Maria (Ireland)

I’m not a sports person myself … um … and the only sports really I follow would be Gaelic football, which is … um … obviously an Irish sport. It’s not practised over here at all— I think it is a little bit in the London-Irish parts of— of London … um … where you have the larger groups of Irish people living around, and … um … we travel over and back from my county in Ireland to play every now and then. But … um … that’s one thing I miss. It’s a huge … um … part of Irish life and culture is going to the football matches, and your brothers and your cousins and everybody else plays, so you support. It’s a regular Sunday, you know, outing. This Sunday, for example … um … Roscommon, where I’m from, they were in the county finals in … um … the sport, so I listened to it via the Internet in my home on Sunday. So my husband thought I was crazy, sitting there listening to commentating over this football match but that— that’s really the only sport I would follow. Uh, it’s a mixture between rugby and football— or soccer as we call it in Ireland— whereas the ball is the same as … um … shape as— as a football, but you can obviously handle it as you can in rugby. So, I suppose it’s a mixture between the two.

*Maria (Irlanda)*

*Eu não sou uma pessoa esportiva... hum... e os únicos esportes que realmente acompanho são o futebol gaélico, que é... hum... obviamente um esporte irlandês. Não é praticado aqui - eu acho que é um pouco nas partes irlandesas de Londres de - de Londres ... hum ... onde você tem grupos maiores de irlandeses vivendo por aí, e ... hum ... nós viajamos e voltamos de meu condado na Irlanda para jogar de vez em quando. Mas... hum... é uma coisa de que sinto falta. É uma grande... hum... parte da vida e da cultura irlandesa é ir aos jogos de futebol, e seus irmãos e seus primos e todo mundo joga, então você torce. É um domingo normal, você sabe. Neste domingo, por exemplo ... hum ... Roscommon, de onde eu sou, eles estavam nas finais do condado em ... hum ..., então ouvi pela Internet em minha casa no domingo. Então meu marido pensou que eu era louca, sentada lá ouvindo comentários sobre esta partida de futebol, mas esse é realmente o único esporte que eu acompanho. Uh, é uma mistura entre rúgbi e futebol - ou futebol, como chamamos na Irlanda - enquanto a bola tem o mesmo que ... hum ... formato de - como uma bola de futebol, mas obviamente você pode lidar com isso como no rúgbi. Então, acho que é uma mistura dos dois.*

Catherine (England)

Well, I’ve just got back from a business trip to Korea— it was quite a short trip. I had three intense days of meetings and it was the first time I’ve been to Korea and it was slightly different to some of my other trips because I’ve travelled a lot in previous roles, I’ve spent a lot of time in South America, I’ve been to the Middle East, other parts of Asia, a lot of trips to Europe. And most of the time on most of those trips I’ve been visiting a local office or we have some kind of local representation; that wasn’t the case on this trip to Korea, so I set up all my own appointments. I was following up on a trip a colleague made earlier in the year so these people were known to the company and they had already met us but, I hadn’t met any of them before. And once I got out there I was very much on my own, which— I— never really occurred to me - it was almost on my way to the airport that I realized that … uh … you know, my evenings were going to be my own, that I wasn’t going to have to spend a lot of time in a car with somebody I’ve never met before, who was going to be taking me to every single one of my appointments, which is what happens when you— when you have an agent or a— a local office, you— you often get thrown together with someone who you end up spending four days solid with, from breakfast in the morning to dinner in the evening. So that was quite nice in some ways, but equally in the evenings … um … you know, I don’t speak any Korean and I was in a hotel that was very expensive and I didn’t particularly want to order room service every evening, partly because of the cost, partly because it’s boring. So I went out every evening on my own and a few of those evenings I discovered was a food hall in a department store that was part of my hotel and they had all these different counters where you could get lots of different types of Asian dishes and the only interaction you needed to have was to just say the number of the dish you wanted to a person at a central till. And that was great because everyone ate communally on big tables, no one was looking at me thinking ‘oh dear, she hasn’t got anyone to talk to,’ there she is with her book, and it was fun because there were lots of different people there, families out together on a Sunday night … um … when I first went down there.

*Catarina (Inglaterra)*

*Bem, acabei de voltar de uma viagem de negócios à Coréia - foi uma viagem bem curta. Tive três dias intensos de reuniões e foi a primeira vez que estive na Coréia e foi um pouco diferente de algumas das minhas outras viagens porque viajei muito em funções anteriores, passei muito tempo em América do Sul, estive no Oriente Médio, outras partes da Ásia, muitas viagens para a Europa. E na maioria das vezes, na maioria dessas viagens, visito um escritório local ou temos algum tipo de representação local; não foi o caso nesta viagem à Coréia, então marquei todos os meus compromissos. Eu estava acompanhando uma viagem que um colega fez no início do ano, então essas pessoas eram conhecidas da empresa e já nos conheciam, mas eu não conhecia nenhum deles antes. E assim que cheguei lá, fiquei muito sozinho, o que - eu - nunca realmente me ocorreu - foi quase no meu caminho para o aeroporto que percebi que ... uh ... você sabe, minhas noites seriam minhas próprias, que eu não teria que passar muito tempo em um carro com alguém que nunca conheci antes, que iria me levar a cada um dos meus compromissos, que é o que acontece quando você... quando você tem um agente ou um - um escritório local, você - muitas vezes você se depara com alguém com quem acaba passando quatro dias inteiros, do café da manhã ao jantar à noite. Isso foi muito bom em alguns aspectos, mas igualmente à noite... hum... você sabe, eu não falo coreano e estava em um hotel muito caro e não queria pedir serviço de quarto todas as noites, em parte por causa do custo, em parte porque é chato. Então eu saía todas as noites sozinho e algumas dessas noites eu descobri que havia um refeitório em uma loja de departamentos que fazia parte do meu hotel e eles tinham todos esses balcões diferentes onde você podia comprar vários tipos diferentes de pratos asiáticos e a única interação que você precisava ter era apenas dizer o número do prato que você queria para uma pessoa em uma caixa central. E isso foi ótimo porque todo mundo comia comunitariamente em mesas grandes, ninguém estava olhando para mim pensando 'nossa, ela não tem ninguém para conversar', lá está ela com seu livro, e foi divertido porque havia muitas pessoas diferentes lá, famílias reunidas em uma noite de domingo... hum... quando fui lá pela primeira vez.*

Vincent (French-Canadian)

Well, I am not really proud of— well I’m proud but I’m not really proud of our typical meal, because our typical meal is really the— junk food at its perfection. It’s called poutine, it’s like— it’s with fries, melted cheese and some gravy. It’s really good in Quebec, and the rest of the world they don’t seem to know how to do it. It’s really simple too … uh … it’s really junk food— I mean, it’s really, really, really, fatty I think it’s like one pound of butter each bite you take. But what I would really recommend, it’s called paté chinois … um … it’s steak, potato and corn mixed together to form like some kind of a pie— patty and it’s really good, well in— it’s healthier. Well, it— it’s a Canadian meal— it’s not really from Quebec. Quebec, we only have poutine and I don’t know why we’re so proud of it, it’s really— nah— yeah.

*Vincent (franco-canadense)*

*Bem, não estou realmente orgulhoso de... bem, estou orgulhoso, mas não estou realmente orgulhoso de nossa refeição típica, porque nossa refeição típica é realmente a... ‘besteira’ em sua perfeição. Chama-se poutine, é como - é com batatas fritas, queijo derretido e um pouco de molho. É muito bom em Quebec, e no resto do mundo eles não parecem saber como fazer. É muito simples também... uh... é realmente besteira - quero dizer, é muito, muito, muito gorduroso, acho que é meio quilo de manteiga a cada mordida que você dá. Mas o que eu realmente recomendaria, é chamado de patê chinois... hum... é bife, batata e milho misturados para formar uma espécie de torta— empada e é muito bom, bem em— é mais saudável. Bem, é uma refeição canadense, não é realmente de Quebec. Quebec, só temos poutine e não sei por que estamos tão orgulhosos disso, é realmente... nah... sim.*

Grant (England)

Um, well the— the Italian was … um … exc— su— superb food, it was extremely convenient for us and it was just a very nice and relaxing place to go. Um, the Japanese restaurant, well that was partly the food … um … and the air conditioning. In the height of summer, in our tiny apartment ... um ... it was very nice to get out and get some cool air blown over one. Um, but yes, it— it was the— the— it was the food and ... uh ... the pricing was very reasonable actually in the Japanese place. The Italian was surprisingly expensive if that makes sense, because it was actually very, very good food— people would travel from quite far.

*Grant (Inglaterra)*

*Hum, bem, o— o italiano era… hum… exc— su— comida excelente, era extremamente conveniente para nós e era apenas um lugar muito agradável e relaxante para ir. Hum, o restaurante japonês, bem, isso foi em parte a comida... hum... e o ar condicionado. No auge do verão, em nosso minúsculo apartamento... hum... era muito bom sair e respirar um pouco de ar fresco. Hum, mas sim, era o - o - era a comida e ... uh ... o preço era muito razoável, na verdade, no restaurante japonês. O italiano era surpreendentemente caro e se isso fizer sentido, porque na verdade era uma comida muito, muito boa - as pessoas viajariam de muito longe.*

Tare (New Zealand)

Okay, so a typical gym routine for me at the moment … um … I'm really working on core strength, so … um … I don't do a lot of cardio I might do maybe 2— 2 to 5 minutes worth of cardio on the crosstrainer normally to begin with, just to warm up. Uh, once I feel nice and warmed up … uh … I do more free-weights. So, … um … you know, I'll ov— alternate sessions so one day I'll do legs and lower back and the next session will be sort of chest and— and shoulders. Um, a leg session will be, sort of, power squats … um … weighted power squats. I tend to do, sort of, … um … six— six sets and at quite a low weight and, you know, minimal sort of recovery time in between, just to sort of help with the endurance. I do find I get somewhat of a cardio workout anyway … um … uh … yeah beyond that though— sort of, chest and arm sessions would sort of involve … uh … yeah, bench pressing, you know, a standing sort of shoulder press … uh … again, sort of quite a high number of sets but low repetitions. So, a high number of sets might include sort of six sets … um … and the repetitions might only be like sort of five to six repetitions per set. Um, yeah, the reason why I'm doing core strength I— I find it sort of it helps with explosive sort of power and … um … I guess it's what I know as well, 'cause growing up I used to play quite a bit of contact sport and … uh … that was all about sort of short sharp explosive bursts of energy … um … and yeah I— I think it just sort of helps out with coping with everyday life.

*Tara (Nova Zelândia)*

*Ok, então uma rotina típica de academia para mim no momento... hum... estou realmente trabalhando na força do core, então... hum... não faço muito cardio, posso fazer talvez 2— 2 a 5 minutos de cardio no crosstrainer normalmente para começar, apenas para aquecer. Uh, uma vez que me sinto bem e aquecido... uh... eu faço mais pesos livres. Então, ... hum ... você sabe, eu vou - sessões alternadas, então um dia eu vou fazer pernas e parte inferior das costas e a próxima sessão será uma espécie de peito e - e ombros. Hum, uma sessão de perna será, mais ou menos, agachamento de força... hum... agachamento de força ponderado. Eu costumo fazer, mais ou menos, … hum … seis – seis séries e com um peso bastante baixo e, você sabe, um tipo mínimo de tempo de recuperação entre elas, apenas para ajudar na resistência. Eu acho que faço um pouco de treino cardiovascular de qualquer maneira... hum... uh... sim, além disso— mais ou menos, sessões de peito e braço envolveriam... uh... sim, supino, você sabe, uma espécie de supino em pé... uh … de novo, meio que um número bastante alto de séries, mas poucas repetições. Portanto, um grande número de séries pode incluir seis séries... hum... e as repetições podem ser apenas de cinco a seis repetições por série. Hum, sim, a razão pela qual estou fazendo força central eu... acho que ajuda com um tipo de poder explosivo e... hum... acho que é o que eu sei também, porque crescendo eu costumava jogar bastante um pouco de esporte de contato e ... uh ... isso era tudo sobre uma espécie de rajadas curtas e explosivas de energia ... hum ... e sim eu - acho que meio que ajuda a lidar com a vida cotidiana.*