

netbet # Ganhe dinheiro na roleta:bonus free bet

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: netbet

Treinamento Olímpico de Eliud Kipchoge: A História do Maior Corredor de Longa Distância de Todos os Tempos

Nota do Editor: Esta história também faz parte de um artigo interativo sobre as superestrelas do atletismo de longa distância do Quênia.

São exatamente 5h55min de uma manhã úmida de maio no norte do Quênia. O sol ainda não se levantou, mas um grupo de corredores emerge de um caminho de lama para o lado de uma estrada. Eles pausam brevemente, cada um apertando os cadarços ou ajustando um relógio; então, sem aviso, o grupo parte para as trevas a uma velocidade abrasadora. Logo, não resta nenhuma evidência deles, exceto suas pegadas na lama.

Isso é o que a preparação olímpica se parece para o suposto maior corredor de longa distância de todos os tempos, Eliud Kipchoge.

O treino termina 30 quilômetros depois, no mesmo local onde começou, no acampamento de treinamento onde o atleta de 39 anos se prepara para o que pode ser sua última aparição no palco olímpico. Kipchoge se encontra mais uma vez no limiar da história, visando ser a primeira pessoa a garantir três medalhas de ouro uma das disciplinas olímpicas mais icônicas, a maratona.

O acampamento de treinamento montado por Kipchoge e sua equipe de gestão Global Sports Communication tem mais o sabor de Rocky Balboa do que de Ivan Drago. Há poucas comodidades modernas e pouco mais do que um pequeno quarto de TV e a companhia de seus colegas atletas para entreter os residentes.

"A disciplina é sacrificial de prazeres pessoais", Kipchoge diz à , refletindo sobre a rotina diária que moldou sua vida adulta. "Eu acordo sempre às 5h45 da manhã, há 22 anos, e essa é a definição de disciplina para minha mente."

O maior sacrifício de Kipchoge é o tempo gasto afastado de sua esposa Grace e de seus três filhos quando está acampamento. "É muito difícil, mas no geral, Grace se adaptou bem ... minha família e meus filhos são a razão de eu acordar de manhã, sem eles eu seria uma pessoa muito menos", Kipchoge disse ao NNRRunningTeam.com uma entrevista de 2024.

O compromisso e os atos diários de disciplina de Kipchoge foram a base de seu sucesso, construindo uma força mental que ele acredita ser fundamental na maratona. "A mente é o que move o corpo", ele afirma. "Se o motorista é preguiçoso e se o motorista não tiver energia suficiente para dirigir, então você não pode ir para nenhum lugar."

Kipchoge acumula cerca de 200-220 quilômetros treinamento a cada semana. Seu cronograma inclui sessões pista e estrada, ao lado de um grupo de parceiros de treinamento elite, todos sob a vigilância do olho atento de seu técnico de longa data, Patrick Sang.

A rotina intensa é alimentada por uma dieta de comida tradicional queniana, incluindo o famoso ugali, um carboidrato feito de farinha de milho e água.

Para Kipchoge, a recuperação é tão crucial quanto o treinamento. "Depois de um longo treino, às vezes dou um banho de gelo, então descanso por mais duas horas e meia, tenho um massagem, almoço e uma soneca da tarde", ele explica. Com tantas coisas jogo Paris, a vida aqui foi reduzida às essenciais.

A superestrela do meio fundo Faith Kipyegon treinou ao lado de Kipchoge desde 2024. "Estou ao

lado de Eliud todos os dias e ouço o que ele está dizendo sobre motivação e o trabalho duro que sempre colocamos, cedo de manhã, e corremos juntos e apenas desfrutamos do esporte juntos, acho que mudou minha mentalidade e meus objetivos", ela diz.

Eliud Kipchoge não é estranho a reescrever a história. Em 2024, Viena, ele quebrou uma das barreiras mais formidáveis do esporte ao se tornar a primeira pessoa a correr uma maratona menos de duas horas. "Quebrar a marca das duas horas foi ótimo para mim, fazer história e mostrar ao mundo que não estamos limitados nenhuma barreira, nenhuma profissão", disse. Este feito foi um esforço coletivo, refletindo a filosofia de Kipchoge de que a corrida, tradicionalmente vista como um esporte individual, prospera com o trabalho equipe. "Tínhamos um grande time Viena, desde a equipe técnica aos atletas, treinadores e pessoal de desempenho", diz. "Nós trazemos nossas mentes juntas, nós pensamos juntos e nós fazemos história juntos."

Com os Jogos à vista, Kipchoge permanece focado no objetivo de conquistar sua terceira medalha de ouro consecutiva na maratona. "Meu objetivo é vencer pela terceira vez. Meu objetivo ainda é correr e inspirar a próxima geração", diz. Este empreendimento não é apenas sobre conquistas pessoais, mas também sobre demonstrar o poder da longa data e da dedicação esportiva.

Para Kipchoge, os Jogos Olímpicos também são uma plataforma para mostrar a excelência queniana e promover a imagem do país globalmente. "Os Jogos Olímpicos são o ponto fraco para encontrar líderes mundiais no esporte e na política e para vender nossa nação", diz, destacando o impacto mais amplo de sua participação. "Essa é a força suave, para nós contar aos outros o que há dentro do Quênia."

Historicamente, Kipchoge diz, não foi feito o suficiente para explorar a imagem positiva que os atletas quenianos estão projetando todo o mundo. "Depois de grandes sucessos nos Jogos Olímpicos, acho que é hora dos políticos usar a plataforma para o desenvolvimento, para vender o país", diz.

Após semanas de protestos no país e com tensões políticas e sociais em ascensão, os Jogos Olímpicos podem chegar um momento crucial para o Quênia, aproveitando o poder único do esporte para unir a nação.

A influência de Eliud Kipchoge vai muito além de suas conquistas esportivas. Um pensador profundo, ele já discursou na Oxford Union, se reuniu com presidentes e trabalhou incansavelmente para desenvolver sua fundação, que visa dar a mais crianças do mundo acesso à educação. Sua história é uma de quebrar limites, reescrever o que pensávamos ser possível no homem.

Como muitos atletas chegando ao fim de uma carreira ilustre, a questão de como será lembrado não está longe da mente de Kipchoge. Sua herança, construída sobre as bases da disciplina, equipe e uma inabalável perseguição à excelência, promete perdurar muito depois que ele colgar seus tênis de corrida. "Eu quero ser lembrado por fazer do mundo um mundo de corrida", diz.

E, através de suas conquistas sem paralelos, independentemente do resultado em Paris, Eliud Kipchoge está bem no caminho de fazer exatamente isso.

Presidente chinês envia mensagem de feliz aniversário a idosos no Dia dos Idosos

No dia anterior ao Dia dos Idosos na China, o presidente chinês, Xi Jinping, enviou felicitações aos idosos do país, que é comemorado nesta sexta-feira.

Em uma carta aos representantes dos idosos que participam de uma iniciativa voluntária nacional, Xi expressou a esperança de que os idosos sejam bem atendidos, desfrutem suas vidas e mantenham seus desejos.

Na carta, Xi elogiou os membros da iniciativa, chamada "Ação da Idade de Prata", por participarem ativamente de atividades voluntárias nos últimos anos, servindo ao público com suas

habilidades e conhecimentos.

Xi instou os comitês do Partido e governos todos os níveis a priorizar o trabalho relacionado aos idosos, considerando-os uma riqueza valiosa para o país.

A iniciativa "Ação da Idade de Prata"

A iniciativa "Ação da Idade de Prata" foi lançada 2003 com o objetivo de utilizar a experiência e o conhecimento de profissionais seniores diferentes domínios para ajudar no desenvolvimento de áreas subdesenvolvidas.

- Desde o seu lançamento, os membros da iniciativa têm participado ativamente de atividades voluntárias, aplicando suas habilidades e conhecimentos para servir ao público.
- Este espírito incorpora o espírito dos idosos chineses na nova era.

A população idosa na China

A população chinesa com 60 anos ou mais se aproximou de 300 milhões até o final de 2024.

As previsões sugerem que o número ultrapassará 400 milhões até 2035 e chegará a 500 milhões até 2050.

O governo chinês está focado abordar as preocupações prementes dos idosos, melhorar as políticas e medidas relevantes, promover um ambiente social saudável e garantir que seu bem-estar e direitos sejam protegidos.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: netbet

Palavras-chave: **netbet # Ganhe dinheiro na roleta:bonus free bet**

Data de lançamento de: 2024-12-06