



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

Juni 2024

Im Monat Juni stand das Training wieder im Vordergrund. Leider nicht ganz so, wie ich es mir gewünscht habe. Wie schon nach Italien, konnte ich mich auch nach St. Pölten nicht so erholen, wie ich das gerne gewollt hätte. Jedoch gab es ganz viele andere tolle Dinge, welche mir im Training und am Wettkampf geholfen haben.



Der letzte Wettkampf in der ersten Saison-Hälfte stand am letzten Juni Wochenende in Walchsee an. Nach einem sehr guten Saison-Start in Italien, bei welchem ich leider einen Penalty bekam und einem mittelmässigen Rennen in St. Pölten, war ich sehr motiviert für das letzte "Trainingsrennen", bevor es dann ab August ernst gilt. Da ich bei beiden dieser Rennen mit meiner Laufleistung nicht wirklich zufrieden war, versuchten wir dort nochmals einige Inputs zu setzen, um mir mental ein besseres Gefühl zu geben.



Neben dem physischen Training, startete ich im Monat Juni zusätzlich mit Mentaltraining bei REZN. Bei der ersten Session, wurde mir der grundlegende Weg erklärt, wie wir arbeiten werden und auch, was für einen grossen Impact der Kopf im Sport haben kann. Giacomo's erste Frage war: "Machst du dir während dem Training und am Wettkampf viel Druck?" Ich verneinte diese Frage, da ich das Gefühl hatte, relativ locker zu sein.

Als Übung durfte ich mein Rennen in St. Pölten laut im Kopf durchgehen und Giacomo schrieb Aussagen von mir auf eine Tafel. Diese ordneten wir dann verschiedenen Bereichen zu (Bewertung, Druck, Selbstverleugnung, Katastrophe, Regel). Und schaut euch an, fast jede Aussage führte am Schluss zu einer Drucksituation, welche ich mir im Unterbewusstsein machte. Spannend nicht?!! Nach dieser ersten Einheit setzten wir uns Ziele, an welchen wir arbeiten

werden und versuchten den einen oder anderen Input schon ins Training einzubringen.



Eine weitere Woche ging vorbei und mein Wettkampf kam immer näher. Am Freitag Abend, knappe 9 Tage vor dem Rennen, fühlte ich mich sehr unwohl. Gegen den späteren Abend musste ich mich mit Schüttelfrost ins Bett legen und wachte mit Fieber am Morgen auf. Nicht sehr optimal, aber was sollte man da tun? Ja genau, sicherlich kein Training! Am Montag dann direkt in die Berit-Klinik, wo ich dank Hanspeter Betschart sehr schnell einen Termin bekommen habe. Und tatsächlich, erhöhte Entzündungswerte im Blut waren es, die mir ein sehr unwohles Gefühl gaben. Direktes Sportverbot bekommen für die nächsten zwei Tage und als Empfehlung viel Schlaf. Für mich war das sehr schwierig und so versuchte ich, direkt nach Genesung einen Termin beim Mentaltrainer zu bekommen. Das Gespräch war ganz angenehm und Giacomo versuchte mit mir an der Positivität zu arbeiten und eine Ankerstrategie zu entwickeln, welche mir helfen soll, am Wettkampf den Fokus nicht zu verlieren.



Der Wettkampf kam näher und so auch die Nervosität. Jedoch versuchte ich, die Tipps des Mentaltrainings zu befolgen und merkte, wie gut sich mein Körper eigentlich fühlte. Komplette Erholung und ohne Panik. Und so kam es auch. Ein beherztes Rennen von Start bis Ziel. Belohnt mit einem super 2. Rang - dem ersten Podium in dieser Saison! Sehr cool.

Um mich im Sommer weiterzuentwickeln, stand zwei Tage nach dem Wettkampf ein Leistungstest und Physio-Check bei der Berit-Klinik in Speicher an. Neben einer Leistungsdiagnostik, welche sehr gut ausfiel, stand auch noch ein Physio-Check an. So wissen wir, wo wir bis Ende September auch im Kraftbereich arbeiten müssen, um meine Ziele zu erreichen. Ich bin da sehr zuversichtlich, da aktuell sehr viel zusammen stimmt und mir dies viel Kraft gibt. Vielen Dank für die Unterstützung in der ersten Saison-Hälfte. Ich freue mich jetzt bereits schon, auf das erste Rennen im Allgäu Ende August.

Trainingstechnisch schaute der Monat Juni wie folgt aus. Es kamen 45 km im Schwimmen zusammen. Ganze 850km legte ich auf dem Rad zurück, 110km in den Laufschuhen und knappe 6h 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
- **Rezn** und **Relaxt** unterstützen mich bei einem tollen Projekt, das bald veröffentlicht wird.
- Die **Kialoa GmbH** ist neuer Sponsor von mir, herzlichen Dank für die Unterstützung!
 - Die Leistungstests in der Berit-Klinik sind gut verlaufen!
- 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 Juli 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