



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

## **April 2024**

Die Auto-Navigation weist uns für diesen Newsletter in Richtung Venedig. Lido di Jesolo besser gesagt. Aber keine Angst, nicht für Strandferien, sondern für das erste wichtige Rennen der Saison am Ironman 70.3 Venice Jesolo.

Die Vorbereitung hätte nicht besser sein können. Ich konnte seit Anfang 2024 extrem konstant trainieren und eine tolle Grundlage aufbauen. Mit den leicht intensiveren Einheiten in den letzten Wochen, konnte ich an Speed und an Form gewinnen. Das grosse Ziel war es, das erste Mal die magische Grenze von 4 Stunden zu unterbieten.

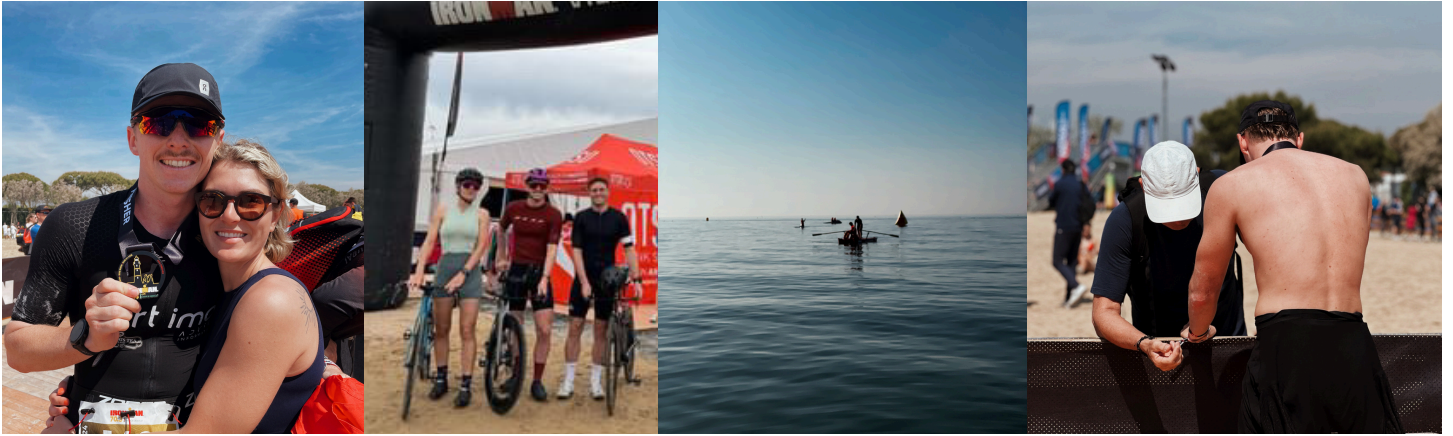




Mit der ersten Woche im April wurde die spezifische Vorbereitung auf das Rennen so richtig eingeleitet. Am ersten Wochenende stand für mich eine kleine Reise nach Mailand an, wobei ich dort mit 3 Freunden einen CharityRun absolvieren durfte. Bei top Wetter und guter Stimmung, versuchte ich mich ein erstes Mal an meine RacePace im Laufen ran. Gesagt getan. Mit einer Zeit von 50min über 14.6km und einer Durchschnittspace von 3:30min/km war ich sehr zufrieden. Auf diese Einheit wurde in den nächsten Wochen nochmals aufgebaut - bis hin zum Zürich Halbmarathon. Bei diesem wollte ich in 1h 12min über die Ziellinie laufen. Die kalten und nassen Temperaturen mit Schneefall brachten mich jedoch dazu, nach 17km aus dem Rennen zu steigen. Da ich unterkühlt war und kaum mehr was spürte, habe ich bewusst gestoppt, da ich für das Rennen im Süden nichts riskieren wollte.



Nach Zürich nahm ich zwei Tage beim Training raus um meinen Körper erholen zu lassen, bevor es dann in die finale Woche vom Training ging. Dort wurden nochmals spezifischen Inputs im RacePace geplant mit einigen Tempo- und Technikeinheiten. Die Race-Vorbereitung war top. Genug Schlaf, gutes Essen und alles lief nach Plan. Am Donnerstag vor dem Rennen angereist, um wirklich den Stress zu meiden. Die Radstrecke angeschaut, gut gegessen und dann endlich die Startunterlagen abgeholt. Startnummer 140, wie toll!



Der Tag vor dem Rennen war dann wie immer. Carboloadung - das erste Mal nach einem richtigen Plan - Rad bereit gestellt, letzte lockere Einheit absolviert und dann ging es schon zum Check-In. Rad drin und ab zum Pizza essen. Am Rennmorgen dann um 04:45 aufgestanden, Frühstück gegessen und Rucksack gepackt. Mit einem Scooter in die Wechselzone gefahren um alles zu prüfen und dann war es schon an der Zeit mich ins Startgelände zu begeben. Letzte Umarmungen vor dem Start und dann ab in die Startbox. Die Motivationssprüche von Paul Kaye in meinen Kopf gezogen und dann ging es auf eine weitere Reise. Eine Reise, welche mit 1.9km Schwimme in der Adria startete, bei welcher ich anfangs noch keinen Rhythmus fand, dieser jedoch nach einigen Zügen kam. Nach 23min stieg ich aus dem Wasser und rannte in die Wechselzone. Startnummer an, Helm auf und ab aufs Rad. Schön in meiner pace radelte ich über die italienischen Strassen. Bis KM 40 war ich alleine unterwegs, kurz danach schloss eine Gruppe von 3 Athleten auf mich auf und wir konnten sehr gut miteinander arbeiten. Sprich abwechslungsweise teilten wir uns die Führung - mit dem nötigen Abstand von 12m versteht sich. Auf einer Geraden geschah dann ein taktisches Spiel, welcher sich sehr negativ für mich ausspielte. Ein weiterer Fahrer schloss auf und attackierte. Da ich zu dieser Zeit in Führung war, versuchte ich diesen Angriff zu kontern, was die falsche Entscheidung war. Denn als ich antritt, habe ich für eine kurze Zeit die Abstandsregelung nicht eingehalten und genau in diesem Zeitpunkt ist ein Referee mit dem Motorrad an mir vorbeigefahren. Anstatt mich das erste Mal zu verwarnen, zog er die blaue Karte, was eine 5 Minuten Strafe zufolge hatte.





Diese musste ich knapp 200m vor der Wechslezone absitzen. Ärgerlich, da ich zum ersten Mal in der Spitzengruppe mitfahren konnte. Da das Radfahren relativ hart war, schoss mir in dieser Zeit das ganze Laktat in die Beine und auch mental war ich in einem Tief. So konnte ich leider nicht mehr meinen gewünschten Halbmarathon absolvieren, was ein bisschen Schade ist. Jedoch ist die Reise, die 4 Stunden Marke zu knacken noch nicht vorbei, denn in 2 Wochen habe ich die nächste grosse Chance in St. Pölten. Die Form ist da, die Motivation auch, deshalb steht da nichts mehr im Wege.

Trainingstechnisch schaute der Monat März wie folgt aus. Es kamen 48 km im Schwimmen zusammen. Ganze 700km legte ich auf dem Rad zurück, 160km in den Laufschuhen und knappe 9h verbrachte ich im Gym.

Cheers, Florin

## Tolle Neuigkeiten

- 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
- Seit Anfang des Jahres werde ich von der **Berit Klinik im Speicher** unterstützt, vielen herzlichen Dank!
  - Vielen Dank an **Loris Dal Farra** für das Sponsoring
  - 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 April 2024

fortimo®

REVIER

ADVICE  
INFORMATIK AG

Kaufmann

sgsw  
St.Galler Stadtwerke

CROWNING'S TEA  
SWITZERLAND

IBG

PEAK PUNK®

Kontakt:

Florin Parfuss

Curiestrasse 14

CH - 9016 St. Gallen

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

