

LSW-Werfertag am **06.03.2026** in MutterstadtErgebnisliste**LSW Ultragewichtwerfen**
(Historisches Gewicht)**MHK (25,4 kg):**

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,60	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (25,4kg):

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

M45 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,60	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M45 (25,4 kg):

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

M75 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	3,80	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW-Gewichtwurf einarmig (Einzelwertung)**W35 + WHK (5,00 kg):**

1.	Zachrau,	Yasmin	87	15,95	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	--------	----	-------	-------------------------

W 75 (3,00 kg):

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

MHK (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,21	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszick-Gahlen	Uwe	54	13,14	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Zachrau,	Gerhard	49	12,93	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			46,28
	Zachrau,	Dominique	81	20,21
	Lusick-Gahlen	Uwe	54	13,14
	Zachrau,	Gerhard	49	12,93

M45 (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,21
a.W.	Luszick-Gahlen	Uwe	54	13,14
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	12,93

Teamwertung M45 (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			46,28
	Zachrau,	Dominique	81	20,21
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	13,14
	Zachrau,	Gerhard	49	12,93

M70 (3,00 kg):

1.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	26,59	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	24,97	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (3,00 kg):

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

M75 (3,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	24,97	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M75 (3,00 kg):

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

M80 (3,00 kg):

-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
---	----------	--------------	----	------	-------------------------

LSW-Gewichtwurf einarmig (Dreikampfwertung)**WHK + W75 (3,00 + 5,00 + 7,50 kg):**

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

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

1.	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	59,34 (26,59 + 19,61 + 13,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	55,83 (24,97 + 17,93 + 12,93)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

1.	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	59,34 (26,59 + 19,61 + 13,14)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	55,83 (24,97 + 17,93 + 12,93)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	55,83 (24,97 + 17,93 + 12,93)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW Diskus griechisch (Einzelwertung)**WHK (2,50 kg):**

1.	Böhm,	Gertrud	49	6,15	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	------	-------------------------

W70 (2,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	8,18	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	------	-------------------------

MHK (5,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	12,28	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (5,00 kg):

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

M45 (5,00 kg):

-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	
-	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (5,00 kg):

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

M70 (2,50 kg):

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	20,08	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 70 (2,50 kg):

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

M75 (2,50 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	20,08	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M 75 (2,50 kg):

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

M80 (2,00 kg):

-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
---	----------	--------------	----	------	-------------------------

LSW Diskus griechisch (Dreikampfwertung)**WHK + W75 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):**

1.	Böhm,	Gertrud	49	21,70 (8,18 + 7,37 + 6,15)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-----------------------------	-------------------------

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	46,73 (18,99 + 15,46 + 12,28)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	46,73 (18,99 + 15,46 + 12,28)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	61,82 (22,75 + 20,08 + 18,99)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	61,82 (22,75 + 20,08 + 18,99)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
---	----------	--------------	----	------	-------------------------

Schleuderballwerfen**WHK (1,00 kg):**

1.	Zachrau,	Yasmin	87	22,09	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Böhm,	Gertrud	49	14,79	RKS Phoenix Mutterstadt

W35 (1,00 kg):

1.	Zachrau,	Yasmin	87	22,09	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	--------	----	-------	-------------------------

W 75 (1,00 kg):

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

MHK (1,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	35,02	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	31,11	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,80	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (1,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			96,93
	Zachrau,	Dominique	81	35,02
2.	Zachrau,	Gerhard	49	31,11
3.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,80

M45 (1,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	35,02	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	31,11	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,80	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M45 (1,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			96,93
	Zachrau,	Dominique	81	35,02
	Zachrau,	Gerhard	49	31,11
	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	30,80

M70 (1,00 kg):

1.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	36,46	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	35,51	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (1,00 kg):

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

M75 (1,00 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	35,51	RKS Phoenix Mutterstadt
----	----------	---------	----	-------	-------------------------

**LSW Stand-Kugelschock-Dreikampf
(Schockorama)**

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

1.	Luszick-Gahlen,	Uwe	54	48,20 (17,58 + 16,89 + 13,73)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Gundermann,	Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	57,74 (21,40 + 19,10 + 17,24)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt