



**Herzlich Willkommen zum achten Newsletter im Jahr 2024. In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat August 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.

## **August 2024**

Zurück aus den Ferien - Zurück im Training. Etwas spezieller als sonst, startete die zweite Saison-Hälfte. Gemeinsam mit Mika ging es auf eine Wanderung in den Alpstein. Die entschleunigende Atmosphäre der Berge sowie die Morgenruhe gaben mir das passende Umfeld, meine Zukunftsvisionen neu zu definieren. Ein grosses Ziel geteilt in einige Zwischenschritte, die zuerst erreicht werden müssen.



Am Montag dem 5. August 2024 ging es zurück in die tägliche Trainingsstruktur. Swim-Bike-Run-Fun 😊. Aufbau-Wochen sind geplant, denn wichtige Rennen stehen vor der Tür. Viel kraftbetonte Einheiten, Intervalle im Laufen, aber auch auf dem Rad. Meistens ist die erste Woche ein bisschen “gääch”, da der Körper zurück in den Rythmus finden muss. Nach der ersten Intervall-Einheit auf dem Rad, war ich aber bereits schnell zurück in der Realität und dem normalen Trainingsgeschehen.



Nach zwei Wochen erfolgreichem Training, stand dann der erste Form-Check vor der Tür. Beim legendären Allgäu Kult-Triathlon, der das erste Mal 1983 stattfand. Über die olympische Distanz konnte ich mein Profi-Debut, im nicht ITU-Format, geben. Das erste Mal bei der Elite und gleich ein guter 6. Platz. Was will man mehr?!

Die Bedingungen: eher schlecht. Viel Regen und nasse Strassen machten es schwer, volles Risiko zu nehmen. Da es jedoch nicht kalt war, empfand ich das alles als halb so schlimm und genoss jede einzelne Sekunde des Rennens. Passagen wie der “Kuhsteig” kletterte man auf der Laufstrecke hoch. Wer schon am Openair St. Gallen war, kann sich vorstellen: Es fühlt sich an, wie vom Sittertobel durch den Schlamm hochzulaufen. Nur mussten wir im Allgäu eine solche Steigung im Schlamm rennen ;).



Auf der Rückfahrt beschloss ich dann, die darauf folgende Woche in Uster nochmals über die olympische Distanz anzutreten. Mental tut das gut, denn die Koppelheiten (Radfahren direkt zum Laufen) in einer hohen Intensität Zuhause zu absolvieren ist eher eine Challenge. Ein weiterer guter 6. Rang kam trotz verkürzter Schwimmstrecke von 1500m auf 300m (ganz zu meinem Nachteil) zustande. Toll fühlte es sich für mich an, trotz fehlendem Vorsprung durchs Schwimmen, auf dem Rad mithalten und führen zu können.

Die restliche Zeit wurde voll und ganz dem Training gewidmet. Viel auf dem Rad, um mehr Kraft zu bekommen und ebenso viel auf dem Mountain- und Gravelbike um mein Bike handling zu verbessern. Im Laufen gab es einige Long-Runs für die Vorbereitung auf mein Rennen Ende September in Ibiza. Wieso Ibiza? Dort findet das PTO-Rennen statt, bei welchem die Top 20 der Weltrangliste in einem geschlossenen Rennen starten. Am Tag danach werde ich dann über die gleiche Distanz starten und erhoffe mir, dass Marken wie Deboer, Arena oder Sailfish mein Potential im Schwimmen erkennen und mich auf meinem weiteren Weg unterstützen.



Gesundheitlich gehts mir ausgezeichnet. Der zweite Check-Up bei der Berit-Klinik war zufriedenstellend und meine Kraftübertragung im Laufen zeigt grosse Fortschritte. Aber auch die Behandlung an der Schulter bei Noemi in der Reload-

Praxis war ausgezeichnet. Resultierend wird mein neuer Kraftplan zusammengestellt, um meine Schwächen auszugleichen.

Im Mentaltraining bei REZN wurde das Thema Wertvorstellungen unter die Lupe genommen. Welche Werte verfolge ich und wieso genau? Wie werden Werte verletzt? Wie kann ich herausfinden, was andere Leute für Werte verfolgen? Spannend war zu realisieren, welchen Einfluss Werte auf den Alltag, aber auch auf meine Rennen haben können.

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
- Ich wurde für den **MatchPoint vom NetzwerkSport** nominiert und darf mich am 23. September 2024 im Kybunpark vorstellen
  - **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 September 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