



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

## **Februar 2024**

Nachdem der Monat Januar mit einer 250km Ride abgeschlossen wurde, ging es auch im Februar mit Schuss weiter. Es waren unglaubliche Tage und Wochen in Melbourne, bei welchen ich meinen Fokus vollkommen auf den Sport legen konnte. Die ersten paar Tage nach dieser langen Radausfahrt zog ich das Training normal weiter. Ich spürte zwar, dass ich einen 10h Tag im Sattel hinter mir hatte, fühlte mich körperlich jedoch trotzdem stark genug für eine weitere gute Woche.

Der weitere Grund, weshalb ich keinen "off-day" genommen habe, war das Wochenende danach, welches ich frei nehmen wollte, um nach Byron Bay zum Surfen zu fliegen. So hatte ich eine tolle Woche beim Training und ein unglaublich schönes Wochenende an der queensländischen Grenze.



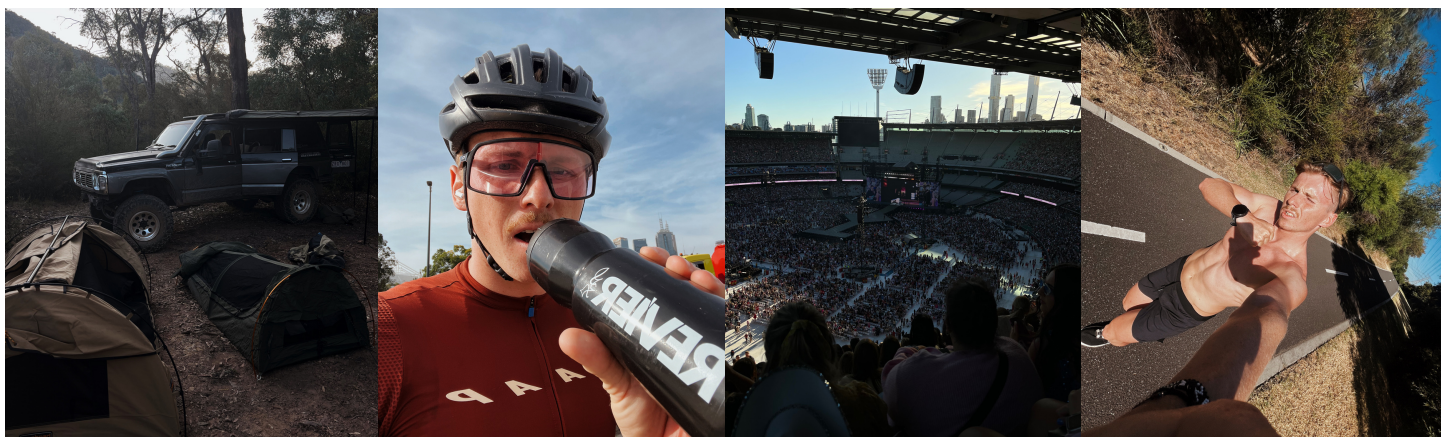
Die zweite Woche im Februar war für mich auch sehr speziell. Einerseits konnte ich meinen Geburtstag im Sommer genießen und weiter besuchte ich eine Barista-Schule in der Hauptstadt des Kaffees. So konnte ich mich in meinem Hobby neben dem Sport weiterbilden und ein Zertifikat erfolgreich abschliessen.

Am Wochenende stand dann ein weiteres Rennen an, bei welchem ich erneut den 9. Rang belegte. Dieses Mal hatte ich leider ein bisschen Pech. Am Abend davor dachte ich, dass meine Schaltung leer ist und lud diese auf. Am Morgen beim Einfahren war dann alles wieder in Ordnung und ich konnte normal schalten. Bei Rennen jedoch stieg diese wieder aus und ich hatte genau 2 Gänge zur Verfügung, was mich davon abhielt das Rennen spielerisch zu gestalten. Als ich es danach zu meinem Mechaniker brachte, kam raus, dass die Schaltkabel geknickt waren und somit keine Verbindung zur "Schaltzentrale" hergestellt werden konnte. Glücklicherweise konnte ich in den kommenden Tagen das Rad meines Onkels ausleihen und meines in der Reparatur lassen.

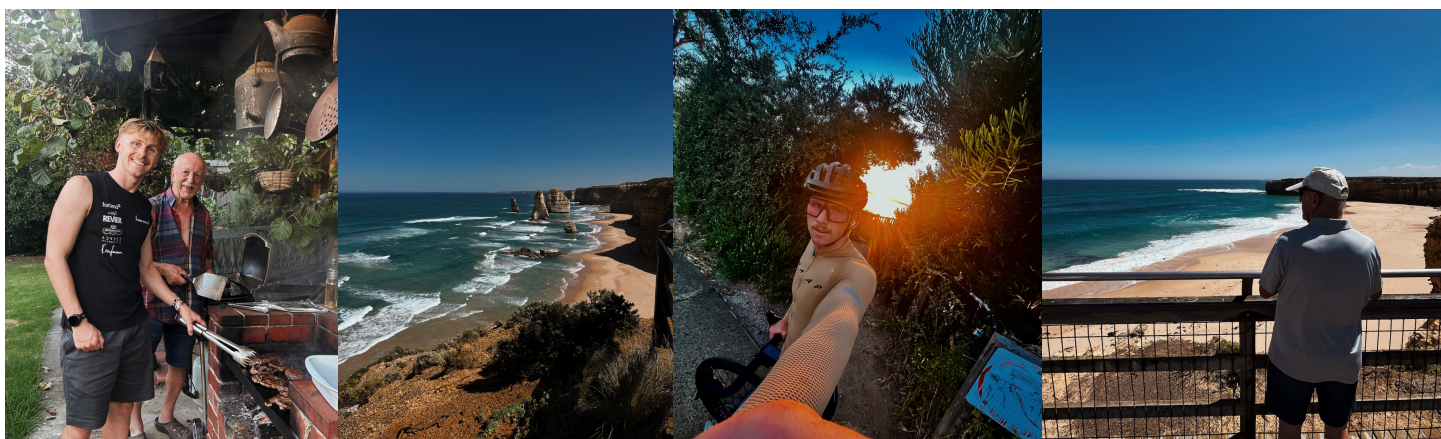


Die restliche Zeit wurde dann wieder total ins Training investiert. Mit drei Ausnahmen. An einem Tag fegte ein Sturm über Melbourne und wir mussten zu den Häusern fahren und die Schäden reparieren, der Andere war ein überraschender Ausflug zur Great Ocean Road. Dies war einfach nur Traumhaft. Die ganze Küste, die 12 Aposteln und auch die anderen Spots brachten mich

zum Staunen. Zum Stauen brachte mich auch unsere Fahrt. 600km in einem Tag, Aussie-Style mit den Worten "just around the corner". Der dritte Termin war ein Weekend im Outback gefolgt vom Taylor Swift Konzert im Stadion, das mehr Leute als Einwohner aus St. Gallen willkommen hiess. In dieser Woche legte ich trotz dieser strengen Tage die Latte im Training hoch. Es resultierten 31 Stunden Sport. Eine neue Rekordhöhe für mich. Spass hat es natürlich gemacht, denn was gibt es schöneres als mit dem Rad die schönsten Küstenstrassen der Welt zu fahren und mit Kopfhörern in den Ohren sich von der Welt abzuschalten?



Trainingstechnisch schaute der Monat Februar wie folgt aus. Wieder kamen 80km im Schwimmen zusammen. Ganze 1'450km legte ich auf dem Rad zurück, 160km in den Laufschuhen und knappe 18h verbrachte ich im Gym. Nun ist mein Aufenthalt in Australien zu Ende und ich bin unendlich dankbar, dass ich das alles erleben durfte.



Einen riesen Dank geht an meine Familie in Melbourne, bei welcher ich die ganze Zeit wohnen durfte und eine tolle Zeit hatte. Weiter an Josh und Ash, die mir die ersten Wochen auf der anderen Halbkugel richtig schmackhaft machten. Auch meinen Eltern und meinen Supportern, die mir die Chance geben, meine Träume zu verfolgen und an mich glauben will ich danken und schätze die Unterstützung riesig.

Cheers

## Tolle Neuigkeiten

- Seit Anfang des Jahres bin ich glücklicher Ambassador von **Garmin**
- Auch in diesem Jahr unterstützt mich die **Advice Informatik AG** als Hauptsponsor, danke!
- 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 März 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