

Deutsche LSW-Meisterschaften

Am 09.04.2016 stellte sich unser noch junger Verein der schwierigen Aufgabe, eine dreifache LSW-Meisterschaft durchzuführen. Im Vorfeld mussten einige logistische Probleme gelöst, Geräte gekauft und bei befreundeten Vereinen ausgeliehen, ein neues Auswertprogramm beschafft und die Verpflegungsfrage (siehe Bild) geklärt werden.



Marianne Scheiner im Einsatz.

Natürlich musste auch mit den zuständigen Wetterfröschen intensiv verhandelt werden.

Und das Wetter spielte dann auch mit. Dies, obwohl bereits im 7. Jahrhundert die hiesige Donareiche gefällt worden war. So waren dem germanischen Wettergott, dem ein besonderes Faible für die Werfer im Allgemeinen und den Hammerwerfern im Besonderen nachgesagt wurde, erhebliche Kompetenzen verloren gegangen.

Es blieb es offen, wer letztlich für das freundliche Azorenhoch am Veranstaltungstage verantwortlich zeichnete.



Die Athleten treffen nach und nach ein.

Auch die Sportler, die immer bei den Deutschen Meisterschaften unter erheblichen Zeitdruck leiden, konnten zufriedengestellt werden. Dies war

nicht zuletzt ein Verdienst des hervorragend arbeitenden Wettkampfbüros (Volker Strub und LSW-Bundesvorsitzenden Andreas Hähner) sowie der unermüdlichen Kampfrichter.



Andreas Hähner und Volker Strub.



Die Kampfrichterinnen Sigrid Fuchs und Inge Litzel im Einsatz.

Zunächst stellen wir die drei Meisterschaftsdisziplinen vor:

1. Beim **Gewichtwerfen, Version einarmig (EG)**, handelt es sich um eine der zentralen Highlanderdisziplinen, die bis vor wenigen Jahren auch beim Rasenkraftsport als Meisterschaftswettbewerb geführt wurde. Man konnte beim RKS zwischen ein- und beidarmiger Ausführung wählen. Formen des Einarmgewichtwurfes werden insbesondere von Diskuswerfern als wertvolle „Zubringerübungen“ im Rahmen des Aufbautrainings eingesetzt.



Bernhard Tretter beim EG.

Unter LSW-Gründer Erwin Kollmar hat sich EG als eine der Säulen des LSW-Sportes etabliert. Alle Techniken sind erlaubt, sofern das Wurfgerät mit nur einer Hand geführt und geworfen wird.

2. **Historisches Diskuswerfen** oder **Diskus Griechisch (DG)** lehnt sich sehr eng an sein antikes Vorbild an. Bei den ersten (bekanntesten) antiken Olympischen Spielen der Antike im griechischen Olympia im Jahre 776 v. Chr. wurde bereits das Diskuswerfen (im Rahmen des Pentathlon) praktiziert.



Wurf mit der 5-kg-Scheibe!

Bei LSW-Spezialsport Deutschland und beim WTC wird wie im alten Hellas mit einer überschweren Scheibe (Männer 5 kg) aus dem Stand geworfen.

Seine Renaissance verdankt diese Disziplin übrigens ebenfalls „*El Creativo*“ Erwin Kollmar.

3. Der **Kugelstoß-Dreikampf** hat insbesondere drei Ziele:
 - a) Ältere Sportler sollen über die zwingend vorgegebene Standstoß-Teilübung dem Kugelstoßen „*erhalten bleiben*“.



Hans-Peter Schabinger mit einem gelungenen Standstoß.

- b) Speer- und Keulenwerfer sowie Steinstoßer sollen über die ebenfalls zwingend vorgegebene Anlauf-Teilübung für das Kugelstoßen „*begeistert werden*“.



Samantha Borutta.

Zudem können sich leichtgewichtige Athleten, die beim herkömmlichen Kugelstoßen gegen schwergewichtige Sportler benachteiligt sind, über die Anlauf-Teilübung mit der schwereren Konkurrenz messen („*Chancengleichheit*“).

- c) Und natürlich finden hier auch die Kugelstoßer mit Anleittechnik ein gutes Betätigungsfeld.



Udo Giehl im Ring.

Doch nun zu den Wettkämpfen:

Der herausragende Athlet an diesem Tage war erwartungsgemäß **Rolf Griesberg** (M 60) vom SC Pulheim, der bei seinem Doppelsieg im DG (28,05 m) und Kugel-3-Kampf (39,63 m) sowie im Rahmenwettbewerb DG-3-Kampf (71,08 m) jeweils deutlich siegte.



Rolf Griesberg (rechts) hat gut lachen!

Selbst sein Teamgefährte Willi Mandt konnte beim Kugel-3-Kampf mit hervorragenden 37,56 m nicht ganz an diese Leistung herankommen. Auch die anderen hervorragenden Sportler in dieser Altersklasse, u.a. die vielfachen LSW-Meister Heinz Weber (TuS Roland Brey) und Horst Weber (TV Maikammer) kamen an diesem Tage beim DG und Kugelstoß-Dreikampf nicht an dem Hünen aus dem Rheinland vorbei. Erfreulich aus Phoenix-Sicht: In der Klasse M 60 errangen gleich vier Athleten von Phoenix – Norbert Gundermann – Bernhard Tretter – Reinhard Rhaue – Dr. Klaus Lutter – in allen drei Disziplinen vordere Platzierungen. Siegreich war hierbei Norbert Gundermann im Einarm-

gewichtwerfen mit 27,44 m vor Dr. Klaus Lutter, der außerdem noch im Kugelstoß-Dreikampf mit 35,68 m Platz 3 erreichte. Bernhard Tretter und Reinhard Rhaue belegten die Plätze 5 und 6.



V.l.n.r.: Reinhard Rhaue, Bernhard Tretter, Heinz Weber, Willi Mandt, Rolf Griesberg, Dr. Klaus Lutter.

Auch der Seniorenweltmeister Günther Fändrich (M 75) vom TV Heppenheim glänzte mit sehr guten Leistungen (u.a. LSW-WR in EG mit 36,08 m!).



Günther Fändrich erhält den begehrten Ehrenpreis.

Sehr erfreulich waren auch die guten Leistungen seiner Gattin Erika (W 55), die nach zwei Hand-Operationen noch Trainingsrückstand aufweist und ohnehin noch Vorsicht bei ihren Wüfren walten lassen muss.

Ohnehin wurden in den einzelnen Damenklassen bemerkenswert gute Leistungen erbracht.



Siegerehrung in der Damenklasse.

In ausgezeichneter Verfassung präsentierte sich auch das Phoenixtalent Ruben Loew (M 20 und MHK), der sich beim EG mit guten 25,01 m lediglich dem bärenstarken Juryi Zil vom TV Alzey beugen musste. Ruben Loew wurde ferner imDG 3. (15,92 m). Die Krönung an diesem Tage war aber der Sieg des Nachwuchssportlers im Kugelstoß-Dreikampf bei den M 20 mit 36,21 m sowie in der Allkategorie (MHK)! Hier platzierte er sich vor seinem Teamgefährten Michael Galuschka, der sich trotz erheblicher berufsbedingter Zeitproblematik immer wieder rechtzeitig in Form bringt.



Jan Tegtmeyer – Ruben Loew – Michael Galuschka

Mit hervorragenden 35,52 m siegte Michael Galuschka zudem bei den M 45 vor dem Favoriten Jan Tegtmeyer (KSV Fürth).



Holger Knie und Käte Scheikowski (links) nehmen die Parade von Dr. Klaus Lutter und Gerhard Zachrau ab.

Richardo Azzola (M 55) erkämpfte beim Kugelstoß-Dreikampf und Diskus griechisch jeweils hinter **Udo Giehl** Rang 2 – und beim EG ging er sogar als Sieger vom Platz.



Richardo Azzola (links).

Besonders erfreulich war der Auftritt der stets sehr engagierten „alten Garde“ (M 80 und M 85), die mit durchweg hervorragenden Leistungen bei den hart umkämpften Meistertiteln beeindruckte.



Gerhard Zachrau „beschwört wieder einmal den guten Geist der Werfer“.

Vorbildlich war wieder einmal Dr. Ernst Zuber (M 85), der „en passant“ noch Zusatzwettkämpfe für das Phoenix-M-70-Team ablieferte und diesem so zu Meisterehren verhalf. Dies ist gelebter Teamgeist mit Impuls für positives Sozialverhalten im Sport.

Erfolgreich war aber auch der jüngste männliche Teilnehmer im Phoenixteam, Steffen Klein. Er siegte in allen drei Disziplinen in der A-Jugend und belegte in der Allkategorie Rang 3 (EG) und 5 (Kugel-3-Kampf).



V.l.n.r.: Steffen Klein, Peter Borutta, Lutz Caspers, Samantha Borutta, Juriy Zil.

Der Trainer Kurt Büttler (M 70) holte im EG mit 26,92 m Silber vor seinem Teamgefährten Günther Jakob. Außerdem belegte er beim Diskus griechisch Rang 5.



V.l.n.r.: Helmut Zimmermann, Manfred Erdmann, Gerd Krämer, Kurt Büttler, Lothar Pfeifer, Dr. Horst Böhmert-Ottmann, Günther Fändrich – kniend Steffen Klein

Diese historische Disziplin stand ohnehin im Zeichen von Phoenix. Der Favorit Roland Klingler siegte mit sehr guten 23,33 m.



Siegerehrung von Roland Klingler.

Silber gewann Helmut Zimmermann (21,40 m) vor Teamgefährte Günther Jakob – und der Phoenix-Dreifacherfolg war perfekt. Der immer noch gesundheitlich angeschlagene Phoenix-Vorsitzende Harald Oppermann belegte hier Rang 6 vor Dr. Horst Böhmert-Ottmann.



Dr. Horst Böhmert-Ottmann gönnt sich zusammen mit Käte Scheikowski und Inge Löschner-Molls eine kleine Ruhepause

Im Kugelstoß-Dreikampf errang der Vielseitigkeitsathlet Günther Jakob seine dritte Bronzemedaille.

Die herausragende Sportlerin an diesem Tage war einmal mehr die mehrfache „LSW-Sportlerin des Jahres“, **Marina Haubrich** (TuS Roland Brey). Sie siegte je drei Mal bei den W 30 und in der Allkategorie (WHK). **Nathalie Offermann** belegte drei Mal Rang 2 bei den W 20. **Nadine Schäfer** (W 35) war in der Klasse W 35 in allen drei Wettkämpfen nicht zu schlagen und belegte überdies in der Allkategorie (WHK) zwei Mal den 2. und außerdem noch den 3. Platz beim einarmigen Gewichtwerfen hinter **Claudia Ernst-Offermann**, die ihrerseits in der WHK-Wertung noch für einen 3. und einen 4. Platz geehrt wurde. Bei den M 50 siegte **Claudia Ernst-Offermann** im EG und Kugel-3-Kampf, während sie bei DG knapp geschlagen die Bronzemedaille überreicht bekam. Ihre Tochter **Nathalie Offermann** belegte in allen drei Disziplinen den 2. Platz bei den W 20.

Samantha Borutta (B-Jugend) siegte beim EG und Kugel-3-Kampf, während beim Einarmgewichtwurf ihre Mutter **Anette** in der Klasse W 45 siegte, die bei den anderen Disziplinen als Kampfrichterin eingesetzt war.

Sigrid Fuchs (W 60), die vormittags ebenfalls als Kampfrichterin „unterwegs“ war, errang in allen drei Wettbewerben ebenso die Goldmedaille wie die immer stärker werdende Inge Löschner-Molls (W 65).

Ishild Müller (W 75) siegte erwartungsgemäß im EG mit ordentlichen 14,45 m. Ferner wurde sie hinter **Heike Scheikowski** (LAV Bokel) noch 2. Im DG und Kugelstoß-Dreikampf.

Obwohl einige der Phoenix-Sportler/-innen als Kampfrichter fungierten und so nicht in das Wettkampfgeschehen eingreifen konnten, blieben doch zahlreiche Medaillen in Mutterstadt.

Besonders wertvoll waren die vielen vorderen Mannschaftsplatzierungen für Phoenix. Diese Erfolge verdeutlichten einmal mehr den ausgesprochen guten Teamgeist im Verein sowie das vorbildliche Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl.

Nach Ende der Veranstaltung feierten die Phoenixmitglieder mit ihren befreundeten Sportkameraden aus den anderen Vereinen im nahegelegenen Vereinslokal der FG 08 (Kegelcenter) den Abschluss.



Im Zuge u.a. einer Vergleichsverkostung zwischen italienischem Soave-Wein und hiesigem Riesling wurden im Laufe des Abends immer gewagtere Trainingskonzepte entwickelt und immer gewaltigere sportliche Leistungen aus der Vergangenheit vorgestellt. Man darf gespannt sein, was da demnächst „noch so alles nachgeliefert wird!“