



**Herzlich Willkommen zum achten Newsletter im Jahr 2023.  
In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat September  
zurück. Wie hat sich das Training entwickelt? Welche  
Wettkämpfe stehen an? Was durfte Florin 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 100% als Praktikant im „Athlete Partnership and Strategy“ Team bei der ON AG in Zürich.

## **August 2023**

Ich sitze gerade am Flughafen in Hamburg und blicke auf den Monat September zurück. Der Newsletter erscheint viel zu spät, aber irgendwie ist es nicht erstaunlich, da die letzten Wochen extrem streng, interessant und mit vielen Emotionen verbunden waren.

Eigentlich habe ich beschlossen, nach der WM in Finnland meine Triathlon-Saison 2023 zu beenden. Gründe gab es diverse, da dieses Jahr sehr viel Energie brauchte. Hartes Training, viele neue Erfahrungen und auch eine intensive Vorbereitung auf die Ironman 70.3 WM.



Die Zeit zwischen dem Saisonabschluss und dem Wiedereinstieg heisst "Off-Season". Für einige Leute bedeutet das Ferien oder aber auch eine Zeit lang gar keinen Sport zu machen. Mich gibt es jedoch nicht ohne Sport, da er mir eine wichtige Balance gibt. In dieser Zeit ist das Training jedoch weniger intensiv und ich mach das, was mir gerade Spass macht. Beispielsweise ging ich viel aufs Mountainbike und genoss die Ausfahrten mit meinem Vater in den Sonnenuntergang.

Weiter hatte ich geschäftlich relativ viel zu tun und durfte für einen Event an die Ironman WM nach Nizza fliegen. Dieser Event, die Tage unter allen Athleten, welche sich auf das grosse Rennen vorbereiteten und meine immer noch gute Form brachten mich dazu, mich für den Ironman 70.3 Emilia-Romagna anzumelden. Gedacht, gemacht! Mit meinem Coach Chris telefoniert, um eine extrem kurze Vorbereitung zu starten. Genauer gesagt eine Woche.



Dies bedeutete für mich, meinen Körper nochmals in Rennform zu bringen. So versuchte ich in Nizza viel zu Laufen, im offenen Gewässer zu Schwimmen und viel zu Schlafen. Das Gefühl war gut, meine Vorbereitung für ein so grosses Rennen eher weniger. In den drei Wochen zwischen Finnland und Italien war ich knapp drei Mal auf dem Bike, wenige Male Laufen und auch ich hatte mein Schwimmtraining reduziert, damit sich mein Körper erholen kann.

Vielleicht war es aber genau das, was es zu einem Rennen gemacht hat, welches ich definitiv nie vergessen werde. Vielleicht war es genau diese Balance, die ich



brauchte und auch die Erholung, welche notwendig gewesen war. Denn dieses Rennen wurde zum Besten meiner Saison. Mit dem Sieg in meiner Altersklasse und meinem ersten Overall-Podium an einem Ironman 70.3, konnte ich mich erneut für die Weltmeisterschaften qualifizieren. Diesmal aber ein bisschen weiter weg, nämlich im neuseeländischen Taupo.



Da stand ich, mit der Münze in der Hand und meinem Ticket nach Neuseeland. Wie ich es geschafft habe weiss ich immer noch nicht genau, was ich aber weiss ist, dass ich mich definitiv auf das Abenteuer freue. Nicht nur das Abenteuer der Reise im November/Dezember 2024, sondern auf den ganzen Weg dort hin.

Nun ist meine Saison aber wirklich vorüber und ich geniess jetzt einige Wochen Ruhe, damit ich meinen Körper auf meisterliche Leistungen im nächsten Jahr vorbereiten kann.

## Tolle Neuigkeiten

- Am 16. Juni 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" wird im Oktober 2023 ausgestrahlt. Jeden Dienstagabend um jeweils 18:30 Uhr, 19:30 Uhr, 20:30 Uhr und 21:30 Uhr [Link](#)

## Planung für das Jahr 2023

Neun Monate des Jahres 2023 sind schon vorüber. So ist die Triathlon-Saison zu Ende. Die neuen Rennen für die kommende Saison werden in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

# 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 Oktober 2023

Kontakt:

Florin Parfuss

Curiestrasse 14

CH - 9016 St. Gallen

[florin@parfuss.ch](mailto:florin@parfuss.ch), +41 79 897 90 37, [www.florinparfuss.ch](http://www.florinparfuss.ch)

**fortimo** 

  
**REVIER**

**A D V I C E**  
INFORMATIK AG

*Kaufmann*

**sgsw**  
St.Galler Stadtwerke

