



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

## **Mai 2024**

Mit dem Halb-Ironman in Italien wurde die Rennsaison 2024 so richtig lanciert. So hatte ich auf der Heimreise die Aufgabe, die restlichen Hotels und Reisen zu planen und zu buchen. Der nächste Stop im Rennkalender hiess St. Pölten. Für Leute, die nicht wissen wo das ist, wie ich einer davon war, es ist in der Nähe von Wien. Also eine längere Reise als gedacht ;).



Der Weg dort hin startete mit einem Erholungswochenende, da ich mich nach dem Halb-Ironman in Italien nicht so erholen konnte wie gewünscht. Schwere Beine plagten mich, wie auch eine Übersäuerung, die irgendwie nicht verschwand. Dies hiess für mich einige Tage mit mehr Schlaf, mehr Flüssigkeit und gutem Essen. War eigenartig, wenn man auf einmal einige Stunden am Tag mehr Zeit hat...

Als sich mein Körper dann wieder fit fühlte, starteten wir mit der Vorbereitung auf St. Pölten. Laufen stand im Vordergrund, da dies in Italien noch nicht so geklappt hat, wie ich mir das gewünscht habe. So versuchten wir zusätzliche Inputs im Laufen einzubauen und so mehr Speed zu gewinnen.



Am Freitag Morgen, 23. Mai ging es dann in Richtung Wien. Die Fahrt - viel kürzer als gedacht.

Kaum angekommen schwangen wir uns aufs Rad um die Strecke abzufahren. Die ersten 20km auf der Autobahn, na toll... So fuhren wir die Strecke halt umgekehrt und konnten so die eher schwierigen Passagen inspizieren. Zum Glück, denn es gab einige Stellen mit rund 20% Gefälle!!!





Am Sonntag war es dann so weit und der zweite Startschuss der Saison fiel. Geglückt? - mehr oder weniger schon, ja. Mit der schnellsten Schwimmzeit des Tages sprang ich aufs Rad und trat kräftig in die Pedale. Da die Strecke eher hügelig war, stand die Radzeit nicht so im Vordergrund wie noch in Italien. Nach Rund 60km musste ich die Spitzengruppe ziehen lassen und ein bisschen Power reduzieren, um dann auf der Laufstrecke wieder im Schuss zu sein. Dies konnte ich so perfekt umsetzen und so das Rennen mit einer starken Laufzeit beenden. Das Resultat: Rang 6 und die Qualifikation für die Challenge Weltmeisterschaft in Samorin.



Nach diesem Rennen konnte ich mich viel schneller erholen und nach einigen Tagen Ruhe wieder normal ins Training für Walchsee einsteigen. Walchsee wird mein letztes Vorbereitungsrennen sein, bevor die wichtigen 4 Termine ab August 2024 starten.

Ein weiteres sehr spannendes Ereignis, von welchem ich euch in den nächsten Newslettern erzählen werde, ist das im Juni gestartete Mentaltraining. Mit dem Ziel das Mind-Set zu fördern und fordern, bin ich sehr gespannt auf die Resultate. Schon beim ersten Training, einer simplen Erklärung unseres Vorhabens, hat mein Kopf auf hochtouren gearbeitet, um Lösungsvorschläge für das Training und den Wettkampf zu finden.

Trainingstechnisch schaute der Monat Mai wie folgt aus. Es kamen 40 km im Schwimmen zusammen. Ganze 1100km legte ich auf dem Rad zurück, 130km 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
- **Rezn** und **Relaxt** unterstützen mich bei einem tollen Projekt, das bald veröffentlicht wird.
- **Peak Punk** hat in diesem Monat die neuen Produkte auf dem Markt gebracht- Check them out!
- 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 Juni 2024

fortimo®

REVIER

ADVICE  
INFORMATIK AG

Kaufmann

sgsw  
St. Galler Stadtwerke

CROWNINGS TEA  
APPENZEL - SWITZERLAND

IBG

PEAK PUNK®

Kontakt:

Florin Parfuss

Curiestrasse 14

CH - 9016 St. Gallen

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