# bet 365 e confiavel - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bet 365 e confiavel

# Atleta ucraniana Kateryna Tabashnyk lucha por su clasificación a los Juegos Olímpicos de París a pesar de la pérdida de su madre y la destrucción de sus instalaciones deportivas

Kateryna Tabashnyk no pudo contener las lágrimas – no necesariamente porque su intento de clasificar para sus primeros Juegos Olímpicos había fracasado, sino porque ahora reflexionaba sobre todas las tristezas y dolores de los últimos dos años y medio.

La saltadora de altura de 30 años superó 1.89 metros en los Campeonatos de Atletismo de Ucrania del domingo, no lo suficiente como para clasificar para los Juegos Olímpicos de París de este año. Pero el hecho de que hubiera llegado tan lejos fue un testimonio de su increíble voluntad y perseverancia.

La madre de Tabashnyk fue asesinada en un bombardeo ruso en Járkov hace dos años. Se había quedado en la ciudad del este para ayudar a su sobrino pequeño, que resultó gravemente herido en un ataque anterior de las fuerzas rusas.

Tabashnyk decidió regresar a la competencia un mes después, viendo el deporte como un medio para honrar la vida de su madre incluso en medio del dolor más profundo.

"Por supuesto, afecta a las personas y, por supuesto, a mí – la pérdida de mi hogar, la pérdida de mi querida madre, la pérdida de amigos", dijo Tabashnyk a **bet 365 e confiavel** . "Todo esto requiere fuerza, requiere energía. Es como un veneno para el cuerpo."

"Tenemos que prepararnos para competir y mostrar resultados frente a este telón de fondo. Por supuesto, es muy duro, es muy difícil, pero para ser honesto, no sé de dónde he estado sacando esta energía, esta fuerza durante los últimos dos años. Es algo increíble, incluso para mí."

Ucrania enviará un equipo de más de 100 atletas a París, y – aunque eso es menos que el país tuvo en Tokio hace tres años – su participación probablemente se sienta más significativa. Los atletas ucranianos que compiten en los juegos han enfrentado innumerables desafíos desde la invasión de Rusia, incluidas las instalaciones destruidas, los amigos y parientes asesinados y la incertidumbre sobre lo que pueda deparar el futuro.

Según el Ministerio de Deportes de Ucrania, alrededor de 3.000 atletas – de deportes olímpicos y no olímpicos – han servido en el ejército ucraniano, ya sea voluntaria o por ser reclutados, y 479 han sido asesinados mientras servían o en la vida civil. Más de 500 instalaciones deportivas han sido destruidas, incluidas 15 bases de entrenamiento olímpico.

Tabashnyk ganó bronce en los Campeonatos Europeos de Atletismo en Pista Cubierta a principios de este año – su primera medalla en un evento importante – y esperaba ser parte del primer equipo olímpico de Ucrania desde que Rusia lanzó su invasión a gran escala con el apoyo de Bielorrusia en febrero de 2024.

# Tabla: Resumen de los desafíos a los que se enfrentan los atletas ucranianos

# Desafío Número de atletas afectados

Instalaciones deportivas destruidas Más de 500

Atletas muertos en servicio o en la vida civil 479

Atletas que sirven en el ejército ucraniano Alrededor de 3.000

Ella era optimista sobre sus posibilidades antes de una lesión reciente que entorpeció su

preparación para los campeonatos nacionales en Leópolis.

"No puedes imaginar cuántas veces quise renunciar, renunciar al deporte, al salto", dijo Tabashnyk. "Pero siempre me reúno y digo, 'No, ahora tengo que luchar como nunca antes.' Y así es cada vez, sin importar cuál sea el obstáculo en mi camino."

Ella no es la única atleta ucraniana cuya vida ha sido marcada por la invasión rusa de su país. Muchos atletas se han mudado al extranjero para poder continuar sus carreras y entrenar para estos Juegos Olímpicos.

Eso incluye a la corredora de 400 metros con vallas Viktoriia Tkachuk, quien se ha acostumbrado a hacer el viaje de 46 horas de Ucrania a su campo de entrenamiento en Sudáfrica.

El hermano de Tkachuk fue llamado al frente en mayo del año pasado, y desde entonces, toda su familia ha estado llena de miedo por su seguridad.

"Todos estábamos estresados porque estábamos pensando, 'Oh, no, no está listo todavía, no puede ir allí'", dijo la Tkachuk de 29 años a **bet 365 e confiavel**. "Pero estábamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para apoyarlo, porque si él está preocupado, entonces no ayudará."

Tkachuk vio a su hermano en febrero cuando tuvo un descanso del servicio militar, y la pareja está en contacto constante mientras llevan a cabo sus vidas por separado.

"Él me ha enviado un mensaje de texto: 'Ganarás allí, y ganaré aquí', algo así", dijo. "Algo así. ... Él tiene en su bolsillo – cerca de su corazón – pequeñas jogar poker online a dinheiro siempre está con él. Es agradable saber esto."

Una lesión menor impidió que Tkachuk compitiera en Leópolis, donde habló con varios atletas que buscaban obtener un lugar en el equipo.

A pesar de que la invasión rusa proyecta una larga sombra sobre la participación de Ucrania en estos Juegos Olímpicos, había un ambiente animado en el evento, y la mayoría de los atletas estaban entusiasmados con la oportunidad de competir por una clasificación olímpica.

"Ahora, con un gran equipo bajo nuestra bandera, participamos en un gran movimiento olímpico, participamos en la competencia más grande, y el mundo entero nos mira", dijo Matviy Bidnyi, ministro de Deportes interino de Ucrania, a bet 365 e confiavel.

"Todos en el mundo esperan lo que haremos en los Juegos Olímpicos, lo que podemos mostrar en los Juegos Olímpicos – que nuestro país, que está en condición de guerra en este momento, está en buena forma."

"Esta es una misión muy importante", agregó, "y todos nuestros atletas comprenden su responsabilidad en esto."

# El naturalista

## Steve Backshall – Bahía de Sandaig Escocia

"Bahía de Sandaig en la Península de Knoydart es increíblemente salvaje. Solo se puede acceder en kayak o caminando unos 5 km [tres millas] y fue inmortalizado en *Anillo de agua brillante* por Gavin Maxwell, quien pasó tiempo allí con sus nutrias. He estado acampando allí y he tenido todo para mí mismo.

Tiene arenas blancas y amarillas notables que conducen a algunos de los mares más claros y fríos que encontrarás en la nación. Miras al otro lado del estrecho a los Cuillins en Skye y detrás de ti tienes las enormes montañas de Knoydart, gargantuanas montañas que descienden directamente al loch.

Me gusta caminar a lo largo de la línea de deriva, recogiendo madera flotante para cuidadosamente hacer un fuego al aire libre más tarde, o recolectar mejillones y algas marinas para una comida recién forrajeada. Incluso puedes pescar para macarela o abadejo, o bucear para vieiras.

El loch en sí es un paraíso absoluto. Incluso en mal tiempo, las aguas son planas, tranquilas y

pacíficas. Delfines, delfines y nutrias salen a tu lado en tu kayak, y el mejor y más cercano encuentro con nutrias que he tenido en este país fue en esas aguas negras, tranquilas. Y a solo un corto remo está el Old Forge en Inverie, el mejor pub del mundo, donde he pasado algunas de las mejores noches de mi vida. Solo puedes llegar a él navegando, remando o caminando.

Después, me siento alrededor de una fogata, hablando tonterías con amigos, y porque la bahía está tan al norte, en verano la luz del día parece durar para siempre. Pero incluso he remado allí en medio del invierno, cuando hace frío, porque entonces obtienes las luces del norte, y el aurora crujiendo sobre el cielo por la noche es más allá de fabuloso.

Es un lugar que puede parecer demasiado exótico, demasiado perfecto, demasiado lejos de otras personas para ser real."

Steve Backshall's Ocean tours the UK from 19 October–3 November. For tickets, please visit stevebackshall.com

# El maestro de yoga

## Helen Wilson - Bahía de Swansea, Gales

"Enseño lo que se cree que es la clase de yoga al aire libre más grande de Europa en Bahía de Swansea. Cada vez que voy allí a dar una clase, veo el placer y la calma que le brinda a los demás.

Helen Wilson, instructora de yoga, practica en la playa en Bahía de Swansea, Gales: 'Es una experiencia sensorial que es tan enriquecedora, en comparación con practicar yoga dentro de las cuatro paredes de un estudio urbano.'jogar poker online a dinheiro

Es difícil apreciar lo maravilloso que es practicar yoga en una playa hasta que lo has hecho en Bahía de Swansea, mirando hacia el Mumbles mientras se pone el sol. Hay algo sobre la bahía que encapsula la calma y la tranquilidad que la naturaleza puede traernos, incluso si es una playa urbana, vinculada a la ciudad.

Cuando practicas yoga, intentas mantenerte en el momento presente, y practicar en ese hermoso entorno te da una oportunidad única para conectarte con tus sentidos, mirar hacia el horizonte, notar la reflexión de las nubes en el agua, sentir el viento del mar y la arena bajo los pies, oler el agua salada. Después de la sesión, algunos de nosotros vamos al mar para nadar o remar, así que terminamos la clase conectándonos con el mar y sintiendo el agua en nuestra piel.

Es una experiencia sensorial que es tan enriquecedora, en comparación con practicar yoga dentro de las cuatro paredes de un estudio urbano.

Una clase de yoga en la playa en Bahía de Swansea.jogar poker online a dinheiro

Mis estudiantes y yo a menudo entramos en un estado meditativo, por ejemplo, al enfocarnos en el sonido de las olas que se estrellan. Estar afuera en el gran espacio de la playa generalmente hace que las personas sean menos conscientes de sí mismas, la bahía y el océano abierto traen un sentido de libertad y posibilidad. Me permite desconectarme rápidamente de los problemas del mundo exterior. Cuando practico yoga allí, muy rápidamente siento un alivio de las presiones y tensiones de mi vida cotidiana. Y me da una sensación de alegría y paz."

Helen Wilson es la fundadora de Womankind Yoga, que ofrece clases de yoga regulares en Bahía de Swansea. www.womankindyoga.com

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com Assunto: bet 365 e confiavel

Palavras-chave: bet 365 e confiavel - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-08