



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

Viel Spass beim Lesen.

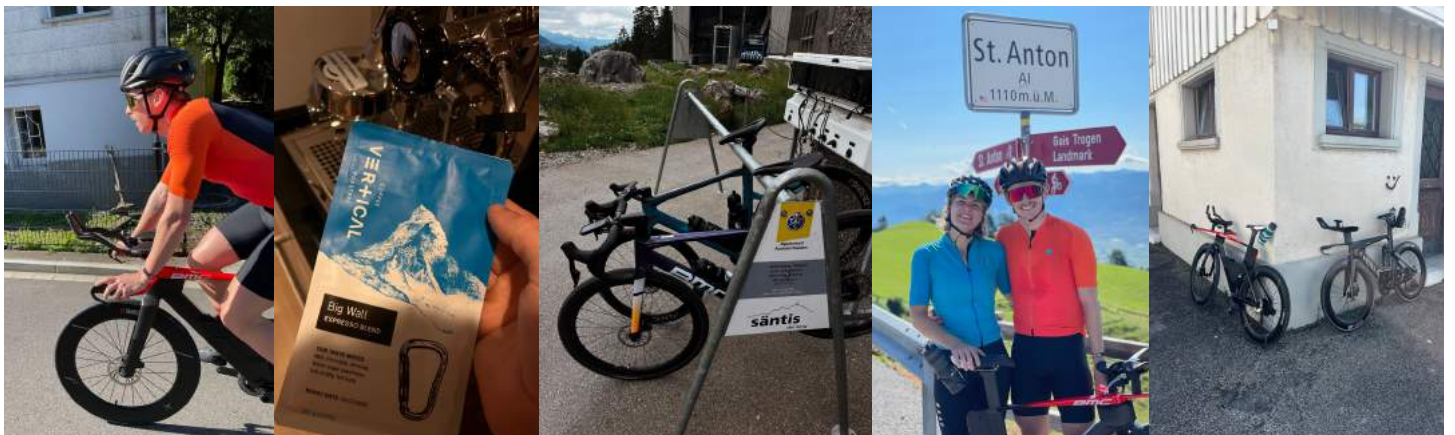
Florin kommt aus dem Schwimmsport. Als früherer Leistungsschwimmer trainierte er 9x die Woche im Wasser und legte so zwischen 50km und 60km zurück. Er gewann mehrere Medaillen an Junioren-Schweizermeisterschaften, davon 3x Gold im Open Water. Seit 5 Jahren ist er im Triathlon-Sport aktiv und war in der 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.

Juli 2024

Wie schon im letzten Newsletter erwähnt, schloss ich den Monat Juni im Labor der Berit Klinik im Speicher ab. Ziel war es dort, neue Leistungsbereiche ausfindig zu machen, um das Training mit Hinsicht auf die Weltmeisterschaften in Neuseeland nochmals zu professionalisieren. Weiter stand auch der Physio-Check-Up im Vordergrund, bei welchem wir meine Hüfte genauer untersuchten. Da ich schon seit einigen Monaten mit extremen Rückenschmerzen zu kämpfen habe, schauten wir uns an, mit welchen Übungen ich meinen Rücken, wie auch die Hüfte stabilisieren kann. Mit Noemi Preisig (Reload Praxis) habe eine neue Unterstützerin gefunden, die mich mit wöchentlichen Athletik-Plänen zielgerecht unterstützt.



Da ich den ganzen Winter nur die Grundlagen trainiert habe, ist meine VO2Max nicht so hoch ausgefallen wie im Normalfall. Um diesem "Defizit" entgegenzuwirken arbeiten wir nun mit einer Methode, welche in den ersten zwei von vier Wochen im Trainingsplan eher aus kurzen und knackigen Intervallen besteht, in der dritten Woche dann der FatMax-Bereich im Vordergrund steht und in der vierten und letzten Woche des Blockes der Erholung gewidmet wird. Dank des Leistungstests konnten wir den letzten Trainingsblock vor den Ferien nochmals richtig fokussiert angehen um zu schauen, wie dies mein Körper erträgt, damit ich nach meinen 10 Tagen Ferien den Aufbau auf sehr wichtige Rennen starten kann.



Neben dem physischen Training gibt es diesen Monat weitere spannende und wichtige News/Veränderungen für meine Zukunft. Damit ich meine sportlichen Ziele weiterhin sehr professionell verfolgen kann, gab mir die Kialoa GmbH die Möglichkeit, mein Arbeitspensum auf 60% zu reduzieren. Für die Entwicklung für mich als Sportler ist dies eine riesige Chance, die ich mit viel Dankbarkeit angenommen habe. Auf der einen Seite gibt mir das mehr Zeit für mein Training und auf der anderen Seite die Chance, mich besser erholen zu können. Zudem kann ich weitere wichtige Termine für meine sportliche Laufbahn wahrnehmen. Beispielsweise Massagen, Mental-Training und Personaltraining, um im Athletikbereich Fortschritte zu erzielen. Auch gibt das Zeit um meinen Newsletter zu professionalisieren und mein neues Marketingkonzept

auszuarbeiten, welches für euch Sponsoren und Supporter spannend sein wird.
Mehr dazu aber zu einem späteren Zeitpunkt.



Aktuell genieße ich 10 Tage Surfferien in Portugal und lasse meinen Körper von einer sehr strengen ersten Saisonhälfte erholen. Jeden Tag 2,5h auf dem Surfbrett und 1h Athletik-Training, denn ganz ohne Training kann ich trotzdem nicht sein. Ich genieße diese Tage sehr und merke auch, wie sich mein Kopf mental erholt. So gab ich mir zudem Zeit, das letzte Mental-Training nochmals durch den Kopf gehen zu lassen. Meine Vision, meine Ziele und auch mein Antrieb für die tägliche Anstrengung waren das letzte Mal im Vordergrund des Mental-Trainings und wir versuchen über die nächste Zeit einen Weg zu finden, wie ich mich trotz stressigem Alltag auf die wichtigen Einheiten fokussieren kann, um diese in einer sehr guten Qualität abliefern zu können. Diese Möglichkeiten helfen mir aber nicht nur im Sport, sondern auch bei der Arbeit und im Privatleben. So kann ich einen Prozess in meinem Leben entwickeln, um verschiedene Aufgaben in hoher Qualität wiedergeben zu können.



Mein nächster Wettkampf ist am 18. August im Allgäu. Der Kult-Triathlon verspricht viel und ich freue mich extrem darauf. Nach meinen OFF-days habe ich noch ein bisschen mehr als zwei Wochen Zeit um mich darauf vorzubereiten. Gut erholt freue ich mich auf die Vorbereitung.

Trainingstechnisch schaute der Monat Juli wie folgt aus. Es kamen 30 km im Schwimmen zusammen. Ganze 800km legte ich auf dem Rad zurück, 90km in den Laufschuhen und knappe 10h verbrachte ich im Gym. Da ich nach meinem letzten Wettkampf nicht umgehend was anderes grosses anstehen hatte, war es für mich teils schwierig, Motivation für die GA-Einheiten zu finden, deswegen versuchten wir nochmals ein bisschen mehr Abwechslung ins Training zu bringen, was wir meistern konnten.

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](#) ist neuer Sponsor von mir. DANKE!
 - Die [Reload Praxis](#) ist neuer Sponsor von mir. DANKE!
- **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 August 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