

jogo paciencia spider online - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: jogo paciencia spider online

Flora Duffy: A História da Campeã Olímpica de Bermudas

No mundo dos altos e baixos do esporte profissional, Flora Duffy, a primeira campeã olímpica de Bermudas, experimentou tudo nos últimos anos.

Flora Duffy conquistou a história nos Jogos Olímpicos de Verão de Tóquio de 2024 ao vencer o triatlo. Foi um momento transformador para ela e seu país, que tem uma população de pouco menos de 64.000.

"Foi um dia incrível Tóquio para conquistar a primeira medalha de ouro de Bermudas. Um momento tão surreal. Acho que continua a afundar à medida que os dias e anos passam. Mas foi um momento enorme para Bermudas. Particularmente um momento difícil porque o Covid ainda estava andamento e realmente uniu a ilha e todos estavam ansiosos para celebrar", disse Duffy.

"Houveram muitas celebrações na ilha. Há algumas coisas com meu nome lá agora, o que é realmente legal e muito especial", adicionou.

Mas Duffy passaria do eufórico triunfo histórico à tristeza profunda que ela enfrentou devido a uma lesão persistente no joelho após uma ruptura do tendão patelar. A campeã olímpica não pôde competir todo o ano passado, o que a frustrou muito, mas nenhum momento ela desistiu da esperança de chegar a Paris.

"Certamente foram três anos muito emocionantes entre os jogos, com uma lesão no joelho realmente ruim e não competindo todo o ano de 2024. Isso definitivamente não fazia parte do plano. Mas o treinamento vem indo bem nos últimos meses. E acho que estou boa forma e animada para sair dali. Estou indo um pouco abaixo do radar, mesmo sendo a campeã reinante, devido a minha lesão", disse.

Duffy admite que passou por um período altamente desafiador sua vida. Tornou-se uma corrida contra o tempo estar pronta para Paris com Flora, um ponto, mesmo considerando a possibilidade da aposentadoria. A prova feminina de triatlo está agendada para ser realizada Paris na quarta-feira.

"Definitivamente fiz. Se você falasse comigo há um ano, 2024, provavelmente teria uma pessoa muito diferente. Foi um tempo muito desafiador e tive que ter conversas sérias com as pessoas do meu círculo interno, meu treinador, meu marido", disse Duffy.

E é esse círculo interno, juntamente com sua própria autoconfiança, que Flora acredita ter ajudado a passar pelo transtorno.

"Tenho muitas pessoas boas ao meu redor que me ajudaram a passar por isso. Acho que correr Paris foi uma das coisas que realmente me ajudou a passar por esse período difícil, que me deu esperança para continuar com toda a reabilitação e acreditar que meu joelho se curaria e eu poderia voltar a treinar novamente", disse a bermudiana.

O triatlo é uma das provas de resistência mais desafiadoras que existem. Consiste 1.500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo com 10 quilômetros de corrida para concluir.

Esses Jogos Olímpicos trazem outro desafio - a qualidade da água no Rio Sena, onde os triatletas estão programados para competir.

Nas semanas que antecederam os Jogos, os testes oficiais mostraram níveis de bactérias E. coli acima dos níveis aceitáveis na maioria dos dias entre início de junho e início de julho, potencialmente expostos aos atletas a riscos sérios à saúde.

Duffy, no entanto, participou de um evento de teste no ano passado no Sena e está tranquila com o fato de não ter adoecido.

"A água parecia boa", disse a atleta de 36 anos. "O maior problema para mim foi mais pensar no

corrente e nas dinâmicas que isso adiciona à parte da natação da corrida. Tenho confiança de que seremos capazes de nadar. Estou ansiosa por isso."

Duffy acrescentou: "É um local icônico, lá mesmo onde o triatlo está. Tenho confiança de que todos estão fazendo o que precisa ser feito para garantir que a qualidade da água esteja níveis adequados."

No entanto, os dados oficiais mostram que eventos de chuva únicos podem rapidamente fazer com que os níveis de E. coli subam novamente, um cenário que poderia impactar as 3 etapas do triatlo.

"Isso é uma possibilidade, mas não é algo que podemos controlar", concordou Duffy. "Então, você apenas precisa se preparar mentalmente para ambos os cenários de correr o triatlo conforme o planejado ou talvez correr um duatlo."

Quando perguntada se isso poderia comprometer a integridade dos Jogos, Duffy respondeu: "Sim, acho que certamente mudaria isso. Você quer ir lá e correr um triatlo e esperar que os medalhistas ganhem triatlo. Acho que um duatlo, provavelmente teria um aspecto um pouco diferente. Tenho bastante confiança de que haverá uma natação. E se não houver, ainda estará correndo Paris nos Jogos Olímpicos e um local icônico uma cidade bonita com amigos e familiares lá, o que ainda fará um dia incrível", adicionou.

Independentemente de como esses Jogos se saiam para Flora, as emoções certamente correrão altas à medida que ela visar outra colocação no pódio, tendo já decidido que este será o seu quinto e último Jogos Olímpicos.

"Ele tem sido uma grande parte da minha vida preparar-me para os Jogos Olímpicos e correr Jogos Olímpicos. Acho que vou tentar abafar todas essas emoções e usá-las positivamente no dia da corrida. E acho que independentemente do resultado da corrida, apenas saber que os Jogos Olímpicos deram-me muito e mudaram o meu mundo", disse.

"Então, independentemente, vou apenas desfrutar e absorver tudo devagar."

Participar no triatlo trata-se de ir à distância, algo que Duffy sabe de sobra à medida que se prepara para o que ela espera ser um final memorável dos Jogos Olímpicos.

Noite de alegria Israel: Yahya Sinwar, líder do Hamas, pode estar morto

Na tarde de quarta-feira na praia de Tel Aviv, um guarda-vidas anunciou através do sistema de broadcast. "Atenção a todos os banhistas", disse. "Ainda não está 100% confirmado, mas as chances são muito altas de que o rato das tuneladas conhecido como Yahya Sinwar esteja morto."

Os banhistas imediatamente começaram a aplaudir e a gritar, cenas repetidas Israel ao longo da noite à medida que os detalhes do assassinato do líder do Hamas Gaza surgiram.

Sinwar, o arquiteto do ataque de 7 de outubro do ano passado que 1.200 pessoas foram mortas e outras 250 foram tomadas como reféns, encontrou uma patrulha rotineira do Exército de Defesa de Israel (IDF) Rafah na quarta-feira. Ferido e separado dos outros combatentes com quem estava, ele procurou abrigo uma casa parcialmente destruída. Um drone do exército capturou a última ação de Sinwar, de 61 anos: ele jogou um detrito ele, momentos antes que as tropas israelenses chamassem tanque de fogo, que derrubou o resto do edifício.

A morte de Sinwar era esperada, mesmo que a maneira como ele foi finalmente capturado e morto não fosse. Para muitos Israel, o fim da caçada de um ano pelo homem responsável pelo pior ataque a judeus desde o Holocausto foi catártico de forma sombria. Como disse o primeiro-ministro de Israel, Benjamin Netanyahu, um endereço televisionado na noite de quinta-feira: "Nós resolvemos nossas contas."

Como a morte do líder do Hamas pode impactar a guerra multifrontal de Israel

e afetar o destino dos 100 ou mais reféns ainda Gaza está agora na mente das pessoas

Sinwar, que teve a palavra final sobre a posição do Hamas nos negócios de cessar-fogo, bloqueou repetidamente o progresso direção a um acordo.

"Parece haver um consenso de que isso é um caminho para algo. A pergunta é: o que é aquilo?" disse Dahlia Scheindlin, analista política e especialista opinião pública com base Tel Aviv. "Há um senso de que isso deve ser explorado rapidamente, e entre os comentaristas mais pácios, isso significa um acordo de reféns."

Ainda existem muitos desconhecidos que podem afetar o curso da guerra, incluindo a resposta esperada de Israel ao ataque de míssil iraniano de 1 de outubro e o resultado das eleições dos EUA no próximo mês. Mas manifestantes favoráveis a um acordo novamente encheram as ruas de Tel Aviv na noite de quinta-feira, instando os líderes de Israel a atuar sobre a notícia sísmica da morte de Sinwar.

"Eu me recuso a comemorar a morte, estou esperando comemorar a vida", lia um cartaz; "A imagem da vitória é o último refém, não Sinwar um caixão", lia outro.

Há ansiedade de que a morte de Sinwar possa colocar risco os reféns restantes. Em agosto, um combatente do Hamas que matou um refém "em vingança" e contra suas ordens depois de aprender que seus filhos haviam sido mortos um ataque aéreo israelense.

Em um comunicado, o Fórum de Famílias de Reféns e Desaparecidos disse: "O fórum saúda as forças de segurança por eliminarem Sinwar, que orquestrou o maior massacre que nosso país já enfrentou.

"No entanto, expressamos profunda preocupação com o destino dos 101 homens, mulheres, idosos e crianças ainda mantidos cativos. Pedimos ao governo israelense, líderes mundiais e países mediadores que aproveitem o logro militar um diplomático."

A administração Biden já pressionou Netanyahu a usar a morte de Sinwar como uma saída para encerrar a guerra Gaza, que matou quase 43.000 pessoas e deslocou 90% da população meio a uma crise humanitária exacerbada pelo controle de Israel sobre a ajuda.

Mas até agora o líder israelense mostrou pouco apetite por encerrar o esforço de guerra no território palestino. Na ausência de qualquer plano para o dia seguinte, parece que Israel está se movendo direção a uma ocupação militar indefinida da Faixa de Gaza, mesmo que o IDF tenha agora alcançado todos os objetivos declarados Gaza – exceto o retorno dos reféns. Em seu discurso na quinta-feira, Netanyahu prometeu que "a guerra não acabou".

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: jogo paciencia spider online

Palavras-chave: **jogo paciencia spider online - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-24