



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

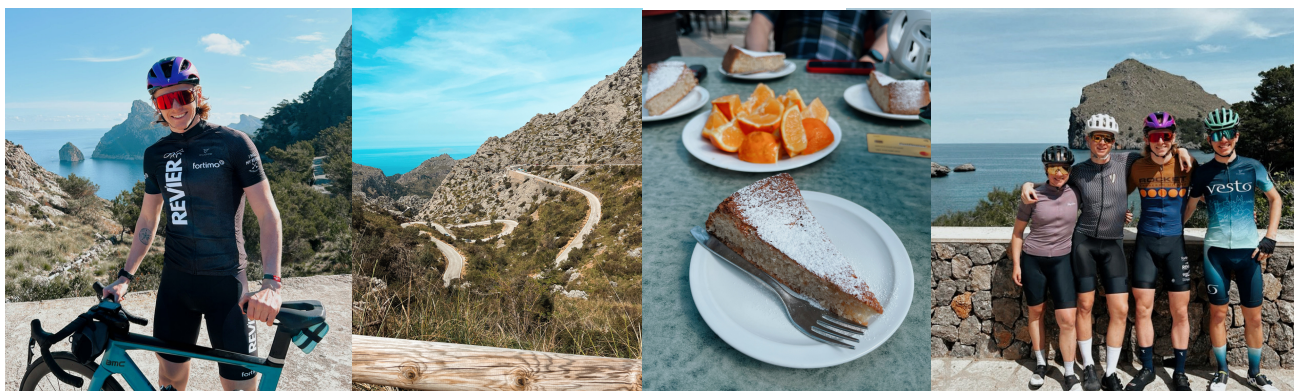
Viel Spass beim Lesen.

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 60% im kaufmännischen Bereich. Um nach der Sportkarriere im Berufsleben Fuss zu fassen, startet Florin im September 2023 ein Studium in Kommunikation.

April 2023

Der Monat April war aus trainingstechnischer Sicht ein absoluter Traummonat.

Da die Saison in knapp 6 Wochen startet und das Wetter in der Schweiz in diesem Jahr nicht auf der Seite der „Outdoor-Sportler“ ist, flog Florin mit drei Freunden ins Trainingslager nach Mallorca. Während 10 Tagen konnte sich der junge Triathlet somit nur aufs Training und die Saison 2023 fokussieren.



Im sonnigen Mallorca kam Florin so richtig auf Touren. Das Radfahren stand im Fokus, verbunden mit Grundlagentraining. In diesen 10 Tagen absolvierte der junge Triathlet knapp 900km. Zusätzlich wurde das Training mit Athletik, Laufen und regenerierendem Schwimmen ergänzt. Grundlagentraining bedeutete, dass auch die berühmten Touren auf Mallorca gefahren wurden. So ging die kleine Gruppe rund um Florin schon am ersten Tag in Richtung „Cap de Formentor“ und am dritten Tag wurde die Tour in Richtung „Sa Calobra“ in Angriff genommen. Da Trainingslager nicht nur viel Training bedeutet, sondern auch gute Ernährung, Schlaf und Spass, wurde eine Wohnung gemietet und auch das Beisammensein kam so nicht zu kurz.



Wie kann man sich ein Trainingslager vorstellen? Genau, für jemanden, der das noch nie gemacht hat, totales Neuland. Also kurz gesagt: EAT - TRAIN - SLEEP - REPEAT. Ein bisschen ausführlicher jedoch so:

Aufstehen (07:00 Uhr), Frühstück (Porridge, Früchte, Kaffee), vorbereiten fürs erste Training (Start: 09:00 Uhr) meistens auf dem Rad (3-5 Stunden). In der Wohnung angekommen, kurzes Essen und Vorbereitung fürs zweite Training (abwechselnd Laufen, Schwimmen), Nachtessen, Stretching/Rumpf, Beisammensein und Nachtruhe.

Am 16. April ging es dann wieder zurück ins richtige Leben, was in den ersten Tagen normalerweise relativ stressig ist. Durch die noch immer spanische Mentalität im Kopf von Florin ging alles ein bisschen lockerer und es wurde nicht gestresst.

Eine Woche später stand ein erster Pre-Season Check an. Am Zürich-Marathon bestritt Florin das 10km Rennen, welches jedoch nicht ganz wie gewünscht verlief. Sorgen bereitet das jedoch überhaupt keine, denn die Form stimmt und spezifische Inputs werden in den nächsten Wochen noch folgen, bevor dann die ersten Triathlon-Rennen stattfinden.

Zusammenfassend war der Monat April genial. Mit knapp 15h im Wasser, 50h auf dem Rad (über 1000km), 15h in den Laufschuhen und rund 10h Stunden im

Kraftraum (beim Kraft- und Rumpfttraining), endete der Monat April mit einer extremen Trainingslast, die jedoch im nächsten Monat in Spritzigkeit und Power umgewandelt wird.



Tolle Neuigkeiten

Wenn ihr den „Tri Tra Triathlon Podcast“ auf Spotify noch nicht gehört habt, ist es höchste Zeit reinzuhören. Es wurde 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 Gönner freuen. **Pascal Metzger** unterstützt den jungen Triathleten dieses Jahr mit einem Beitrag für die Wettkampfvorbereitung.

Planung für das Jahr 2023

Vier 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**
 - 2 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 Mai 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

gaz 
energie



 **IBG**