

Spannender Wettkampf bei hochsommerlichen Temperaturen

Bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen, die die 30 Grad-Marke überschritten, zeigten die Athleten in der vierten Auflage der LSW-Serie gute Leistungen.

Für die Überraschung

des Tages sorgte **Lukas Grieb**. Lukas, unser ehemaliger Rheinland-Pfalz Meister im Speerwurf musste aufgrund einer schweren Schulterverletzung jahrelang in allen Wurf- und Stoßdisziplinen pausieren. Mit diesem Comeback konnte man sehen, dass sein Können immer noch vorhanden ist und wir ihn hoffentlich bald wieder im Wettkampfgeschehen begrüßen können.

LSW-Kugelstoß-Dreikampf

Grundlage dieser Disziplin ist das Kugelstoßen in drei Ausführungen mit jeweils drei Versuchen. In der ersten Ausführung erfolgt der Stand-Kugelstoß. Danach wird aus dem Angleiten gestoßen. In der dritten Ausführung wird aus dem Anlauf gestoßen. Der Sieger mit der Addition der jeweils besten Weite ermittelt.



Abbildung 1 - Lukas Grieb beim Kugelstoßen

Ergebnisse:

MHK /7,26 kg	Grieb, Lukas	SV Gau-Algesheim	28,09 m
	Stand: 9,04 m / Angleiten: 9,75 m / Anlauf: 9,30 m		
M60/5,00 kg	Häffner, Jürgen	SV Gau-Algesheim	33,56 m
	Stand: 10,80 m / Angleiten: 11,28 m / Anlauf: 11,48 m		
M75/4,00 kg	Hessert, Helmut	TSV Schott Mainz	26,33 m
	Stand: 8,55 m / Angleiten: 8,68 m / Anlauf: 9,10 m		
M75/4,00 kg	Schneider, Peter	TSG Sprendlingen	20,66 m
	Stand: 6,48 m / Angleiten: 6,98 m / Anlauf: 7,20		

Spannender Wettkampf bei hochsommerlichen Temperaturen



Stand-Diskuswurf-Dreikampf

Beim Stand-Diskuswerfen wird mit drei verschiedenen Gewichten geworfen. Am Ende wird die Bestweite aus jeder Gewichtsklasse addiert und der Sieger ermittelt.

Einmal mehr zeigte **Jürgen Häffner** in dieser Disziplin was ein jahrelanges und regelmäßige Krafttraining bewirken kann und mit seinem Wettkampfdiskus (1 kg) im Stand gute 33,25 m erreichte.



Abbildung 2 - Jürgen Häffner

Ergebnisse:

MHK	Grieb, Lukas	SV Gau-Algesheim	76,56 m
	1,50 kg: 29,72 m / 1,75 kg: 27,80 m / 2 kg: 25,12 m		
M60	Häffner, Jürgen	SV Gau-Algesheim	90,93 m
	1 kg: 33,25 m / 1,25 kg: 27,80 m / 1,50 kg: 29,88 m		
M75	Hessert, Helmut	TSV Schott Mainz	70,33 m
	0,75 kg: 26,20 m / 1 kg: 24,89 m / 1,25 kg: 19,24 m		
M75	Schneider, Peter	TSG Sprendlingen	62,08 m

Spannender Wettkampf bei hochsommerlichen Temperaturen

0,75 kg: 19,60 m / 1 kg: 17,62 m / 1,25 kg: 16,31 m



Abbildung 3 - Lukas Grieb beim Stand-Diskuswurf

Weitere Informationen zum LSW findet man auf der neuen Website: www.LSWSpezialsport.de

Vorschau

Der nächste LSW-Treff ist Mitte September an gleicher Stelle geplant.