

THUD: A História de Mark Coleman

O estrondo de "THUD" acordou Mark Coleman às 3h da manhã, **zebet habat** 13 de março. Seu cão rottweiler de 11 meses, Lil' Hammer, choramingava sob a cama. Desde a infância, Coleman tem pesadelos crônicos, mas foi o cão que o acordou nesta manhã. Deixando o quarto de seu antigo lar, Coleman foi até a cozinha e perguntou a si mesmo:

"Por que há nuvens na cozinha?"

Ele se aproximou da porta traseira para abri-la e ter ar fresco, queimando **zebet habat** mão no cabo quente.

"Fogo."

E não nuvens, mas fumaça que se acumulava rapidamente. Coleman pensou primeiro **zebet habat** seus pais, dormindo na suite principal na outra ponta de **zebet habat** casa **zebet habat** formato de L. Aos 10 anos, Coleman havia ajudado o pai a construir essa casa, e agora estava vindo abaixo deles. Ao gritar por seus pais na escuridão total,

"Silêncio."

Coleman teve que salvar seus pais. Eles foram tudo para ele, o impulso por trás de **zebet habat** competitividade obsessiva desde que, aos cinco anos, declarou **zebet habat** intenção de se tornar o melhor atleta do mundo. Com o apoio de seus pais, Coleman floresceu como campeão estadual do ensino médio **zebet habat** luta livre, futebol e beisebol, se juntou ao time de luta livre da Universidade Estadual de Oklahoma **zebet habat** seu terceiro ano e conquistou o campeonato NCAA de 190 libras **zebet habat** 1988. Anos de competição internacional com a equipe nacional dos EUA aperfeiçoaram o estilo agressivo de Coleman e o levaram a um sétimo lugar no Campeonato Olímpico de 1992. A série de domínios não teria acontecido sem seus pais. Ele ainda não sabia de onde eles encontraram o tempo, o dinheiro e a energia para criar quatro outros filhos.

"CRACK! CRUNCH!"

O barulho do teto quebrando despertou Coleman da escuridão. Ele alcançou as braços para a frente e fez o que lutadores fazem – avançou. Ele chamou seus pais de novo.

"Está sendo o pior sentimento de todos os tempos porque achei que eles já estivessem mortos," diz Coleman, que finalmente ouviu **zebet habat** mãe responder, irritada com seu louco filho que outra vez havia acordado dela às 4 da manhã para gravar mais um de seus loucos {sp}s de fitness. Coleman segurou seu pai firmemente, e ele e seus pais criaram uma corrente de braços.

Una espadachina: Alexandra Ndolo, Kenia

Alexandra Ndolo celebra competir por Alemanha en el Campeonato Mundial de Esgrima en Leipzig en 2024. [bet365 2bet365 2](#)

Uno de los logros más importantes en la carrera de Alexandra Ndolo ha sido ganar una medalla de plata para Alemania en el Campeonato Mundial de Esgrima en El Cairo en 2024. Pero cuando la hija de una madre polaca y un padre keniano miró hacia arriba y vio la bandera de Kenia colgando del techo del recinto para el atleta que no había ganado nada, tuvo un momento de revelación.

"Aunque [ese atleta keniano] no ganara y yo sí, vi esa bandera en [el campeonato celebrado] en el continente africano y de alguna manera me dio esta idea. Pensé, 'Tal vez tú puedas hacer algo de esto, y tus esfuerzos podrían ayudar a construir algo'".

Ndolo, de 37 años, quien dice sentirse alemana, polaca y keniana por igual, cambió su lealtad a Kenia en esgrima de espada dos meses después. El 27 de julio, será la primera esgrimista en representar al país en los Juegos Olímpicos, que se llevarán a cabo en París.

"Quiero una medalla. No estoy yendo solo a participar. Eso nunca ha sido mi estilo", dice. "Lo estoy haciendo más por la gente keniana que por mí mismo. Estoy tratando de hacerlo por todo el país y también para mostrar que los africanos son capaces".

Ndolo entrena en su departamento en Colonia, Alemania, durante el encierro en 2024. Aún entrena en la ciudad, pero compite por Kenia. [bet365 2bet365 2](#)

La participación de Ndolo en la esgrima keniana se remonta al final de 2014 cuando comenzó a donar equipos y ropa. Más tarde asistió a un par de conferencias internacionales en representación del país. En 2024, cofundó la Federación Keniana de Esgrima para aumentar la conciencia y habilitar a los atletas kenianos para competir en el escenario mundial.

Entonces llegó la pandemia y el progreso se detuvo. Ndolo sabía que para que la fundación obtuviera más financiamiento y reconocimiento, necesitaba un campeón. "Pensé, puedo esperar 14 años hasta que tengamos un campeón keniano de casa. O puedo cambiar y usar mi plataforma para hacer crecer el deporte e introducirlo en el país", dice.

Cuando anunció que competiría por Kenia, algunas personas estaban desconcertadas. No sabían qué era el deporte y por qué los atletas usaban trajes blancos. Algunos pensaron que se trataba de construir cercas.

Desde entonces, Ndolo ha continuado entrenando en su club en Colonia, visitando Kenia una vez al año. En su primera competencia representando a Kenia, se emocionó hasta las lágrimas cuando anunciaron su nombre. Ha visto crecer la conciencia y el reconocimiento del deporte, en gran parte debido a sus logros. Ha ganado el Campeonato Africano dos veces y se ha clasificado para los Juegos Olímpicos, generando cobertura mediática en el proceso.

También está orgullosa de que el entrenamiento de la federación haya mantenido a los niños alejados de la calle en un área más pobre de Nairobi. "Hemos tenido niños que vienen años después y nos dicen que les mantuvo alejados de problemas", dice Ndolo.

Aunque no tiene arrepentimientos, Ndolo ha tenido dos años frustrantes desde su cambio. Ha financiado casi en su totalidad los viajes a competencias en Canadá, Catar y China con poca ayuda de la Federación Keniana de Esgrima. Su campaña olímpica está siendo financiada por el Comité Olímpico Nacional del país.

Dice: "Creo que lo que realmente necesita cambiar es el hecho de que muchas federaciones africanas podrían ser mejor dirigidas, incluida la Federación Keniana de Esgrima. No hay mucha transparencia".

Ndolo se siente orgullosa de representar al pueblo keniano. "Los kenianos apoyarán a cualquier campeón, cualquier esfuerzo, son tan entusiastas y es tan divertido", dice. "Es hermoso ver que puedo poner una sonrisa en la cara de la gente".

Palabras de Sarah Johnson

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zebet habat

Palavras-chave: **zebet habat - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-11