

LSW-Werfertag am 04.10.2022 in Mutterstadt

Ergebnisliste

Einarmiges Gewichtwerfen

(aus dem **Diskus-Wurfring**)

M U 20 + MHK (7,50 kg):

1. Braun, Yanik 03 21,67 m TSG Haßloch

M 20 + MHK (7,50 kg):

1. Lux, Dennis 01 23,56 m TSG Haßloch

2. Adams, Mike 99 21,85 m TSG Haßloch

Teamwertung M 20 + MHK (7,50 kg):

1. TSG Haßloch **67,08 m**

Lux, Dennis 01 23,56

Adams, Mike 99 21,85

Braun, Yanik 03 21,67

M 75 (3,00 kg):

1. Büttler, Kurt 46 25,71 m RKS Phoenix Mutterstadt

LSW-Rundgewichtwerfen

(**Kettlebellwerfen**)

M 65 + MHK (10,00 kg):

1. ^(M 65 a.W.) Zachrau, Gerhard 49 10,30 m RKS Phoenix Mutterstadt

2. Luszick-Gahlen, Uwe 54 9,96 m RKS Phoenix Mutterstadt

3. Gundermann, Norbert 56 9,88 m RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 + MHK (10,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt **30,14 m**

Zachrau, Gerhard 49 10,30

Luszick-Gahlen, Uwe 54 9,96

Gundermann, Norbert 56 9,88

M 70 (8,00 kg):

1. Zachrau, Gerhard 49 11,24 RKS Phoenix Mutterstadt

LSW-Igmanderwerfen

MHK (13,00 kg):

1. Gundermann, Norbert 56 12,82 m RKS Phoenix Mutterstadt

2. Zachrau, Gerhard 49 11,88 m RKS Phoenix Mutterstadt

3. Luszick-Gahlen, Uwe 54 9,50 m RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt **34,20 m**

Gundermann, Norbert 56 12,82

Zachrau, Gerhard 49 11,88

Luszick-Gahlen, Uwe 54 9,50

M 65 (8,00 kg):

1. Gundermann, Norbert 56 19,22 m RKS Phoenix Mutterstadt

a.W. Zachrau, Gerhard 49 18,60 m RKS Phoenix Mutterstadt

2. Luszick-Gahlen, Uwe 54 15,69 m RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt **53,51 m**

Gundermann, Norbert 56 19,22

Zachrau, Gerhard 49 18,60

Luszick-Gahlen, Uwe 54 15,69

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	24,73 m	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Büttler,	Kurt	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Kneschk,	Dietmar	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (5,00 kg):

-	RKS Phoenix Mutterstadt			abg.	
---	-------------------------	--	--	------	--

M 75 (5,00 kg):

-	Büttler,	Kurt	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Hessert,	Helmut	46	abg.	TSV Schott Mainz

Sonderwertung LSW-Igmander-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

MHK (8,00 + 13,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	32,04 m	(19,22 + 12,82)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	30,48 m	(18,60 + 11,88)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	25,19 m	(15,69 + 9,50)	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (8,00 + 13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			87,71 m	
	Gundermann,	Norbert	56	32,04 m	(19,22 + 12,82)
	Zachrau,	Gerhard	49	30,48 m	(18,60 + 11,88)
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	25,19 m	(15,69 + 9,50)

M 65 (5,00 + 8,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	44,83 m	(25,61 + 19,22)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	43,33 m	(24,73 + 18,60)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	36,35 m	(20,66 + 15,69)	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (5,00 + 8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			124,51 m	
	Gundermann,	Norbert	56	44,83 m	(25,61 + 19,22)
	Zachrau,	Gerhard	49	43,33 m	(24,73 + 18,60)
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	36,35 m	(20,66 + 15,69)

M 70 (5,00 + 8,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	43,33 m	(24,73 + 18,60)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	---------	-----------------	-------------------------

LSW-Schottenhammerwerfen

MHK (13,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	12,01 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	10,89 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	9,01 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			31,91 m	
	Gundermann,	Norbert	56	12,01	
	Zachrau,	Gerhard	49	10,89	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	9,01	

M 65 (8,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	16,39 m	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	16,12 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	12,79 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			45,30 m	
	Gundermann,	Norbert	56	16,39	
	Zachrau,	Gerhard	49	16,12	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	12,79	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	19,62 m	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Büttler,	Kurt	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Kneschk,	Dietmar	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (5,00 kg):

- RKS Phoenix Mutterstadt abg.

M 75 (5,00 kg):

- Büttler, Kurt 46 abg. RKS Phoenix Mutterstadt
- Hessert, Helmut 46 abg. TSV Schott Mainz

Sonderwertung LSW-Schottenhammer-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

MHK (8,00 + 13,00 kg):

1. Gundermann, Norbert 56 28,40 m (16,39 + 12,01) RKS Phoenix Mutterstadt
2. Zachrau, Gerhard 49 27,01 m (16,12 + 10,89) RKS Phoenix Mutterstadt
3. Luszick-Gahlen, Uwe 54 21,80 m (12,79 + 9,01) RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (8,00 + 13,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt **77,21 m**
Gundermann, Norbert 56 28,40 m (16,39 + 12,01)
Zachrau, Gerhard 49 27,01 m (16,12 + 10,89)
Luszick-Gahlen, Uwe 54 21,80 m (12,79 + 9,01)

M 65 (5,00 + 8,00 kg):

1. Gundermann, Norbert 56 37,44 m (21,05 + 16,39) RKS Phoenix Mutterstadt
a.W. Zachrau, Gerhard 49 35,74 m (19,62 + 16,12) RKS Phoenix Mutterstadt
2. Luszick-Gahlen, Uwe 54 30,42 m (17,63 + 12,79) RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (5,00 + 8,00 kg):

1. RKS Phoenix Mutterstadt **103,60 m**
Gundermann, Norbert 56 37,44 m (21,05 + 16,39)
Zachrau, Gerhard 49 35,74 m (19,62 + 16,12)
Luszick-Gahlen, Uwe 54 30,42 m (17,63 + 12,79)

M 70 (5,00 + 8,00 kg):

1. Zachrau, Gerhard 49 35,74 m (19,62 + 16,12) RKS Phoenix Mutterstadt