



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

Januar 2024

Nach einem wundervollen Silvester in Sydney startete das neue Jahr mit einem lockeren Dauerlauf rund um das Opera House und einem Schwimmtraining im 50m Pool am Hafen von Sydney. Genau so wie ich mir das gewünschte habe. Wenn andere noch am Ausschlafen waren, genoss ich die leere Stadt ganz für mich alleine und setzte meinen Aufbau für die kommende Triathlon-Saison fort.

Langsam aber sicher ging es dann mit dem Auto der Küste entlang zurück nach Melbourne. Einige Teile fuhr ich mit meinem Rad und genoss jeden einzelnen Meter. Geschwommen bin ich in vielen verschiedenen Pools und beim Laufen schaute ich von Ortschaft zu Ortschaft, wie ich mein Training durchführen konnte. Es waren spannende zwei Wochen Rückfahrt, bei denen ich sehr viel erleben durfte.



Kaum in Melbourne angekommen, ging es dann zum ersten Rennen der Saison. Eine Sprint-Distanz bei der 2XU Triathlon-Serie stand an. Es war ein Rennen um meine derzeitige Form zu testen, aber natürlich auch um maximale Trainingsreize zu setzen. Als neunter im Profi-Feld reichte es zu einem guten Resultat, bei welchem ich in jeder Disziplin eine solide Leistung abrufen konnte. Erholung gab es danach aber keine, denn wie gesagt, wurde der Wettkampf im Training als eine volle Einheit eingesetzt.

Damit das mal kurz gesagt ist, fokussiere ich mich seit ich in Australien gelandet bin fast vollkommen auf den Sport. Die ersten Wochen in Brisbane waren traumhaft und auch die Tage beim Bereisen der Ostküste des Landes waren toll. In dieser Zeit war es sehr wichtig, die Trainings gut zu planen, da die Zeit limitiert war und meine Form, wie auch das Abenteuer nicht darunter leiden sollten. Ich habe das aus meiner Sicht gut gemeistert und jede einzelne Einheit absolviert.

Den Rest des Monats war ich in Melbourne und habe mich nur auf mein Training fokussiert. Viel geschwommen, lange Einheiten absolviert und vor allem auch Spass gehabt. Der grösste Teil, ca. 90% waren komplett im Grundlagenbereich und in den restlichen 10% des Trainings wurden Intensitäten eingebaut. Jeweils eine intensive Einheit in allen drei Disziplinen wurde absolviert und auch im Kraftbereich konnte ich mich weiterentwickeln.



Der letzte Tag des Monats wurde dann nochmals so richtig intensiv, denn eine grosse Challenge stand bevor. Es war nicht hart im Sinne von grosser Leistung, jedoch mehr wegen der Distanz und der Belastung. 12h unterwegs, davon 9h 30min gefahren, einmal um die Bucht von Melbourne. Aussies sagen dazu auch "just down the street", wir Schweizer sagen, "von St. Gallen bis nach Neuchatel in einem Tag" 😊. 250km, gestartet um 04:00 morgens. Es war alles im Grundlagenbereich und trotzdem hat es viel gebracht. Der Durchhaltewillen wurde gefördert und auch das Wissen, immer ans Ziel zu kommen, auch wenn der Tank leer ist.



Meine Form kommt und meine Wettkampfspläne haben sich nochmals ein bisschen angepasst, da für die Saison 2025 ein grosses Ziel gesetzt wurde. Aktuell kann ich in der Profikategorie bei ContinentalCups starten jedoch noch nicht bei den Halbdistanzen (Ironman 70.3). Ich habe dort die Qualifikationsbedingungen noch nicht erfüllt. Deshalb starte ich an mehr Halbdistanzen und versuche dort gute Resultate einzufahren, um die Profi-Lizenz zu bekommen. Das ist enorm hart, da das Level extrem stark ist, jedoch freue ich mich darauf.



Das Trainingsvolumen konnte ich seit ich hier bin auf einem sehr ausgewogenen Level halten und gut ausbauen, damit ich nicht in eine Überbelastung laufe. Ich bin im Monat Januar 80km geschwommen, 1010km auf dem Rad gesessen und

210km gelaufen. Dazu noch 14h im Gym. Das sieht erfreulich aus und so freue ich mich auf den Monat Februar

Cheers

Florin

Tolle Neuigkeiten

- Am 16. Juni 2023 kam ein weiterer Beitrag von mir im St. Galler Tagblatt [Link](#)
 - Am 22. August 2023 wurde im TVO auf die WM voraus geschaut [Link](#)
 - 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)
- European Triathlon Cup Kitzbühel (14. Juni 2024)
- Challenge Kaiserwinkel-Walchsee (23. Juni 2023)
 - Allgäu Kult Triathlon (18. August 2024)
- PTO European Open Ibiza (28. September 2024)
 - PTO Dubai (17. November 2023)
- **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 Februar 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