

LSW-Werfertag am **09.03.2026** in MutterstadtErgebnisliste**Ultragewichtwerfen**
(LSW-Historisches Gewicht)**MHK (25,4 kg):**

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,57	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	3,91	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	3,47	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (25,4kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			12,95	
	Zachrau,	Dominique	81	5,57	
	Zachrau,	Gerhard	49	3,91	
	Gundermann,	Norbert	56	3,47	

M45 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	5,57	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	3,91	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	3,47	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M45 (25,4 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			12,95	
	Zachrau,	Dominique	81	5,57	
	Zachrau,	Gerhard	49	3,91	
	Gundermann,	Norbert	56	3,47	

M70 (25,4 kg):

1.	Gundermann,	Norbert	56	3,47	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

M75 (25,4 kg):

1.	Zachrau,	Gerhard	49	3,91	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	Böhm,	Gertrud	49	7.80.	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-------	-------------------------

W 75 (3,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	10,53.	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	--------	-------------------------

MHK (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,20	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,10	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Zachrau,	Gerhard	49	12,51	RKS Phoenix Mutterstadt
4.	Gundermann,	Norbert	56	11,26	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			46,81	
	Zachrau,	Dominique	81	20,20	
	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,10	
	Zachrau,	Gerhard	49	12,51	

M45 (7,50 kg):

1.	Zachrau,	Dominique	81	20,20	
a.W.	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	14,10	
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	12,51	
a.W.	Gundermann,	Norbert	56	11,26	

Teamwertung M45 (7,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			46,81
	Zachrau, Dominique	81	20,20	
	Luszbek-Gahlen Uwe	54	14,10	
	Zachrau, Gerhard	49	12,51	

M70 (3,00 kg):

1.	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	28,10	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau, Gerhard	49	25,70	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann, Norbert	56	20,63	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (3,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			74,43
	Luszbek-Gahlen, Uwe	54	28,10	
	Zachrau, Gerhard	49	25,70	
	Gundermann, Norbert	56	20,63	

M75 (3,00 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	25,70	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):

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

LSW-Gewichtwurf einarmig (Dreikampfwertung)

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

1.	Böhm, Gertrud	49	24,75 (10,58 + 7,80 + 6,37)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	---------------	----	-----------------------------	-------------------------

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

1.	Böhm, Gertrud	49	24,75 (10,58 + 7,80 + 6,37)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	---------------	----	-----------------------------	-------------------------

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

1.	Luszbek-Gahlen Uwe	54	61,61 (28,10 + 19,41 + 14,10)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau, Gerhard	49	55,75 (25,70 + 17,54 + 12,51)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann, Norbert	56	46,42 (20,63 + 14,53 + 11,26)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher, Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt		163,78	
	Luszbek-Gahlen Uwe	54	61,61 (28,10 + 19,41 + 14,10)	
	Zachrau, Gerhard	49	55,75 (25,70 + 17,54 + 12,51)	
	Gundermann, Norbert	56	46,42 (20,63 + 14,53 + 11,26)	

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

1.	Luszbek-Gahlen Uwe	54	61,61 (28,10 + 19,41 + 14,10)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau, Gerhard	49	55,75 (25,70 + 17,54 + 12,51)	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann, Norbert	56	46,42 (20,63 + 14,53 + 11,26)	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt		163,78	
	Luszbek-Gahlen Uwe	54	61,61 (28,10 + 19,41 + 14,10)	
	Zachrau, Gerhard	49	55,75 (25,70 + 17,54 + 12,51)	
	Gundermann, Norbert	56	46,42 (20,63 + 14,53 + 11,26)	

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

1.	Zachrau, Gerhard	49	55,75 (25,70 + 17,54 + 12,51)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher, Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

LSW Diskus griechisch (Einzelwertung)

WHK (2,50 kg):					
1.	Böhm,	Gertrud	49	7,14	RKS Phoenix Mutterstadt
W70 (2,00 kg):					
1.	Böhm,	Gertrud	49	8,02	RKS Phoenix Mutterstadt
MHK (5,00 kg):					
1.	Zachrau,	Gerhard	49	12,60	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	8,72	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	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.	
-	Luszbek-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 45 (5,00 kg):					
-	RKS Phoenix Mutterstadt			abg.	
M70 (2,50 kg):					
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	20,75	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	15,80	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Klingler,	Roland	46	15,14	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Luszbek-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung M70 (2,50 kg):					
1,	RKS Phoenix Mutterstadt			51,69	
	Zachrau,	Gerhard	49	20,75	
	Gundermann,	Norbert	56	15,80	
	Klingler,	Roland	46	15,14	
M75 (2,50 kg):					
1.	Zachrau,	Gerhard	49	20,75	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
Teamwertung M75 (2,50 kg):					
-	RKS Phoenix Mutterstadt			abg.	
M80 (2,00 kg):					
1.	Klingler,	Roland	46	15,14	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW Diskus griechisch (Dreikampfwertung)

WHK (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):					
1.	Böhm,	Gertrud	49	21,51 (8,02 + 7,14 + 6,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
W75 (2,00 + 2,50 + 3,00 kg):					
1.	Böhm,	Gertrud	49	21,51 (8,02 + 7,14 + 6,35)	RKS Phoenix Mutterstadt
MHK (3,00 + 3,75 + 5,00 kg):					
1.	Zachrau,	Gerhard	49	47,61 (19,00 + 16,01 + 12,60)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	34,12 (13,67 + 11,73 + 8,72)	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
-	Zachrau,	Gerhard	49	abg.	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	61,85 (22,10 + 20,75 + 19,00)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann,	Norbert	56	47,91 (18,34 + 15,90 + 13,67)	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Klingler,	Roland	46	46,81 (17,46 + 15,14 + 14,21)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Lusztick-Gahlen	Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			156,57	
	Zachrau,	Gerhard	49	61,85 (22,10 + 20,75 + 19,00)	
	Gundermann,	Norbert	56	47,91 (18,34 + 15,90 + 13,67)	
	Klingler,	Roland	46	46,81 (17,46 + 15,14 + 14,21)	

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

1.	Zachrau,	Gerhard	49	61,85 (22,10 + 20,75 + 19,00)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

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

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

1.	Klingler,	Roland	46	46,81 (17,46 + 15,14 + 14,21)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Heinzel,	Hans-Joachim	46	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

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

1.	Böhm,	Gertrud	49	16,10	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-------	-------------------------

W 75 (1,00 kg):

1.	Böhm,	Gertrud	49	16,10	RKS Phoenix Mutterstadt
----	-------	---------	----	-------	-------------------------

MHK (1,50 kg):

1.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	32,98	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Zachrau,	Gerhard	49	31,67	RKS Phoenix Mutterstadt
3.	Gundermann,	Norbert	56	24,20	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung MHK (1,50 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			88,85	
	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	32,98	
	Zachrau,	Gerhard	49	31,67	
	Gundermann,	Norbert	56	24,20	

M45 (1,50 kg):

-	Zachrau,	Dominique	81	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
---	----------	-----------	----	------	-------------------------

Teamwertung M45 (1,50 kg):

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

M70 (1,00 kg):

1.	Lusztick-Gahlen,	Uwe	54	38,82	RKS Phoenix Mutterstadt
a.W.	Zachrau,	Gerhard	49	35,10	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Gundermann,	Norbert	56	27,94	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher,	Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (1,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			101,86
	Lusztick-Gahlen, Uwe	54	38,82	
	Zachrau, Gerhard	49	35,10	
	Gundermann, Norbert	56	27,94	

M75 (1,00 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	35,10	RKS Phoenix Mutterstadt
----	------------------	----	-------	-------------------------

LSW Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)

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

a.W.	Zachrau, Gerhard	49	57,73 (21,41 + 18,84 + 17,48)	RKS Phoenix Mutterstadt
1.	Gundermann, Norbert	56	47,97 (17,70 + 15,99 + 14,28)	RKS Phoenix Mutterstadt
2.	Lusztick-Gahlen, Uwe	54	46,12 (17,95 + 15,11 + 13,06)	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (1,00 kg):

1.	RKS Phoenix Mutterstadt			151,82
	Zachrau, Gerhard	49	57,73 (21,41 + 18,84 + 17,48)	
	Gundermann, Norbert	56	47,97 (17,70 + 15,99 + 14,28)	
	Lusztick-Gahlen, Uwe	54	46,12 (17,95 + 15,11 + 13,06)	

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

1.	Zachrau, Gerhard	49	57,73 (21,41 + 18,84 + 17,48)	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Tauscher, Christian	50	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

LSW Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)

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

1.	Böhm, Gertrud	49	34,15 (12,79 + 11,26 + 10,10)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	---------------	----	-------------------------------	-------------------------

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

1.	Böhm, Gertrud	49	34,15 (12,79 + 11,26 + 10,10)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	---------------	----	-------------------------------	-------------------------

M70 (0,75 + 1,00 + 1,25 kg):

-	Gundermann, Norbert	56	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt
-	Lusztick-Gahlen, Uwe	54	abg.	RKS Phoenix Mutterstadt

Teamwertung M70 (0,75 + 1,00 + 1,25 kg):

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

M75 (0,75 + 1,00 + 1,25 kg):

1.	Zachrau, Gerhard	49	91,50 (33,00 + 30,50 + 28,00)	RKS Phoenix Mutterstadt
----	------------------	----	-------------------------------	-------------------------