

LSW-Werfertag am **03.11.2022** in Mutterstadt

Ergebnisliste

LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

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

1.	(M 65 a.W.) Zachrau,	Gerhard	49	10,56 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	9,65 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	(M 65 a.W.) Rhaue,	Reinhard	52	9,20 m	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Gundermann,	Norbert	56	8,93 m	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>29,41 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	10,56	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	9,65	
	Rhaue,	Reinhard	52	9,20	

M 70 (8,00 kg):

1.	Bürger,	Alfred	49	7,10 m	TV Rheingönheim 1878
-	Zachrau,	Gerhard	49	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Rhaue,	Reinhard	52	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Büttler,	Kurt	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (8,00 kg):

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

LSW-Stand-Diskuswurf-Dreikampf („Diskurama“)

MHK +M20 (1,50 + 1,75 + 2,00 kg):

1.	Bub	Daniel	94	107,63 m	TSG Haßloch
				38,99 + 35,99 + 32,65	

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

1.	Büttler,	Kurt	46	92,81 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				34,09 + 30,45 + 28,27	

LSW-Einarmgewichtwerfen

aus dem Hammerwurfriem

(Zählt für die Einarmstatistik, zumal sogar erschwerte Bedingungen)

MHK (7,50 kg):

1.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	16,67 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Rhaue,	Reinhard	52	14,85 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	12,27 m	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Zachrau,	Gerhard	49	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>43,79 m</u>	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	16,67	
	Rhaue,	Reinhard	52	14,85	
	Gundermann,	Norbert	56	12,27	

M 65 (5,00 kg):

1.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	21,76 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	19,84 m	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Rhaue,	Reinhard	52	19,82 m	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	19,50 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>61,42 m</u>	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	21,76	
	Gundermann,	Norbert	56	19,84	
	Rhaue,	Reinhard	52	19,82	

M 70 (3,00 kg)					
a.W.	Büttler,	Kurt	46	28,12 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Zachrau,	Gerhard	49	27,85 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Rhaue,	Reinhard	52	26,62 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			82,59 m	VWBL
	Büttler,	Kurt	48	28,12	
	Zachrau,	Gerhard	49	27,85	
	Rhaue,	Reinhard	52	26,62	

M 75 (3,00 kg):

1.	Büttler,	Kurt	48	28,12 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	------	----	---------	-------------------------

W 70 (3,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	11,44 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	---------	-------------------------

LSW-Gewichtwurf-Dreikampf

(aus dem Hammerwurfing – alle Würfe einarmig)

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

1.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	50,33 m	
				21,76 + 16,67 + 11,90	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Rhaue,	Reinhard	52	45,94 m	
				19,82 + 14,85 + 11,27	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	42,09 m	
				19,84 + 12,27 + 9,98	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			138,36 m	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	50,33	
	Rhaue,	Reinhard	52	45,94	
	Gundermann,	Norbert	56	42,09	

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

1.	Rhaue,	Reinhard	52	57,71 m	
				26,62 + 19,82 + 11,27	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	47,35 m	
				27,85 + 19,50 + o.g.V.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

M 75 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

-	Büttler,	Kurt	48	abg.	
				28,12 + abg. + abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

LSW-Diskus griechisch (Einzelwertungen)

MHK (5,00 kg):

1.(+M20)	Bub,	Daniel	94	17,67 m	TSG Haßloch
2.	Gundermann,	Norbert	56	13,47 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Zachrau,	Gerhard	49	13,24 m	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	11,83 m	RKS Phoenix Mutterstadt
5.	Rhaue,	Reinhard	52	11,81 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			38,54 m	
	Gundermann,	Norbert	56	13,47	
	Zachrau,	Gerhard	49	13,24	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	11,83	

M 65 (3,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	19,50 m	RKS Phoenix Mutterstadt
- (M 65 a.W.)	Zachrau,	Gerhard	49	18,75 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	17,07 m	RKS Phoenix Mutterstadt
- (M 65 a.W.)	Rhaue,	Reinhard	52	16,88 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (3,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>55,32 m</u>
	Gundermann,	Norbert	56	19,50
	Zachrau,	Gerhard	49	18,75
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	17,07

M 70 (2,50 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	20,79 m	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Büttler,	Kurt	46	20,35 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Rhaue,	Reinhard	52	18,16 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (2,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>59,30 m</u>
	Zachrau,	Gerhard	49	20,79
	Büttler,	Kurt	46	20,35
	Rhaue,	Reinhard	52	18,16

M 75 (2,50 kg):

1.	Büttler,	Kurt	46	20,35 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	------	----	---------	-------------------------

W 70 (2,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	9,86 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	--------	-------------------------

LSW-Diskus griechisch (Dreikampfwertungen)**MHK (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):**

1.	Gundermann,	Norbert	56	48,86 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				19,50 + 15,89 + 13,47	
2.	Zachrau,	Gerhard	49	47,34 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				18,75 + 15,35 + 13,24	
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	43,24 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				17,07 + 14,34 + 11,83	
4.	Rhaue,	Reinhard	52	42,65 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				16,88 + 13,96 + 11,81	

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>139,44 m</u>
	Gundermann,	Norbert	56	48,86 (19,50 + 15,89 + 13,47)
	Zachrau,	Gerhard	49	47,34 (18,75 + 15,35 + 13,24)
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	43,24 (17,07 + 14,34 + 11,83)

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

1.	Gundermann,	Norbert	56	55,39 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				20,00 + 19,50 + 15,89	
- (M 65 a.W.)	Zachrau,	Gerhard	49	54,89 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				20,79 + 18,75 + 15,35	
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	50,27 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				18,86 + 17,07 + 14,34	
- (M 65 a.W.)	Rhaue,	Reinhard	52	49,00 m	RKS Phoenix Mutterstadt
				18,16 + 16,88 + 13,96	

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>160,55 m</u>
	Gundermann,	Norbert	56	55,39 (20,00 + 19,50 + 15,89)
	Zachrau,	Gerhard	49	54,89 (20,79 + 18,75 + 15,35)
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	50,27 (18,86 + 17,07 + 14,34)

M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):				
1.	Zachrau,	Gerhard	49	62,88 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,34 + 20,79 + 18,75
2.	Rhaue,	Reinhard	52	55,06 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,02 + 18,16 + 16,88
- (a.W.)	Büttler,	Kurt	46	„20,35 m RKS Phoenix Mutterstadt o.g.V. + 20,35 + abg.
Team M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):				
-	RKS Phoenix Mutterstadt			abg.

LSW-Diskus griechisch (Vierkampfwertungen)

MHK + M 65 (2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):				
1.	Gundermann,	Norbert	56	68,86 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,00 + 19,50 + 15,89 + 13,47
2.	Zachrau,	Gerhard	49	68,13 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	62,10 m RKS Phoenix Mutterstadt 18,86 + 17,07 + 14,34 + 11,83
4.	Rhaue,	Reinhard	52	60,81 m RKS Phoenix Mutterstadt 18,16 + 16,88 + 13,96 + 11,81
Teamwertung MHK + M 65 (2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):				
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			199,09 m
	Gundermann,	Norbert	56	68,86 (20,00 + 19,50 + 15,89 + 13,47)
	Zachrau,	Gerhard	49	68,13 (20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24)
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	62,10 (18,86 + 17,07 + 14,34 + 11,83)
M 70 (2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):				
1.	Zachrau,	Gerhard	49	68,13 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24
2.	Rhaue,	Reinhard	52	60,81 m RKS Phoenix Mutterstadt 18,16 + 16,88 + 13,96 + 11,81

M 65-Variante (2,00 + 2,50 + 3,00 + 3,75 kg):				
1.	Gundermann,	Norbert	56	78,43 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,04 + 20,00 + 19,50 + 15,89
- (M 65 a.W.)	Zachrau,	Gerhard	49	78,23 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	70,85 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,58 + 18,86 + 17,07 + 14,34
- (M 65 a.W.)	Rhaue,	Reinhard	52	69,02 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,02 + 18,16 + 16,88 + 13,96
Teamwertung M 65-Variante (2,00 + 2,50 + 3,00 + 3,75 kg):				
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			227,51 m
	Gundermann,	Norbert	56	78,43 (23,04 + 20,00 + 19,50 + 15,89)
	Zachrau,	Gerhard	49	78,23 (23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35)
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	70,85 (20,58 + 18,86 + 17,07 + 14,34)
M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 + 3,75 kg):				
1.	Zachrau,	Gerhard	49	78,23 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35
2.	Rhaue,	Reinhard	52	69,02 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,02 + 18,16 + 16,88 + 13,96

Hinweis: Die Vier- und Fünfkampfwertungen beim Diskus griechisch werden nicht statistisch erfasst!

LSW-Diskus griechisch (Fünfkampfwertungen)

MHK + M 65 (2,00 + 2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	91,90 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,04 + 20,00 + 19,50 + 15,89 + 13,47
2.	Zachrau,	Gerhard	49	91,47 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	82,68 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,58 + 18,86 + 17,07 + 14,34 + 11,83
4.	Rhaue,	Reinhard	52	80,83 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,02 + 18,16 + 16,88 + 13,96 + 11,81

Teamwertung MHK + M 65 (2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			266,05 m
	Gundermann,	Norbert	56	91,90 (23,04 + 20,00 + 19,50 + 15,89 + 13,47)
	Zachrau,	Gerhard	49	91,47 (23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24)
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	82,68 (20,58 + 18,86 + 17,07 + 14,34 + 11,83)

M 70 (2,00 + 2,50 + 3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	91,47 m RKS Phoenix Mutterstadt 23,34 + 20,79 + 18,75 + 15,35 + 13,24
2.	Rhaue,	Reinhard	52	80,83 m RKS Phoenix Mutterstadt 20,02 + 18,16 + 16,88 + 13,96 + 11,81