

Der Rhythmus treibt ihn an

Die Tage des Triathleten Florin Parfuss sind eng getaktet. Der 20-Jährige will im Herbst an die WM. Dafür arbeitet er – frühmorgens schon.

Renato Schatz

Es macht nicht nur Spass, am Morgen, um kurz vor fünf Uhr aufstehen zu müssen. Jessesgott, nein. Man bleibt dann noch ein paar Minuten liegen, schiebt den Wecker hinaus, mit dem Schlummermodus geht das. Man braucht viel Willenskraft, um sich schliesslich doch noch aufzuraffen, um es bis zur Kaffeemaschine zu schaffen. Man eilt anschliessend ins Bad, zum Kleiderschrank, zur Bushaltestelle in der Stadt, denn in der Agglomeration fahren um diese Uhrzeit noch nicht alle Busse. Man stellt sich dann vor, tagtäglich freiwillig um fünf Uhr am Morgen aufstehen zu müssen. Jessesgott, niemals, denkt man. Als Normalsterblicher.

Florin Parfuss steht jeden Morgen freiwillig um fünf auf. Und er tut das gerne. Wieso zum Teufel?

Nun, des Kaffees wegen, seiner einen Leidenschaft. Und des Triathlons wegen, seiner anderen Passion. Derzeit trainiert Parfuss für einen Wettkampf in Dubai am 5. März. Er tritt bei den 18- bis 24-Jährigen an. Der Gewinner ist für die Weltmeisterschaft im Oktober qualifiziert. Dorthin will der 20-Jährige, zu den Besten, nach St. George im US-Bundesstaat Utah. Also ist um fünf Uhr Tagwache.

Und um sechs ist er im Wasser. Hallenbad Sonnenrain in Wittenbach. Das Wasser gluckert. Es riecht nach Chlor, nach Badi oder All-inclusive-Ferien im Süden. Für Parfuss riecht es nach: Training. Er ist fünffacher Junioren-Schweizermeister im Schwimmen. Es ist 2018, als er nicht mehr mit Freude trainiert. Parfuss wird später beim Kaffeetrinken sagen: «Für eine Profisportkarriere hätte ich zehnmal im Wasser trainieren müssen. Das war mir zu eintönig, ich wollte Abwechslung.»

Parfuss trainiert mit den Schwimmern

Parfuss, der im Osten der Stadt wohnt, wechselt zum Triathlon. Schon sein Vater startete bei Wettkämpfen und tut das noch immer. Sein Sohn findet die Sportart abwechslungsreicher. Und sich gut zurecht: erst die regionale Talentkarte, dann das Nationalkader; die Olympi-



Florin Parfuss bei Mörschwil zu Fuss unterwegs, um 2024 an die Olympischen Spiele in Paris zu gelangen.

Bild: Ralph Ribi

schen Spiele 2024 in Paris als entferntes Ziel. Aber zunächst einmal: das Schwimmtraining.

Sie trainieren zu viert, wobei die drei anderen ausschliesslich schwimmen. Auch Christian Schreiber, der im vergangenen November über 1500 Meter Freistil einen Schweizer Rekord schwamm, ist dabei. Parfuss kann mithalten. Eineinhalb Stunden schwimmt das Quartett Länge um Länge. Es ist, als bewegten sie sich auf Schienen vorwärts, angetrieben von einer unsichtbaren Lokomotive. Ihre Züge haben etwas Maschinelles. Platsch, platsch, platsch. 13-mal, ehe wieder gewendet wird. Platsch, platsch, platsch. Der Rhythmus des frühen Morgens. Unterbrochen durch regelmässige Pausen, in denen die vier lachen, Sprüche machen. Die Lokomotive ist auch der Spass.

Das Quartett schwimmt immer in derselben Reihenfolge. Schreiber führt die Trainingsgruppe an, Parfuss schwimmt an dritter Stelle. Irgendwann, nach einer Stunde etwa, überholt Parfuss. Er ist ehrgeizig. Anders wäre so ein Programm gar nicht

zu bewältigen. Montag bis Freitag ist Parfuss in der Schule. Am Kaufmännischen Berufs- und Weiterbildungszentrum St. Gallen schliesst er im Sommer die Berufsmatura ab. Dazu kommen 15 bis 25 Trainingsstunden pro Woche.

An diesem Donnerstag hat Parfuss aber Schulferien. Er hätte auch ausschlafen können, erst am Nachmittag in die Halle gehen; oder gar nicht, freinehmen halt. Einmal nur, was soll's? Manchmal falle es ihm schon

schwer, aufzustehen, sagt Parfuss. «Aber mein Motto ist: It hurts more to lose.» Es würde mehr schmerzen, zu verlieren. Freinehmen, das gibt es nicht.

Kolbenmaschine und Nähmaschine

Nach dem Schwimmtraining geht es nach Hause. Parfuss wohnt noch bei seinen Eltern. Er trinkt einen Cappuccino, sie haben eine Kolbenmaschine. Im Untergeschoss ist ein kleiner Fitnessraum eingerichtet. Isomat-

ten, Gummibänder, Hanteln. Im Nebenzimmer die Räder. Wie in einem kleinen Fitnesscenter.

Erst diverse Übungen auf der Isomatte, dann geht es raus, Lauftraining. Wieder haben seine Bewegungen etwas Maschinelles. Er zieht die Knie hoch, wie ein Stabhochspringer beim Anlaufen. Kleine, schnelle Schritte. Ein wenig erinnert der Laufstil von Parfuss an eine Nähmaschine. Tack, tack, tack auf dem Asphalt. Knirsch, knirsch, knirsch auf einem Kiesweg nahe Mörschwil.

Je länger der Tag dauert, desto mehr scheint man Parfuss zu begreifen. Es geht um Rhythmus, um Takt. Die Agenda ist eng getaktet. Am Sonntag erhält er von seinem Trainer den Trainingsplan für die kommende Woche. Freizeit passiert nicht einfach so, sie ist geplant, Teil einer Struktur, die jeden Morgen um fünf Uhr beginnt. Ob er nun Ferien hat oder nicht. Platsch! Tack! Knirsch!

Parfuss läuft 180 Schritte in der Minute. «Ich trainiere mit Takt, der Puls passt sich diesem dann automatisch an», sagt er.

Inzwischen spürt er, wenn es mehr oder weniger Schritte in der Minute sind. Ab und zu vergewissert er sich mit seiner blauen Uhr, die sich ans rechte Handgelenk schmiegt, ob es tatsächlich 180 sind. «Wenn jemand müde wird, beginnt sich der Körper zu krümmen. Man läuft nicht mehr sauber und kommt aus dem Takt.» Mit den 180 Schritten pro Minute passiert ihm das nicht. Als er das erklärt, trommelt Parfuss mit den Fingern gleichmässig an die Tischkante. Tacktacktack.

Der Rhythmus begleitet ihn auch abseits des Trainings. Früher nahm er Gitarrenunterricht. Er spielt nicht mehr allzu oft. Aber einmal im Monat nimmt er das Instrument aus dem Schrank, Green Day, AC/DC, solche Dinge. Während des Laufens hört er keine Musik. «Weil ich dann im Kopf meinen Pulsschlag höre, das ist sehr unangenehm.» Musik hören und Sport treiben, «Highway To Hell». Parfuss bleibt lieber bei seinem 180er-Takt.

Wie ihn das Virus fast eine Saison kostete

Sein Vorbild, der Norweger Kristian Blummenfelt, läuft ebenfalls im Takt. Vergleichen will er sich aber nicht. Nicht mehr.

Früher tat er das immer, wollte wissen, wo er steht. Bis zum Oktober 2020. Er riecht plötzlich nichts mehr. Seine Mutter stellt ihm einen Fencheltee hin. Parfuss hasst Fencheltee. Doch er trinkt die ganze Tasse. Corona. Er bleibt drei Wochen zu Hause, hat derart heftige Kopfschmerzen, dass er auf einem Auge kaum mehr sieht. Auch in den Wochen danach schwitzt er noch beim Treppensteigen. All das, während sich die anderen auf die Saison vorbereiten. Diese Zeit hat etwas mit Parfuss gemacht. «Ich weiss, dass die Sportlerkarriere schnell vorbei sein kann.» Trotzdem will er noch immer Profi werden. Er nennt den Triathlon ein «leidenschaftliches Hobby». «Auch wenn ich wie ein Profi trainiere, gerade in den Ferien.» Er wolle sich aber erst als solchen bezeichnen, wenn Einkommen und Erfolg stimmen würden.

Irgendwann vielleicht. Es geht jedenfalls vorwärts, immer im Takt.



Früher nahm er Gitarrenstunden. Heute spielt er noch gelegentlich «Hells Bells» von AC/DC.

Bild: Ralph Ribi

ANZEIGE

Stellenmarkt

Gesucht: Eine **Augenoptikerin, 40%–100%**

Gesucht: Eine **Verkäuferin oder Frau für Nebenjobs**

Arbeitsgebiete: Telefonbedienung, Kundenbetreuung, Administration Back-Office, Verkauf im Geschäft.
Gute Deutschkenntnisse in Wort & Schrift ist Grundvoraussetzung.
Beschäftigungsgrad: Teilzeit, ev. später 100%-Stelle
Wir suchen Ihre Mitarbeit in diesen Arbeitsgebieten.

Haben Sie Interesse an einer dieser Arbeitsstellen, dann freuen wir uns auf Ihre elektronische Bewerbung.

Ebnetor Optik, z.H. Hanspeter Ebnetor, Tel. 071 841 04 08
Hauptstr. 8, 9403 Goldach; Mail: info@ebnetoroptik.ch

Nachrichten

Auch dieses Jahr kein Regiomasters

Hallenfussball Schweren Herzens mussten die Organisatoren das Regiomasters, welches dieses Wochenende in der Kreuzbleiche stattgefunden hätte, absagen. Es sei ein Vernunftentscheid, sagte OK-Präsident René Bühler Anfang Woche. Und: «Es geht um die Gesundheit. Wir sind ein Anlass mit Strahlkraft und wollen vorbildlich handeln. Zudem wollen wir kein Treiber der Pandemie sein.» Die nächste Chance folgt am 7./8. Januar 2023. (ibr)

Internationales Turnier in St. Gallen

Unihockey Nachdem 2020 die Euro Floorball Tour (EFT) in St. Gallen kurzfristig aufgrund der Covid-19-Pandemie abgesagt werden musste, starten die Organisatoren in diesem Jahr einen neuen Versuch in der Ostschweiz. Die vier Topnationen Schweden, Finnland, Tschechien und die Schweiz bestreiten vom 2. bis 4. September 2022 im Athletik-Zentrum die letzten Länderspiele vor der Heim-WM im November in Zürich und Winterthur. (red)

Männer mit Heimspiel, Frauen mit Doppelrunde

Unihockey Die NLA-Männer des UHC Waldkirch-St. Gallen spielen am Sonntag um 17 Uhr in der heimischen Sporthalle Tal der Demut gegen den Tabellennachbarn Rychenberg Winterthur. Die NLB der Frauen startet mit einer Doppelrunde ins neue Jahr: Der Tabellenerste UHC Waldkirch-St. Gallen empfängt am Samstag um 15 Uhr in der Sporthalle Tal der Demut den UC Yverdon, am Sonntag steht ein Auswärtsspiel in Basel auf dem Spielplan. (red)