## bet36t5 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bet36t5

# Os parceiros esportivos merecem reconhecimento: a história das "viúvas do esporte"

Eles são tratados como heróis quando concluem maratonas, diz Julia. 3 "Mas uma vez, enquanto assistíamos a ele cruzar a linha de chegada, minha tia se inclinou e disse: 'Você merece 3 a medalha, por fazer tudo o que está por trás das cenas, para que ele possa fazer todo esse treinamento.'"

Desde 3 corridas de 5K até corridas Ironman, é provável que todos tenham um amigo, colega de trabalho ou membro da família 3 que esteja se preparando para algum desafio esportivo. Mas o que acontece com as "viúvas do esporte" que sozinhas cuidam, 3 consertam bicicletas, dormem bet36t5 carros enquanto "crewam" e diligentemente colocam frango no forno de ar quente cinco vezes ao dia 3 para apoiar seus parceiros apaixonados por esportes? Onde está o "me-time" deles depois de fazerem a hora de dormir pela 3 undécima noite seguida porque seu parceiro esteve bet36t5 uma corrida de seis horas?

Julia's husband Chris (não são seus nomes reais) 3 correu seis maratonas – ele começou quando seus filhos tinham dois e cinco anos. "Ele corre cinco a seis horas 3 por semana, depois de ter estado todo o dia no trabalho. E novamente aos fins de semana quando eu preciso 3 de **bet36t5** ajuda," diz Julia. "Eu efetivamente me tornei uma mãe solteira por quatro meses enquanto ele se prepara."

Não são 3 apenas as horas perdidas com o treinamento. "Ele uma vez fez uma louca corrida de 161 km à noite", diz 3 Julia. "Você deveria fazê-lo **bet36t5** um time de relevo, mas ele queria fazer tudo sozinho. Ele desmaiou na linha de 3 chegada e ficou de cama por dois dias. Houve muito, 'Você é uma lenda' de nossos amigos. Enquanto isso, eu 3 tinha que fazer todas as corridas da escola e até servir a jantar no leito porque ele não conseguia descer 3 as escadas por dias. E quando ele para de beber no Dia de Ano Novo até o maratona de Londres 3 **bet36t5** abril, é apenas tedioso."

#### O impacto na vida familiar

É realmente importante que minha filha me veja lá fora também, e 3 não é apenas Pai saindo e fazendo coisas

Sarah Sanders pode se identificar. Ela se lembra do primeiro desafio Land's End 3 to John o'Groats de seu marido Phil (uma corrida de bicicleta de 874 milhas que leva 10-14 dias) bet36t5 2011 3 como duas semanas relaxantes desfrutando de tempo sozinha bet36t5 casa. Mas até o Phil fazê-lo pela segunda vez, bet36t5 2024, 3 eles tiveram dois filhos e estavam instalados na casa de seus pais devido a obras bet36t5 casa. "Foi uma semana 3 realmente difícil", diz Sarah.

Quando o treinamento aumenta antes de um desafio, as coisas podem ser difíceis. "Ele dirá: 'Probabilmente não 3 estará lá para a corrida da escola ou a hora de dormir.' E você pode se sentir um pouco como 3 um pai solteiro por um pequeno tempo.

"Mas eu sou muito orgulhosa do que ele faz. Ele também levanta dinheiro 3 para instituições de caridade contra o câncer, porque ele perdeu

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

No mundo dos altos e baixos do esporte profissional, Flora Duffy, a primeira campeã olímpica de

Bermudas, experimentou tudo nos últimos anos.

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

"Foi um dia incrível **bet36t5** Tóquio para conquistar a primeira medalha de ouro de Bermudas. Um momento tão surreal. Acho que continua a afundar à medida que os dias e anos passam. Mas foi um momento enorme para Bermudas. Particularmente **bet36t5** um momento difícil porque o Covid ainda estava **bet36t5** andamento e realmente uniu a ilha e todos estavam ansiosos para celebrar", disse Duffy.

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

Mas Duffy passaria do eufórico triunfo histórico à tristeza profunda que ela enfrentou devido a uma lesão persistente no joelho após uma ruptura do tendão patelar. A campeã olímpica não pôde competir **bet36t5** todo o ano passado, o que a frustrou muito, mas **bet36t5** nenhum momento ela desistiu da esperanca de chegar a Paris.

"Certamente foram três anos muito emocionantes entre os jogos, com uma lesão no joelho realmente ruim e não competindo **bet36t5** todo o ano de 2024. Isso definitivamente não fazia parte do plano. Mas o treinamento vem indo bem nos últimos meses. E acho que estou **bet36t5** boa forma e animada para sair dali. Estou indo um pouco abaixo do radar, mesmo sendo a campeã reinante, devido a minha lesão", disse.

Duffy admite que passou por um período altamente desafiador **bet36t5 bet36t5** vida. Tornou-se uma corrida contra o tempo estar pronta para Paris com Flora, **bet36t5** um ponto, mesmo considerando a possibilidade da aposentadoria. A prova feminina de triatlo está agendada para ser realizada **bet36t5** Paris na quarta-feira.

"Definitivamente fiz. Se você falasse comigo há um ano, **bet36t5** 2024, provavelmente teria uma pessoa muito diferente. Foi um tempo muito desafiador e tive que ter conversas sérias com as pessoas do meu círculo interno, meu treinador, meu marido", disse Duffy.

E é esse círculo interno, juntamente com **bet36t5** própria autoconfiança, que Flora credita ter ajudado a passar pelo transtorno.

"Tenho muitas pessoas boas ao meu redor que me ajudaram a passar por isso. Acho que correr **bet36t5** Paris foi uma das coisas que realmente me ajudou a passar por esse período difícil, que me deu esperança para continuar com toda a reabilitação e acreditar que meu joelho se curaria e eu poderia voltar a treinar novamente", disse a bermudiana.

O triatlo é uma das provas de resistência mais desafiadoras que existem. Consiste **bet36t5** 1.500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo com 10 quilômetros de corrida para concluir.

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

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

Duffy, no entanto, participou de um evento de teste no ano passado no Sena e está tranquila com o fato de não ter adoecido.

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

Duffy acrescentou: "É um local icônico, lá mesmo onde o triatlo está. Tenho confiança de que todos estão fazendo o que precisa ser feito para garantir que a qualidade da água esteja **bet36t5** níveis adequados."

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

triatlo.

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

Quando perguntada se isso poderia comprometer a integridade dos Jogos, Duffy respondeu: "Sim, acho que certamente mudaria isso. Você quer ir lá e correr um triatlo e esperar que os medalhistas ganhem bet36t5 triatlo. Acho que bet36t5 um duatlo, provavelmente teria um aspecto um pouco diferente. Tenho bastante confiança de que haverá uma natação. E se não houver, ainda estará correndo bet36t5 Paris nos Jogos Olímpicos e bet36t5 um local icônico bet36t5 uma cidade bonita com amigos e familiares lá, o que ainda fará um dia incrível", adicionou.

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

"Ele tem sido uma grande parte da minha vida preparar-me para os Jogos Olímpicos e correr **bet36t5** Jogos Olímpicos. Acho que vou tentar abafar todas essas emoções e usá-las positivamente no dia da corrida. E acho que independentemente do resultado da corrida, apenas saber que os Jogos Olímpicos deram-me muito e mudaram o meu mundo", disse.

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

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

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet36t5

Palavras-chave: bet36t5 - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-08-20