



Albärt acompañará la Euro 2024. UEFA.com

SIMPÁTICA. Así podemos catalogar a la mascota de la Eurocopa de Fútbol de 2024, cuya sede será Alemania, tres veces ganadora del torneo. Su presentación oficial transcurrió durante un partido amistoso entre la selección teutona y su similar colombiana. Y dejó buenas sensaciones. Viste un uniforme de futbolista, que incluye los colores amarillo, rojo y negro de la bandera del país anfitrión y en la camiseta porta el número del año en cuestión: 24. Los creadores explicaron que “rinde homenaje al atractivo perdurable del humilde oso de peluche, que se dice tuvo su origen en Alemania a principios del siglo XX”. Su nombre, elegido en una encuesta *online*, entre cuatro propuestas, es Albärt, y se acompaña de las siguientes frases: ¡Un osito con grandes ideas! ¡El compañero perfecto para todos los fanáticos del fútbol! La historia del surgimiento de las mascotas en el más universal de los deportes se remonta al Mundial de Fútbol que organizó y ganó Inglaterra en 1966, cuando Word Cup Willie, un melenudo león, inmortalizó su nombre. El torneo se realizará entre el 14 de junio y el 14 de julio próximos en 10 ciudades alemanas, en las que 24 selecciones nacionales del Viejo Continente pujarán por el título. ¡SORPRENDENTE! La equitación vegana se ha vuelto tendencia en redes sociales. ¿De qué se trata? Pues de una rara modalidad oriunda de Finlandia, en la cual los practicantes llevan la reproducción de la cabeza de un caballo con un palo de madera que asemeja el cuerpo del animal. De esta forma, se lo colocan entre las piernas y se mueven como lo haría un equino de verdad. Similar a los juguetes que muchos de nosotros tuvimos durante la

infancia. De hecho, este “deporte” lo practican tanto adultos como niños, a quienes se les ve divertirse saltando obstáculos, aunque a veces son de gran altura. Su origen se remonta a cuatro años atrás, cuando en esa nación escandinava se plantearon evitar el sufrimiento de los animales y en vista de ello se organizó un novedoso concurso en la ciudad de Seinäjoki. Fue un éxito. Multitud de personas no quisieron perderse la original competición. El último campeonato, disputado en junio de 2023, da buena cuenta de su consolidación: cerca de 10 000 espectadores disfrutaron de las acrobacias y saltos de estos “animales”. Lógicamente, su repercusión ha traspasado fronteras. Se extiende a países como Alemania, Suecia y Países Bajos, entre otros, en los que cada vez es más divulgado. Su popularidad es tal que en *Instagram* hay grupos con más de 24 000 seguidores, pero en *Tik Tok* sobrepasan los millones. Surrealista, ¿verdad? **ALGO QUE A USTED PUEDE INTERESARLE.** Un estudio de la Universidad de Harvard ha determinado cuál deporte aporta más ventajas al corazón y menos contraindicaciones. En la prestigiosa institución aseguran que la práctica de la natación ayuda a quemar aproximadamente las mismas calorías que caminar rápido. Ahora bien, es mucho más recomendable nadar que el senderismo, especialmente en los casos de personas que quieran reducir su peso o tengan problemas de cadera, rodillas o articulaciones. La resistencia que ofrece el agua permite realizar ejercicios de distinta intensidad. Además, funciona para todas las edades, con múltiples beneficios a nivel cardiovascular. (G.M.)