

## **Weltmeister aus Kaumberg: Jakob Grandl drückt sensationelle 242,5 kg!**

Jakob Grandl aus Kaumberg wird in Norwegen Weltmeister im Bankdrücken – ein herausragender Erfolg für den 19-Jährigen.



**Drammen, Norwegen** - Jakob Grandl, ein Talent aus Kaumberg im Bezirk Lilienfeld, hat am 24. Mai 2025 in Drammen, Norwegen, einen bemerkenswerten Erfolg gefeiert, indem er den Titel des Weltmeisters im Bankdrücken der Junioren (bis 93 Kilogramm) errungen hat. Der 19-Jährige bewältigte beeindruckende 242,5 Kilogramm, was eine bedeutende Leistung in seiner sportlichen Karriere darstellt. Udo Landbauer, der Landeshauptmann-Stellvertreter und Sportlandesrat, zollte Grandl für diesen herausragenden Erfolg seinen herzlichen Glückwunsch.

Durch sein Engagement und harte Arbeit hat Grandl bereits an zahlreichen internationalen Wettkämpfen teilgenommen und

ausgezeichnete Platzierungen erreicht. Im Jahr 2024 beispielsweise erzielte er bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft im Bankdrücken mehrere Bestleistungen, darunter eine Bestmarke von 235,5 Kilogramm im Equipped-Bereich.

## Vorherige Erfolge und Wettkämpfe

Jakob Grandl hat sich in der Wettkampfszene bereits einen Namen gemacht. Zu seinen bisherigen Erfolgen zählen der Gewinn von Medaillen bei der Europameisterschaft sowie mehreren nationalen Meisterschaften. Bei der letzten Europameisterschaft im August 2024 in der Türkei sicherte er sich den Titel mit einer Bestleistung von 235 Kilogramm. Auch in den Jahren zuvor konnte er bei verschiedenen Staatsmeisterschaften und Landesmeisterschaften überzeugen, wie die nachfolgende Übersicht verdeutlicht:

| Datum      | Veranstaltung                                        | Bestleistung (kg) |
|------------|------------------------------------------------------|-------------------|
| 2024-11-09 | Österreichische Staatsmeisterschaft Equipped Open    | 235.5             |
| 2024-11-09 | Österreichische Staatsmeisterschaft Classic Open     | 195               |
| 2024-08-05 | Europameisterschaft Juniors                          | 235               |
| 2024-06-15 | Österreichische Meisterschaft Classic Juniors        | 192.5             |
| 2023-11-04 | Österreichische Staatsmeisterschaft BD Equipped Open | 200               |

## Bedeutung von Sport und Bewegung

Grandls Erfolge stehen im Einklang mit den allgemeinen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität, die von der

Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgesprochen werden. Für Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren wird eine Mindestanzahl von 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche empfohlen, ergänzt durch Muskelaufbautraining an mindestens zwei Tagen pro Woche. Der Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und einem verbesserten Gesundheitszustand ist gut dokumentiert und wird durch die Ergebnisse der Österreichischen Gesundheitsbefragung unterstrichen.

Sportliche Betätigung, wie sie von Jakob Grandl praktiziert wird, trägt also nicht nur zur persönlichen Leistungssteigerung bei, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit. Grandls herausragende Leistungen im Bankdrücken sind ein inspirierendes Beispiel für die positive Wirkung von Disziplin und sportlichem Engagement.

| Details        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Sonstiges                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ort</b>     | Drammen, Norwegen                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ots.at">www.ots.at</a></li><li>• <a href="http://www.openpowerlifting.org">www.openpowerlifting.org</a></li><li>• <a href="http://www.statistik.at">www.statistik.at</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**