



**Herzlich Willkommen zum vierten Newsletter im Jahr 2023.  
In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat Mai 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% im kaufmännischen Bereich. Um nach der Sportkarriere im Berufsleben Fuss zu fassen, startet Florin im September 2023 ein Studium in Kommunikation.

## **Mai 2023**

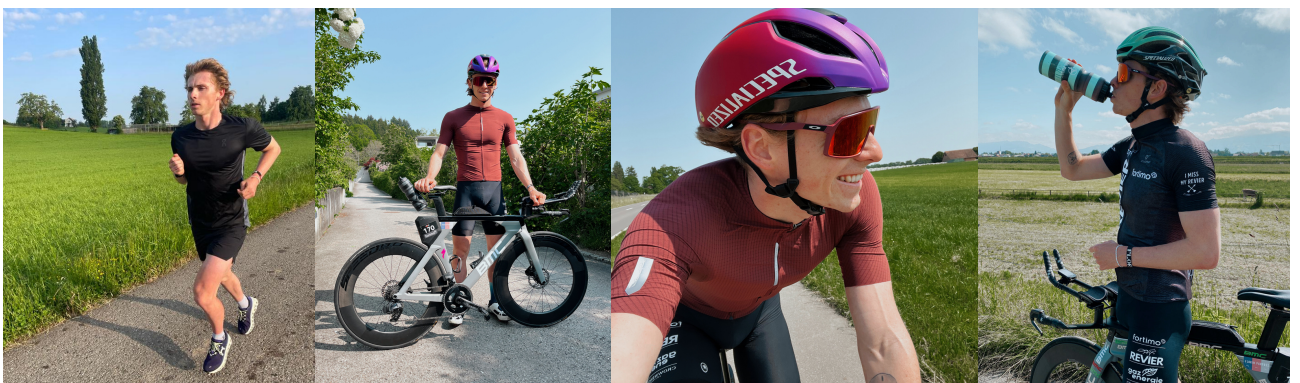
Im Mai war wiederum sehr viel los. Einerseits ein neuer Trainingsblock und zusätzlich noch weitere Arbeit, wie die Moderation an den Run5Ostschweiz Events etc. So war es für Florin wichtig, die Wochen effizient zu planen, damit die diversen Tätigkeiten unter einen Hut gebracht werden konnten. Geplant wäre noch der Europacup in Italien gewesen, leider jedoch kam Florin aufgrund fehlender Weltcup-Punkte nicht auf die Startliste.



Da die Wettkämpfe immer näher kommen, hat sich das Training in dieser Zeit nochmals verändert. In den ersten Monaten sprachen wir vom Grundlagentraining und auch von viel Training in einem tiefen Pulsbereich. Sowohl in den drei Hauptsportarten, wie auch im Krafttraining wurde ein sehr guter Aufbau hingelegt und die Wettkampfsform nahm Gesicht an. Im Mai jedoch wurde das Training ein wenig umgestellt. So kamen auf dem Rad die intensiven Einheiten zum Vorschein, mit Intervallen im Race-Pace-Bereich. Lauftechnisch nahm das Training neben dem Intervalltraining mit einer weiteren Tempoeinheit Schwung an und im Krafttraining wurde auf Maximalkraft gesetzt. So werden nicht mehr 10-12 Wiederholungen durchgeführt, sondern „nur“ noch 4-6, dafür mit Maximalgewicht.



Wettertechnisch fing der Monat Mai nicht gerade gut an. Kaltes und regnerisches Wetter war Programm. Dies beeinflusste das Training eher negativ. So musste Florin zweimal das Leichtathletiktraining durch zu starkes Unwetter abbrechen und es konnten anfangs auch nicht viele Radkilometer auf den Strassen gesammelt werden. Florin war somit auf dem Rad an die Rolle gebunden, welche ihm teils sogar entgegen kam. Grund dafür ist ein gereizter Sehnenansatz am Knie, was den Tritt mit den Radschuhen erschwert. Dank Patrik Noack bekam Florin schnell eine Physioverordnung und so bestand keine Angst, dass der junge Triathlet nicht in Topform in die Saison starten kann. Das Team rund um Florin griff schnell ein. So wurde das Radtraining ein wenig angepasst, da es wirklich nur dort spürbar war. Und auch in der Ruhewoche, die Florin in Paris verbrachte, wurde ganz auf das Radtraining verzichtet.





Im Juni wird dann an jedem Wochenende ein Rennen stattfinden. So startet der Monat am 3. Juni mit einem Night-Race in Zug, bevor dann am 11. Juni der erste Formtest am Ironman 70.3 in Rapperswil ansteht. Eigentlich wäre dieses Rennen als Trainingsrennen geplant gewesen, da jedoch ein extrem starkes Starterfeld aufläuft, muss das „Team Florin“ das Rennen nochmals besprechen. Am 17. Juni hat Florin die Premiere an seinem ersten Europacup in Kitzbühel, bevor dann am 25. Juni die Schweizermeisterschaft über die Sprintdistanz in Zürich ansteht.

Auch in diesem Monat wurde fleissig trainiert. Geschwommen wurden rund 55km. Auf dem Rad legte Florin 600km zurück und gelaufen wurden 180km. Zusätzlich standen bei Florin 17h Kraft- und Athletik-Training an.

## Tolle Neuigkeiten

Wenn ihr den „Tri Tra Triathlon Podcast“ auf Spotify noch nicht gehört habt, ist es höchste Zeit reinzuhören. Es wird über das Training und das Leben von Florin gesprochen. Den Podcast findet ihr unter diesem [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.

Auch darf sich Florin über einen neuen Sponsor freuen. Die **Garage Kaufmann AG** unterstützt den jungen Triathleten die nächsten Jahre als Hauptsponsor mit einem Jeep Compass 4x4 Plug-In Hybrid. So kommt Florin flexibel von Termin zu Termin.

## Planung für das Jahr 2023

Fünf Monate des neuen Jahres sind schon vorüber. So kommen langsam aber sicher die Wettkämpfe näher. Florin freut sich darauf.

- 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 Juni 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

