

betano apk link - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano apk link

Nem as colinas nem os ventos contrários.

Os buracos.

A ex-moradora de Boston, 31 anos entrou **betano apk link** um meio caminho pela Maratona da Chicago no outono passado e rasgou o tecido do pé. Ela terminou a 13a posição mas deixou seu curso numa cadeira com rodas para baixo

Nadadora britânica pode ter batido recorde mundial de natação no Lago Genebra

A nadadora britânica Sam Farrow, de 31 anos, da cidade de Wigan, é acreditada por ter batido um recorde mundial de natação ao cruzar o Lago Genebra.

Farrow nadou a extensão total do lago, desde o Château de Chillon até Bains des Pâquis - uma distância de 45,2 milhas (72,8 km) - **betano apk link** 22 horas e 48 minutos.

Ela disse: "Acho que ainda não afundou. Nós saímos lá para tentar bater o recorde britânico feminino mais rápido e apenas com a esperança de terminá-lo. Eu queria ver o que eu poderia fazer. Nunca esperava obter o recorde feminino geral ou o tempo que eu obtive. Completo choque."

Durante a natação, ela teve que nadar na água quando fazia pausas para comida e bebida. "Você não pode tocar no barco e ninguém no barco pode tocar **betano apk link** você", ela disse. "Eles colocam pós de carboidratos e pequenos lanches **betano apk link** garrafas **betano apk link** uma corda e jogam para mim e eu tenho que nadar enquanto como."

Ela enfrentou fadiga, dores nas costas e calambres e disse que tentou absorver os sights do Lago Genebra para ajudá-la a passar pela dor.

"Cheguei a cerca de 55km, minhas costas se cansaram, então todos os grandes músculos da minha parte de trás estavam apenas entrando **betano apk link** calafrios. Os últimos 15km foram agonia", ela disse. "Toda hora eu tinha que parar de nadar e me enrolar **betano apk link** uma bola para dobrar minha coluna vertebral."

Ela adicionou: "Eu apenas me faria pensar: você está no meio de Genebra às 4 da manhã, é absolutamente bonito. Que sorte você tem? Não muitas pessoas têm a chance de fazer isso. Toda vez que eu tinha algo potencialmente negativo vindo, eu apenas tentava trocá-lo."

As nataçãoes mais longas de Farrow antes do Lago Genebra foram através do Loch Awe, Loch Lomond e Loch Ness na Escócia, que medem entre 36km e 41km. Ela começou a treinar para **betano apk link** natação de mais de 70km **betano apk link** dezembro, conciliando-o com seu trabalho como praticante de alimentação infantil e passando tempo com seus dois filhos.

"Não fiz tanto treinamento quanto a maioria de nós faria", ela disse. "Eu tenho dois empregos e dois filhos, então é definitivamente uma jogada de malabarismo."

Sua natação ainda precisa ser ratificada e ela descobrirá no final de setembro se ela realmente quebrou o recorde mundial.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano apk link

Palavras-chave: **betano apk link - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-19