

LSW-Werfertag am **19.10.2022** in Mutterstadt

Ergebnisliste

LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

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

1.	(M 65 a.W.) Zachrau,	Gerhard	49	11,39 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,53 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	9,70 m	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			31,62 m	WBL
	Zachrau,	Gerhard	49	11,39	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,53	
	Gundermann,	Norbert	56	9,70	

M 70 (8,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	12,89 m	RKS Phoenix Mutterstadt	WBL
2.	Bürger,	Alfred	49	7,62 m	TV Rheingönheim 1878	
3.	Roßmeyer,	Dieter	49	7,47 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.	Zachrau,	Gerhard	49	13,11 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	12,35 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,29 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			35,75 m	
	Zachrau,	Gerhard	49	13,11	
	Gundermann,	Norbert	56	12,35	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,29	

M 65 (8,00 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	19,48 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	18,77 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	16,16 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			54,41 m	
	Zachrau,	Gerhard	49	19,48	
	Gundermann,	Norbert	56	18,77	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	16,16	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	25,86 m	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):

-	Hessert,	Helmut	46	abg.	TSV Schott Mainz	
---	----------	--------	----	------	------------------	--

W 70 (3,00 kg): Gewicht nur zu Testzwecken, keine statistische Erfassung

1.	Böhm,	Gertrud	49	12,40 m	RKS Phoenix Mutterstadt	
----	-------	---------	----	---------	-------------------------	--

Sonderwertung LSW-Igmander-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	32,59 m (19,48 + 13,11)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	31,12 m (18,77 + 12,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	26,45 m (16,16 + 10,29)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>90,16 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	32,59 m (19,48 + 13,11)	
	Gundermann,	Norbert	56	31,12 m (18,77 + 12,35)	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	26,45 m (16,16 + 10,29)	

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

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	45,34 m (25,86 + 19,48)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	43,74 m (24,97 + 18,77)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	38,61 m (22,45 + 16,16)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>124,51 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	45,34 m (25,86 + 19,48)	
	Gundermann,	Norbert	56	43,74 m (24,97 + 18,77)	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	38,61 m (22,45 + 16,16)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	45,34 m (25,86 + 19,48)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------------------------	-------------------------

LSW-Schottenhammerwerfen

MHK (13,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	10,89 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	10,88 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	9,59 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>31,36 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	10,89	
	Gundermann,	Norbert	56	10,88	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	9,59	

M 65 (8,00 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	16,26 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	15,95 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	12,15 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>44,36 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	16,26	
	Gundermann,	Norbert	56	15,95	
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	12,15	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	21,39 m	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 zu Testzwecken, keine statistische Erfassung

-	Böhm,	Gertrud	49	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
---	-------	---------	----	------	-------------------------

Sonderwertung LSW-Schottenhammer-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	27,15 m (16,26 + 10,89)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	26,83 m (15,95 + 10,88)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	21,74 m (12,15 + 9,59)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>75,72 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	27,15 m (16,26 + 10,89)	
	Gundermann,	Norbert	56	26,83 m (15,95 + 10,88)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	21,74 m (12,15 + 9,59)	

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

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	37,65 m (21,39 + 16,26)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	36,77 m (20,80 + 15,95)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	29,82 m (17,67 + 12,15)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>104,22 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	37,65 m (21,39 + 16,26)	
	Gundermann,	Norbert	56	36,75 m (20,80 + 15,95)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	29,82 m (17,67 + 12,15)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	37,65 m (21,39 + 16,26)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------------------------	-------------------------