

LSW-Werfertag am **25.10.2022** in Mutterstadt

Ergebnisliste

LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

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

1.	(M 65 a.W.) Zachrau,	Gerhard	49	11,08 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,21 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	9,02 m	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>30,31 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	11,08	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,21	
	Gundermann,	Norbert	56	9,02	

M 70 (8,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	12,07 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Bürger,	Alfred	49	7,73 m	TV Rheingönheim 1878
3.	Roßmeyer,	Dieter	49	7,49 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	12,74 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	12,55 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,28 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>35,57 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	12,74	
	Gundermann,	Norbert	56	12,55	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,28	

M 65 (8,00 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	19,14 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	18,06 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	15,48 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>52,68 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	19,14	
	Gundermann,	Norbert	56	18,06	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	15,48	

M 70 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	26,02 m	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 Testzecken, keine statistische Erfassung

1.	Böhm,	Gertrud	49	12,01 m	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	---------	-------------------------

Sonderwertung LSW-Igmander-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	31,88 m (19,14 + 12,74)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	30,61 m (18,06 + 12,55)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	25,76 m (15,48 + 10,28)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			88,25 m	
	Zachrau,	Gerhard	49	31,88 m (19,14 + 12,74)	
	Gundermann,	Norbert	56	30,61 m (18,06 + 12,55)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	25,76 m (15,48 + 10,28)	

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

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	45,16 m (26,02 + 19,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	43,17 m (25,11 + 18,06)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	37,76 m (22,28 + 15,48)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			126,09 m	
	Zachrau,	Gerhard	49	45,16 m (26,02 + 19,14)	
	Gundermann,	Norbert	56	43,17 m (25,11 + 18,06)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	37,76 m (22,28 + 15,48)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	45,16 m (26,02 + 19,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------------------------	-------------------------

LSW-Schottenhammerwerfen

MHK (13,00 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	11,07 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	11,00 m	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,23 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (13,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			32,30 m	
	Gundermann,	Norbert	56	11,07	
	Zachrau,	Gerhard	49	11,00	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	10,23	

M 65 (8,00 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	16,28 m	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	15,96 m	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	12,53 m	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 65 (8,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			44,77 m	
	Zachrau,	Gerhard	49	16,28	
	Gundermann,	Norbert	56	15,96	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	12,53	

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.	
---	-------------------------	--	--	------	--

Sonderwertung LSW-Schottenhammer-Duathlon

(Keine statistische Erfassung! Versuchswettbewerb!)

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	27,28 m (16,28 + 11,00)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	27,03 m (15,96 + 11,07)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	22,76 m (12,53 + 10,23)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>77,07 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	27,28 m (16,28 + 11,00)	
	Gundermann,	Norbert	56	27,03 m (15,96 + 11,07)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	22,76 m (12,53 + 10,23)	

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

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	37,67 m (21,39 + 16,28)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	36,78 m (20,82 + 15,96)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	30,67 m (18,14 + 12,53)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			<u>105,12 m</u>	
	Zachrau,	Gerhard	49	37,67 m (21,39 + 16,28)	
	Gundermann,	Norbert	56	36,78 m (20,82 + 15,96)	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	30,67 m (18,14 + 12,53)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	37,67 m (21,39 + 16,28)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------------------------	-------------------------