

Über Kitzbühel nach Lahti

Der St. Galler Triathlet Florin Parfuss nimmt morgen erstmals an einem Elite-Triathlon teil.

Ives Bruggmann

Das grosse Ziel verliert Florin Parfuss nie aus den Augen: die Ironman-WM vom 27. August in Lahti über die Triathlon-Halbdistanz. Darauf hat der 21-jährige St. Galler seine gesamte Saisonplanung ausgerichtet, seinen Formaufbau, die Trainings, die Wettkämpfe. Und sollte Parfuss den Fokus doch einmal verlieren, so erinnert ihn ein riesiges Plakat in seinem Kraft- und Konditionszimmer daran. Direkt vor der Velo-Rolle heisst es in grossen Lettern: Next Stop World Championships Lahti. Parfuss sagt: «Lahti ist immer präsent, ist meine grosse Motivation. An der WM möchte ich in bestmöglicher Verfassung antreten.»

Die Vorbereitung auf die Saison verlief laut Parfuss optimal. «Ich bin körperlich so fit wie noch nie», sagt der Triathlet. Doch zuletzt musste er ein mentales Tief überwinden. Er sprach viel mit Freunden und kämpfte sich aus dem Loch heraus. Der Sport half ihm dabei. «Es ist mir bewusst geworden, wie sehr ich Triathlon liebe.» Mit neuem Elan nahm Parfuss am vergangenen Wochenende das erste Vorbereitungsrennen in Angriff. In Rapperswil-Jona absolvierte er wie an der WM im August einen Triathlon über die Halbdistanz. Er kommentierte sein Rennen so: «Ich habe jede Sekunde genossen, obwohl es nicht die stärkste Performance war. Mental war es ein weiterer Schritt nach vorne.»

Nervosität vor dem Rennen

Ein Blick auf die Wettkampfzeiten verrät: Der starke Schwimmer Parfuss spielte seine Vorteile im Wasser aus und benötigte nur 24:03 Minuten für die 1,9 Kilometer lange Strecke. Damit kam er als erster Mann aus dem Wasser. Auf den 90 Kilometern mit dem Velo sei er dann in den Hügeln ein wenig hängen geblieben. Rang 44 in der offenen Kategorie und die siebtschnellste Zeit in seiner Alterskategorie (18 bis 24 Jahre) waren die Folge. Mit dem Lauf über 21 Kilometer war Parfuss dann schon eher zufrieden. In der Endabrechnung resultierte in 4:28:30 Stunden der 61. Rang bei den Männern



Florin Parfuss während des Triathlons in Rapperswil-Jona.

Bild: Loris Kaufmann

und der achte Platz in seiner Klasse. «Für ein Trainingsrennen war das eine solide Leistung», sagt Parfuss.

Zeit zum Durchschnaufen bleibt kaum. Das nächste Rennen steht bereits morgen auf dem Programm. In Kitzbühel mischt der St. Galler zum ersten

Mal bei der Elite mit. Auf dritthöchster Stufe bekommt er es mit hochkarätigen Profis vornehmlich aus Deutschland und Österreich zu tun. Es handelt sich dabei um einen Sprint-Triathlon. Sprich: 800 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, fünf Kilometer Laufen.

Parfuss gibt zu, dass er vor dieser Premiere etwas nervös sei. «Das muss sein.» Genauso wie die Vorfreude und das Vertrauen in die eigene Stärke. «Wenn ich umsetzen kann, was ich trainiert habe, dann wird es ein gutes Rennen.» Seine Taktik sieht vor, dass er bereits im Wasser

und später auf dem Velo ganz vorne angreifen will.

Im Job trifft er auf seine Idole

Auch im Beruf wird Parfuss derzeit mit seiner grossen Leidenschaft konfrontiert. Er absolviert aktuell ein halbjähriges Praktikum beim Sportartikelhersteller On. Dort kommt er im Bereich «Athlete Partnership und Strategie» immer wieder mit Sportgrössen in Kontakt. Beispielsweise mit den norwegischen Weltklasse-Triathleten Gustav Iden und Kristian Blummenfelt oder mit dem Top-Mittelstreckenläufer Dominic Lohalu. «Ich brenne für diese Arbeit», sagt Parfuss. «Dabei kann ich sehr viel lernen.» Im besten Fall so viel, um dereinst seine Idole herauszufordern.

Der nächste Zwischenstopp dorthin heisst Kitzbühel. Heute reist Parfuss an, fasst die Startnummer und läuft am Abend eine leichte Runde. Morgen um 18 Uhr gilt es dann ernst.

«Lahti ist immer präsent, ist meine grosse Motivation.»

Florin Parfuss
St. Galler Triathlet



2021 erhielt Florin Parfuss die Auszeichnung als bester St. Galler Nachwuchssportler.

Bild: Tobias Garcia

Erik Regtop übernimmt Besa

Fussball Transfercoup für den FC Besa. Der St. Galler 3.-Liga-Verein verpflichtet Erik Regtop als neuen Cheftrainer für die kommende Saison. Der 55-jährige Niederländer war zuletzt beim Dornbirner SV in Österreich tätig und wechselt nun nach St. Gallen. In der Stadt feierte der ehemalige Spieler des FC St. Gallen als Trainer seinen grössten Erfolg, als er den SC Brühl in die Challenge League führte. Weitere Stationen waren Altstätten, Montlingen, Uzwil, Eschen-Mauren und Rankweil. Beim FC Besa folgt Regtop auf Norbert Frrokaj, der zuletzt als Spielertrainer im Espenmoos amtierte. Der FC Besa schloss die vergangene Saison in der Gruppe 3 der 3. Liga mit 45 Punkten auf dem dritten Rang hinter Aufsteiger Wittenbach (53 Punkte) und Brühl II (52 Punkte) ab. (ibr)

Auswärts in Adliswil

Fussball Der FC Rorschach-Goldach bestreitet die letzte Runde in der 2. Liga interregional morgen um 18 Uhr beim FC Adliswil. Um die nur noch theoretische Chance auf den Ligaerhalt aufrechtzuerhalten, muss das Team von Trainer Marc Blumer (30 Punkte) seinerseits gewinnen. Frauenfeld (32 Punkte) und Rapperswil-Jona II (33 Punkte) müssten verlieren. Allerdings hat Rorschach-Goldach 49 Strafpunkte mehr auf dem Konto als Rapperswil-Jona II. Der Abstieg ist somit nur noch Formsache. (ibr)

Gossau Junioren im Halbfinal

Fussball Die A-Junioren des FC Gossau spielen als Ostschweizer Meister der Youth League im K.o.-System gegen die Meister der anderen Verbände um den nationalen Titel. Im Viertelfinal setzten sich die Fürstentümer am vergangenen Wochenende gegen den FC Lugano mit 4:1 durch. Nun folgt am Sonntag der Halbfinal gegen den Innerschweizer Meister FC Willisau. Das Heimspiel beginnt um 16 Uhr. (ibr)

Abtwil-Engelburg geht in die Verlängerung

Der Meister der Gruppe 1 der 2. Liga spielt in Hin- und Rückspiel gegen Dübendorf um den Aufstieg.

Was war das für ein Saisonfinale in der 2. Liga. In der letzten Runde überholte der FC Abtwil-Engelburg den FC Winkeln und schnappte dem Derbyrivalen so den ersten Platz weg. Mit 43 Punkten aus 22 Partien ist Abtwil damit der verdiente Meister der Gruppe 1.

Dies hat zur Folge, dass das Team des Interimstrainers Roland Näf noch drei weitere Partien zu absolvieren hat. Die Abtwiler Saison wird dadurch um zweieinhalb Wochen verlängert.

Zunächst stehen für den FC Abtwil-Engelburg die zwei Aufstiegsspiele gegen den FC Dübendorf auf dem Programm. Gegen den Vertreter des Fussballverbands Region Zürich entscheidet sich in Hin- und Rückspiel, wer in der kommenden Spielzeit Teil der 2. Liga interregional sein wird. Dübendorf gewann die Zürcher Gruppe 2 mit 55 Punkten aus 26 Partien. Dabei weist das Team von Trainer Luca Ferricchio ein Torverhältnis von 70:28 auf. Das Hinspiel



Abtwils Trainer Roland Näf.

Bild: Donato Caspari

findet am Sonntag um 15 Uhr auswärts in Dübendorf statt. Das Rückspiel darf der FC Abtwil-Engelburg in einer Woche daheim auf der Spiserwis austragen – am Samstag, 24. Juni, um 16 Uhr.

Gegen Tägerwilen um den Ostschweizer Meistertitel

Nach den Aufstiegsspielen geht es für den FC Abtwil-Engelburg noch um den Ostschweizer Meistertitel. Im Duell der beiden Gruppensieger der 2. Liga

fordert Abtwil am Mittwoch, 28. Juni, um 20 Uhr den FC Tägerwilen heraus – auf der heimischen Spiserwis. Die Thurgauer setzten sich in der anderen 2.-Liga-Gruppe in einem Kopf-an-Kopf-Rennen gegen den favorisierten FC Arbon durch. Mit 51:46 Punkten am Ende doch noch recht souverän. Tägerwilen muss im Auswärtsspiel des Aufstiegsplayoffs etwas weiter reisen als Abtwil. Die Thurgauer treffen morgen um 18 Uhr auf Forward-Morges. (ibr)