

1xbet app android apk - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1xbet app android apk

Em Carmen Francesch, aos 61 anos, descobriu o desafio do Ironman

No ano de 2024, aos 61 anos, Carmen Francesch decidiu participar de seu primeiro desafio do Ironman. Após viajar para Barcelona de casa, Francesch mergulhou nas águas quentes do Mediterrâneo para uma nadada de 2,4 milhas antes de correr até bicicleta para uma corrida de 112 milhas. "Eu estava tão feliz e animada para participar que foi somente após terminar de pedalar que minhas pernas desistiram", ela diz. "Tínhamos que correr uma maratona para concluir o desafio e, 8km adentro, parei de me mover. Precisei andar o resto do caminho e só cruzei a linha de chegada após 15 horas. Disse a meu marido: 'Nunca mais!'"

Um ano depois, Francesch estava em Kona, Havaí, enfrentando outra nadada mar aberto, ciclismo extenuante e corrida para competir no campeonato mundial do Ironman. "Após Barcelona, fiquei com 3 muletas por dois dias porque minhas pernas estavam pretas e contundidas", ela diz. "Mas uma vez que me curei, o sentimento de terminar uma empreitada tão imensa era indescritível. Eu sei que disse que não faria mais, mas quando descobri que me qualifiquei para o campeonato mundial, senti que devia dar uma chance."

Criada em uma cidade lacustre em Banyoles, perto de Girona no nordeste da Espanha, Francesch e suas duas irmãs eram nadadoras apaixonadas, pedalando de bicicleta após a escola a partir dos 7 anos para treinar na piscina local. Quando se mudou para o Reino Unido em 1993 para trabalhar nas vendas de publicidade, Francesch continuou nadando como hobby, mas não foi até conhecer seu marido, George, em 2024 que a ideia de competir surgiu. "George já era um triatleta e fez uma aposta comigo de que não seria capaz de derrotá-lo em uma competição", ela diz, rindo. "Eu não consegui resistir, então comecei a treinar. Mesmo que ele seja muito melhor do que eu no ciclismo, derrotei-o na natação!"

Atrair pela combinação adrenalizada de dor e excitação que vem com o esporte de resistência, Francesch começou a competir em mais triatlons, frequentemente ao lado de seu marido. Em 2024, ela estava trabalhando em tempo integral e colocou uma mira em um novo desafio. "Toda vez que conhecia alguém que havia participado de um Ironman, ficava com uma êxtase – parecia impossível", ela diz. "Como agora estava em uma posição de exercitar o quanto quisesse, graças ao trabalho em casa, pensei em contratar um treinador pessoal e ver se era algo que eu poderia alcançar."

Os encerramentos do Covid temporariamente interromperam seus planos, mas em 2024 ela se inscreveu para uma competição de Aquabike, com uma natação de 1,5 km e corrida de 40 km, para testar seu nível de aptidão atual. "Eu desmontei a bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa", ela riu. "Eu tinha 60 anos e terminei em terceiro lugar na minha faixa etária, o que me surpreendeu. Eu sabia que podia fazer mais."

Fixando seus olhos no Ironman de Barcelona, uma vez que os cursos de corrida e bicicleta são relativamente planos, Francesch embarcou em um regime de treinamento de 25 semanas, construindo até pedaladas de seis horas, bicicleta, natação de 4 km e corridas de até 18 km. "Dois dias antes da corrida, tive um intenso dor de dente", ela diz. "O dentista disse que era uma infecção no dente, o que

significava que precisava tomar antibióticos a 3 cada seis horas, mesmo durante o Ironman."

Francesch: 'Eu desmontei a 3 bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa.'

3 [vbet sign up offer](#) grafia: Graeme Robertson/The Guardian

3 Apesar da contratempo e uma lesão no tendão de Aquiles que ocorreu durante a corrida, Francesch 3 terminou **1xbet app android apk** quarto lugar **1xbet app android apk 1xbet app android apk** faixa etária de 60-64 e se qualificou para o campeonato mundial. Felizmente, quando chegou 3 à competição de Kona, **1xbet app android apk** experiência foi mais suave. "Eu gostei muito, pois o percurso estava cheio de pessoas nos 3 aplaudindo", ela diz. "Eu tomei uma hora a mais porque estava me divertindo muito, não estava me empurrando. Mas esses 3 desafios não são sobre derrotar alguém, exceto a si mesmo. Terminar é o suficiente!"

Agora 3 com 63 anos, Francesch vê competições do Ironman como centrais na forma como ela vive a vida. "Você precisa de 3 um objetivo para trabalhar, e isso é o meu", ela diz. "Eu tenho apenas um dia de folga por semana, 3 caso contrário, estou sempre andando de bicicleta, correndo e nadando. É incrível saber que meu corpo pode se mover assim 3 a minha idade e quero mostrar a outras mulheres que elas também podem fazer isso."

3 Francesch está planejando participar do Ironman de Cervia **1xbet app android apk** setembro e já está aumentando seu regime de treinamento **1xbet app android apk** preparação. 3 "Esta manhã, eu fiz uma corrida de bicicleta de 50 minutos e pilates antes do trabalho", ela diz. "Eu não 3 posso simplesmente sentar no sofá – amo ser ativa e não vou parar até que meu corpo me diga para 3 parar!"

Ryan onal fez uma agitação **1xbet app android apk** linha reta fora do portão. Seu primeiro romance, O Coração Esperto publicado há doze anos atrás ganhou a Guardian prêmio de livro e foi longamente listado para um Bookers Award A obra da elegância coral é contada numa sequência com 21 vozes habitantes duma comunidade no Condado Tipperary na Irlanda – onde ele próprio era - E sem partilhar os longos momentos amargos que levaram ao crash financeiro dos Lee Master' 2008 à I Learnology (Irmandade).

Desde então, Ryan publicou mais cinco romances e um livro de contos que se estabelece firmemente **1xbet app android apk** uma geração notável escritores irlandeses - Claire Kilroy ; Clare-Louise Bennett (Claire), Kevin Barry a lista pode ir sobre como. Ele é o escritor quem gosta do conceito: estrutura cronológica para conter narrativas múltiplas vozes É medida da **1xbet app android apk** habilidade mas também dos sentidos das técnicas "que parecem ser".

Ryan habilmente entrelaça um maior senso de perigo e uma compreensão da história irlandesa, com preocupações domésticas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 1xbet app android apk

Palavras-chave: **1xbet app android apk - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-03