



Herzlich Willkommen zum ersten Newsletter im Jahr 2023. In dieser Ausgabe schauen wir auf die zwei ersten Monate 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 aktuell 60%, um Berufserfahrung zu sammeln. Durch sein bald startendes Studium in Kommunikation (bis Februar 2023 Betriebsökonomie), bereitet er sich zusätzlich auf seine Zukunft vor, um nach der Sportkarriere im Berufsleben Fuss zu fassen.

Januar 2023

Am 2. Januar 2023 startete die Saison von Florin Parfuss in vollen Gängen. Nach einem Monat Saisonpause, die auch sportlich genutzt wurde, wird nun wieder nach einem strukturierten Plan trainiert. Was bedeutet das aber ganz genau?

Um in der neuen Saison keinen allzu grossen Druck zu haben, beschloss Florin, die Saison 2022 noch ein bisschen weiter zu ziehen, um sich in Ägypten das WM-Ticket zu sichern. Gesagt, getan. So wurde im Dezember dann wirklich auf die Erholung gesetzt, da die Saison 2022 Rund 15 Monate gedauert hat.

Der Start in die Saison 2023 erfolgte mit einem ersten Aufbaublock. Vieles blieb gleich wie im letzten Jahr, nur Krafttraining kam dazu. Es ist das erste Mal, dass Florin mit Krafttraining in Kontakt kam. Ziel davon ist es, neue Reize zu setzen, um das Training auf einen höheren Stand zu bringen. Krafttraining soll einerseits die Gefahr auf Verletzungen minimieren und andererseits, wie es der Name schon sagt, mehr Kraft bringen, um auf einem höheren Level zu performen.

Neben dem Krafttraining und dem anderen Basistraining, wurden zwei Leistungstests im MedBase durchgeführt: einen auf dem Laufband und den anderen auf dem Rad. So konnten die aktuellen Leistungsdaten von Florin überprüft werden, was auch wieder

für eine gewisse Struktur im Training helfen soll. Damit ist gemeint, dass die Intensitäten stimmen, die richtigen Reize gesetzt werden, um dann zu Beginn der Rennsaison auf einem 100%igen Leistungsniveau zu sein.

Zusammenfassend war es aus sportlicher Sicht ein erfolgreicher Einstieg ins neue Jahr. Mit knapp 25h im Wasser, 17h auf der Rolle, 12h in den Laufschuhen und 18 Stunden im Kraftraum (bei Kraft- und viel Rumpfttraining), fand das Team Florin eine gute Balance, um auch mit genügend Energie die ersten Semesterprüfungen zu meistern.



Februar 2023

Auch mit dem zweiten Monat Training darf Florin zufrieden sein. Nach dem ganzen Prüfungsstress war endlich einmal ein bisschen Ruhe vor Vorlesungen, Lernen und wenig Schlaf eingekehrt. Die Stunden konnten in qualitativ hochwertiges Training investiert werden, was sich schon ziemlich bemerkbar macht. Erste Intervalltrainings im Laufen und auf dem Rad kamen dazu und auch die Grundlageneinheiten wurden länger.

Um ein bisschen Abstand zu haben, durfte sich Florin einige Tage im Engadin erholen und die Höhenluft genießen. Bei strahlendem Sonnenschein wurden in 4 Tagen knapp 110km auf den Langlaufskis zurückgelegt, lecker gegessen und Vitamin D3 getankt. So konnte der Fokus danach wieder aufs Training gelegt werden, um den Monat auf einem Hoch zu beenden.

Auch im Monat Februar kamen einige Stunden an Training zusammen. Wieder waren es knapp 19 Stunden im Wasser, 600km auf dem Rad, knappe 12 Stunden in den Laufschuhen und 15 Stunden im Kraftraum beim Kraft- und Rumpfttraining. Zusätzlich war Florin noch 8 Stunden auf den Langlaufskis und startete mit einem neuen Training (Yoga), wo er wöchentlich eine Stunde bewusst seinen Körper herunterfährt.

Dies ist ein Versuch, welcher aktuell sehr positiv anschlägt. Es bringt Ruhe in den Alltag und die Möglichkeit, sich eine Stunde in der Woche bewusst von allen Medien zu trennen. So kann Florin danach fokussiert und konzentriert arbeiten.



Tolle Neuigkeiten

Neben den Sponsoren, welche Florin als Sportler unterstützten, dürfen vier neue Partner vorstellen werden:

- Die **Advice Informatik AG** als Hauptsponsor
- Die **Naturheilpraxis Pappa GmbH** für Sporttherapien und -behandlungen
 - Die **Kraftgras AG** im Bereich Nährstoffe
 - **Die Mobiliar, Rinaldo Städler** als Gönner

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.

Planung für das Jahr 2023

Die Rennplanung für die kommende Saison wurde in der KW8 2023 finalisiert. Folgende Rennen und Trainingslager stehen an:

- 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 ein Leser Florin auf seinem Weg als Gönner oder als Sponsor unterstützen möchte, könnt Ihr euch direkt bei ihm melden oder eine Direktüberweisung auf folgendes Konto vornehmen: **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 März 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**