

sorteio com roleta - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: sorteio com roleta

Tongzhou se afirma como polo cultural de la región Beijing-Tianjin-Hebei

En las márgenes del Gran Canal, en el distrito de Tongzhou, subcentro de Beijing, un "Granero Cultural", una "Biblioteca Forestal" y un "Barco de Canal" presentan diseños únicos. Las tres instalaciones culturales fueron oficialmente abiertas al público al final del año pasado, convirtiéndose en un éxito desde su estreno.

Durante el feriado del Día del Trabajo de este año, los tres lugares recibieron un total de 160.000 turistas.

Actualmente, Beijing está esforzándose por establecerse como "ciudad del libro", "ciudad de los museos" y "ciudad de las artes escénicas".

Las tres principales instalaciones culturales del subcentro están ubicadas en el Parque Forestal del Corazón Verde de la ciudad y están compuestas por el Centro de Artes de Beijing, la Biblioteca Municipal de Beijing y el Museo del Gran Canal de Beijing.

Juntos, tienen un área de construcción de aproximadamente 300 mil metros cuadrados, con instalaciones complementarias compartidas, que también ocupan cerca de 300 mil metros cuadrados.

Ubicados frente al Gran Canal, frente a la zona administrativa, estos lugares se están desarrollando como nuevos centros culturales que beneficiarán a la región de Beijing-Tianjin-Hebei.

0 comentarios

Oceana Mackenzie: La mejor escaladora deportiva de Australia en camino a los Juegos Olímpicos de París

Oceana Mackenzie es la mejor escaladora deportiva de Australia y se encuentra en forma óptima para los Juegos Olímpicos de París. Viaja por el mundo con amigos y familiares, explorando países extranjeros y experimentando nuevas culturas. Apenas saliendo de su adolescencia, lee literatura feminista, devora libros sobre diversidad e inclusión y es una vegetariana comprometida, en parte por el bienestar del planeta. Y la melbourniana está en excelentes condiciones físicas, persiguiendo su pasión a diario.

La vida encaja para la joven de 21 años, pero Mackenzie es honesta: la vida de su rompecabezas aún no está completa

La escalada deportiva se prepara para su segunda aparición en los Juegos Olímpicos en los Juegos Olímpicos de París. Mackenzie participó en Tokio y terminó 19ª de 20 atletas. De las tres disciplinas del evento, la boulder fue su mejor, donde terminó 12ª. Fue un logro sensacional para alguien que aún está en sus adolescentes.

Oceana Mackenzie en una clasificatoria olímpica para los Juegos Olímpicos de París. [7games para baixar o aplicativo](#)

Pero mirando hacia atrás, la australiana sabe que no estaba en su mejor momento. "No estaba disfrutando mucho el entrenamiento y tampoco disfrutaba mucho las competencias porque tenía

mucha presión sobre mí mismo y estaba escalando por resultados", dice. "Y así que puse mucho trabajo dos temporadas previas, para construir realmente mi confianza y disfrutar lo que estaba haciendo".

Mackenzie es abierta sobre la vida como atleta élite en un deporte que exige mucho. Dice que necesita verificar repetidamente "consigo mismo". "En última instancia, quiero escalar por mucho tiempo y escalar mi mejor por mucho tiempo". Encontrar el equilibrio, ha aprendido, puede ser difícil. "Soy bastante determinada y puedo ser bastante dura conmigo mismo, especialmente en el entrenamiento. A veces puedo tomarlo demasiado en serio".

Nacida en Alemania, se mudó como bebé con sus cinco hermanas mayores a Queensland antes de establecerse en Melbourne. Aunque Oceania está en su certificado de nacimiento, sus padres decidieron que preferían Oceania, sin la "i". Ambos se usan comúnmente. "Realmente soy relajada al respecto, pero todos mis amigos y todo me llaman Oce", dice, usando la pronunciación "oh-sh". Ahora tiene cuatro sobrinas (pero aún no hay niños en dos generaciones) y la familia y la escalada se han entrelazado: una de sus hermanas sale con su entrenador.

Habiendo competido en competiciones internacionales desde 2024, Mackenzie ha superado en gran medida el desafío de las rutas y los agarres de los gimnasios de escalada en Australia. Pero como natural como el tiempo con la pared se ha vuelto, Mackenzie es consciente de que no siempre es una buena cosa. "En cuanto encuentro una debilidad mía, o algo en lo que quiero trabajar, lo hago repetidamente durante mucho tiempo hasta que lo perfecciono, lo cual puede volverse casi como una obsesión", dice. "Y no una forma saludable de 'trabajar en tus debilidades' de ninguna manera. A veces eso puede llevarme a ser un poco gruñona y sobreentrenar".

La especialidad de Mackenzie es el boulder. [7games para baixar o aplicativo](#)

La decisión tomada para París de dividir su competencia de escalada deportiva en dos disciplinas — de escalada de velocidad en una, y boulder y escalada principal en la otra — beneficia a la australiana. Compite regularmente en escalada principal, donde los atletas encuentran una manera de subir una pared de 15 metros respaldados por una cuerda. Pero su especialidad es el boulder, que prioriza la resolución de problemas tanto como la potencia y la precisión. Registró su mejor resultado en la Copa del Mundo el mes pasado, terminando cuarta en Salt Lake City.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sorteio com roleta

Palavras-chave: **sorteio com roleta - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-18