

Charlie Dobson ganó una medalla de plata en los 400 metros en el Campeonato Europeo

Charlie Dobson no solo es uno de los mejores jóvenes atletas de Gran Bretaña, sino que también tiene un primer grado en ingeniería aeroespacial. Así que no fue una gran sorpresa que recurriera al cliché deportivo más antiguo del libro al declararse "feliz como la luna" después de ganar su primera medalla importante, una medalla de plata en los 400 metros, en estos campeonatos europeos.

Pero la cuarta noche de estos campeonatos no fue el doble acto dorado por el que había esperado el equipo británico. Dobson había sido un favorito cálido para ganar el oro, pero encontró a Alexander Doom de Bélgica demasiado bueno, mientras que la campeona mundial en pista cubierta Molly Caudery solo pudo conseguir una medalla de bronce.

Sin embargo, esa es la imprevisibilidad del deporte. Y tanto estos dos jóvenes de 24 años tendrán días más brillantes por delante.

Dobson contento con la medalla de plata y el mejor tiempo personal

Y como señaló Dobson, no puede estar insatisfecho después de correr un tiempo personal de 44.38 segundos, el séptimo más rápido del mundo este año. Pero no tuvo respuesta para el campeón mundial en pista cubierta de Bélgica, Doom, quien corrió el tiempo más rápido de su carrera para ganar el oro en un récord de campeonato de 44.15 segundos.

"No podría estar más feliz con eso", dijo Dobson, cuya tesis fue sobre el análisis de elementos finitos de un motor de turbina de gas. "Creo que ejecuté la carrera perfectamente, exactamente como queríamos me y mi entrenador. Desafortunadamente, no fue el oro, pero estoy más que feliz de tomar la plata, especialmente con un mejor tiempo personal como ese."

Caudery se queda con el bronce en el salto con pértiga

Aunque ninguna atleta británica ha ganado un título importante al aire libre en salto con pértiga, se esperaba que Caudery rompiera esa racha. Sin embargo, no estuvo en su mejor momento y tuvo que conformarse con el bronce al saltar 4.73, 13 cm por debajo de su mejor marca personal. Este resultado, sin embargo, representa progreso dado que su tiempo del año pasado, pocas personas fuera del atletismo conocían el nombre de Caudery. Lesiones, incluida una lesión casi fatal en el dedo después de un accidente de levantamiento de pesas que requirió tres cirugías para reparar, habían ralentizado su progreso, pero claramente sigue teniendo una fuerte oportunidad de oro olímpico.

El oro fue para Suiza Angelica Moser, quien falló con sus primeros dos saltos de la noche a 4.43m, pero luego saltó 4.78m para igualar el récord nacional suizo.

B oth saladas funcionam bem com verduras do dia a dia, embora cada um se beneficie massivamente da obtenção da melhor qualidade que você pode se dar ao luxo. Os sabores na salada de tomate serão aprimorados ao longo do tempo, portanto, é mesmo melhor se fizer **new vip casino** antecipação: você terá sucos profundamente saborosos como resultado. E como as abobrinhas são servidas crusas, mariná-las antecipadamente também é essencial: você deseja que **new vip casino** textura amoleça levemente, sem perder **new vip casino** linda crocância.

Salada de feijão borlotti, atum e tomate (pictured top)

Esta salada é toda sobre simplicidade: use ingredientes de boa qualidade e deixe-os brilhar.

Preparo **5 min**

Sirve **2**

300-400g tomates

Sal e pimenta preta pimenta

1 cebola vermelha, sem casca

250g lata atum natural

1 x 400g lata de feijão borlotti

Azeite extra virgem de oliva

1 manjericão (cerca de 50g)

Vinagre tinto de vinho

Corte os tomates **new vip casino** pedaços e tempere com sal e pimenta. Corte a cebola vermelha **new vip casino** fatias finas, idealmente com uma mandolina. Escorra o atum e os feijões.

Disponha os tomates sobre um prato - eles serão a base do salada. Tempere os feijões com sal, pimenta e uma generosa gota de azeite de oliva, então espalhe sobre os tomates.

Quebre o atum **new vip casino** pedaços generosos, sem desfiar demais, e espalhe sobre o prato, então espalhe as fatias de cebola e as folhas de manjericão picadas. Tempere generosamente com mais azeite de oliva e um esguicho de vinagre tinto de vinho, tempere ao gosto e sirva.

Abobrinhas com nozes, hortelã e pecorino

Salada de abobrinhas de Chris Shaw com nozes, hortelã e pecorino.

Este é tão fácil de se montar e incrivelmente refrescante. Use abobrinhas firmes para dar ao salada uma textura bonita e crocante, que é ofuscada pelo acabamento cítrico afiado.

Preparo **5 min**

Cozinhe **2 min**

Sirve **2**

500g abobrinhas, idealmente uma mistura de amarelas e verdes

50g nozes

Suco de 1 limão

Azeite extra virgem de oliva

Sal e pimenta preta

1 manjericão (cerca de 50g)

75g pecorino, ou parmesão

Lave e seque as abobrinhas, então use um pela para fazer tiras finas delas.

Toste suavemente as nozes **new vip casino** uma frigideira seca, então retire do fogo. Parta suavemente os frutos secos para quebrá-los **new vip casino** pedaços pequenos, mas grosseiros.

Clique aqui ou escaneie para tentar esta receita e muitas mais com uma [versão grátis de 14 dias da app Feast do Guardião](#).

Termine e monte o salada apenas antes de servir. Tempere as fitas de abobrinha com uma boa quantidade de suco de limão, uma generosa gota de azeite de oliva, sal e pimenta, então coloque-as **new vip casino** um tigela e espalhe sobre as folhas de hortelã picadas e nozes.

Usando um pela, faça lascas de pecorino sobre o salada, termine com outro esguicho de azeite de oliva e sirva.

- Chris Shaw é chef de cozinha na Toklas, Londres WC2
 - Descubra mais receitas dos seus cozinheiros favoritos na nova app Feast do Guardiã, com recursos inteligentes para tornar a cozinha diária mais fácil e divertida. Inicie **new vip casino** versão grátis de 14 dias hoje.
-

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: new vip casino

Palavras-chave: **new vip casino - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-07