

Ciclismo elétrico **apostas** Sierra de Aracena e Picos de Aroche: Uma experiência única na Espanha

As flores selvagens chegam à minha 5 cintura enquanto pedalo através de oliveiras **apostas** Sierra de Aracena e Picos de Aroche natural park, no sudoeste da Espanha. 5 Eu sigo caminhos sombreados por copas de carvalhos, cruzo riachos, meio a vielas adormecidas **apostas** aldeias tranquilas e paro frequentemente 5 para admirar as vistas. Há subidas íngremes e pedregosas de vez **apostas** quando, mas eu simplesmente ajusto o controle do 5 ebike para turbo e voou pelas encostas cobertas de eucaliptos.

Este é o Andaluz, mas não como o conheço. O bolso 5 pouco povoado na província ocidental de Huelva, perto da fronteira portuguesa, tem seu próprio microclima e se sente diferente do 5 leste mais movimentado e mais árido. A topografia faz com que os ventos do Atlântico trazam mais chuva para a 5 área, verdeando os vales e prados. É tarde da primavera e a paisagem luxuriante está salpicada de flores multicoloridas, enquanto 5 os verões são mais frescos e mais verdes do que **apostas** outras partes da região, e outono é um tempo 5 encantador de cores castanhas e abundantes cogumelos e castanhas para colher.

Estou explorando de bicicleta elétrica de montanha a partir da 5 minha base no encantador Finca el Moro, perto da pequena cidade de Fuenteheridos, uma hora e meia de Sevilha. Seus 5 novos pacotes de ebiking levam convidados para fora por várias horas cada dia, mergulhando na countryside **apostas** rotas circulares para 5 experimentar uma parte surpreendentemente intocada da Espanha.

Casas e piscina no Finca el Moro

El 5 Moro foi abandonado durante a guerra civil, como muitas fazendas aqui, e foi trazido de volta à vida pelos britânicos 5 Nick e Hermione Tudor. Após terem vivido e trabalhado na África e nas Terras Altas da Escócia, eles partiram do 5 Reino Unido **apostas** um Land Rover **apostas** busca de uma fazenda e uma nova vida na Espanha, e compraram a 5 fazenda abandonada **apostas** 1990. Eles restauraram gradualmente a casa da fazenda e três casas rústicas abandonadas, e tiveram uma filha, 5 Daisy. É um esconderijo idílico e pacífico - 75 acres de amendoim-de-castanha e oliveiras, floresta de carvalho-cortiça e jardins bonitos. 5 Nick passou anos pesquisando rotas de caminhada ao longo de caminhos esquecidos de mulas usados para contrabandear bens de Portugal 5 para a Espanha, e El Moro tornou-se um refúgio para férias de caminhada, ioga e equitação (a paixão de Hermione).

Na primavera, a paisagem é salpicada de flores multicoloridas, enquanto os verões são mais frescos e 5 mais verdes do que **apostas** outras partes da região

As casas (dormindo dois a sete) são rústicas e charmantes com **apostas** 5 própria cozinha, varanda e pequena piscina. O café da manhã de ovos frescos, fruta, pão e geleias feitas **apostas** casa 5 é fornecido (com bolo caseiro para chá). Há um belo shala de ioga e loja de produtos frescos, e uma 5 coleção de animais completa o quadro: cães, galinhas, cavalos e Violeta a burra, que os convidados podem emprestar e levar 5 para passeios na cidade.

A escritora com **apostas** ebike na Sierra de Aracena

Após 5 ter vivido no exterior por anos, Daisy se apaixonou novamente por **apostas** casa de infância durante o lockdown aqui. Ela 5 agora está no comando com seu parceiro francês Elliott, um entusiasta de mountain bike que cresceu perto de Grenoble, então 5 as férias de mountain bike pareciam uma adição natural. "Quando Elliott visitou pela primeira vez, ele viu como o terreno 5 era perfeito para mountain bike", diz Daisy, que também ensina ioga aqui e oferece massagens. "Há paisagens para todos os 5 níveis, e muitos lugares secretos para explorar."

A dupla gastou o verão passado elaborando rotas, antes de investir **apostas** Moustache Trail 5 5 ebikes e transformar os estábulos **apostas** oficina de bicicletas. Os agricultores locais que são amigos da família permitem o 5 acesso à terra que outros ciclistas não seriam capazes de andar. Os convidados podem se inscrever para uma semana de 5 introdução, que envolve corridas de até 30 km (18 milhas) por dia, ou uma semana Level Up para ciclistas mais 5 avançados, com algumas seções técnicas e cobrindo até 45 km diariamente. (As bicicletas podem ser alugadas para excursões guiadas ou 5 auto-guiadas de dia ou meio dia também.)

Após instruções iniciais, estamos partindo, com Elliott como nossa guia. As bicicletas são fáceis 5 de dominar mesmo para iniciantes como eu, e os dias são planejados de acordo com as habilidades do grupo. Nós 5 andamos através de florestas e ao longo de estreitas estradas e paramos para café na praça da vila **apostas** Valdclarco. 5 Andorinhas voam acima de nós; eu avisto cegonhas aninhadas **apostas** uma torre acima da igreja do Salvador Divino.

A praça da cidade **apostas** Cortelazor.[boas vindas betano](#)

As milhas são facilmente comidas enquanto continuamos 5 - as rotas são uma mistura de trilhas 4x4 e caminhos de sela - e não há ninguém ao redor. 5 O almoço é um picnic de aspargos e tortilha caseira sob uma carvalho **apostas** Hermione e Nick's nova fazenda, e 5 estamos de volta à fazenda para um mergulho ou massagem antes da próxima refeição - jantar sob as uvas na 5 varanda do terraço. Xerés e jamón ibérico fazem parte das especialidades locais (a área é famosa por seus porcos pretos 5 de liberdade condicional); há espinafre e guisado de grão-de-bico e frango **apostas** molho de amêndoa, feito com ingredientes orgânicos e 5 locais (chef Sara é a filha de Mariluz, que trabalhou aqui por 30 anos, e cresceu ao lado de Daisy).

O 5 próximo dia eu não posso esperar para subir de novo na sela. Hoje a paisagem é mais áspera, mas estou 5 mais confiante nas descidas íngremes e longas subidas. Nós andamos **apostas** Cortelazor, com **apostas** bela praça e igreja com afrescos 5 do século XIV (você pode pedir as chaves no prédio da prefeitura se estiver trancado).

Faça uma assinatura à nossa newsletter para obter inspiração de viagens, passeios e dicas locais para **apostas** próxima 5 férias, bem como as últimas ofertas da Guardian Holidays **Aviso de privacidade: As newsletters podem conter informações sobre 5 caridades, publicidade online e conteúdo financiado por terceiros. Para mais informações, consulte nossa Política de Privacidade. Usamos o Google reCaptcha 5 para proteger nossos sites e a Política de Privacidade e os Termos de Serviço do Google se aplicam.**

depois da promoção 5 da newsletter

Não é necessário se inscrever para uma semana de mountain bike, por suposto - há semanas dedicadas ao ioga, 5 ou você pode reservar uma casa como **apostas** base e caminhar, andar de bike e fazer ioga - ou simplesmente 5 descansar e explorar. Mas tendo experimentado o que tem a oferecer - a diversão de cobrir muito terreno, o senso 5 de liberdade e de estar nas mãos de especialistas - voltaria definitivamente por mais.

*A viagem foi fornecida pelo Finca el 5 Moro . As férias de mountain bike elétrica ocorrem **apostas** abril, maio, junho, setembro e outubro. Seis noites com pensão completa mais três 5 ou cinco dias de guiado biking e transferências de Sevilha de € 1,550 (opção não ciclável de € 1,050). As casas custam 5 de € 775 por semana e estão disponíveis de abril a outubro . Uma excursão guiada de dia/meio dia de € 100/€ 60 ; ciclismo independente de € 60 5 por dia*

Anime de risos e batidas: idosos japoneses descobrem o breakdance

Giros de cabeça e flips de macaco não são observados por **apostas** ausência. Mas no seu lugar, há muita risada e um batimento forte, junto com algumas arrebios de frustração ocasional.

Os 10 membros – vestindo camisetas vibrantes laranjas e verdes que os marcam como membros do Ara Style Senior – não pertencem à demografia à qual geralmente se associa o breakdance. Sua média etária paira pouco abaixo dos 70 anos, e o mais velho tem 74 anos.

Mas **apostas** uma tarde quente **apostas** um subúrbio leste de Tóquio, entre sorrisos nervosos e problemas iniciais de sincronização, o grupo termina com uma pose perfeitamente executada que os originadores do dance nos bairros de Nova York da década de 1970 provavelmente concordariam **apostas** não ser muito desajustada **apostas** absoluto.

O breakdance senior é uma das categorias crescentes de esportes adaptados à grande população de pessoas idosas do Japão, que, graças às estatísticas extraordinárias de longevidade do país, estão determinadas a continuar girando e trancando o mais possível enquanto seus corpos permitirem.

Uma nova abordagem para a aptidão física na terceira idade

"Em princípio, pensei: não há como dançar breakdance a minha idade", diz Hitomi Oda, de 69 anos. "E, claro, nós não podemos fazer nada extremo, mas é divertido fazer os movimentos fáceis e colocar o corpo para funcionar."

Essas b-girls e b-boys superanotados, que se reúnem duas vezes por mês **apostas** um centro comunitário no distrito de Edogawa, na capital, têm os organizadores dos Jogos Olímpicos de Verão de Paris de 2024 e o ex-campeão nacional Yusuke Arai para agradecer por essa abordagem inovadora para a aptidão física **apostas** seus anos dourados.

"Alguns dos amigos de minha mãe disseram que estavam interessados **apostas** aprender a dançar breakdance, e quando foi escolhido como esporte olímpico, pensei: 'Por que não dar uma chance?' Havia um tempo **apostas** que pouca atenção era dada ao breakdance, e as pessoas diziam que não era um esporte de verdade, então os Jogos Olímpicos são uma grande oportunidade."

Ajustando os movimentos para corpos mais maduros

O Arai, de 39 anos, modifica **apostas** aula para corpos que talvez não sejam tão flexíveis quanto os filhos que ele ensina há quase uma década. "Você tem que abaixar as barreiras para tornar possível para pessoas idosas fazerem os movimentos, então começo com um foco nos movimentos fáceis usando a parte superior do corpo", diz Arai.

"Se as pessoas se sentirem confortáveis em tentar algo um pouco mais difícil, começamos a nos mover pelo chão."

Os apaixonados amadores sendo conduzidos através de seus treinos são parte de uma forte tradição japonesa **apostas** breakdance, que fará **apostas** estreia olímpica **apostas** Paris, três anos depois que os atletas japoneses brilharam **apostas** outro novo esporte urbano – skate – quando apareceu nos Jogos Olímpicos atrasados em Tóquio.

A equipe de quatro membros do Japão – incluindo Ayumi Fukushima, uma ex-professora de creche de 41 anos, Ami Yuasa de 25 anos e Shigeyuki "Shigekix" Nakarai, de 22 anos – fará parte de seus esperançosos medalhistas **apostas** Paris.

A aula ainda está no início de alguns minutos quando os dançarinos, faces avermelhadas de esticamentos e exercícios de aquecimento, tomam a primeira de várias pausas. A abordagem gentil dá certo: desde que as aulas começaram no ano passado, nenhum dançarino se machucou sequer um tornozelo.

Alguns têm backgrounds **apostas** outras formas de dança, mas a maioria nunca tentou breakdance até que a combinação de excite

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: apostas

Palavras-chave: **apostas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12