



Herzlich Willkommen zum neunten Newsletter im Jahr 2024. In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat September zurück. Wie hat sich das Training entwickelt? Welche Wettkämpfe stehen an? Was durfte Florin erleben?

Viel Spass beim Lesen.

Florin kommt aus dem Schwimmsport. Als früherer Leistungsschwimmer trainierte er 9x die Woche im Wasser und legte so zwischen 50km und 60km zurück. Er gewann mehrere Medaillen an Junioren-Schweizermeisterschaften, davon 3x Gold im Open Water. Seit 5 Jahren ist er im Triathlon-Sport aktiv und war in der Saison 2021 im Junioren-Nationalkader von Swiss Triathlon. Er ist der jüngste Athlet der Welt, der an einem Ironman 70.3 teilgenommen hat und konnte sich im Jahr 2022, wie auch 2023 erfolgreich für die Ironman 70.3 WM qualifizieren.

September 2024

Nach zwei Wettkämpfen auf der Olympischen-Distanz, heisst es nun die Geschwindigkeit auf der Mitteldistanz umzusetzen. Der 1. September 2024 bedeutete zugleich noch 3 Monate Training bis hin zu meinem wohl grössten Rennen meiner Karriere, der Weltmeisterschaft in Taupo. 3 Monate Training, aufgeteilt in 3 Trainingsblöcke mit je 2 wichtigen Rennen als Vorbereitung. Auf der einen Seite Ibiza am 29. September und auf der anderen Seite messe ich mich im November in Dubai nochmals mit den Besten.



Der Monat September war ausgezeichnet. Den ganzen Trainingsblock konnte ich super konstant trainieren. Nicht nur mit den Einheiten bin ich zufrieden, sondern auch mit der Professionalität, welche ich neben dem Training zeigte. Ich konnte mich sehr gesund und ausgewogen ernähren, genügend schlafen und gut regenerieren.



Der Fokus war in diesem Monat auf dem Schwimmen, dem Radfahren und dem Rumpf- und Krafttraining. Da meine Achillessehne nach einem Long-Run ein bisschen zu ziehen begann, ging ich damit direkt in die Physiotherapie. Mit der Dry-Needling-Methode konnten wir das aber direkt wieder lösen.

In der Rennwoche passte dann alles zusammen. Schon am Montag fühlte ich mich gut. Mit einigen kurzen und intensiven Einheiten, fühlten sich die Beine Tag für Tag noch besser an.



Die Reise startete am Freitagmorgen um 03:00 Uhr in St. Gallen, Richtung Zürich Flughafen. Mit dem ersten Flieger ging es los nach Ibiza. Angekommen - Rad auspacken - und ab zur ersten Ausfahrt. Ich traf mich dafür mit einem Freund, den ich in diesem Jahr in Venedig kennengelernt habe. Pro Runde zeigte es knappe 200hm auf meinem Garmin-Computer an. Die Hauptstrassen waren in einem guten Zustand, die Nebenstrassen, bei welchen ich dem Verkehr ausweichen wollte, waren teils Gravel...



Am gleichen Abend war dann mein erstes Rennen vom Wochenende. Am Openwater-Event, welcher zugleich die Schwimmstrecke vom Sonntag war, konnte ich mich gegen den 9-fachen Weltmeister im Triathlon, Javier Gomez, durchsetzen und gewann damit die Goldmedaille. Dies gab mir mental ein ausgezeichnetes Gefühl für den Sonntag. Der Samstag war dann ein kompletter Ruhetag. Wir schauten uns das Pro-Rennen der Top 20 Triathlon-Weltrangliste an und genossen ein gutes Carbo-Loading. Nach dem Bike-Checkin betrachteten wir einen wunderschönen Sonnenuntergang und spazierten dann zurück zum Hotel.



Am Sonntag stand dann mein grosser Tag an. Das erste Mal ging es ohne Stress in die Wechselzone. So war alles bereit für ein tolles Rennen. Mit der schnellsten Schwimmzeit stieg ich mit rund einer Minute Vorsprung aufs Rad. Da die spanischen Meisterschaften am gleichen Tag ausgetragen wurden (5min früher gestartet), konnte ich dort mit den Elite-Herren auf dem Rad zusammenarbeiten. 80km in 1h 57min (40.8km/h Schnitt) war für mich der schnellste Split ever. Da merke ich nun das konstante Training über das ganze Jahr hinweg. Ein weiterer Schweizer konnte dann auf unsere Gruppe auffahren und so sprengten wir diese zusammen auf der letzten Radrunde und kamen zu zweit in die Wechselzone. Diese konnte ich als erster verlassen und mit einem soliden Lauf beenden. Drei Runden mit je 1.2 km Aufstieg gab es zu bewältigen - ganz schön streng 😊. So überquerte ich die Ziellinie als 2. in meiner Altersklasse und als 5. Overall.

Mit dem Ergebnis und der Zeit von 3h 40min in einem Rennen mit einigen Hügeln bin ich sehr zufrieden. Nun steht weiterhin gutes Training bis Dubai an, wo ich nochmals über die gleiche Distanz antrete. Bei einem flacheren Rennen versuche ich dann unter die 3h 30min zu kommen. Ich bin gespannt auf die nächsten Wochen und fühle mich bereit dafür!

Cheers, Florin

Tolle Neuigkeiten

- Mein neues Video auf YouTube ist da! Schaut rein
 - Jeweils am Donnerstag hoste ich mit drei Freunden RunGallen - der CommunityRun in der Stadt. 7-8km in einer lockeren Pace. Wenn du Lust hast, komm doch auch vorbei. Start ist um 18:12 Uhr bei der SüdBar
 - **Rezn** und **Relaxt** unterstützen mich bei einem tollen Projekt, das bald veröffentlicht wird.
- Ein neuer [Tagblatt-Artikel](#) von unseren Projekt "RunGallen" ist erschienen. Schaut rein.
- Die Sendung "[Menschen in der Ostschweiz](#)" wurde im Oktober 2023 ausgestrahlt. Hier kann sie nachgeschaut werden.

Planung für das Jahr 2024

Die Wettkampfplanung habe ich mal grob erstellt. Die folgenden Rennen werden bestritten:

- 2XU Triathlon Series Melbourne (14. Januar 2024)
- 2XU Triathlon Series Melbourne (11. Februar 2024)
 - Ironman 70.3 Venice-Jesolo (5. Mai 2024)
 - Challenge St. Pölten (26. Mai 2024)
- Challenge Kaiserwinkel-Walchsee (23. Juni 2024)
 - Allgäu Kult Triathlon (18. August 2024)
- PTO European Open Ibiza (28. September 2024)
 - PTO Dubai (17. November 2024)
- **Ironman 70.3 World Championships Taupo, New Zealand (15. Dezember 2024)**

Unterstützung

Falls jemand Florin auf seinem Weg als Gönner oder als Sponsor unterstützen möchte, meldet euch direkt bei ihm. Oder auch eine Direktüberweisung auf folgendes Konto ist möglich: **CH97 0078 1617 7304 3200 3, lt. auf Florin Parfuss** mit Verweis „Name und Gönnerbeitrag“.

Als Dankeschön wird jeder Gönner und Sponsor, wenn gewünscht, namentlich auf der Webseite und auf dem nächsten Newsletter erwähnt. Bei langfristigen Sponsoren wird ein Gesprächstermin abgemacht. Zusätzlich gibt es nach den Weltmeisterschaften einen Anlass, wo sich Sponsoren, Gönner und das Team Florin Parfuss zum Rückblick und zum Netzwerken trifft.

Danke!

Nächster Newsletter folgt Ende Oktober 2024

fortimo[®]

REVIER

ADVICE
INFORMATIK AG

Kaufmann

sgsw
St.Galler Stadtwerke

CROWNINGS TEA
APPENZEL - SWITZERLAND

IBG

PEAK PUNK[®]

kialoa

Kontakt:

Florin Parfuss

Curiestrasse 14

CH - 9016 St. Gallen

florin@parfuss.ch, +41 79 897 90 37, www.florinparfuss.ch