

# LSW-Werfertag am 11.10.2022 in Mutterstadt

## Ergebnisliste

### Einarmiges Gewichtwerfen

(aus dem Diskus-Wurfring)

M U 20 (7,50 kg):					
-	Braun,	Yanik	03	abg.	TSG Haßloch
M 20 + MHK (7,50 kg):					
-	Lux,	Dennis	01	abg.	TSG Haßloch
-	Adams,	Mike	99	abg.	TSG Haßloch
-	Braun,	Yanik	03	abg.	TSG Haßloch
Teamwertung M 20 + MHK (7,50 kg):					
-	TSG Haßloch			abg.	
M 75 (3,00 kg):					
-	Büttler,	Kurt	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

### LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

M 65 + MHK (10,00 kg):					
1.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	10,27 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	(M 65 a.W.) Zachrau,	Gerhard	49	9,67 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	9,14 m	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung M 65 + MHK (10,00 kg):					
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b>29,08 m</b>	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	10,27 m	RKS Phoenix Mutterstadt
	Zachrau,	Gerhard	49	9,67 m	RKS Phoenix Mutterstadt
	Gundermann,	Norbert	56	9,14 m	RKS Phoenix Mutterstadt
M 70 (8,00 kg):					
1.	Zachrau,	Gerhard	49	11,63 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Bürger,	Alfred	49	7,77 m	TV Rheingönheim 1878
3.	Roßmeyer,	Dieter	49	7,45 m	TV Rheingönheim 1878
4.	Graf,	Edwin	49	abg.	TV Rheingönheim 1878
Teamwertung M 70 (8,00 kg):					
-	TV Rheingönheim			abg.	

### LSW-Igmanderwerfen

MHK (13,00 kg):					
1.	Gundermann,	Norbert	56	12,45 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	12,32 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	9,43 m	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung MHK (13,00 kg):					
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b>34,20 m</b>	
	Gundermann,	Norbert	56	12,45	
	Zachrau,	Gerhard	49	12,32	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	9,43	
M 65 (8,00 kg):					
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	18,86 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	18,13 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	16,30 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b>53,29 m</b>
	Zachrau, Gerhard	49	18,86	
	Gundermann, Norbert	56	18,13	
	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	16,30	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	25,19 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

W 70 (3,00 kg): Gewicht nur für Testzwecke, keine statistische Erfassung

1.	Böhm, Gertrud	49	12,34 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	---------------	----	---------	-------------------------

### Sonderwertung LSW-Igmander-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Zachrau, Gerhard	49	31,18 m (18,86 + 12,32)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann, Norbert	56	30,58 m (18,13 + 12,45)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	25,73 m (16,30 + 9,43)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt		<b>87,49 m</b>	
	Gundermann, Norbert	56	30,58 m (18,13 + 12,45)	
	Zachrau, Gerhard	49	31,18 m (18,86 + 12,32)	
	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	25,73 m (16,30 + 9,43)	

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

a.W.	Zachrau, Gerhard	49	44,05 m (25,19 + 18,86)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann, Norbert	56	43,18 m (25,05 + 18,13)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	38,90 m (22,60 + 16,30)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt		<b>126,13 m</b>	
	Zachrau, Gerhard	49	44,05 m (25,19 + 18,86)	
	Gundermann, Norbert	56	43,18 m (25,05 + 18,13)	
	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	38,90 m (22,60 + 16,30)	

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

1.	Zachrau, Gerhard	49	44,05 m (25,19 + 18,86)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	------------------	----	-------------------------	-------------------------

### LSW-Schottenhammerwerfen

MHK (13,00 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	11,19 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann, Norbert	56	11,03 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	9,17 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt		<b>31,39 m</b>	
	Zachrau, Gerhard	49	11,19	
	Gundermann, Norbert	56	11,03	
	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	9,17	

M 65 (8,00 kg):

1.	Gundermann, Norbert	56	16,26 m	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau, Gerhard	49	15,39 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	12,75 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b><u>44,40 m</u></b>	
	Gundermann,	Norbert	56	16,26	
	Zachrau,	Gerhard	49	15,39	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	12,75	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	19,58 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
---	----------	------	----	------	-------------------------

W 70 (3,00 kg): Gewicht nur für Testzwecke, keine statistische Erfassung

1.	Böhm,	Gertrud	49	10,11 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	---------	-------------------------

### Sonderwertung LSW-Schottenhammer-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Gundermann,	Norbert	56	27,29 m (16,26 + 11,03)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	26,58 m (15,39 + 11,19)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	21,92 m (12,75 + 9,17)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b><u>75,79 m</u></b>	
	Gundermann,	Norbert	56	27,29 m (16,26 + 11,03)	
	Zachrau,	Gerhard	49	26,58 m (15,39 + 11,19)	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	21,92 m (12,75 + 9,17)	

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

1.	Gundermann,	Norbert	56	37,07 m (20,81 + 16,26)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	34,97 m (19,58 + 15,39)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,21 m (17,46 + 12,75)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<b><u>102,25 m</u></b>	
	Gundermann,	Norbert	56	37,07 m (20,81 + 16,26)	
	Zachrau,	Gerhard	49	34,97 m (19,58 + 15,39)	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,21 m (17,46 + 12,75)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	34,97 m (19,58 + 15,39)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------------------------	-------------------------