



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

## **März 2024**

Mit dem Kopf in der Schweiz, mit dem Herzen in Australien. Das waren die ersten Wochen zurück Zuhause. Einige Angewohnheiten sind geblieben - einige Sätze, die Lockerheit aber auch die Motivation für das Training, die ich in Australien jede einzelne Sekunde hatte.

Gestartet mit einer eher lockeren Woche, da mein Körper von der Reise noch ziemlich durcheinander war. 21h im Flugzeug gehen nicht ganz spurlos an einem vorbei. Durch das sehr hohe Volumen in Australien war das jedoch sowieso ganz in Ordnung, da mein Körper Erholung brauchte.



Nach dieser einen Woche starteten wir mit einem neuen Block. Es gab diverse kleine Anpassungen, welche mit dem Leben zurück in der Schweiz zu tun hatten. Einerseits reduzierten wir das Schwimmtraining von 4 Mal auf drei Einheiten, da ich in Australien eine sehr gute Form erschwommen habe und dies nun mit 3 Trainings aufrecht erhalten kann. Dafür wird auf dem Rad noch mehr investiert. Einerseits mit 40/20 Intervallen auf dem Hometrainer, längeren Rennrad- oder TT-Ausfahrten und Gravel-/Mountainbike-Trainings, welche mir mehr Power, aufgrund des Terrains und des Handlings, in die Beine geben sollen. Im Laufen haben wir mit Hügelintervallen gestartet und auch sonst einigen Tempoeinheiten eingebaut, welche mir dank der aufgebauten Grundlage, die Geschwindigkeit zurückgeben sollen.

Wettertechnisch war dieser Monat top. Das meist schöne Wetter half für das Training draussen auf dem Rennrad, auf dem Gravel und in den Laufschuhen extrem. Das stimmt mich sehr positiv auf die schon bald kommenden Rennen. Ein kleiner Formtest stand am 17. März mit dem Rhylauf schon an. Die Fahrt hin waren knappe 60km im Grundlagenbereich gekoppelt mit einem Halbmarathon, welchen ich total unter Kontrolle absolvierte. Dies gab mir ein sehr positives Gefühl.



Die Anpassungen im Training kamen nicht aus dem Nichts. Wie schon erwähnt, habe ich am 1. März einen neuen Job bei der Kialoa GmbH in Goldach gestartet

und so musste mein Leben als "Profi" ein bisschen angepasst werden. Kein bisschen im Negativen versteht sich. Mein privates Leben und das Berufliche haben definitiv eine Balance gefunden, welche mir genügend Energie gibt. Das Training stimmt, die Arbeit macht grosse Freude und auch sonst zeigt sich das Leben von der Besten Seite.



Trainingstechnisch schaute der Monat März wie folgt aus. Es kamen 52 km im Schwimmen zusammen. Ganze 850km legte ich auf dem Rad zurück, 145km in den Laufschuhen und knappe 13h verbrachte ich im Gym. Die Konstanz in diesem Jahr ist aussergewöhnlich und gibt mir ein Gefühl, welches ich zum Start der Saison noch nie hatte.

Cheers, Florin

## Tolle Neuigkeiten

- Jeweils am Donnerstag hoste ich mit drei Freunden RunGallen - der CommunityRun in der Stadt. 7-8km in einer lockeren Pace. Wenn du Lust hast, komm doch auch vorbei. Start ist um 18:12 Uhr bei der SüdBar
- Seit Anfang des Jahres bin ich glücklicher Ambassador von **Garmin**
- Vielen Dank an **Fredi Wohlwend** für den erneuten Gönner-Beitrag
- 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)
  - Challenge Kaiserwinkel-Walchsee (23. Juni 2024)
    - Allgäu Kult Triathlon (18. August 2024)
  - PTO European Open Ibiza (28. September 2024)
    - PTO Dubai (17. November 2024)
- **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 April 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

