

# 1 better - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1 better

---

## Flora Duffy: A História da Campeã Olímpica de Bermudas

No mundo dos altos e baixos do esporte profissional, Flora Duffy, a 0 primeira campeã olímpica de Bermudas, experimentou tudo nos últimos anos.

Flora Duffy conquistou a história nos Jogos Olímpicos de Verão de 0 Tóquio de 2024 ao vencer o triatlo. Foi um momento transformador para ela e seu país, que tem uma população 0 de pouco menos de 64.000.

"Foi um dia incrível 1 better Tóquio para conquistar a primeira medalha de ouro de Bermudas. Um 0 momento tão surreal. Acho que continua a afundar à medida que os dias e anos passam. Mas foi um momento 0 enorme para Bermudas. Particularmente 1 better um momento difícil porque o Covid ainda estava 1 better andamento e realmente uniu a ilha 0 e todos estavam ansiosos para celebrar", disse Duffy.

"Houveram muitas celebrações na ilha. Há algumas coisas com meu nome lá agora, 0 o que é realmente legal e muito especial", adicionou.

Mas Duffy passaria do eufórico triunfo histórico à tristeza profunda que ela 0 enfrentou devido a uma lesão persistente no joelho após uma ruptura do tendão patelar. A campeã olímpica não pôde competir 0 1 better todo o ano passado, o que a frustrou muito, mas 1 better nenhum momento ela desistiu da esperança de chegar 0 a Paris.

"Certamente foram três anos muito emocionantes entre os jogos, com uma lesão no joelho realmente ruim e não competindo 0 1 better todo o ano de 2024. Isso definitivamente não fazia parte do plano. Mas o treinamento vem indo bem nos 0 últimos meses. E acho que estou 1 better boa forma e animada para sair dali. Estou indo um pouco abaixo do 0 radar, mesmo sendo a campeã reinante, devido a minha lesão", disse.

Duffy admite que passou por um período altamente desafiador 1 better 0 1 better vida. Tornou-se uma corrida contra o tempo estar pronta para Paris com Flora, 1 better um ponto, mesmo considerando a 0 possibilidade da aposentadoria. A prova feminina de triatlo está agendada para ser realizada 1 better Paris na quarta-feira.

"Definitivamente fiz. Se você 0 falasse comigo há um ano, 1 better 2024, provavelmente teria uma pessoa muito diferente. Foi um tempo muito desafiador e tive 0 que ter conversas sérias com as pessoas do meu círculo interno, meu treinador, meu marido", disse Duffy.

E é esse círculo 0 interno, juntamente com 1 better própria autoconfiança, que Flora acredita ter ajudado a passar pelo transtorno.

"Tenho muitas pessoas boas ao meu 0 redor que me ajudaram a passar por isso. Acho que correr 1 better Paris foi uma das coisas que realmente me 0 ajudou a passar por esse período difícil, que me deu esperança para continuar com toda a reabilitação e acreditar que 0 meu joelho se curaria e eu poderia voltar a treinar novamente", disse a bermudiana.

O triatlo é uma das provas de 0 resistência mais desafiadoras que existem. Consiste 1 better 1.500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo com 10 quilômetros de corrida 0 para concluir.

Esses Jogos Olímpicos trazem outro desafio - a qualidade da água no Rio Sena, onde os triatletas estão programados 0 para competir.

Nas semanas que antecederam os Jogos, os testes oficiais mostraram níveis de bactérias E. coli acima dos níveis aceitáveis 0 na maioria dos dias entre início de junho e início de julho, potencialmente expostos aos atletas a riscos sérios à 0 saúde.

Duffy, no entanto, participou de um evento de teste no ano passado no Sena e está tranquila com

o fato 0 de não ter adoecido.

"A água parecia boa", disse a atleta de 36 anos. "O maior problema para mim foi mais 0 pensar no corrente e nas dinâmicas que isso adiciona à parte da natação da corrida. Tenho confiança de que seremos 0 capazes de nadar. Estou ansiosa por isso."

Duffy acrescentou: "É um local icônico, lá mesmo onde o triatlo está. Tenho confiança 0 de que todos estão fazendo o que precisa ser feito para garantir que a qualidade da água esteja **1 better** níveis 0 adequados."

No entanto, os dados oficiais mostram que eventos de chuva únicos podem rapidamente fazer com que os níveis de E. 0 coli subam novamente, um cenário que poderia impactar as 3 etapas do triatlo.

"Isso é uma possibilidade, mas não é algo 0 que podemos controlar", concordou Duffy. "Então, você apenas precisa se preparar mentalmente para ambos os cenários de correr o triatlo 0 conforme o planejado ou talvez correr um duatlo."

Quando perguntada se isso poderia comprometer a integridade dos Jogos, Duffy respondeu: "Sim, 0 acho que certamente mudaria isso. Você quer ir lá e correr um triatlo e esperar que os medalhistas ganhem **1 better** 0 triatlo. Acho que **1 better** um duatlo, provavelmente teria um aspecto um pouco diferente. Tenho bastante confiança de que haverá uma 0 natação. E se não houver, ainda estará correndo **1 better** Paris nos Jogos Olímpicos e **1 better** um local icônico **1 better** uma 0 cidade bonita com amigos e familiares lá, o que ainda fará um dia incrível", adicionou.

Independentemente de como esses Jogos se 0 saiam para Flora, as emoções certamente correrão altas à medida que ela visar outra colocação no pódio, tendo já decidido 0 que este será o seu quinto e último Jogos Olímpicos.

"Ele tem sido uma grande parte da minha vida preparar-me para 0 os Jogos Olímpicos e correr **1 better** Jogos Olímpicos. Acho que vou tentar abafar todas essas emoções e usá-las positivamente no 0 dia da corrida. E acho que independentemente do resultado da corrida, apenas saber que os Jogos Olímpicos deram-me muito e 0 mudaram o meu mundo", disse.

"Então, independentemente, vou apenas desfrutar e absorver tudo devagar."

Participar no triatlo trata-se de ir à distância, 0 algo que Duffy sabe de sobra à medida que se prepara para o que ela espera ser um final memorável 0 dos Jogos Olímpicos.

Esta é a única perseguição que Root afirma não estar interessado, mas ele está fazendo progressos notáveis: tendo começado esta série **1 better** 10o lugar já havia ultrapassado Mahela Jayawardene e Shivnarine Chandernepaul. Ele tem uma média de 72 neste verão (no hemisfério norte) E estava no curso para facilitar passado Kumar Sangakkara -e talvez até o final do teste Final da semana sem seu wilair Cook – O mais alto Inglês acabou perdendo na lista 5.

Para os segundos innings **1 better** sucessão Root jogou maravilhosamente para resgatar seu lado de uma posição preocupante. Crucial, ele também teve sorte! Se a Inglaterra ganhar este jogo e completar um limpa varrer muitos vão aproveitar esta oportunidade ao descartar esse West Indies do time como lamentavelmente inadequado crucial Ea série mais evidências da queda teste críquete 'S mas o turista pode contrariar eles eram competitivos por todos menos que apenas Uma única sessão shambolic na Ponte Trentv "Se perderem isso momento poderia colocar-lour Um dia abaixo

No segundo dia, Jayden Seales se a flechava na bola **1 better** direção às almofada de Root. O 33-yearold tentou sacudir para o meadowet mas excepcionalmente **1 better** técnica e posição da cabeça foi menos do que imaculado E ele mistimed tiro Nem um árbitro nem depois alguma discussão pensou lado campo teria ido sobre bater no wicket Mas HawkEain mostrou isso estava batendo as pernas Raiz três vezes

---

## Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 1 better

Palavras-chave: **1 better - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-19