

## Biathlon-Star Johanna Puff: Urlaub mit Freund im Schneeparadies!

Die Biathletin Johanna Puff genießt nach erfolgreichen Wettkämpfen ihren Urlaub in Livigno, während sie sich auf neue Herausforderungen vorbereitet.

**Livigno, Italien** - Die 22-jährige Biathletin Johanna Puff blickt auf eine bewegte Saison zurück, die sie jüngst mit einem wohlverdienten Urlaub in Livigno, Italien, ausklingen lässt. Bekannt für seine atemberaubenden Snowparks, Pisten und Loipen, ist Livigno der perfekte Ort für Puff, die sich nach einer herausfordernden Saison erholen möchte. Zusammen mit ihrem Freund Lukas Hofer, einem italienischen Biathleten, genießt sie die winterlichen Aktivitäten und teilt eindrucksvolle Videos ihrer Bergtouren auf Instagram. **tz.de berichtet** über das Paar und deren Aktivitäten in der malerischen Umgebung.

Puff wurde vor der Saison in die A-Nationalmannschaft aufgenommen und hat damit einen bedeutenden Schritt in ihrer Karriere gemacht. Nach einer schweren Erkrankung im Dezember 2024 konnte sie sich jedoch zurückkämpfen und bei der Europameisterschaft in Martell zwei Goldmedaillen gewinnen. Bei der Weltmeisterschaft in Lenzerheide feierte sie einen weiteren Erfolg, als sie mit der Frauen-Staffel erstmals im Weltcup aufs Podium kam. Trotz dieser Erfolge war Puff selbstkritisch und merkte an, dass ihre Leistungen nicht ganz ihren Erwartungen entsprachen. Besonders die vorherige Erkrankung shadowte ihre Ambitionen, was sie jedoch auch als wichtige Erfahrung wertschätzt.

### Erfolge und Herausforderungen

Johanna Puff nahm nicht nur an der Weltmeisterschaft teil, sondern auch an der Sommer-WM in Ruhpolding, wo sie sich für das Finale im Super-Sprint qualifizierte. Sie erzielte das beste Ergebnis ihrer Gruppe (Heat 3) und setzte sich im Finale über 7,5 Kilometer an die vierte Stelle, um nur knapp eine Medaille zu verpassen. Diese Leistungen beeindrucken, doch sie spiegeln auch die mentalen Herausforderungen wider, mit denen Biathleten wie Puff konfrontiert sind. **Mercur berichtet** über ihre Teilnahme und die anstehenden Wettkämpfe, zum Beispiel den von Vanessa Hinz, die ebenfalls bei der Sommer-WM antreten wird.

Biathlon erfordert nicht nur körperliche Stärke, sondern auch mentale Stabilität, insbesondere im Hinblick auf die Führungskräfte im Sport. Diese mentale Stärke ist entscheidend für den Erfolg, wie **Sportpsychologie München erläutert**. Die Fähigkeit, Drucksituationen standzuhalten und Herausforderungen zu meistern, ist für Athleten entscheidend, was sich auch in Puffs selbstkritischer Betrachtung ihrer Saison widerspiegelt.

Abschließend lässt sich festhalten, dass Johanna Puff trotz der Schwierigkeiten, denen sie gegenüberstand, wichtige Meilensteine in ihrer jungen Karriere erreicht hat. Ihre Erfolge und die regelmäßigen Reflexionen über ihre Leistungen werden sie sicherlich auf ihrem weiteren Weg begleiten, während sie sich nun in der Winterlandschaft von Italien erholt.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Livigno, Italien
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.tz.de">www.tz.de</a></li><li>• <a href="http://www.merkur.de">www.merkur.de</a></li><li>• <a href="http://www.sportpsychologie-muc.de">www.sportpsychologie-muc.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**