

## La pandemia abrió los ojos de muchos a las ventajas de correr o andar en bicicleta al trabajo: los "comutes activos"

Algunos han mantenido el hábito y ya no están contentos con largos viajes en automóvil o aburridos viajes en tren.

Seis personas comparten cómo sacan el máximo provecho de su trayecto al trabajo.

### 'Nunca tomo la misma ruta dos días seguidos'

[suporte.esportesdasorte.com](http://suporte.esportesdasorte.com)

William Macdonald, de 51 años, se esfuerza por variar su trayecto. El desarrollador web de Escocia, que ha vivido en Suecia durante 17 años, mantiene su viaje a su oficina en Estocolmo fresco al "nunca tomar el mismo método o ruta dos días seguidos".

Tanto si se trata de andar en bicicleta antes de subirse a un barco, correr o incluso nadar en el camino hacia el trabajo, cambiar su viaje al trabajo le permite sentir que está haciendo un buen uso de su día. "En verano, a veces ando en bicicleta y nadó en una piscina climatizada que está en el camino al trabajo. Ando en bicicleta todo el año, siempre y cuando no haya grandes bancos de nieve", dice.

"Simplemente lo hago para darle un poco de variedad... A veces ver a las mismas personas en el mismo tren todos los días puede ser deprimente", agrega.

"Puedes darle un propósito a otro aspecto del día... Agrega una característica al día. De lo contrario, el trayecto es simplemente un pequeño paso para pasar el día entero en la oficina."

El trabajo de Macdonald le permite la opción de trabajar desde su hogar en algunos días, en los que a menudo anda en bicicleta en un bosque cercano. "A veces, hago cross-country skiing en mi hora de almuerzo!"

### 'Patinar en línea es un entrenamiento de cuerpo completo'

[suporte.esportesdasorte.com](http://suporte.esportesdasorte.com)

En Nueva York, Miguel Ramirez, de 35 años, lleva patinando al trabajo por las calles de la ciudad durante los últimos 12 años.

"El patinaje en línea es un entrenamiento de cuerpo completo. También requiere mucho equilibrio, coordinación y flexibilidad. Es genial para distancias cortas a medias. Y el uso híbrido del transporte es muy fácil. Puedes subirte al tren o el autobús sin esfuerzo", dice.

Ramirez dice que el patinaje es una opción más práctica de lo que piensas.

"Muchos

## Steve Clarke critica à arbitragem de Facundo Tello após eliminação da Escócia do Euro

Steve Clarke, técnico da Escócia, criticou o árbitro argentino Facundo Tello após a derrota por 1 a 0 frente à Hungria, que levou à eliminação da equipe escocesa do Europeu. Clarke sugeriu que o torneio deveria ser arbitrado apenas por árbitros europeus.

A Escócia achava que Stuart Armstrong merecia um pênalti após cair sob desafio de Willi Orban aos 78 minutos. Tello moveu as mãos para afastar os apelos. A Hungria partiu o coração dos escoceses e selou a eliminação da equipe de Clarke com um gol de Kevin Csoboth aos 100 minutos.

## Clarke questiona arbitragem de outro continente

"Foi 100% um pênalti", disse Clarke. "Alguém, **fruit slots star** algum lugar, precisa explicar-me por que isso não é pênalti. Foi, 100%. Foi um jogo de um gol; se fizermos o pênalti, poderia ser uma noite diferente. Tenho outras palavras, mas não vou usá-las."

Clarke foi pressionado sobre o uso raro de um árbitro de outro continente. Isso aconteceu antes no Europeu, mas é incomum. "Competições europeias, talvez teria sido melhor ter um árbitro europeu", disse o treinador. "Mas tínhamos VAR europeu. Talvez o árbitro não tenha visto o desafio claramente no campo; então, qual é a finalidade do VAR se eles não vão intervir **fruit slots star** algo assim? Foi um pênalti."

## Robertson pede desculpas aos torcedores

Andy Robertson, capitão da Escócia, pediu desculpas aos torcedores que apoiaram a equipe na Alemanha e **fruit slots star** casa. "Vai levar muito tempo para se recuperar disso", disse o lateral do Liverpool. "Sabíamos que haveria um ponto no jogo **fruit slots star** que poderíamos ir por ele. Fizemos isso, mas acabamos sendo pegos no final."

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: fruit slots star

Palavras-chave: **fruit slots star - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-20