

LSW-Werfertag am **02.03.2026** in Mutterstadt
Ergebnisliste

1

LSW-Werfertag am **02.03.2026** in Mutterstadt
Ergebnisliste

LSW Ultragewichtwerfen
(Historisches Gewicht)

MHK (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,99	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Tauscher,	Christian	50	2,78	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (25,4kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			12,57	
	Zachrau,	Dominique	81	5,99	
	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	
	Tauscher,	Christian	50	2,78	

M45 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,99	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	2,78	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M45 (25,4 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			12,57	
	Zachrau,	Dominique	81	5,99	
	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	
	Tauscher,	Christian	50	2,78	

M75 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	2,78	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW-Gewichtwurf einarmig (Einzelwertung)

W 75 (3,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	11,65	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-------	-------------------------

MHK (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,19	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,32	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Zachrau,	Gerhard	49	13,26	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Tauscher,	Christian	50	9,50	RKS Phoenix Mutterstadt
5.	Gundermann,	Norbert	56	8,49	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			47,77	
	Zachrau,	Dominique	81	20,19	
	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,32	
	Zachrau,	Gerhard	49	13,26	

M45 (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,19	
a.W.	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,32	
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	13,26	

Teamwertung M45 (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			47,77	
	Zachrau,	Dominique	81	20,19	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	14,32	
	Zachrau,	Gerhard	49	13,26	

M70 (3,00 kg):

LSW-Werfertag am 02.03.2026 in Mutterstadt

Ergebnisliste

2

1.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	28,51	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	26,04	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	21,32	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (3,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			75,87	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	28,51	
	Zachrau,	Gerhard	49	26,04	
	Gundermann,	Norbert	56	21,32	

M75 (3,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	26,04	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	20,89	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	14,44	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M75 (3,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			61,37	
	Zachrau,	Gerhard	49	26,04	RKS Phoenix Mutterstadt
	Tauscher,	Christian	50	20,89	RKS Phoenix Mutterstadt
	Heinzel,	Hans-Joachim	46	14,44	RKS Phoenix Mutterstadt

M80 (3,00 kg):

1.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	14,44	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	--------------	----	-------	-------------------------

LSW-Gewichtwurf einarmig (Dreikampfwertung)

WHK + W75 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	24,97 (11,65 + 8,18 + 5,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-----------------------------	-------------------------

MHK (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	63,14 (28,51 + 20,31 + 14,32)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	57,12 (26,04 + 18,05 + 13,03)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Tauscher,	Christian	50	44,80 (20,89 + 14,41 + 9,50)	RKS Phoenix Mutterstadt
5.	Gundermann,	Norbert	56	41,38 (21,32 + 11,57 + 8,49)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			165,06	
	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	63,14 (28,51 + 20,31 + 14,32)	
	Zachrau,	Gerhard	49	57,12 (26,04 + 18,05 + 13,03)	
	Tauscher,	Christian	50	44,80 (20,89 + 14,41 + 9,50)	

M70 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	63,14 (28,51 + 20,31 + 14,32)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	57,12 (26,04 + 18,05 + 13,03)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	41,38 (21,32 + 11,57 + 8,49)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			161,64	
	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	63,14 (28,51 + 20,31 + 14,32)	
	Zachrau,	Gerhard	49	57,12 (26,04 + 18,05 + 13,03)	
	Gundermann,	Norbert	56	41,38 (21,32 + 11,57 + 8,49)	

M75 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	57,12 (26,04 + 18,05 + 13,03)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	44,80 (20,89 + 14,41 + 9,50)	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW Diskus griechisch (Einzelwertung)

LSW-Werfertag am 02.03.2026 in Mutterstadt

Ergebnisliste

3

WHK (2,50 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	6,78	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	------	-------------------------

W70 (2,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	8,34	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	------	-------------------------

MHK (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	14,95	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	13,04	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Tauscher,	Christian	50	10,35	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Gundermann,	Norbert	56	9,03	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			38,34
	Zachrau,	Dominique	81	14,95
	Zachrau,	Gerhard	49	13,04
	Tauscher,	Christian	50	10,35

M45 (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	14,95	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	13,14	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	10,35	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Gundermann,	Norbert	56	9,03	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			38,34
	Zachrau,	Dominique	81	14,95
	Zachrau,	Gerhard	49	13,04
	Tauscher,	Christian	50	10,35

M70 (2,50 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	20,58	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	16,66	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	16,50	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (2,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			53,74
	Zachrau,	Gerhard	49	20,58
	Tauscher,	Christian	50	16,66
	Gundermann,	Norbert	56	16,50

M75 (2,50 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	20,58	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	16,66	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	9,19	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 75 (2,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			46,43
	Zachrau,	Gerhard	49	20,58
	Tauscher,	Christian	50	16,66
	Heinzel,	Hans-Joachim	46	9,19

M80 (2,00 kg):

1.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	10,23	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	--------------	----	-------	-------------------------

LSW Diskus griechisch (Dreikampfwertung)

WHK + W75 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	20,85 (8,34 + 6,78 + 5,73)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-----------------------------	-------------------------

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

1.	Zachrau,	Dominique	81	54,29 (21,12 + 18,22 + 14,95)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	-----------	----	-------------------------------	-------------------------

LSW-Werfertag am 02.03.2026 in Mutterstadt

Ergebnisliste

4

2.	Zachrau,	Gerhard	49	49,17 (19,42 + 16,61 + 13,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Tauscher,	Christian	50	38,75 (15,41 + 12,99 + 10,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Gundermann,	Norbert	56	35,61 (14,94 + 11,64 + 9,03)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			142,21	
	Zachrau,	Dominique	81	54,29 (21,12 + 18,22 + 14,95)	
	Zachrau,	Gerhard	49	49,17 (19,42 + 16,61 + 13,14)	
	Tauscher,	Christian	50	38,75 (15,41 + 12,99 + 10,35)	

M45 (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	54,29 (21,12 + 18,22 + 14,95)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	49,17 (19,42 + 16,61 + 13,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	38,75 (15,41 + 12,99 + 10,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Gundermann,	Norbert	56	35,61 (14,94 + 11,64 + 9,03)	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M45 (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			142,21	
	Zachrau,	Dominique	81	54,29 (21,12 + 18,22 + 14,95)	
	Zachrau,	Gerhard	49	49,17 (19,42 + 16,61 + 13,14)	
	Tauscher,	Christian	50	38,75 (15,41 + 12,99 + 10,35)	

M70 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	63,10 (23,10 + 20,58 + 19,42)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	50,96 (18,89 + 16,66 + 15,41)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	49,70 (18,26 + 16,50 + 14,94)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			163,76	
	Zachrau,	Gerhard	49	63,10 (23,10 + 20,58 + 19,42)	
	Tauscher,	Christian	50	50,96 (18,89 + 16,66 + 15,41)	
	Gundermann,	Norbert	56	49,70 (18,26 + 16,50 + 14,94)	

M75 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	63,10 (23,10 + 20,58 + 19,42)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	50,96 (18,89 + 16,66 + 15,41)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	25,57 (10,23 + 9,19 + 8,15)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			139,63	
	Zachrau,	Gerhard	49	63,10 (23,10 + 20,58 + 19,42)	
	Tauscher,	Christian	50	50,96 (18,89 + 16,66 + 15,41)	
	Heinzel,	Hans-Joachim	46	25,57 (10,23 + 9,19 + 8,15)	

M80 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):

1.	Heinzel,	Hans-Joachim	46	25,57 (10,23 + 9,19 + 8,15)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	--------------	----	-----------------------------	-------------------------

Schleuderballwerfen

WHK + W 75 (1,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	14,79	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-------	-------------------------

MHK (1,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	37,12	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	32,20 (+ 31,37)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Lusick-Gahlen,	Uwe	54	32,20 (+ 31,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (1,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			101,52	
	Zachrau,	Dominique	81	37,12	
	Zachrau,	Gerhard	49	32,20	

LSW-Werfertag am **02.03.2026** in Mutterstadt

Ergebnisliste

5

	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	32,20	
M45 (1,50 kg):					
1.	Zachrau,	Dominique	81	37,12	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	32,20 (+ 31,37)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	32,20 (+ 31,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung MHK (1,50 kg):					
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			101,52	
	Zachrau,	Dominique	81	37,12	
	Zachrau,	Gerhard	49	32,20	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	32,20	
M70 (1,00 kg):					
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	37,30	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	37,02	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	28,98	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung M70 (1,00 kg):					
1.	RKS Phoenix Mutterstadt			103,30	
	Zachrau,	Gerhard	49	37,30	
	Luszbek-Gahlen,	Uwe	54	37,02	
	Tauscher,	Christian	50	28,98	
M75 (1,00 kg):					
1.	Zachrau,	Gerhard	49	37,30	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Tauscher,	Christian	50	28,98	RKS Phoenix Mutterstadt