



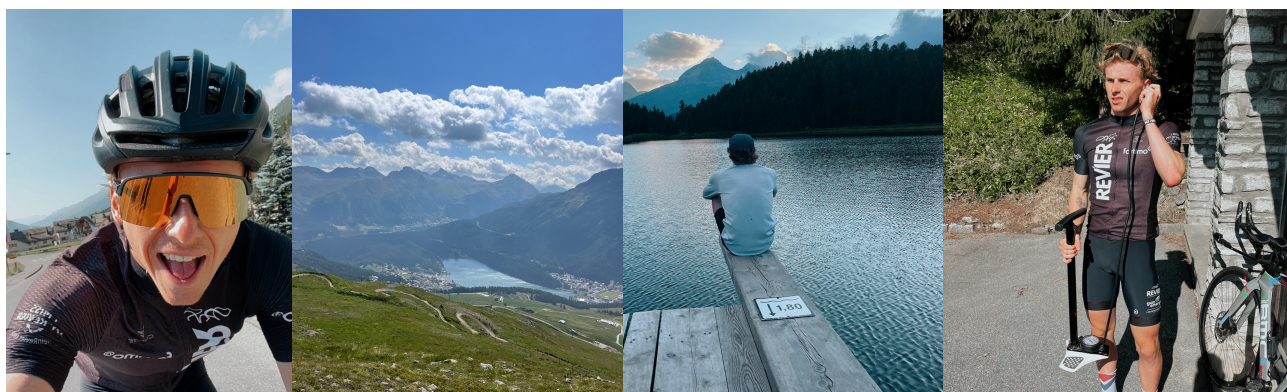
Herzlich Willkommen zum sechsten Newsletter im Jahr 2023. In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat Juli zurück. Wie hat sich das Training entwickelt? Welche Wettkämpfe stehen an? Was durfte Florin schon erleben?

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.

Juli 2023

Nach einem kleinen „Mid-Season-Break“ stieg Florin wieder ins Training ein. Der Einstieg in die zweite Saisonhälfte, was so viel bedeutet wie der Beginn für die finale Vorbereitung auf die Ironman 70.3 WM in Finnland.



Am 9. Juli 2023 war der Startschuss dazu. Mit einer längeren Radfahrt von Zürich nach Thun gelang der Start mühelos.

Für das Ironman 70.3 Rennen am 27. August 2023 gibt es somit noch einen Trainingsblock, welcher sehr abwechslungsreich und trotzdem mit einigen Intensitäten geplant wird.

Der Fokus in dieser Zeit liegt auf dem Rad und dem Laufen. Die dritte Disziplin, das Schwimmen, wird mit vier Einheiten die Woche normal weitergeführt, bleibt aber mehr als Ergänzung und somit auch mehrheitlich im Grundlagenbereich.

Mit vier Schlüsseleinheiten in der Woche werden genügend Reize für die Vorbereitung auf einen Ironman 70.3 gesetzt. Als Schlüsseleinheiten zählen der intervallartige Tempolauf, der „Long-Run“, das Radintervall im 70.3 Race-Pace-Bereich und schlussendlich noch die Koppereinheit, welche aus einer längeren Radfahrt mit Efforts besteht und einem direkten Lauf danach endet. Dieser ist am Anfang intensiver und wird gegen Ende zum Auslaufen genutzt.



Der junge Triathlet hat bis zum jetzigen Zeitpunkt eine perfekte Vorbereitung hinter sich. Einerseits ein wenig Druck bei der Arbeit, was sich auf den Sport positiv auswirkt und andererseits die Möglichkeit, einen grossen Teil des Trainings im Engadin zu absolvieren. Die Familie Huldi/Duran stellte Florin ihre Ferienwohnung zur Verfügung. So konnte sich der junge Triathlet im „Höhentraining“ optimal auf den letzten Wettkampf der Saison vorbereiten. Dank seinem Arbeitgeber, der ON AG war es auch möglich einen Teil der Arbeit im Engadin zu erledigen, damit Florin die Höhe perfekt nutzen konnte.

Neben den Schlüsseleinheiten wurden auch wunderschöne Rad-Touren im Engadin absolviert, einerseits mit der Radtour hoch zum Stilsfer-Joch und der Tour runter nach Livigno. In diesen zwei Long-Rides wurden die Beine nochmals richtig getestet, da relativ viele Höhenmeter absolviert wurden.

Als es dann in Richtung Ende Juli ging, absolvierte Florin einen Leistungstest auf dem Laufband. Dabei wurde ein gewisser Trainingseffekt erkannt und es ergaben

sich zusätzlich auch nochmals wichtige Informationen für die Trainingsplanung der letzten drei Wochen vor dem Wettkampf.



Neben den vielen Arbeits- und Trainingsstunden ist es für Florin auch wichtig, genügend Energie zu sich zu nehmen. Während dem Training wird die Sportnahrung von PeakPunk zelebriert. Die veganen und glutenfreien Riegel geben während den harten Einheiten genügend Energie. Für ein gutes Nachessen sitzt Florin sehr gerne ins Ristorante La Bocca. Mit seinem Race-Menu, der Calzone, hat der jungen St. Galler Triathlet immer genügend Energie für den nächsten Tag.

Beruflich wird der junge Athlet auch gefördert. Mit der aufkommenden Weltmeisterschaft in der Leichtathletik hat Florin und sein Team einige Verantwortlichkeiten, damit die Weltmeisterschaft für die ON AG zum richtigen Erfolg wird.



Auch in diesem Monat wurde fleissig trainiert. Geschwommen wurden rund 40km. Auf dem Rad legte Florin 970km zurück und gelaufen wurden 195km. Zusätzlich standen bei Florin 10h Kraft- und Athletik-Training an.

Tolle Neuigkeiten

Am 16. Juni kam ein weiterer Beitrag von Florin im St. Galler Tagblatt [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 drei neue Gönner freuen. **Fredi Wohlwend** unterstützt den jungen Triathleten auch im Jahr 2023 und **Philipp Huldi / Marcela Duran** gaben dem jungen Triathleten die Möglichkeit für eine perfekte Vorbereitung im Engadin.

Planung für das Jahr 2023

Sieben 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 August 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

