

TAGBLATT

abo+ NACHWUCHSHOFFNUNG

Aufstehen um fünf, erstes Training um sechs – Triathlet Florin Parfuss ordnet seinem grossen Ziel alles unter

Der 19-jährige St.Galler Triathlet Florin Parfuss ist Teil der Juniorennationalmannschaft und will nach Olympia.

Ives Bruggmann

19.03.2021, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Florin Parfuss absolviert bei schlechtem Wetter die Velotrainings zu Hause.
Michel Canonica

Wenn Florin Parfuss um halb neun bei der Arbeit erscheint, hat er schon eineinhalb Stunden Schwimmtraining hinter sich. Der Aufwand als Triathlet ist riesig, die Tage müssen deshalb minutiös geplant

werden. Unter der Woche klingelt der Wecker um exakt 5.10 Uhr. Ohne Ausnahme. «Diese Routine ist wichtig für mich», sagt der St.Galler. Um 6 Uhr springt er im Hallenbad Sonnenrain in Wittenbach ins Wasserbecken.



Der Blick auf die Leistungsdaten ist ein Vorteil des Heimtrainings.
Michel Canonica

Der Arbeitstag – derzeit absolviert er im Rahmen seiner KV-Ausbildung an der United School of Sports ein 60-Prozent-Praktikum bei den St.Galler Stadtwerken – dauert bis 16 Uhr. Spätestens eine Stunde später legt er mit der zweiten Einheit los. Sei es Velofahren oder Laufen. So kommen in der Woche normalerweise bis zu 14 Einheiten zusammen. Je nach Intensität des Trainingsblocks sind es zwischen 15 und 25 Stunden, die Parfuss wöchentlich in seine grosse Leidenschaft, den Triathlon, steckt.



Ein Rennvelo wie dieses kostet gegen 10'000 Franken.

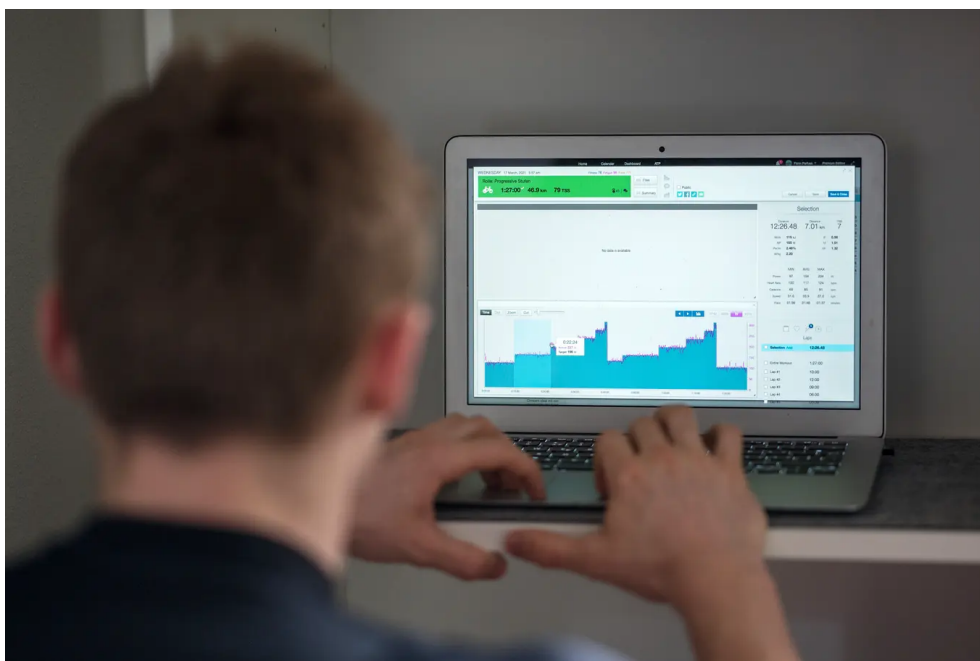
Michel Canonica

Bis vor zweieinhalb Jahren verfolgte Parfuss noch ganz andere Ziele, denn er zählte in seinem Jahrgang zu den besten Schwimmern schweizweit. Doch dann wurde ihm das Schwimmtraining zu eintönig, er suchte mehr Abwechslung – und fand diese im Triathlon. Innert kürzester Zeit fand er sich in der neuen Sportart derart gut zurecht, dass er zuerst die regionale Talentkarte erlangte und in diesem Jahr sogar die Aufnahme in das Nationalkader der Junioren schaffte.

Bereits sieben Jahre im Hochleistungssport

Die Faszination für die Sportarten Schwimmen, Velofahren und Laufen bekam Parfuss in die Wiege gelegt. Sein Vater war selbst ein passionierter Triathlet und ist heute Präsident des Schwimmvereins St.Gallen-Wittenbach. Die Mutter engagiert sich ebenfalls im Schwimmklub und lief früher Marathon. «Die drei

Sportarten waren bei uns daheim immer präsent.»
Parfuss blickt mit 19 bereits auf sieben Jahre
Hochleistungssport zurück. Ein Fakt, der ihm in der
Ausdauersportart Triathlon zugutekommt.



Jedes Training folgt einem strikten Ablauf. Für die Planung ist Profitrainer Fabian Kremser zuständig.

Michel Canonica

Das jahrelange Schwimmtraining hat ihm schon einige Höhepunkte beschert. Im vergangenen Jahr schaffte er im niederösterreichischen Wallsee nicht nur die Qualifikation für die Junioren-EM, er schwamm darüber hinaus eine Weltklassezeit – im Vergleich mit der Elite notabene. Dabei liess er sein grosses Idol, den Norweger Kristian Blummenfelt, hinter sich, seines Zeichens Weltrekordhalter über die Ironman-70.3-Distanz. «Das war ein riesiges Highlight für mich», sagt Parfuss. Doch nur wenig später wurde die Junioren-EM wegen der andauernden Coronapandemie abgesagt. Eine Enttäuschung.

«Danach hatte ich zwei Tage keine Lust auf das Training. Zum ersten Mal überhaupt.»

Florin Parfuss kann sich voll und ganz auf sein Umfeld verlassen. Dazu gehört neben seiner Familie und seiner Freundin auch sein Trainer Fabian Kremser, mit dem er fast täglich im Austausch steht. Kremser ist zuständig für die Planung aller Einheiten. Der Profitrainer erstellt aufgrund der Leistungswerte seines Schützlings Pläne mit exakten Angaben zu jeder Einheit. «Meine Arbeit ist vergleichbar mit jener eines Tontechnikers am Mischpult. Da gibt es enorm viele Schalter und Regler, an denen man drehen kann.» Das Wichtigste sei bei Parfuss die Konstanz und die Geduld. «Er ist enorm diszipliniert und fokussiert», sagt Kremser. Noch viel wichtiger seien aber seine Leidenschaft für den Sport und seine Lebensfreude. «Diese Attribute bringen ihn dazu, sein riesiges Potenzial auszuschöpfen.»

Das Ziel Paris 2024 nie aus den Augen verlieren

Parfuss' Potenzial ist so gross, dass die Olympischen Spiele 2024 in Paris durchaus im Bereich des Möglichen liegen. Deshalb haben Trainer und Athlet diese als langfristiges Ziel ausgegeben. Paris wollen sie nie aus den Augen verlieren, auch wenn es noch weit weg ist.



Fokussiert: Das nächste Ziel ist die EM-Qualifikation. In drei Jahren möchte Florin Parfuss an den Olympischen Spielen in Paris teilnehmen.

Michel Canonica

Zunächst steht aber die EM-Qualifikation am 16. Mai auf dem Programm, an der er seinen Erfolg vom Vorjahr wiederholen will. Schafft er das, tritt Parfuss einen Monat später gegen die besten Europäer der U20-Kategorie an. Auch dort will er sich unter den schnellsten fünf Athleten einreihen.

Mehr zum Thema:

[Stadt St.Gallen](#)

[Kanton St. Gallen](#)

[Olympische Spiele](#)

[Paris](#)

[St. Gallen](#)

[Triathlon](#)

[Wahlkreis St. Gallen](#)

[Wallsee-Sindelburg](#)

[Wittenbach](#)



Erfolgreicher Nachwuchsstützpunkt St.Gallen-Wittenbach: Die Schwimmer müssen schwitzen

Laura Inderbitzin · 12.10.2018

Olympia 2024 vor Augen: Marius Toscan hat sich für die Junioren-EM in Russland qualifiziert. Ein weiterer Schritt in Richtung seines Traums, Profischwimmer zu werden

Sarah Fäh · 29.06.2019

Copyright © St.Galler Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt ist nicht gestattet.