,00 kg):

- |      |             |          |    |         |                         |
|------|-------------|----------|----|---------|-------------------------|
| a.W. | Zachrau,    | Gerhard  | 49 | 21,22 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| 2.   | Gundermann, | Norbert  | 56 | 18,33 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
| 3.   | Rhaue,      | Reinhard | 52 | 16,66 m | RKS Phoenix Mutterstadt |

Team M 65 (3,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 56,21 m  
Gundermann, Norbert (56): 18,33 + Rhaue, Reinhard (52): 16,66 + Zachrau, Gerhard (49): 21,22

M 70 (2,50 kg):

- |    |          |         |    |         |                         |
|----|----------|---------|----|---------|-------------------------|
| 1. | Zachrau, | Gerhard | 49 | 22,38 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
|----|----------|---------|----|---------|-------------------------|

M 75 (2,50 kg):

- |    |          |      |    |         |                         |
|----|----------|------|----|---------|-------------------------|
| 1. | Büttler, | Kurt | 46 | 19,20 m | RKS Phoenix Mutterstadt |
|----|----------|------|----|---------|-------------------------|

W 50 (2,00 kg):

- |    |        |          |    |         |          |
|----|--------|----------|----|---------|----------|
| 1. | Telge, | Kristina | 70 | 18,20 m | TV Alzey |
|----|--------|----------|----|---------|----------|

### Diskus griechisch-Dreikampf

MHK (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

- |    |             |          |    |                       |                         |
|----|-------------|----------|----|-----------------------|-------------------------|
| 1. | Zachrau,    | Gerhard  | 49 | 50,64 m               | RKS Phoenix Mutterstadt |
|    |             |          |    | 21,22 + 16,07 + 13,35 |                         |
| 2. | Gundermann, | Norbert  | 56 | 46,16 m               | RKS Phoenix Mutterstadt |
|    |             |          |    | 18,33 + 15,83 + 12,00 |                         |
| 3. | Rhaue,      | Reinhard | 52 | 42,94 m               | RKS Phoenix Mutterstadt |
|    |             |          |    | 16,66 + 14,62 + 11,66 |                         |

Team MHK (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 139,74 m  
Gundermann, Norbert (56): 46,16 + Rhaue, Reinhard (52): 42,94 + Zachrau, Gerhard (49): 50,64

WHK (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1. Telge, Kristina 70 44,64 m TV Alzey  
18,20 + 15,42 + 11,02

M 65 (2,50 + 3,00 + 3,75 kg):

a.W. Zachrau, Gerhard 49 59,67 m RKS Phoenix Mutterstadt  
22,38 + 21,22 + 16,07  
1. Gundermann, Norbert 56 55,36 m RKS Phoenix Mutterstadt  
21,20 + 18,33 + 15,83  
2. Rhaue, Reinhard 52 49,52 m RKS Phoenix Mutterstadt  
18,24 + 16,66 + 14,62

Team M 65 (2,50 + 3,00 + 3,75 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 164,55 m  
Zachrau, Gerhard (49): 59,67 + Gundermann, Norbert (56): 55,36 + Rhaue, Reinhard (52): 49,52

M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1. Zachrau, Gerhard 49 68,65 m RKS Phoenix Mutterstadt  
25,05 + 22,38 + 21,22

W 50 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1. Telge, Kristina 70 44,64 m TV Alzey  
18,20 + 15,42 + 11,02

### Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)

MHK (1,50 + 1,75 + 2,00 kg):

1. Adams, Mike 99 97,13 m TSG Haßloch  
Plus 1. der M 20  
34,74 + 32,96 + 29,43  
2. Lux, Dennis 01 96,71 m TSG Haßloch  
Plus 2. der M 20  
34,04 + 32,21 + 30,46  
3. Zachrau, Gerhard 49 82,01 m RKS Phoenix Mutterstadt  
29,92 + 27,38 + 24,71  
4. Gundermann, Norbert 56 69,28 m RKS Phoenix Mutterstadt  
26,39 + 21,81 + 21,08  
5. Rhaue, Reinhard 52 64,25 m RKS Phoenix Mutterstadt  
23,81 + 20,74 + 19,70

Teamwertung MHK (1,50 + 1,75 + 2,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 215,54 m  
Zachrau, Gerhard (49): 82,01 + Gundermann, Norbert (56): 69,28 + Rhaue, Reinhard (52): 64,25

M 65 (1,00 + 1,25 + 1,50 kg):

a.W. Zachrau, Gerhard 49 94,65 m RKS Phoenix Mutterstadt  
34,26 + 30,47 + 29,92  
1. Gundermann, Norbert 56 84,82 m RKS Phoenix Mutterstadt  
31,41 + 27,02 + 26,39  
2. Rhaue, Reinhard 52 76,33 m RKS Phoenix Mutterstadt  
28,05 + 24,47 + 23,81

Team M 65 (1,00 + 1,25 + 1,50 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt 255,80 m  
Gundermann, Norbert (56): 84,82 + Rhaue, Reinhard (52): 76,33 + Zachrau, Gerhard (49): 94,65

M 70 (0,75 + 1,00 + 1,25 kg):

1. Zachrau, Gerhard 49 101,37 m RKS Phoenix Mutterstadt  
36,64 + 34,26 + 30,47

M 75 (0,75 + 1,00 + 1,25 kg):

1. Büttler, Kurt 46 91,18 m RKS Phoenix Mutterstadt  
32,64 + 30,21 + 28,33

### Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)

MHK (3,00 + 4,00 + 5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	45,93 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				19,47 + 15,50 + 10,96	
2.	Rhaue,	Reinhard	52	40,98 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				17,47 + 13,19 + 10,32	
3.	Gundermann,	Norbert	56	39,14 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				16,92 + 12,21 + 10,01	

MHK-Teamwertung (3,00 + 4,00 + 5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt	<u>126,05 m</u>
	Gundermann, Norbert (56): 39,14 + Rhaue, Reinhard (52): 40,98 + Zachrau, Gerhard (49): 45,93	

M 65 (2,50 + 3,00 + 4,00 kg):

a.w.	Zachrau,	Gerhard	49	56,69 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				21,72 + 19,47 + 15,50	
1.	Rhaue,	Reinhard	52	50,07 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				19,41 + 17,47 + 13,19	
2.	Gundermann,	Norbert	56	47,13 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				18,00 + 16,92 + 12,21	

Team M 65 (2,50 + 3,00 + 4,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt	<u>153,89 m</u>
	Gundermann, Norbert (56): 47,13 + Rhaue, Reinhard (52): 50,07 + Zachrau, Gerhard (49): 56,69	

M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	65,14 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				23,95 + 21,72 + 19,47	