



Herzlich Willkommen zum fünften Newsletter im Jahr 2023. In dieser Ausgabe schauen wir auf den Monat Juni 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. Um nach der Sportkarriere im Berufsleben Fuss zu fassen, startet Florin im September 2023 ein Studium in Kommunikation.

Juni 2023

Der Monat Juni war aus vielerlei Hinsicht ein super Monat. Einerseits war jedes Wochenende ein Rennen und weiter startete Florin einen neuen Job als Praktikant bei der ON AG in Zürich. So war viel Action angesagt und die Tage waren lang.



Das erste Wochenende startete in Zug mit einem Rennen über die Doppelsprint-Distanz. 200m Schwimmen, 5km Radfahren, 1km Laufen und das direkt zweimal hintereinander. Nicht die beste Distanz für den eher ausdauernden jungen Triathleten, jedoch ein guter Start in die Saison um nochmals Spritzigkeit zu gewinnen.

Das zweite Rennwochenende war in Rapperswil. Das berühmte Rennen über die Ironman 70.3 Distanz nahm Florin als gutes Trainingsrennen in Angriff, um einerseits seine Form zu testen und um nochmals eine längere Einheit zu absolvieren. So kam Florin als erster aus dem Wasser und konnte über die 90km auf dem Rad eine stetige Leistung abrufen. Zum Schluss lief er den Halbmarathon in einem gleichmässigen Tempo, um für die kommenden Rennen nicht zu müde zu werden. So konnte Florin sich die Tage danach nochmals optimal für ein erstes Saisonhighlight vorbereiten.



Am 17. Juni stand somit der erste grosse Wettkampf an. Florin durfte an seinem ersten Elite-Europacup in Kitzbühel teilnehmen. Über die Sprintdistanz galt es das erste Mal Weltcup-Punkte zu sammeln. Trainiert wurde gut, die Form stimmte doch dann Stau auf der Autobahn und ein zu spätes Eintreffen beim Race-Briefing - erster Penalty. So sass Florin eine Zeitstrafe nach seiner stärksten Disziplin ab, was eine Top-Platzierung verhinderte. Bei der Premiere wurde somit ein Lehrgeld bezahlt und tolle Erfahrungen wurden gesammelt.

Zum Schluss des Rennblockes startete der St. Galler an der Schweizermeisterschaft in Zürich. Mit grossen Zielen stand Florin an der Startlinie und freute sich auf das Horn. Nach einem soliden Schwimmen und einem eher langsamen Wechsel befand sich Florin mit einer Vierergruppe einige Sekunden hinter der Spitzengruppe. Durch gute Teamarbeit auf dem Rad konnte der Anschluss fast gemacht werden. Aber leider wieder nur FAST. Bei der ersten 180 Grad Kurve stürzte der Fahrer vor Florin und die Gruppe riss auseinander. So verlor er den Anschluss an die Spitzengruppe und auch trotz einem starken Lauf reichte es „nur“ für den 6. Rang bei der U23 und den 17. Rang bei der Elite. Anfangs war die Enttäuschung gross, doch mit der Zeit sah Florin ein, dass er

das Geschehen nicht beeinflussen konnte und so nahm er die positiven Dinge vom Rennen mit. Jetzt schaut der junge Triathlet weiter in die Zukunft, besser gesagt auf die WM, welche Ende August in Finnland stattfindet.



Beruflich durfte der junge St. Galler eine neue Herausforderung starten. Als Praktikant bei der ON AG in Zürich im Bereich „Athlete Partnership and Strategy“ darf er ein Auge in einen für ihn sehr spannenden Bereich werfen. Als Praktikant will Florin sehr viel lernen, mitnehmen und auch möglichst gute Unterstützung bieten.

Wie schon im letzten Newsletter erwähnt, kämpfte Florin mit muskulären Problemen im Hamstring und mit einer gereizten Sehne im Knie. Da diese durch die Physiotherapie leider nicht vollkommen weggehen, muss Florin eine Infiltration durchstehen, sprich eine Kortisonspritze ins Knie spritzen, damit die Entzündung verschwindet. Glücklicherweise hat Florin gerade eine kleine Pause vom Training, um seinen Körper danach optimal auf die zweite Saisonhälfte vorzubereiten.



Auch in diesem Monat wurde fleissig trainiert. Geschwommen wurden rund 45km. Auf dem Rad legte Florin 550km zurück und gelaufen wurden 160km. Zusätzlich standen bei Florin 14h 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 einen neuen Gönner freuen. **Ivo Hartmann** unterstützt den jungen Triathleten mit einem neuen Neopren-Anzug von Sailfish.

Planung für das Jahr 2023

Sechs 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 Juli 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




CROWNING'S TEA
SWITZERLAND

 **IBG**