

St. Gallen-Staad empfängt Lugano

Fussball In der Women's Super League empfängt der FC St. Gallen-Staad morgen um 17 Uhr im Gründenmoos den Tabellenletzten Lugano. Bislang konnten die Ostschweizerinnen im neuen Jahr erst einen Sieg feiern. Zum Auftakt gab es einen 3:1-Erfolg in Lugano. Damals erzielten Anna Sutter (2) und Victoria Bischof die Tore. Danach folgten fünf Niederlagen, doch die St. Gallerinnen waren den Gegnerinnen keinesfalls deutlich unterlegen. Die Entscheidung fiel meistens kurz vor Schluss. Am vergangenen Samstag zeigte das Team von Trainer Marco Zwysig gegen Leader Servette auf heimischem Terrain eine sehr gute Leistung und verlor denkbar knapp mit 0:1.

Lugano errang in der letzten Meisterschaftsrunde seinen ersten Punktgewinn überhaupt in dieser Saison. In Luzern gingen die Tessinerinnen bereits in der ersten Minute durch Stella Suter in Führung. Die Zentral-schweizerinnen glichen aber in der 18. Minute durch Svenja Fölmli aus. Für die Partie gegen den Tabellenletzten stehen Trainer Zwysig einige Akteurinnen nicht zur Verfügung. Larina Baumann, Katharina Risch, Victoria Bischof, Simea Hefti sowie Alicia Ravaioli sind allesamt noch rekonvaleszent. (msc)

Dotzauer brilliert in Magglingen

Rhythmische Gymnastik Erfolg für das Leistungszentrum Ost in St. Gallen: Alle Gymnastinnen, die im vergangenen Jahr an den Kadertests teilgenommen haben, wurden 2021 für die nationalen Kader nominiert. Darüber hinaus hat Chiara Dotzauer von der RG Teufen in Magglingen vor dem Kampfgericht den ersten der drei Selektionswettkämpfe für die Elite-EM in der Rhythmischen Gymnastik bestritten. Diese wird im Juni in Varna (BUL) stattfinden. Nur eine Athletin darf die Schweiz an diesem Anlass vertreten. Cheftrainerin Madina Ankosi ist sehr zufrieden mit der Leistung: «Chiara hat trotz ihrer kurzen Vorbereitungszeit auf diese Selektion ihr Potenzial abrufen können.» Ihre Vereinskollegin Noemi Schilling ist Captain des Teams, das die Schweiz mit den Gruppenübungen an der EM vertreten wird. (rus)

Früh aufstehen für das grosse Ziel

Der 19-jährige St. Galler Triathlet Florin Parfuss ist Teil der Juniorennationalmannschaft und will nach Olympia.

Ives Bruggmann

Wenn Florin Parfuss um halb neun bei der Arbeit erscheint, hat er schon eineinhalb Stunden Schwimmtraining hinter sich. Der Aufwand als Triathlet ist riesig, die Tage müssen deshalb minutiös geplant werden. Unter der Woche klingelt der Wecker um exakt 5.10 Uhr. Ohne Ausnahme. «Diese Routine ist wichtig für mich», sagt der St. Galler. Um 6 Uhr springt er im Hallenbad Sonnenrain in Wittenbach ins Wasserbecken. Der Arbeitstag – derzeit absolviert er im Rahmen seiner KV-Ausbildung an der United School of Sports ein 60-Prozent-Praktikum bei den St. Galler Stadtwerken – dauert bis 16 Uhr. Spätestens eine Stunde später legt er mit der zweiten Einheit los. Sei es Velofahren oder Laufen. So kommen in der Woche normalerweise bis zu 14 Einheiten zusammen. Je nach Intensität des Trainingsblocks sind es zwischen 15 und 25 Stunden, die Parfuss wöchentlich in seine grosse Leidenschaft, den Triathlon, steckt.

Bis vor zweieinhalb Jahren verfolgte Parfuss noch ganz andere Ziele, denn er zählte in seinem Jahrgang zu den besten Schwimmern schweizweit. Doch dann wurde ihm das Schwimmtraining zu eintönig, er suchte mehr Abwechslung – und fand diese im Triathlon. Innerhalb kürzester Zeit fand er sich in der neuen Sportart derart gut zurecht, dass er zuerst die regionale Talentkarte erlangte und in diesem Jahr sogar die Aufnahme in das Nationalkader der Junioren schaffte.

Bereits sieben Jahre im Hochleistungssport

Die Faszination für die Sportarten Schwimmen, Velofahren und Laufen bekam Parfuss in die Wiege gelegt. Sein Vater war selbst ein passionierter Triathlet und ist heute Präsident des Schwimmvereins St. Gallen-Wittenbach. Die Mutter engagiert sich ebenfalls im Schwimmklub und lief früher Marathon. «Die drei Sportarten waren bei uns daheim immer präsent.» Parfuss blickt mit 19 bereits auf sieben Jahre Hochleistungssport zurück. Ein Fakt, der ihm in der Ausdauersportart Triathlon zugutekommt. Das



Florin Parfuss absolviert bei schlechtem Wetter die Velotraining zu Hause – mit Blick auf die Leistungsdaten.

Bilder: Michel Canonica

jahrelange Schwimmtraining hat ihm schon einige Höhepunkte beschert. Im vergangenen Jahr schaffte er im niederösterreichischen Wallsee nicht nur die Qualifikation für die Junioren-EM, er schwamm darüber hinaus eine Weltklassezeit – im Vergleich mit der Elite notabene. Dabei liess er sein grosses Idol, den Norweger Kristian Blummenfelt, hinter sich, seines Zeichens Weltrekordhalter über

die Ironman-70.3-Distanz. «Das war ein riesiges Highlight für mich», sagt Parfuss. Doch nur wenig später wurde die Junioren-EM wegen der andauernden Coronapandemie abgesagt. Eine Enttäuschung. «Danach hatte ich zwei Tage keine Lust auf das Training. Zum ersten Mal überhaupt.»

Florin Parfuss kann sich voll und ganz auf sein Umfeld verlassen. Dazu gehört neben sei-

ner Familie und seiner Freundin auch sein Trainer Fabian Kremser, mit dem er fast täglich im Austausch steht. Kremser ist zuständig für die Planung aller Einheiten. Der Profitrainer erstellt aufgrund der Leistungswerte seines Schützlings Pläne mit exakten Angaben zu jeder Einheit. «Meine Arbeit ist vergleichbar mit jener eines Ton-technikers am Mischpult. Da gibt es enorm viele Schalter und

Regler, an denen man drehen kann.» Das Wichtigste sei bei Parfuss die Konstanz und die Geduld. «Er ist enorm diszipliniert und fokussiert», sagt Kremser. Noch viel wichtiger seien aber seine Leidenschaft für den Sport und seine Lebensfreude. «Diese Attribute bringen ihn dazu, sein riesiges Potenzial auszuschöpfen.»

Das Ziel Paris 2024 nie aus den Augen verlieren

Parfuss' Potenzial ist so gross, dass die Olympischen Spiele 2024 in Paris durchaus im Bereich des Möglichen liegen. Deshalb haben Trainer und Athlet diese als langfristiges Ziel ausgegeben. Paris wollen sie nie aus den Augen verlieren, auch wenn es noch weit weg ist.

Zunächst steht aber die EM-Qualifikation am 16. Mai auf dem Programm, an der er seinen Erfolg vom Vorjahr wiederholen will. Schafft er das, tritt Parfuss einen Monat später gegen die besten Europäer der U20-Kategorie an. Auch dort will er sich unter den schnellsten fünf Athleten einreihen.



Für jedes Training einen Plan: Die Einheiten folgen einem strikten Ablauf.



Waldkirch-St. Gallen ist unter Zugzwang

Die St. Galler NLA-Unihockeyspieler müssen am Wochenende mindestens ein Spiel gewinnen, um weiterhin im Playoff zu bleiben.

Morgen um 18 Uhr empfängt der UHC Waldkirch-St. Gallen die Grasshoppers zum vierten Spiel des Playoff-Viertelfinals. Die Zürcher führen in der Serie nach drei von maximal sieben Partien mit 2:1.

Der Qualifikationssieger scheint sich nach der Auftaktniederlage auf die Spielweise der St. Galler eingestellt zu haben. Aber auch Waldkirch-St. Gallen hatte im bisherigen

Verlauf durchaus seine Möglichkeiten. Die Grasshoppers wurden in der ersten Partie von aggressiv spielenden Ostschweizern überrascht, danach reagierten sie mit zwei Siegen und holten sich so den Heimvorteil zurück.

In Spiel zwei stand die Partie lange auf Messers Schneide, doch in der dritten Begegnung zeigte das Team von Trainer Luan Misini seine ganze Quali-

tät und gewann deutlich ohne grössere Probleme mit 7:3. Die St. Galler hatten Mühe, überhaupt Torgefahr zu entwickeln.

Ohne Sieg endet die Saison

Vor allem das letzte Drittel scheint in dieser Playoff-Serie entscheidend zu sein. In den letzten beiden Begegnungen hatten stets die Grasshoppers den längeren Atem. Dies muss



Heimspiel: Nico Konzett und Waldkirch-St. Gallen. Bild: M. Canonica

Waldkirch-St. Gallen versuchen zu ändern und das Glück auf seine Seite zu zwingen. Ähnlich wie in der ersten Partie, als die Überraschung gelang. Mit viel Risiko und einem Mann mehr gelang dem Team von Trainer Armin Brunner zuerst der Ausgleich und später sogar noch der Siegtreffer.

Spiel fünf zwischen GC und Waldkirch-St. Gallen findet am Sonntag um 16 Uhr in der Sport-

halle Hardau in Zürich statt. Mindestens eine der beiden Partien dieses Wochenendes muss die Mannschaft um Captain Roman Mittelholzer gewinnen, damit sie im Rennen um den Meistertitel bleibt. Helfen würde zum Beispiel der erste Playoff-Heimsieg überhaupt in der Geschichte des Vereins, denn der erste Erfolg gegen die Grasshoppers gelang den St. Gallern bekanntlich auswärts. (msc)