

22bet poker - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 22bet poker

Em Carmen Francesch, aos 61 anos, descobriu o desafio do Ironman

No ano de 2024, aos 61 anos, Carmen Francesch decidiu participar de seu primeiro desafio do Ironman. Após viajar para Barcelona de **22bet poker** casa **22bet poker** Surrey, Francesch mergulhou nas águas quentes do Mediterrâneo para um nadada de 2,4 milhas antes de correr até **22bet poker** bicicleta para uma corrida de 112 milhas. "Eu estava tão feliz e animada **22bet poker** participar que foi somente após terminar de pedalar que minhas pernas desistiram", ela diz. "Tínhamos que correr um maratona para concluir o desafio e, 8km adentro, parei de me mover. Precisei andar o resto do caminho e só cruzei a linha de chegada após 15 horas. Disse a meu marido: 'Nunca mais!'"

Um ano depois, Francesch estava **22bet poker** Kona, Havaí, enfrentando outra nadada **22bet poker** mar aberto, ciclismo extenuante e corrida para competir no campeonato mundial do Ironman. "Após Barcelona, fiquei com muletas por dois dias porque minhas pernas estavam pretas e contundidas", ela diz. "Mas uma vez que me curei, o sentimento de terminar uma empreitada tão imensa era indescritível. Eu sei que disse que não faria mais, mas quando descobri que me qualifiquei para o campeonato mundial, senti que devia dar uma chance."

Criada **22bet poker** uma cidade lacustre **22bet poker** Banyoles, perto de Girona no nordeste da Espanha, Francesch e suas duas irmãs eram nadadoras apaixonadas, pedalando de bicicleta após a escola a partir dos 7 anos para treinar na piscina local. Quando se mudou para o Reino Unido **22bet poker** 1993 para trabalhar nas vendas de publicidade, Francesch continuou nadando como hobby, mas não foi até conhecer seu marido, George, **22bet poker** 2024 que a ideia de competir surgiu. "George já era um triatleta e fez uma aposta comigo de que não seria capaz de derrotá-lo **22bet poker** uma competição", ela diz, rindo. "Eu não consegui resistir, então comecei a treinar. Mesmo que ele seja muito melhor do que eu no ciclismo, derrotei-o na natação!"

Atrair pela combinação adrenalizada de dor e excitação que vem com o esporte de resistência, Francesch começou a competir **22bet poker** mais triatlos, frequentemente ao lado de seu marido. Em 2024, ela estava trabalhando **22bet poker** casa **22bet poker** tempo integral e colocou **22bet poker** mira **22bet poker** um novo desafio. "Toda vez que conhecia alguém que havia participado de um Ironman, ficava **22bet poker** êxtase – parecia impossível", ela diz. "Como agora estava **22bet poker** uma posição de exercitar o quanto quisesse, graças ao trabalho **22bet poker** casa, pensei **22bet poker** contratar um treinador pessoal e ver se era algo que eu poderia alcançar."

Os encerramentos do Covid temporariamente interromperam seus planos, mas **22bet poker** 2024 ela se inscreveu para uma competição Aquabike, com uma natação de 1,5 km e corrida de 40 km, para testar seu nível de aptidão atual. "Eu desmontei a bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa", ela riu. "Eu tinha 60 anos e terminei **22bet poker** terceiro lugar na minha faixa etária, o que me surpreendeu. Eu sabia que podia fazer mais."

Fixando seus olhos no Ironman de Barcelona, uma vez que os cursos de corrida e bicicleta são relativamente planos, Francesch embarcou **22bet poker** um regime de treinamento de 25 semanas, construindo até pedaladas de seis horas **22bet poker** **22bet poker** bicicleta, natação de 4 km e corridas de até 18 km. "Dois dias antes da corrida, tive um intenso dor de dente", ela diz. "O dentista disse que era uma infecção no dente, o que significava que precisava tomar antibióticos a cada seis horas, mesmo durante o Ironman."

Francesch: 'Eu desmontei a bicicleta no final e me senti fresca como uma rosa.'

[roleta brasileira online](#) grafia: Graeme Robertson/The Guardian

A pesar de un contratiempo y una lesión en el tendón de Aquiles que ocurrió durante la carrera, Franceschi terminó **22bet poker** cuarto lugar **22bet poker 22bet poker** en la categoría de 60-64 y se clasificó para el campeonato mundial. Felizmente, cuando llegó a la competición de Kona, **22bet poker** la experiencia fue más suave. "Me gustó mucho, porque el recorrido estaba lleno de personas que aplaudían", ella dice. "Me tomé una hora más porque estaba disfrutando mucho, no estaba empujando. Pero esos desafíos no son sobre derrotar a alguien, excepto a sí mismo. Terminar es suficiente!"

Ahora con 63 años, Franceschi ve las competiciones de Ironman como centrales en su vida. "Necesitas un objetivo para trabajar, y eso es el mío", ella dice. "Solo tengo un día de descanso por semana, caso contrario, estoy siempre andando en bicicleta, corriendo y nadando. Es increíble saber que mi cuerpo puede moverse así a mi edad y quiero mostrar a otras mujeres que ellas también pueden hacer esto."

Franceschi está planeando participar en el Ironman de Cervia **22bet poker** en septiembre y ya está aumentando su régimen de entrenamiento **22bet poker** preparación. "Esta mañana, hice una carrera de bicicleta de 50 minutos y pilates antes del trabajo", ella dice. "No puedo simplemente sentarme en el sofá – amo ser activa y no voy a parar hasta que mi cuerpo me diga que pare!"

Inglaterra y Escocia podrán seleccionar 26 jugadores para el Europeo

La UEFA ha acordado aumentar el número de jugadores en las convocatorias para el próximo Europeo de Naciones, permitiendo a Inglaterra y Escocia seleccionar 26 jugadores en lugar de los tradicionales 23.

Este límite de 26 jugadores, introducido como medida de emergencia para el Europeo de 2024, enfrentado a aplazamientos y retrasos por la pandemia de Covid-19, seguirá en vigor para el próximo campeonato tras una votación del comité de competiciones nacionales. La propuesta necesita ahora la aprobación final del comité ejecutivo de la UEFA, lo que podría producirse este mismo mes.

Los entrenadores aprueban el límite de 26 jugadores

El entrenador de la selección inglesa, Gareth Southgate, se ha mostrado favorable a esta medida, ya que considera que los esfuerzos físicos realizados durante la temporada requieren una gestión cuidadosa de los minutos de sus jugadores a lo largo del torneo. Southgate ha declarado recientemente que un mayor número de convocados facilitaría la toma de decisiones, especialmente en lo relativo a temas médicos: "Tenemos que tomar las decisiones más acertadas con los datos disponibles y, en este momento, algunas de ellas serán decisiones médicas. Hemos gestionado bien estas situaciones en los dos últimos campeonatos, pero con 23 jugadores es más difícil".

Designación de árbitros para el Europeo

La UEFA ha anunciado también los nombres de los árbitros designados para el Europeo, entre los que se encuentran los ingleses Michael Oliver y Anthony Taylor. Stuart Burt, Dan Cook, Gary Beswick y Adam Nunn actuarán como árbitros asistentes, mientras que Stuart Atwell y David Coote formarán parte de los equipos VAR.

País	Árbitros principales	Árbitros asistentes	VAR
Inglaterra	Michael Oliver, Anthony Taylor	Stuart Burt, Dan Cook, Gary Beswick, Adam Nunn	Stuart Atwell, David Coote

Argentina Facundo Tello

En virtud de un programa de intercambio con la CONMEBOL, el árbitro argentino Facundo Tello dirigirá partidos en Alemania, aunque no figura en la lista la francesa Stéphanie Frappert, quien en 2024 se convirtió en la primera mujer en dirigir un partido del Europeo masculino.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 22bet poker

Palavras-chave: **22bet poker - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-26