



**Herzlich Willkommen zum siebten Newsletter im Jahr 2023. In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat August zurück. Wie hat sich das Training entwickelt? Welche Wettkämpfe stehen an? Was durfte Florin schon erleben?**

**Viel Spass beim Lesen.**

Florin Parfuss ist ein junger Schweizer Triathlet mit grossen Zielen. Durch seine frühere Karriere als Schwimmer konnte er sich eine gute Basis erarbeiten, um jetzt auch als Triathlet voll durchzustarten. Neben seiner sportlichen Karriere versucht sich der junge St. Galler auch beruflich weiterzubilden und arbeitet derzeit 80% als Praktikant im „Athlete Partnership and Strategy“ Team bei der ON AG in Zürich.

## August 2023

Der Monat August war der wichtigste Monat in meinem Triathlon-Jahr. Die ersten zwei Wochen waren nochmals spezifische Vorbereitung auf mein grosses Rennen und in der zweiten Hälfte des Monats war Regeneration angesagt und zwei relativ grosse Abenteuer.



Nach einer langen Zeit durfte ich das erste August-Wochenende wieder einmal zu Hause verbringen. Da das Wetter nicht so perfekt war, fand das Radtraining leider auf dem Rolltrainer statt, der Rest jedoch war ganz normal wie auch schon in den Wochen davor. Das darauf folgende Wochenende genoss ich im

Tessin. Bei warmen Temperaturen konnte ich die letzten harten Einheiten absolvieren und mich nochmals so richtig aufs Training fokussieren. Am Ende dieses Wochenende war die Vorbereitung eigentlich abgeschlossen. Klar kamen noch weitere Einheiten mit ein bisschen Intensität hinzu, aber mein sechswöchiger Vorbereitungsblock war somit beendet.

Am kommenden Mittwoch begann dann das erste Abenteuer. Am 16. August durfte ich nach Budapest an die Leichtathletik Weltmeisterschaften reisen. Neben der Arbeit vor Ort, hatte ich tolle Möglichkeiten und beste Bedingungen um meine "PPP-Trainings" zu absolvieren. Durch die top Infrastruktur konnte ich meine Vorbereitung richtig in Schwung halten.

Was bedeutet "PPP-Trainings"? Einfach gesagt sind es **Preparation for Peak Performance Trainings. Oder anders ausgedrückt**, lockeren Trainings mit kurzen Intensitäten.

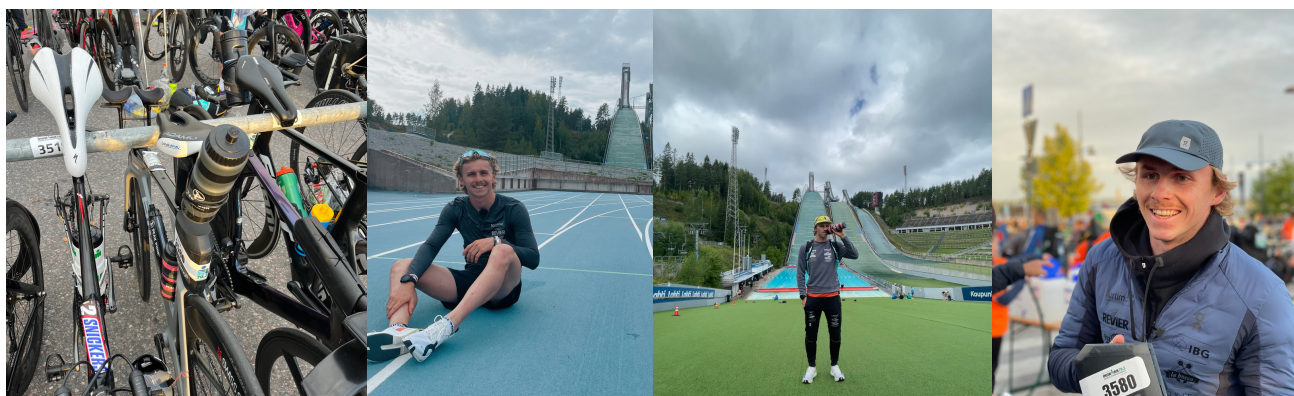


Am 22. August reiste ich dann zurück in die Schweiz, um mein Rad zu packen und nach Finnland zu fliegen. Dort angekommen hatte ich noch rund drei Tage Zeit, um die Strecken anzuschauen, gut zu Essen und meine Beine hochzulagern. Neben einigen Terminen vor Ort war es trotzdem möglich, genügend Ruhe vor meinem Rennen zu finden.

Als der Renntag dann immer näher kam und die Nervosität stieg, war es an der Zeit das Rad einzuchecken und alles für den Wettkampftag zu packen.

Die Vorbereitung war aus meiner Sicht perfekt, ich hatte den vollen Fokus auf das Rennen und wusste, dass ich bereit war. Die ganzen letzten Wochen waren darauf ausgerichtet. Bei jeder Einheit hatte ich die WM vor Augen und nun stand sie schon da. Nur noch einige Stunden entfernt.





Rückblickend auf das Rennen darf ich sagen, dass ich mit meiner Leistung sehr zufrieden bin. Auch wenn es schlussendlich mit meiner Traum-Platzierung nicht gereicht hat. Ich bin die Nr. 38 in diesem Jahr der U24 Athleten und in den Top 10% aller Teilnehmenden über die Ironman 70.3 Distanz der Welt.

Schwimmen und Bike waren top. Wir konnten in einer dreier Gruppe vom Feld davonschwimmen und mit einem guten Vorsprung aufs Rad wechseln. Auf dem Rad waren dann zwei Stunden dauerregen angesagt. Mit bis zu 2cm Wasser auf der Strasse düste ich mit durchschnittlich knapp 40km/h die 90km lange Strecke ab. Mein Glück war es, dass ich Handschuhe trug und somit keine kalten Hände bekam. Zum Schluss stand dann noch der Halbmarathon an. Die ersten 13km konnte ich eine kontrollierte Pace angehen und fühlte mich extrem fit. Dann aber merkte ich, dass meine Energie ein bisschen nachliess. Ich versuchte das Ganze mit Cola zu retten und konnte es bis km18 sehr gut durchziehen. Danach war es ein Kampf mit mir selbst.



Es war ein unglaubliches Erlebnis an der Ironman 70.3 Weltmeisterschaft in Finnland und es wäre ohne den grossen Support von meiner Familie, meinen Freunden, meinem Trainer und allen Sponsoren nicht möglich gewesen.

# Tolle Neuigkeiten

Am 16. Juni kam ein weiterer Beitrag von mir im St. Galler Tagblatt [Link](#)

Am 22. August 2023 wurde im TVO auf die WM voraus geschaut [Link](#)

Zusätzlich wird Florin dieses Jahr vom TVO mit der Sendung „Menschen in der Ostschweiz“ begleitet. Sie verfilmen sein Leben auf dem Weg an die Ironman 70.3 Weltmeisterschaften im finnischen Lahti. Es wird jeden Dienstag im Oktober um 18:30 Uhr in verschiedenen Staffeln ausgestrahlt.

## Planung für das Jahr 2023

Acht Monate des Jahres 2023 sind schon vorüber. So geht die Triathlon-Saison langsam dem Ende zu. Die neuen Rennen für die kommende Saison werden in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

- 25 März 2023 Schweizermeisterschaften 10km Strasse, Uster
  - 5-15 April 2023 Trainingslager Mallorca
  - 23 April 2023 Zürich-Marathon 10km
  - **13 Mai 2023 ETU Europacup, Caorle Italien**
    - 3 Juni 2023 National League, Zug
    - 11 Juni 2023 Ironman 70.3 Rapperswil-Jona
  - 17 Juni 2023 ETU Europacup, Kitzbühel Österreich
- 25 Juni 2023 National League Schweizermeisterschaften, Zürich
  - Juli 1-2 Wochen „Trainingslager“
- **27 August 2023 Ironman 70.3 Weltmeisterschaften, Lahti Finnland**

## 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 September 2023



Kontakt:

Florin Parfuss

Curiestrasse 14

CH - 9016 St. Gallen

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

fortimo®

  
**REVIER**

**A D V I C E**  
INFORMATIK AG

*Kaufmann*

**sgsw**  
St.Galler Stadtwerke

