



"Eu sou o que penso, sou o que sou e o que quero ser.
Eu sou o tudo e sou o nada.
Sou a sorte do que tenho e do que possuo.
O azar do que a vida não me trouxe e eu desejei.
Sou um mundo de maldades e um paraíso de boas ações.
Sou a alegria de quem me ama, a tristeza de quem me odeia e a ocupação de quem me inveja.
Sou os livros que já li e os textos que já escrevi.
Sou os momentos que passei e que ainda quero passar.
Sou as viagens que fiz e que ainda quero fazer.
Sou todos os desportos que pratiquei e que sempre continuarei por ser mais que lazer.
É prazer!!!"
(por Paula Sousa)

O Cascais Long Distance Triathlon reuniu, no passado dia 27 de Setembro, uma família! 44 magníficos atletas do Clube Millennium BCP deram "o litro todo" e terminaram as diferentes provas a que se propuseram, das quais:

- 🚦 Long distance Individual e por Estafetas: 1.9K Swim + 90K Bike + 21,1K Run
- 🚦 Cascais World Individual, por Estafetas e para Empresas: 1.1K + 45K Bike + 10.5K Run
- 🚦 Adecco Super Sprint Individual: 300 mts + 8K + 2K Run



Foram alcançados pódios de equipas, pódios pessoais, marcas pessoais e marcas coletivas. Mas muito mais que estas condecorações, reuniu-se uma família!

Aplaudimos os nossos atletas, aguardamos ansiosamente que passassem, seguimo-los em várias frentes, tiramos fotos, controlamos os tempos de passagem, demos força, arrancamos sorrisos e festejamos com eles! Uma união! Um espírito de grupo fabuloso! Um orgulho!

Parabéns a todos!!!!

A equipa Millennium BCP 4, composta por Filipa Vilar (natação), Eduardo Ferreira (bicicleta) e Nuno Torcato (corrida) alcançou o 3º lugar da prova Cascais Long Distance em estafetas em 04:58:10.



1.9K Swim 0:38



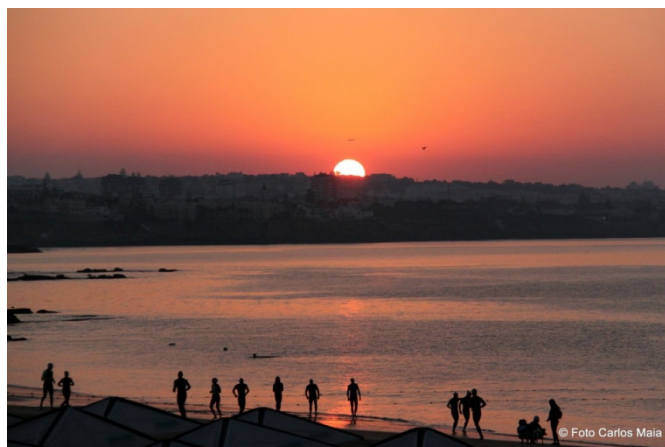
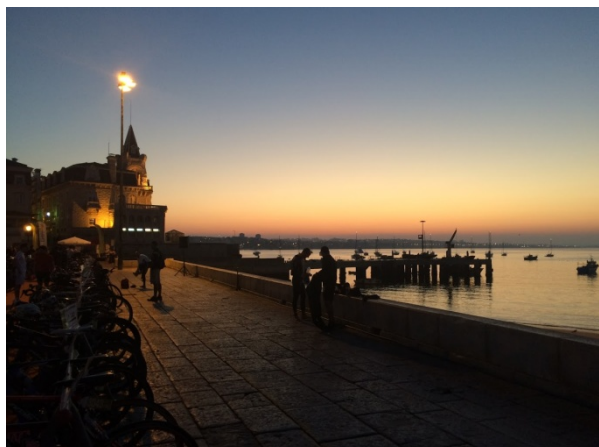
90K Bike 2:38



21.1K Run 1:39

No sábado, dia 26 de Setembro, efetuou-se a acreditação na prova *Cascais Long Distance* e o Eduardo deixou a bicicleta no parque de transição.

No domingo encontrámo-nos às 7h, no parque de transição, com os restantes atletas da equipa. Todos a ultimar os últimos preparativos. Sentia-se o nervoso miudinho, as check-list mentais em funcionamento, o “pôr e tirar” os pertences do cesto, o “voltar para trás” para confirmar que não se esqueceu de nada...



Encontra-se conhecidos, amigos, colegas de trabalho/equipa com as suas famílias e as conversas descambam, fatalmente, em tempos e/ou marcas pessoais.

Como o primeiro segmento da prova será efetuado por mim, dirijo-me para a Praia da Conceição, a fim de, me equipar e ambientar o corpo à água.

O extenso areal desta belíssima praia de Cascais é inundado por centenas de atletas vestidos com os fatos isotérmicos pretos e respetivas toucas de natação denunciando a prova que irão realizar (branco e vermelho).

O ambiente é de festa e a contemplação do nascer do Sol dota o meu segmento de uma magia ímpar. É por momentos assim que vale a pena acordar cedo no dia da prova ou fazer o “esforço” de ir treinar ao sábado/domingo de manhã para a praia da Torre com um temperatura abaixo daquela que Cascais nos ofereceu.

Visto o meu fato, coloco a touca e óculos e atiro-me à água! Que boa! Que temperatura maravilhosa! Nado uns metros, aqueço bem os músculos e por fim regresso ao areal para me posicionar.

Os primeiros atletas a partir são da prova world. Minutos depois parte a prova long. Estava eu a falar animadamente com os atletas do meu clube quando oiço o som da partida. Desato a correr no meio da confusão e atiro-me à água. Não tive medo da confusão gerada nem tão pouco de levar com “umas mãos e uns pés”.

A princípio os atletas mantêm-se muito próximos mas com o avançar da prova começam a dispersar-se e a não interferir no rumo dos restantes atletas. Ganhei velocidade, ultrapassei atletas, consegui desenvolver a correta técnica de crawl e, sensivelmente, a partir de um terço da prova, deslizava na água. Impossível transmitir em palavras a plenitude que senti durante a prova, quando o corpo se adaptou na totalidade ao que estava ali a fazer.

38 minutos depois de ter partido entreguei o meu chip no local de transição ao Eduardo.

O Eduardo fez uma brilhante prova de ciclismo. 90Km com uma velocidade média de 34 Km/h, culminando com a entrega do chip ao Nuno Torcato, que foi imparável e audacioso concluindo 21.1Km num pace de 4:43 min/km.

Próximo da meta, eu e o Eduardo entramos no percurso de corrida para acompanhar o Nuno e para atravessarmos o pórtico juntos, como equipa.

