

Um pomeriggio assoluto al Lingfield Park il mese scorso, dopo aver appena vinto la Lingfield Derby Trial su Ambiente Friendly, Callum Shepherd stava guardando avanti al suo primo giro nelle Epsom Classic e tutto sembrava andare bene nel suo mondo. Sei settimane dopo, stava guardando al futuro qui di sabato dopo aver vinto le Hardwicke Stakes su Isle Of Jura, ma la difficile storia dietro le sei settimane e mezzo in mezzo era chiara dalla celebrazione sentita di Shepherd mentre attraversava la linea.

Egli ha attraversato il mulino da quello che sembrava una svolta successo su Ambiente Friendly. Non ha fatto nulla di sbagliato su James Fanshawe' colt. Al contrario: ha fatto tutto bene su un cavallo a volte difficile e testardo. Ma ha presto imparato che era stato "jocked off" per Epsom dai proprietari, Bill e Tim Gredley. Mentre Ambiente Friendly e Rab Havlin, suo nuovo fantino, sono andati al via a Epsom il 1 giugno, Shepherd era di nuovo a Lingfield, per cinque corse sull'asfalto. Una partenza promettente stagione sembrava stesse scivolando via nella sabbia. I vincitori stavano asciugando, ma un cavallo non lo ha deluso. Due giorni dopo aver scoperto che aveva perso la corsa su Ambiente Friendly, Shepherd ha cavalcato Isle Of Jura a una vittoria stretta in una corsa elencata a Goodwood, che ha prenotato il suo posto nel campo per le Hardwicke. Il quattro anni era un longshot da 16-1 in sabato' molto più forte campo, è emerso come un vincitore schiacciante.

"Sei settimane fa, ho pensato di aver trovato il mio diamante", Shepherd ha detto. "Quello non era destinato ad essere, ma [Isle Of Jura] certamente è fiorito in uno.

"Abbiamo avuto un grande inverno e avevo cavalcato un sacco di vincitori, stava andando tutto abbastanza liscia, ma lo sport non andrà tutto il vostro modo per molto tempo. Sono semplicemente così fortunato ad avere questo cavallo per continuare a portarmi alle grandi occasioni. Non abbiamo commesso troppi errori e spero che possa continuare così."

Isle Of Jura è stato il primo vincitore di Royal Ascot per Shepherd e George Scott, suo allenatore, e l'obiettivo ovvio per il vincitore è il King George VI & Queen Elizabeth Stakes, sulla stessa distanza, alla fine di luglio.

"Tutte le strade portano al King George, 100%", Scott ha detto. "Callum gli ha dato una cavalcata perfetta, si è seduto stretto su un passo lento e si è trovato in posizione ideale per dare il via presto e mettere la gara a letto."

Fonte: [grupo apostas esportivas telegram](#)

Rebecca Achieng Ajulu-Bushell: a historia de uma nadadora britânica

Rebecca Achieng Ajulu-Bushell tem uma versão resumida de **handicap asiatico pixbet** história que aprendeu a contar. Uma versão abreviada e segura de compartilhar; desbotada nos cantos. "O que faço no trabalho hoje", ela começa, "exige muita fala pública. Estou acostumada,

portanto, a contar uma história leve de minha história. Uma de experiência de ser a outsider: a única, a primeira. Fui a primeira mulher negra a nadar pelo Reino Unido; a única pessoa negra **handicap asiatico pixbet** meu ano fazendo meu curso na Universidade de Oxford. Sou frequentemente a única mulher negra nas salas corporativas **handicap asiatico pixbet** que estou hoje. Isso é fácil - a linha de cima, e bastante desvinculada de mim."

Ela tem 30 anos hoje. À idade de 15 anos, ela era a melhor nadadora brechista curta de 50 metros do mundo, de qualquer idade. Na corrida para Londres 2012, aos 17 anos, na apogeu de **handicap asiatico pixbet** carreira de natação, Ajulu-Bushell deixou o esporte para sempre. Ela escreve sobre o preço que pagou para ser a primeira; o custo de perseguir o desempenho de pico.

Ela escreve sobre o preconceito racial no esporte e **handicap asiatico pixbet** experiência como a única pessoa negra **handicap asiatico pixbet** muitos desses ambientes. Ela também escreve sobre **handicap asiatico pixbet** infância, crescendo na África, e como ela se adaptou à vida no Reino Unido.

Infância e introdução à natação

Ajulu-Bushell nasceu **handicap asiatico pixbet** Warrington, Inglaterra, mas passou a maior parte de **handicap asiatico pixbet** infância **handicap asiatico pixbet** Nairóbi, Quênia. Seu pai e madrasta eram trabalhadores humanitários, o que significava frequentes reinstalações. Ela morou **handicap asiatico pixbet** Uganda, Malawi e África do Sul, além de Nairóbi. Quando ela tinha 10 anos, a família se mudou para Cape Town. "Eu tinha esses dois treinadores loucos do Leste Europeu", ela diz, "e muito mais recursos do que no Quênia. A natação passou a ser minha vida inteira à noite. As horas de treinamento são incríveis. Você precisa de horas nessa piscina para treinar seu corpo para se desenvolver de uma certa maneira. Ninguém senta-o para assinar a infância fora.

Quando Ajulu-Bushell tinha 13 anos, seus pais planejaram um retorno a Nairóbi. "Eu não poderia continuar meu treinamento lá", ela diz, "e meus pais perceberam que suas vidas não cabiam mais **handicap asiatico pixbet** meu horário por cinco anos. Fui enviada para uma escola **handicap asiatico pixbet** Plymouth. Há muitas escolas esportivas no Reino Unido, configuradas para criar centros de alto desempenho para crianças. Eu estava **handicap asiatico pixbet** um programa de natação muito intenso."

Treinamento intensivo

O treinamento diário: as alarmes tocavam às 4h45 de manhã. No pool das 5h15, eles nadariam por duas horas e meia. "Nós fazíamos 8 a 10km", ela explica, "antes de ir para o café da manhã na escola. Nós comíamos o mais possível. Estávamos queimando tantas calorias que estávamos com fome, todo o tempo." Depois de um dia inteiro **handicap asiatico pixbet** aulas com o ano todo, eles retornavam, novamente, ao treinamento. "Outra sessão de duas horas. Então jantar na escola, treinamento de peso e ginástica por uma hora, antes de voltar para a casa de embarque para fazer o lar e secar os uniformes. Até o passado das 11 da noite. Então às 4h45 da manhã, você começava tudo de novo."

Pressões no esporte

Ajulu-Bushell fala sobre as pressões no mundo da natação de alto nível e como isso pode afetar as jovens nadadoras. Ela fala sobre o controle sobre a alimentação, o peso e a aparência dos jovens atletas. Ela fala sobre o bullying e a humilhação como táticas de treinamento **handicap asiatico pixbet** algumas escolas.

Ela também fala sobre **handicap asiatico pixbet** experiência como a única pessoa negra

handicap asiatico pixbet muitos de seus ambientes de natação. Ela fala sobre o preconceito racial e como isso a afetou **handicap asiatico pixbet handicap asiatico pixbet** carreira de natação. Ela fala sobre a pressão da mídia e como isso pode afetar os jovens atletas.

Consequências do esporte de alto nível

Ajulu-Bushell fala sobre as consequências do esporte de alto nível e como isso pode afetar as jovens atletas. Ela fala sobre a necessidade de reformas e verificações nos esportes para garantir a segurança e o bem-estar dos jovens atletas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: handicap asiatico pixbet

Palavras-chave: **handicap asiatico pixbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-31