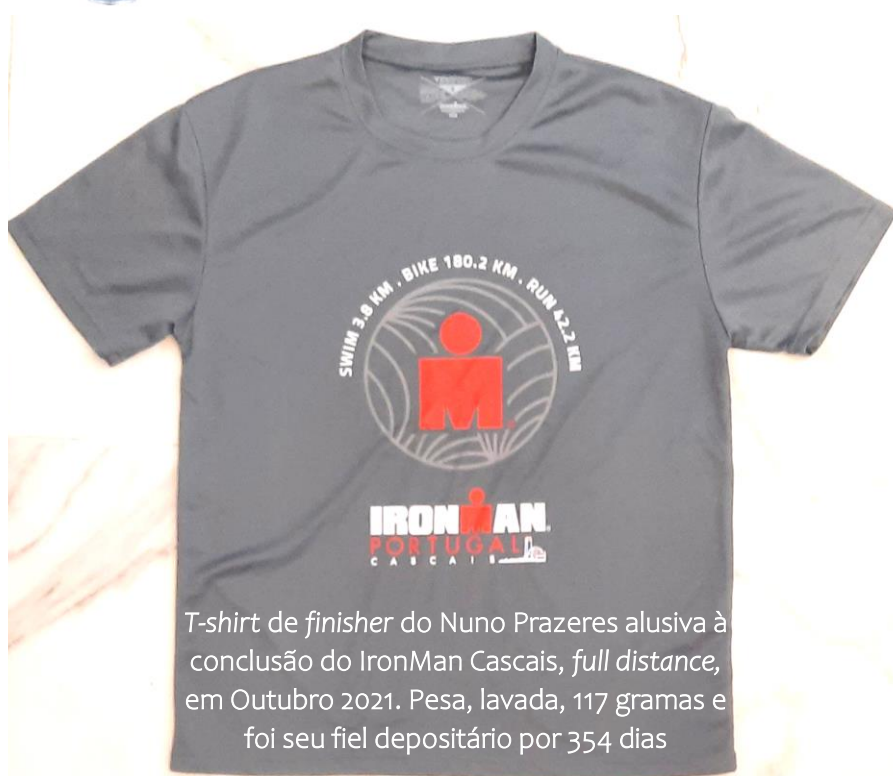


117 GRAMAS POR 354 DIAS  
Uma jornada pela amizade



T-shirt de *finisher* do Nuno Prazeres alusiva à conclusão do IronMan Cascais, *full distance*, em Outubro 2021. Pesa, lavada, 117 gramas e foi seu fiel depositário por 354 dias

Um relato, um pouco literário, há muito devido, grosso modo de agradecimentos, a muitos, também por isso, porventura extenso.

Miguel Santos Costa  
1.junho.23



### Umas breves notas do autor:

Este relato passa por 31 Transições iniciadas por um #. O texto de cada Transição é na maioria das vezes ilustrado por fotos legendadas. Sugiro que leiam primeiro o conteúdo de cada #, deixando a observação mais detalhada das fotos que a ilustram, e a leitura das respectivas legendas, para o final. Farão mais sentido, espero. Ou não.

As fotos foram escolhidas por mim, de um role extenso. Se se acharem melhor apresentados numa outra foto, terei todo o gosto em alterar. Porém, há umas quantas que não mudo.

Mas, mais importante que as fotos, se sentirem que não vos fiz jus em algo que vos diga respeito, não me matem. Digam-me e muda-se.

Muito agradecia também que me perdoassem os erros de facto e não só (e que, por conseguinte, que os assinalassem, para eu os corrigir).

O longo período passado desde que iniciei este texto, e o percurso do tempo, fez com que algumas passagens referidas no futuro sejam já do passado. Optei por as manter. Por um lado, para Vos demonstrar a minha [in]capacidade de previsão; por outro, porque quero que acabe.

Quando me perguntam se vou repetir, eu pergunto-me, mas apenas há umas semanas; “quem ainda se recorda de como sabia o melhor vinho que bebeu em toda a sua vida?”

**E, acima de tudo, Obrigado. Também dos Santos Costa**

*♪♪, I wish you could swim*

*Like the dolphins, like dolphins can swim*

*Though nothing, nothing will keep us together*

*We can beat them, for ever and ever*

*Oh we can be heroes, just for one day ♪♪*



## #gargalhadas



F1. À procura do Nuno. 354 dias depois e com 117 gramas na mão direita.

Quando cheguei à meta, 13 horas depois da entrada na água, empurrado pelos Santos Costa, um deles no peito, e pelo “Vai Miguel” do culpado disto tudo - o Roger - e ouvi a gargalhada da Marta a reagir ao anúncio do *speaker*: "Miguel Costa, *you are an IronMan*" – uma gargalhada espontânea, resultado de uma mistura de alívio (a dose maior), de orgulho e de gozo (habitual sempre que alguém se "esquece" de me tratar por Santos Costa) – “provei” finalmente a tão ambicionada sensação do "privilégio de pertencer" [e que apenas há

algum tempo descodifiquei].

O Antoine esperava-me junto à vedação que nos encaminhava para a zona de recepção dos atletas. Contente, não tanto como eu, atirou: “*Waited to thank you*”. Sorri orgulhoso (afinal, a sua espera demonstrava que eu “não chegara sozinho”), e retorqui: “*An IronMan is an IronMan and now I understand it*”. Ele cumprimentou-me efusivamente, pronto para continuar o seu agradecimento. Mas nesse momento a T-Shirt pesava tanto ou mais do que a imensa felicidade que sentia. Não a aguentava, tinha que a devolver. Apressadamente, despedi-me.

Cruzei rapidamente a zona de recepção, com um extenso *buffet* e mesas retangulares muito cumpridas mas pouco preenchidas - a denotar que a quem acaba um Iron pelas 13 horas pouco lhe apetecerá comemorar com um prato. Agarrei numa cerveja, com álcool pois claro, e procurei a saída.

“Prazeres, onde estás?” chamei, a gargalhar, no meio de toda aquela gente que ali, já no exterior, recebia os seus heróis privados.

## #relato



Visitem por favor o site do Clube e a extraordinária paleta de relatos da secção do Triatlo, que funcionam como um ato de promoção da secção e que transforma o site num proficuo reservatório de experiências e dicas. Obrigado, também por isso.

“Não é preciso um testamento”, salientou o seccionista Fernandes. Pois, ele ainda não sabia.

Ter que redigir o relato de uma experiência numa prova de triatlo para publicar no site do Clube é algo que me atormenta desde que, em 2015, me iniciei por estas lides. Jornada que leva já 1 *world*, 6 *halfs* e agora 1 *full*. E zero relatos!



f2. O Seccionista, aqui nas nossas Cores, mas que poderiam ser outras, se tivesse encontrado uma foto competente, pois, como ele demonstra todos os dias, a farda não faz o soldado. Obrigado, Pedro. Aqui vai. Agora já terás percebido a tal frase “vai ser um pouco diferente, mas vou acabar”.

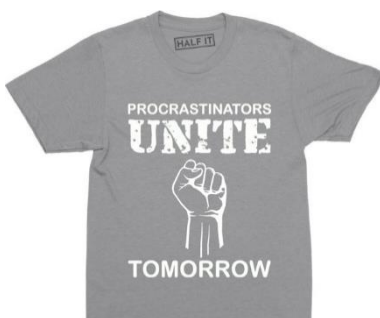
Terminada cada prova, e sempre felicitado qualquer que fosse o resultado (outro padrão desta gente), e por vezes até agraciado pela participação financeira do Clube, eu prometia que relataria e não o fiz. Carrego a cruz “de estar em falta” em “relatos” desde os tempos do crente Humberto.

Compreensivelmente, poucos compreendem a dificuldade, até porque sei escrever, e até porque cada prova teve as suas histórias, que me diziam ser conteúdos para bons

relatos. E, acrescentavam: “Podias seguir os exemplos doutros triatletas escrivas”. Tinham razão. Até podia seguir o exemplo do relato de um outro Lomba, de 9 anos, lá por 2015, que é inesquecível!

E a verdade é que fiz várias tentativas e até partilhei parte da elaboração para mostrar que estava consciente do dever. Aliás, tão consciente estava que, confessei-lhes, na solidão dos treinos, Campelos acima, muitas vezes vagueava pelos enredos do que escreveria - e pelas respectivas bandas sonoras - por vezes repetidos tantas vezes quantas as piscinas solitárias do Tagus. Então, porque ainda não entregara?

#[alguns traços, até para enquadrar o que aí vem].



A t-shirt de finisher que mais uso, numa aparente contradição quântica.

Por esta altura já muitos saberão, sobretudo os que andam nisto, que, ao contrário de grande parte deles, eu sou um procrastinador encartado, pró-ativo numa qualquer conversa (seja qual for o tema), portanto, a antítese do tradicional binómio do sucesso foco/disciplina que o grosso desta gente pratica (binómio pouco frequente na via pouco sacra da procrastinação!). Só por si, traços de personalidade que seriam uma [má] justificação da falha do relato. Todavia, para além desses traços ausentes, há também os traços presentes.

Tipicamente, dizem-me alguns [menos] atentos, qualifico no patamar do “amigo do óptimo”, portanto “inimigo do tal”. Lutei muito contra esse carimbo, usando a arma da relatividade individual dos conceitos: “O meu bom será o teu óptimo?”. Aprendi que essa arma pode despoletar uma reação feia. Hoje vivo



f3. Humberto, o Crente e o pai de todo isto, para muitos e para mim. A quem falhei. E logo para com ele, que me ajudou, gratuitamente, algo típico nesta gente, a ultrapassar suavemente muitas lombas do início desta jornada (não resisti, desculpa). E sempre, tenho a certeza, com a certeza de que eu um dia relataria. A fé que sempre senti do Humberto em mim é só isso; um acto fé, portanto individual e inexplicável. E, obviamente, não me é exclusiva. Obrigado, Humberto, o Crente.



bem desarmado, sabendo porem que é um privilégio tentar o ótimo. E encaro “um prazo”, e a consequente e inevitável “escassez de tempo”, que me contêm, como os meus grandes amigos terrenos.



14. Procurar;

Pode ser uma resposta, um sentido, um argumento, o equilíbrio, a proporcionalidade, a palavra que sozinha conta a história, a luz do objecto, a composição perfeita, um simples padrão, a negociação perfeita ou o relatório exímio. Neste caso, as madreperolas que me foram oferecidas pelo Mar, feitas flor, tentam captar a Luz, de um dia frio lá fora, em equilíbrio invidente com uma madeira, ex-vagueante, esculpida a sal e areia.

Porém, se consigo capturar o tempo, e se começo a antecipar que o resultado do processo me surpreenderá e orgulhará, numa apreciação individual e solitária (repito, numa apreciação individual e solitária), costumo deixar-me “Procurar”, muitas vezes sem saber o que alcançarei. Sei apenas que Procurar curva o espaço-tempo, se Encontrar. E que, se Encontrar, a sensação de orgulho e supressa, que se repete sempre que contemplo o resultado, é ao mesmo tempo a minha sensação de superação. Adoro, mas já não explico.

Contudo, por vezes, muitas vezes, Procurar é um exercício ruminante, que acaba por se revelar desproporcionado. Nessa altura, às vezes já exausto, invejo um pouco aqueles que sabem o que procuram. Avanço ainda assim, e espero que a idade me desamarre da inveja.

### #o desafio a relatar

Então, porque ainda não entregara? Pois. Já perceberam.

Sempre soube que o desafio de escrever um relato para o Clube não resistiria à Procura! A explicação era e é simples; o desafio do que que[i]ria relatar era um catalisador poderoso, assustador, mas incontornável, dessa minha característica. Isto porque, a verdade é que desde cedo percebi que, nestas andanças, o combustível da imensa satisfação que já muitas vezes experimentei fora sempre o mesmo; os que andam nisto e, se possível, a sua amizade! Por isso, este relato só poderia tratar de algo que é um festim para a minha Procura: tentar evidenciar o contributo, individual ou colectivo, dos tais que andam nisto, na imensa felicidade acumulada que já levo e a fazê-los perceber, se possível surpreendendo-os, o quão grato lhes estou por esta jornada pela companhia, e na companhia, deles.

Aliás, há uns anos, justificando ao Lomba mais uma falha de um relato, escrevi-lhe esta abstracção que já denunciava os traços, o perigo da desproporção e o imenso desafio de Procura: “*Pelo que, Humberto, quando pensava no que escreveria e como escreveria, o desafio era conseguir explicar, pela escrita, que sendo diferente, me orientavam a amizade e uma grande dose de irreverência. No fundo, escreveria também sobre superação, mas de outras formas de nos superamos*”.



Hoje, com os mesmos traços, e mantendo a orientação pela amizade e a irreverência, quase 6 meses desde que comecei este relato, e já consciente das próximas páginas - porque já as escrevi - sei que o desafio foi “só” muito maior. Maior porque, felizmente Humberto, depois daquela abstração, foram muitos mais os enredos a compaginar no relato, pois, no ínterim, foi privilegiado com doses extra de amizade, não só da “recuperada”, mas de amizade nova e diversificada - e que não posso deixar de relatar.

Este enquadramento, deslocado e desproporcionado, permite antecipar o que aí vem: Um relato de uma Jornada pela Amizade. Com muitas #transições por entre estilos, por vezes literários. Até fogachos de ensaio e filosofia, com trechos sonorizados. Alguns enigmas, por vezes descodificados. E, claro, não faltarão a abertura de parêntesis [habitualmente entre parêntesis]. E os sentimentos, muitos e proficuamente adjectivados. E, aqui e ali, por vezes implícitas, as emoções. Como a comoção que senti ali pelos fins de Outubro 21.

### #dorsal 1942. no-show, mas também finisher.



rs. Faltam 4, dos 11. Eu seria o 12º, mas estive presente onde devia estar, feliz por ter também tido esse privilégio. Eles sabem, e ajudaram-me muito a senti-lo. Obrigado.

Em 23 de Outubro de 2021, 11 ilustres representantes do nosso Clube, muitos dos tais que andam nisto, terminam em Cascais o primeiro IronMan *full distance* realizado em Portugal. Um sucesso pleno, pois todos acabaram. O Silva, o Magalhães, o Neville, o Farinha, o Edu, o Nobre, o Roger, o João, o Prazeres, o Quintino e o Vaz (ordem irrelevante, quer no plano desportivo quer no pessoal). Eu era para lá estar, fardado nas Cores, no número 1942, atrás deles, no que seria o meu primeiro Iron; **fui no-show!**

Poucos dias depois, estava ainda em Gondomar com o meu ironmano nos “desfazeres” do Santos Costa, e o Prazeres fez a bondosa e inesquecível "maldade" de deixar no meu posto de trabalho, no Tagus, a sua T-Shirt de *Finisher* que recebera naquele dia que sei memorável.

O mote para essa extraordinária bondade era simples; disse-me: "Já és um IronMan só lá tens que ir para o ano buscar a tua t-shirt. Até lá, guardas a minha!". Com esse gesto, comovente pois claro, o Nuno marcou de forma incontornável o meu destino dos próximos 354 dias. E, para sempre, as minhas memórias. *♫ So I try to laugh about it Cover it all up with lies I try to laugh about it Hiding the tears in my eyes 'Cause boys don't cry Boys don't cry ♫*



rs. A T-Shirt do Nuno, no meu posto, devidamente ladeada! Muito deles partilharam o sentido deste gesto: “já és um IronMan”, disseram-me – o que quero novamente agradecer. Que bem soube!



## #a dois

Na passagem pelo penúltimo abastecimento, na Guia, já noite, olhei para o Antoine e empurrei-o com o: "Keep going. You are very close to be an IronMan for the 3rd time". Ele sorriu com esforço, soltou um sonante: "Thanks a lot Migúél, see you there" e, numa passada cujo padrão me acompanhava intermitentemente há largos kms, que reconhecia sempre que se reaproximava, prosseguiu Guia acima, aparentemente grato por lhe ter dado algum apoio quando, mais de uma meia dúzia de kms atrás, reclamava perante a minha insistência: "Cant't run anymore, Migúél". Era mentira.

Desta vez não nos acompanhámos. Como fizera a cada 5 Km, abrandei e andei. Não parei. Procurei a cara conhecida do Bernardo. Ali estava, mais à frente. Mais um: "Well done Miguel". Bebi a coca-cola no copo de cartão, comi as últimas batatas fritas, pressionei a T-Shirt, e despedi-me confirmando-lhe: "Estou bem, obrigado". Na boca do Inferno, o Nuno, novamente a correr a meu lado, confirmava a prognóstico: "Estás bem, tá feito! A tua família está lá com Rogério. Agora deixo-te para ficares a dois". "Obrigado, Nuno". "Bora Pai! Voltando à história dos meus amigos que andam nisto...",

## #atrás deles, que mos levam. A Jornada começa.



F7. Os três, o John (no meu telemóvel é o Gonca) o Roger e eu, somos os Giros do Col de Maxileyne. Desde 1998 que frequentámos os corredores da Banca de Investimento, na Malhoa (e no caso do John, muito balcão do 7Mares), até que em 2011 eu fui para a Baixa ajudar a recuperar. Depois, em 2013, Tagus, eles mais tarde, mas no Ed.2 e eu no Ed.4, longe, portanto.

Ali pelos 44, dois dos meus grandes amigos no Banco, o John e o Roger, estavam cada vez mais difíceis de encontrar. Embora algo justificado pelo facto de estarmos afastados fisicamente, depois de termos trabalhado juntos quase 11 anos, a escassez de disponibilidade para nos encontrarmos tinha outras razões. Benditas.

O que com o João "começou", uma meia-dúzia de meses antes, numa voltinha de btt Portela -Torre de Belém com o seu *Phd* André



F8. O John, aqui em 2015, a terminar o seu 1º half. Recordo que, dois anos antes, não fazia 100 metros. Em 2016, antes dos 50, acaba o IronMan full distance de Barcelona (e, entretanto, já foram mais dois!). Aniversário redondo celebrado em sua casa, com um bolo alusivo ao feito. E lá estavam eles, alguns dos tais nomes. Que pinta de gente. E que grandes vinhos.

Gonçalves [que anda a fazer *research* para os nossos músculos durarem mais] e: "Pela ciclovía que é mais seguro", e que o desporto que fazia até ali era ouvir desinteressadamente, mas pacientemente, os relatos dos feitos desportivos dos outros, incluindo dos meus (corridinhas, que culminaram na maratona do Porto, em 2013), era agora um crescendo de actividades estrategicamente programadas, acompanhadas de um *gearing* desenfreado (sinal da relevância que esta "nova etapa" estava assumir na sua vida, pois bem conhecia a sua tendência para a contenção).



F9. Como sempre, e como em tudo, a abordagem do Roger ao triatlo aconteceu de forma racional e prosseguiu de forma planeada e estruturada, com muito Quaresma & Caeiro, Lda, e um Alves. Foi acumulando experiências e distâncias e, em 2014, pois claro, concluía algo nunca visto ou imaginado entre nós; um IronMan, *full distance*, em Barcelona - demorei meses a processar o feito. E, como é seu timbre, deu o exemplo.

Desconfiei que era novamente o Roger a fazer das suas. Este Giro, que há mais de 20 anos me apresentou a meia da ponte, ainda os Garmin eram um tijolo no pulso que davam o "pace instantâneo", andava há uns tempos a experimentar e a promover o triatlo. Desconfiei. E com razão; como é seu timbre, tratou, através do exemplo de dedicação, do conselho e do estímulo gratuitos, de trazer outros para a experiência!

Nas suas prosas, sempre discretas - porque é do calibre daqueles dois Giros - apareciam cada vez mais feitos incríveis (eg. *granfondos*, *swim challenges*), *gearing* e cenas desconhecidas (cabras em vez de *bikes*, *bike fits*, manguitos(?)), treinos com nomes (*fartleks*, *bricks*) e, mais preocupante, eram referidos com enorme deferência uns personagens que nunca ouvira falar: Humbertos, Quaresmas, Caeiros, Quintinos,

Prazeres, Edus, Silvas, etc. E, que raio, muitos *etcs* eram eles. Todos referidos no patamar do exemplo e para lá de heróis. E eram cada vez mais os eventos e os heróis, e eu...

para trás. Estava literalmente tramado. Mas não estava preparado.

Como na altura explicava ao Humberto, quando justificava a súbita motivação pela modalidade: "Vou atrás deles, que me levam os amigos".

*Let the journey begin. "Are you ready?"* 🎵 ... *Thunder, thunder Thunder, thunder, I was caught In the middle of a railroad track (thunder), I looked 'round And I knew there was no turning back (thunder)* 🎵.

Correr sei, *bike* gosto, mas e nadar?



F10. Os outros Giros por entre uns personagens que me estavam a levar os amigos. Atenta a foto, iam dar luta. E não eram só estes. Obrigado. Foi também por eles.

### #afinal, nervoseira na mesma



F11. Começava...cauteloso. Recentemente tinha tomado consciência que o meu coração tendia a descontrolar-se na água, como por ex. os 150 bpm médios no *swim challenge* em Maio evidenciavam. Ia, por isso, tentar ir mais descontraído do que fazia quando tentava evitar que Roger me fugisse, muito, nas águas frias do Tagus.

A entrada na água foi cautelosa, apontando para uns tranquilos 1h20m, mas que o Silva, o Monstro, queria transformar numa "nervoseira" ainda maior tentando que fosse com ele para 1h10. A sugestão de tal afoito fora do Mister: "Sair com os mais rápidos do que nós e aproveitar as suas pernas e a sua navegação!" [o Silva confirmou, com 1h11, que fora mais uma boa sugestão do Mister]. Continuei cauteloso até o Tamariz, de olhos nas canoas e mente no coração (a controlar os bpm), mas sem pernas à frente: "Para navegar melhor, mister". Para o





regresso à Praia da Ribeira a lição estava sabida: “Não percas de vista a bandeira”.

[O regresso é um dos conceitos que mais gosto, porque é o início do acabar].

De repente, e ainda com o Tamariz no cimo do ombro direito, tive a sensação de que o *chip* da prova estava laço e me ia fugir pelo tornozelo. “Outra vez???” perguntei-me. Desta vez achava que não tinha abalroado ninguém, como acontecera no Mondego. Deixei de bater pernas (que já pouco batiam) e continuei rumo à bandeira. Porém, mesmo não batendo pernas, o movimento de oscilação provocado pela braçada era suficiente para sentir o *chip* descontrolado no tornozelo. Juntei-os. Foi indo à braçada, sem pernas, sem equilíbrio, sem estilo, a pensar como diria à organização que o *chip* “*si fuera*”. E imaginar que solução eles teriam: “Dois *chips* e somavam os tempos?”, foi o melhor que me surgiu. Distraído, não vi os Vaz.

A “nervoseira” do *chip* foi diminuindo à medida que se aproximava a rampa dos pescadores, situada por baixo da bandeira. Já erguido, depois última braçada ter sentido a “calçada”, consegui verificar que o *chip*, embora laço, ainda estava no tornozelo e afinal bem apertado.



F12. Depois da água, o medo transforma-se em “curiosidade”. E a curiosidade faz-me rir. E radiante, deparando-me com a Cristina, ainda tentei combinar o prazo da entrega da proposta de *listing* sponsor, mas ela reagiu com um assertivo “anda, mexe-te”, tal e qual me diz quando atraso um projecto. Obrigado.

Já na longa passeadeira rumo à T1, no hipódromo, aliviado e a rir pois claro, tomei consciência pelo relógio que, apesar da tormenta do *chip*, até tinha ficado pelas 1h20 projectadas. Mas mais feliz fiquei quando percebi que também tinha ficado pelos 130 bpm, 20 bês abaixo do histórico de descontrolo recente. Afinal parece que a “fuga do *chip*” me tinha ajudado a “distrain”. Acho que, por isso, o sorriso se prolongou e acabou por se imprimir na expressão para o resto da prova.

E enquanto revivia, ainda

incredulamente, aqueles últimos 3.800 metros, tive ainda tempo de me recordar, também orgulhoso, de como a história [e nervoseira] do nadar começara, e apenas por 100 metros.



F13. Na T1 dei um *workshop* de mais de 22` de como colocar creme solar e vaselina por entre roupas justinhas, com 5 bananas, 4 pastéis de feijão e vários saquinhos com baratas fritas nos bolsos. Duas bananas eram para o Neville.

### #tem pé?

Mais um final de dia no Tagus, mas este ia ser bastante diferente. Ia “tentar” nadar depois de 10 anos em terra firme (excluindo os mergulhos na rebentação de Santa, pacientemente preparados... para evitar a rebentação!). Na recepção do Gingko, e já com a sensação do assustado-mas-a-rir, que me é típica sempre que me aventuro deliberadamente no desconforto, confirmei, ainda assim, que “tinha pé” em



toda a extensão da piscina! Calções e touca do meu filho Manel. 100 metros, umas 200 braçadas (excelente *swolf!*), e... morri!

Perante o meu: “Será melhor duatlo?” os Giros, e outros, deram logo o mote: “Bora Mike, começa assim! A malta não desiste”, o que, na verdade, soava mais a “não te atrevas”. 🎵 *Breathe, keep breathing Don't lose your nerve* 🎵. “E não te preocupes. Em águas abertas, com o fato, boas”.

### #boia? World!

“O que estás aqui a fazer?” perguntou o Roger quando, em Setembro de 2015 (meses depois daqueles 100 metros no Tagus), na Praia da Duquesa, viu-me a preparar para entrar no mar para o suposto “aquecimento”. Aquele seria o dia para fazer o meu 1º primeiro triatlo, na versão *world* (grosseiramente, meio *half*), não fora uma infecção complexa me ter parado, durante dois meses, até 15 dias antes da prova. Por isso, só lá foi para experimentar a natação em águas abertas. Nessa noite, dormi pouco, pois claro.



**F14.** Na Praia da Duquesa, em Cascais. A minha 1ª foto oficial, antes de ir testar no “aquecimento” se o fato do Tiago boiava (só percebi este conceito de aquecimento, tão importante, há pouco mais de um ano, pois na verdade é de arrefecimento controlado e fundamental que se trata). Não me recordo, mas acho que esta malta ia toda para o World. Pelo menos o K e o Tiago sim. Tenho que perguntar. O K fez a *bike* com uma *btt* de rodas alteradas. O Tiago já andava numa coisa séria. E já andava a sério, mas, entretanto, meteu licença. Acho também que esta foto testemunha os proto-iron Fernandes e Magalhães (curioso; tal qual Fernão Magalhães, também eles circum-navegantes corajosos). Obrigado

O tom da pergunta do Roger era por isso de supressa, mas também algo zangado pela minha “imprudência”. Ele ia para o *half*, minutos mais tarde, e sem querer, com aquela pergunta, activou o Santos Costa obstinado (característica típica no clã).

Entrei na água logo de seguida e, na verdade, apenas com uma preocupação: “Afinal isto boia?” olhando-me no Orca, de entrada de gama, que comprara ao Tiago Mendes (apertava-lhe o diafragma!) e que ia testar pela primeira vez em águas abertas. Entrei, “nadei”, perdi o pé, parei de mexer os membros e, como já anteciparam..., boiava!

Minutos depois estava a “nadar”, sem-estilo (um estilo que, entretanto, aperfeiçoei), sem pé e bem para lá do aconselhável, aos esses recortados pelos sinais de um canoísta que, preocupado, me apontava o “norte”. Fui o penúltimo(!) a chegar à Praia da Ribeira. Nunca me

esquecerei a sensação da mão a bater na areia [uma das dicas que o Humberto enviou por email a todos os que se iam aventurar naquele dia: “Só se põem em pé quando a braçada bater na areia”]. Ter acabado aqueles mais de 1100 metros – foram muitos mais, pois só seriam 1100 se o traçado tivesse sido bem navegado - em quase 30 minutos, foi um dos momentos de que mais me orgulho e que se revelou tão determinante na Jornada. Que dia.



Embragado pela felicidade de ter ultrapassado o meu grande receio - o mar - empurrado pela obstinação e pelo “já-agora”, que inibiram a consciência, e mais uma vez pelo Roger, neste caso pelo incentivo de aumentar a sua supressa, resolvi continuar a prova.

E peguei na *bike*, uma Fugi ainda a cheirar a novo, que tivera que lá deixar para poder ir ao teste do *buoyancy* do Orca, montei e rumei à Malveira. Gostei da experiência, e Fugi novamente até lá. Recordo-me muito bem da dificuldade em meter-lhe mudanças (culpa minha), e dos [hoje] habituais barulhos mecânicos parecerem avarias irreparáveis. Recordo-me também do bem que me souberam os pedais com biqueiras na T2, que me permitiram “sair directo” a correr, sem parecer que tinha dado uma festa.



A minha primeira *bike* de estrada, uma “Fugi-500€”. Comprada em finais de Julho 2015 e que, por causa da infecção, tinha testado apenas 2 ou três vezes. Sobre ela, que retenho, há uma história que adoro. Num final do dia, no Gingko, num treino de recuperação activa, mais uma vez acompanhado pelo meu amigo Vivo, agradecia-lhe o seu apoio inesperado no *Challenge*. Explicou-me que fora à Expo ver as “máquinas”, e que só se apercebeu que era eu quando, intrigado pela qualidade tão distinta da máquina que se aproximava, subiu o olhar e me viu a pedala-la. Obrigado, Vitor. O João Almeida ganha o Giro este ano. Saudades.

Com cãibras a cada curva e ou inclinação, que me fizeram parar umas quantas vezes, consegui mais uma vez à conta da obstinação (e da adrenalina) terminar o meu primeiro triatlo. Afinal boiava e no restante até me safara. Feliz, muito feliz, perguntei-me baixinho: “Pratiquei a superação?”. Eles logo trataram de me demonstrar que ainda não.

### #porque não desistem?



7 Maio 2016. O dia Anti Triatlo

Parque das Nações. Domingo que nasceu torto e o que nasce torto não tem emenda. Chovia imenso, ventava à Santa-em-dia-de-barraca, talvez ainda mais forte. Sempre a piorar desde que aquela gente entrara na água pelas 8 da manhã. E ninguém a apoiar, pelo menos em “campo aberto”. O que se percebia. Eu é que não os percebia.

Os Giros, juntamente com muitos dos tais que andam nisto, que ainda mal conhecia - quase impossíveis de distinguir, ou mesmo detectar, tal era a borrasca - andavam há horas nesse suplício para acabar o *Challenge*, distância *half*. Naquela manhã, que se fosse avisada seria no mínimo Laranja, todos os sistemas de alerta (principalmente os para a segurança e saúde) imponham uma simples reacção: recolher.



F15. Porventura, ler no site do Clube os relatos desse dia e ver as fotos que os ilustram é o melhor *proxy* do que é esta gente, no que toca à prática da resiliência e superação. Este dia deixou-nos também uma foto que, para mim, ilustra os predicados dos triatletas do Clube; a conhecida foto do Neves, curiosamente a preto e branco, mas plena das cores do Clube (vê-se tão bem a chuva). Quanto ao Pedro, se o vissem de frente, viriam que está a sorrir.

Eu estava lá para os apoiar, mas naquelas condições só me perguntava: “Porque não desistem”? Como não desistiram, por lá foi ficando. Ensopado e pasmado. Corri, até não conseguir mais, pois o gémeo matava-me. À frente do John e do Roger, mas mais do John. A ver os outros, num deserto de gente, lavados pela chuva que o vento borrifava como se fosse areia. E eu gritava quando sabia o nome. Ou gritava “Vai Millennium” quando via as cores do Clube sem saber quem as usava. “E eles continuavam”. Aí estavam, à minha frente; a resiliência e a constante superação. Constante!

♪ *Black hole sun, Won't you come, And wash away the rain?* ♪

Mais tarde, alguns agradeceram o meu parco apoio. O Prazeres agradeceu-me até um pouco do seu sub 5. Pelo que me recordo até

apareço no relato do Gonca na altura [apareço, pois claro]. Na altura, não percebi o entusiasmo com que agradeciam, no fundo eles é que eram os heróis. Hoje, sei e digo-vos; o apoio no local é o mais poderoso e eficaz dos *dopings*! E aposto que, naquele Adamastor (que foi o que o Roger chamou ao dia), ainda mais efeito terá tido. Este dia, para eles - e, por causa deles, também para mim - memorável, empurrou-me definitivamente; inscrevi-me no *half* de Cascais, dali a uns meses [2016].

### #gingko, mais que jantar

Com um *half* no horizonte, percebes rapidamente que “o todo do antes” é pouco (curiosamente para o *full*, o todo do *half* é muito pouco), evidenciando a subjacente progressão geométrica em horas de treino de que os ouvira falar. Comecei, por isso, a frequentar muito mais o ginásio, no Tagus (*the gym*). A grande concentração do meu suor era no final da tarde. Muito *spin* das aulas do Vitor Francisco, começado tardiamente (merecendo ainda assim o chocolate do final), prolongado depois com muito ciclismo, também conversado com o meu amigo Vivo, grande apreciador da modalidade. Também muitas piscinas, muitas noturnas, sem conseguir ver o relógio, o que levava a Ana a vir presentear-me constantemente com o seu bom feitio; “Miguel, fechamos às 9!”.



Tenho pena do estado a que o *gym*, e respectivos conteúdos, chegaram. Acho que o Covid poderá ser a sua infeção final. Nos dias que correm, qualquer instituição com tal infraestrutura é uma referência para atrair, reter e sustentar talento. Há 25 anos atrás, era visão. Hoje, sem que se perceba, pois a matemática não pode enganar, é tratado como uma *liability*. Quem, falando de Sustentabilidade, não vê? Obrigado, Gingko.

PS. Mas faz tu também por mudares. Não te acomodes a ajustar apenas ao ciclo. Diverge, inova e cresce. A matemática, sozinha, pode enganar-te.

Nesses horários, não apareciam muitos dos que andam nisto. O que prolongou as dificuldades com os seus nomes, e também com os respectivos feitos e feitos. E vice-versa. Daí o “Vai, Millennium” gritado



sempre que os via nas cores e o nome não surgia. Cores que, aliás, já invejava; fazer o *half*, tinha que passar pelo Clube e por usar as suas Cores.

### #as Cores do Clube



Apesar de ser sócio desde sempre, o nosso Clube é um contexto que até aí não percebera bem. Hoje, impressionam-me o impacto dos seus directores, e seccionistas, e o seu apoio a dezenas de actividades, de que milhares de colaboradores muito beneficiam. Pena a falta de reconhecimento e de investimento. Ontem (que será bem mais do que ontem quando me lerem), o Roger ponha as cores a claro: ca. de 35000 sócios, 84 actividades. Quem, falando de Sustentabilidade, não vê? Obrigado, Clube.

Obviamente sem mínimos também no triatlo, mas não dispensando as Cores, perguntei ao Crente Humberto como poderia adquirir um equipamento de triatlo do Clube, que já vira a aperaltar outros triatletas. Ele, com a tal crença, respondeu assertivamente: “Não te preocupes. Para Cascais [Setembro 2016], vais já com as nossas cores”.



F17. Os equipamentos de Triatlo do Clube nos tempos das conquistas do Roger, Quaresma, Caeiro, e das nossas Cores, pelas terras de Barcelona. Que sorte tiveram, em não me presenciar investido nele. Obrigado

O justo equipamento entregue pelo Quaresma não tinha, ainda, o meu nome; isso era de outra liga.

*please to meet you, hope you get my name*

Apesar de levar algumas provas feitas na corrida, a verdade é que ainda não atingira os mínimos para ter um equipamento do Clube. O Alcides, bem recomendava: “Inscreva-se pelo Clube” - tanto lutei contra este “você” implícito - mas a procrastinação foi ganhando e, quando lá chegava, as inscrições tinham, inesperadamente, terminado. Mas, ainda assim, consegui que o Alcides se aventurasse, por vezes, no “tu”.

Obviamente sem mínimos também no triatlo, mas não dispensando as Cores, perguntei ao Crente Humberto como poderia adquirir um equipamento de



F16. Por falar em reconhecimento, gostava de recordar o Grande Prémio Fernando Alcides, 4/5/16.

Conto 80. Muitos dos que andam nisto estavam lá, pois claro. Tive um grande prazer em lá estar. E ter assistido à tua reacção.

Obrigado, Alcides. Abraçeijs.

Dias mais tarde, o pai do binómio, o Quaresma, um pouco desconfiado com a aparência do candidato, e também com o discurso, tinha um M para mim. Justo, como deve ser, até porque se pretende revelador da boa prática [e da asneira] nutricional. Ainda assim, e felizmente para todos, foi beneficiário de uma leva mais moderna de equipamento, menos reveladora!

Naqueles dias, fosse qual fosse o treino, foi um orgulho andar pelo Oeste aperaltado e vaidoso nas mesmas cores que eles. Mas, ao mesmo tempo, que responsabilidade: equipado nas Cores, muitas opções de comportamento, em prova ou fora dela, deixam, literalmente, de ser opções. Até passar um vermelho.

Andar de Cores aproximava-me, mas ainda andava longe deles. Fosse por questões profissionais ou por quer pessoais, neste caso pela dependência orgânica e visceral da família por Santa Cruz, que ruma para aquele porto quase todos os



fins-de-semana, a verdade é que estava pouco com eles. Tinha que confraternizar e, pela amostra, não seria difícil. Mas antes, havia que superar e já nas Cores.

### #half X 1. Superando.



F18. Foto familiar, ilustrativa da Família do Clube, neste caso com a presença de um Super Trio de referências nas Cores. Se um dia nadavares como a Joana, pedalares como o Crente e correres como o Januário, voarás no Havai. Já agora, naquele dia ganharam-se muitas medalhas. Entre elas, o Mister ganhou o seu escalão.

Uma semana antes da prova, que o Humberto ajudou a preparar e a ultrapassar e que os 4 Gonçalves, sempre a 4, foram lá apoiar, deixei de fumar. Desde então. Outro *milestone* da Jornada.

No evento, que durou o fim de semana, e que mereceu o *sponsoring* do Activo, o Clube esteve representado por 40 atletas. E os responsáveis disto não estavam lá para eu ir atrás deles; se o quisesse fazer, tinha que ir a Barcelona, duas semanas mais tarde, fazer o *IronMan full distance*.

Do meu dia, no dia, está lá tudo, e muito mais do que se tornou padrão; o acordar às 5am (levantar, pois dormir foi dias antes), os peristálticos

contidos, a bexiga nervosa - mais do que eu - o estacionar e procurar rapidamente os do Clube para partilhar a ansiedade. O mar, imenso, refletindo a penumbra dourada, e esquiva, do nascer do dia. A entrada na água a mais de 150 bpm, as mãos a gelar, os murros nas ondas para as aquecer. O vento também contra [n]as três subidas à Azoia, e o inesquecível cumprimento de despedida ao polícia no último retorno. E a bexiga sempre nervosa (e, por isso, estabeleci que na próxima prova a hidratava com *diazepam*).

Recordo a corrida pelo paredão, seguida de alcatrão quase até à Parede, atrás do Pais e a fugir das brecas (a sudação e a inexperiência, e outra vez a bexiga nervosa, levaram-me os saís). Ainda assim, muitos “Vai Millennium”, que eles eram muitos, aperaltados nas cores e eu ainda não lhes conhecia a graça. Recordo ainda terminar com os 3 rapazes pela mão, de abraçar e agradecer a quem vi. E o filme e fotos do feito perdidas na *cloud* do Manel. Tudo com as cores do Clube. Supera(n)do.



F19. Half X 1, superando sozinho. Prá aí 6h20m, que não sou de memorizar estes números.

### #half X 2 (não é 1 full). Os meus amigos de volta! Mas sem relato.

Inúmeras etapas LX-Sta e Sta-LX depois, entretanto alargadas para o Bombarral, [e muitos testes de FTE no circuito Torres-Coutada, onde fui/sou/fui *local legend*], em Maio do ano seguinte [2017], e no mesmo



*challenge* no Parque das Nações, mas num dia de triatlo, alguns do que andam nisto já sabiam o meu nome. E eu o deles. E puxaram por mim. E até as suas famílias. O Caeiro, por fora. O Gonca, por dentro, sempre perto, e o Quaresma e o Roger, também lá dentro, a dar-me o ritmo na corrida. A árvore da superação já dava frutos na integração...

Acho que o Magalhães furou logo no início e o Mories avistava-se, mas não se apanhava, apesar do novo *tuning* da super Fugi-500€, já sem as biqueiras e orgulhosa dos seus novos extensores. De memória, diria que vi o Faria outra vez a debitar na *bike* e a creditar a corrida. O Mendes e a mulher apoiavam de pasteleiras, mas junto aos restaurantes que era mais fresco. Com este apoio, e com o diazepam a hidratar a bexiga, cheguei à meta ca. de 40 minutos mais cedo do que tinha projetado - e por isso a minha mulher e os meus filhos não registaram momento. Mas a Angela registou.

No dia seguinte, no escritório, o resultado “pouco-sobre-5:37” até mereceu os parabéns do Fernandes pelos “tempos equilibrados”, ainda que alguém perguntasse se podia ir às minhas festas das transições. Recordo-me que pensei: “Que giro. Tempos equilibrados! Deve ser bom, neste meio, ser equilibrado”.

Curiosamente, Humberto, este evento ficou também sem registo, e sem relatos, no *site* do Clube. Porventura porque falhei (e acho que foi uma das falhas que mais te custou). E ainda mais curioso quando até tinha o conteúdo mais relevante para o fazer, muito mais relevante que a experiência ou o resultado.



F20.

2 Giros

Pois Humberto, o que merece registo, muito vincado, e tu também estavas lá, no final, a testemunhá-lo, é que que este foi o primeiro triatlo que os Giros fizeram juntos!



. + 2 Giros = 3 Giros

F21.

Agora sim estava superado, Humberto. *Halfs* à parte: “Afinal, não me levaram os amigos, amigo!!!”.

O Roger, que acabou [muito] antes, foi a correr para Angola, e por isso não está no foto *finish*. Mas dizia-me mais tarde, após a análise do resultado; “eu sabia o que valias”. A fé outra vez. Que manteve.

Terei, concerteza, cantado o dia todo qualquer coisa como isto: *I'm so happy 'cause today I found my friends They're in my head I'm so ugly, that's okay, 'cause so are you Broke our mirrors Sunday morning is*



*every day, for all I care And I'm not scared Light my candles in a daze 'Cause I've found God Yeah, yeah Yeah, Yeah, yeah Yeah* 🎵

E, pelo que vira, se continuasse a ir atrás deles certamente teria ainda mais amigos para ir atrás. [E hoje, e no grande Sábado, isso é e foi tão evidente]. Terei, por isso, continuado a cantar, com fé; 🎵 *yeah Yeah, yeah I like it, I'm not gonna crack, I miss [it], I'm not gonna crack, I love [it], I'm not gonna crack* 🎵.

Superado. Orgulho. Alguns a saberem o meu nome, mas ainda pouca confraternização neste caminho da amizade.

### *#confraternização monstruosa abençoada*



F22. Houve uma espécie de comissão de honra que os (nos) acompanhou, acho, quase até a Azambuja. Nossa Sra. os abençoe. Obrigado

Tinha o sonho antigo de ir a Fátima de *bike*. Num final de tarde, no gym, em que por acaso uns pesos “leves” dos que andam nisto andavam por lá, eles que eram mais do turno do almoço, ouvi que uns quantos se preparavam para ir até Santiago de *bike* e que a 1ª etapa passaria pelo Santuário. Pensei: "adorava". O Silva, que ainda mal conhecia, mas de quem ouvira os feitos, nem sequer deixou que a pergunta acabasse; "Anda connosco!". Fui.

Chegados perto de Minde, estava encantado (o Neville já tinha gritado várias vezes a agradecer à paisagem; singular!) mas sentia que as velhas conhecidas cãibras me esperavam uns meros km à frente. Parámos outra vez num café, depois da Azambuja, onde tínhamos comido Bolo Rei, e o Edu recomendou que desta vez comesse também batatas fritas.

Mas os sais das batatas não foram a tempo, pois, pouco mais à frente, numa subida mais agreste, as esperadas cãibras lá estavam, tão impiedosas que quase me atiraram ao chão. Trôpego, disse-lhes: “vão, não se atrasem por mim. Chego lá”.

E... atrasaram-se! Os 4 alinharam-se e passados uns minutos subia empurrado (!) no selim pela mão direita do Silva, bastando-lhe a esquerda para controlar a sua *Specialized*. Aquela mão entregava *watts* suficientes para levar os meus 84 kilos (incluindo os 12k da Fugi, não esquecer), por ali acima, durante vários km a 5%/6%, sem esforço aparente. Uma monstruosidade, que cunhou “o Monstro”. Cheguei ao santuário e pude rezar. E agradecer-lhes muitas vezes.



F23. O Farinha, o Silva, o Edu, e o Neville, por esta ordem, estavam na primeira etapa, de 4, da ida para Santiago de Compostela! Tinham no currículo, entre muitas boas histórias e doses de grande solidariedade, UTMB, Aventura, Irons, N2, e muitas, muitas mais “loucuras” que eu nem não sabia que existiam. E eu estava com eles, a confraternizar, nos meus primeiros [bem para lá dos] 3 dígitos. Obrigado.





F24. Outra ida de confraternização, etapa de um dia Caldas-Lisboa-Caldas, com o Prazeres na vez do Monstro a ajudar nas *tech-dicas* e a incrível Gabi (e respectiva família, que nos presenteou com um lanche *à la Bombarral*) na vez do Farinha, com os conquistadores Neville e Edu. O cão não foi.

Curiosamente, as Caldas tornaram-se no principal destino dos meus treinos pelo Oeste e, o Local, o meu posto de abastecimento das arábicas.

Daquele dia retive ainda que aquela gente, competitiva pois claro, [também] acha porém que: “Pouco interessa chegar antes se, em espírito, chegares sozinho” [foi deste exemplo, de chegar acompanhado que me lembrei, orgulhoso, quando o Antoine me esperou no final e me agradeceu. Não cheguei sozinho]. Obrigado.

Voltei a casa no meu carro, que fora deixar a Fátima no dia anterior. Feliz. Queria confraternizar mais vezes e nesse regresso estabeleci a estratégia; repetir estas idas sempre que possível (que repeti por ex. às Caldas), e, mais difícil, deixar a frouxidão, sujeitar-me à verdade e, finalmente, enfrentar o horário “nobre” do gym. E, para isso, a hora de almoço era essencial.

### *#de volta a casa, e sem almoço*

Ajudou pouco ao meu descanso, mas muito a tudo o resto, acima de tudo à confraternização, o retorno no início de 2019 à DCBI (do ed.4 para o ed.2).

O Roger, agora a metros que até lhe ouço as dores e o John, de quem que vejo o cocuruto exemplar [curiosa circunstância a paleta capilar dos três Giros; branco, quase-quase preto e quase ex-ruivo], ambos a toda a hora, com o Torc a criar pontes para os grandes atletas da corrida, e para outros Clubes, também muito especiais, até para assegurar uma hidratação estruturada, elegante, encorpada, por vezes frutada, absolutamente crucial no desenvolvimento visceral do atleta. Pelo menos deste.

Deixei de ter desculpas e as horas de almoço não passavam (passam) sem um “Áúnda”. Não era para almoçar: “Boa tarde Ana, a que temperatura está a água?” era pergunta habitual. Mas uma corrida naqueles caminhos tortuosos do “finistagus”, pejados de makumba, ou um *spin* nas *bikes* do outro século, também constavam do menu.

[Que me desculpem os amigos do “Tirem-me Daqui”, com quem partilhei, entre tabuleiros, muitas gargalhadas, contidas, para não se ouvirem em todo o ed.5, e que me fizeram muito bem à frescura facial. E ao ego. E à minha pessoa. Obrigado].



F25. Uma habitual hora de almoço. Giros num treino “*killing Mike*”, já numa fase posterior à minha adaptação ao meio aquático. Obrigado



Como a sorte não anda só, e por estar ao pé dele, pude comprar ao Roger, pois claro, a minha *high specs* BH>500€, que por sua vez a comprara ao João Silva, o olímpico. [Acho que, por isso, por vir bem treinada, eu comecei a melhorar no segmento, pelo menos a descer]. Curiosamente, só depois de eu lhe ter perguntado o que ele achava de uma Scott que vira à venda no El Corte Inglês, ele se atreveu a sugerir que fosse ver a sua BH à venda no Manipaulo. “Sem compromisso”, reforçou. Pois claro; este Roger é um senhor, carago!



F26. A BH>500€ à porta da capela de S. Miguel, em Sousel, a ser abençoada. “Até tem *powermeter*, e as mudanças são eléctricas”, digo aos meus entusiastas fora das lides, a quem esta coisa de fazer triatlo e de (ir) fazer um iron impressiona (se Vos conhecessem...).



F27. São 12 caracteres. Obrigado, Director Rogério, por compreender a minha paixão por esta gente de nome pluralmente santificado.

Ainda por esta altura chegaram os novos equipamentos, com as mesmas cores e agora com o nome. Até que a merda da pandemia nos mandou para casa. Antes de confinar, também tive tempo de comprar uma outra BH para parquear na varanda, camarote privilegiado dos primeiros impactos do covid no bairro de Alvalade.

Ainda assim, este período de um ano “de regresso a casa” e de almoço no gym, foi essencial para a pretendida confraternização com as caras, corações, feitos e feitos dos que andam nisto. Lá estavam eles. Juntinhos, porque o espaço é pouco, a meigarem-se (de meigar) por vezes com as lenga-lengas habituais da masculinidade autopromovida. Como deve ser num qualquer gym. Acho. E, pois claro, *muitas mais tech* dicas que me transformaram num aprendiz suficiente. E eu não me limitava a ouvir. Diria até que todos me conhecem a Voz. E o estilo. “Áúnda Mike, despacha-te”.

### #tech talks por eles

De *tech*-excluído, a quem o Fernandes ajudou a descodificar o *powermeter*, e até a saber como lhe mudar a pilha, passei a *tech joker*, mas ainda pouco-incluído, com *gearing* sobejamente financiado pelas poupanças de tabaco que o triatlo permitiu (não se ponham a fazer a matemática dos “€ poupados e [bem] gastos”, pelo menos à frente da Marta).

Hoje, para além da parafernália da natação que o Jamor nunca viu, reparo neopreno. Tenho palmilhas da Janete nos Brooks Glyceryn, drop 10 e um rolo que é para amassar. Mudo de camara de ar das *fast forward* (grande nome para rodas), com pneus *top sponsored by roger*,



F28. Isto das *bikes*, e respectivas *specs* e *techs*, é giro, e caro. E curioso. Na primeira vez que foi fazer o depósito da *bike* (o tal *check-in*), habitualmente no dia anterior à prova, a observação daquele circo deixou-me um padrão que hoje continua detectável: a relação frequentemente inversa entre a qualidade (e preço) das *máquinas* expostas no parque de transição e a qualidade do carro que as transportou. Que não é o caso dos bravos do Clube, todos com lindos carros.



sem [as] “ajudas”. Para coisas mais difíceis, também já vou ao Tó-Zé. E, se a máquina for outra, até vou ao Ernesto (mas não faço mais agulhas elétricas). E a estes, e a outros que os conheçam, digo-lhes, orgulhoso, “... pois é, ... conheço-os, sei quem são. Sim, ando com eles. Sim, sim, sou amigo deles. Por isso vou atrás deles, pois podem precisar”.

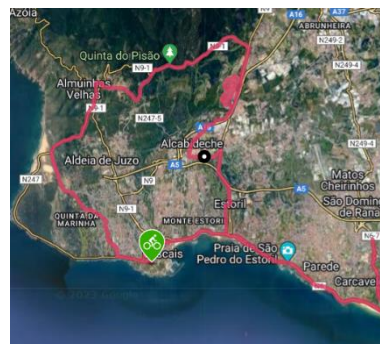


ser verdade).

Entretanto, indumentária já a condizer, para não os envergonhar; de Crivit a *La passione*, com Assos e Specialized e, sempre, porque é obrigatório, Giro (que é preto, contra a orientação expressa do Mister, que não tem *mips* mas é *air attack*, pelo que numa hora, em 40km, poupo 17 segundos, algo que os Garmin, também pagos com as poupanças – é verdade sim senhor - nunca captaram, pelo que não deve

### #espero que esteja bem

Por altura do km 120 da *bike*, já na segunda volta, numa das rotundas da Avenida de Alcabideche, antes de descer para o Estoril, num local propenso para testar a eficácia do *air attack* do Giro, caiu uma atleta. Não vi a queda, foi segundos antes de eu passar, mas era feia, muito feia, a posição inerte do seu corpo, barriga para baixo. Vendo que os voluntários estavam já a tentar acudir, segui ainda mais desenfreado para a rotunda seguinte, onde felizmente ainda estavam os bombeiros.



O ponto negro da Prova. Esperando que esteja bem. Obrigado Bombeiros

Inicialmente não estavam a perceber o porquê de um atleta em cerise lhes acenar ao mesmo que gritava algo certamente incompreensível e que, enquanto o fazia, quase caía para a valeta. Acho que por causa do aparato da quase queda, acabei por conseguir a sua atenção (acho que os vi sorrir...) e pude dar-lhes o alerta. Seguiram com sentido urgência. Espero que esteja bem.

Curiosamente isto aconteceu pela altura do percurso, os 130 km, que na estratégia que tinha para a prova, tinha determinado como fundamental chegar bem. E, na verdade, sentia-me bem e até fresco. Os “*garmin-da-poupança*” mostravam as médias dos parâmetros de controlo que estabelecera - ca. de 150 watts e menos de 130 bpm -, portanto abaixo dos máximos que definira, o que secundava a sensação de frescura. Tinha conseguido suster o meu ímpeto de tentar voar a subir e largar a descer, que treinei no agreste oeste, a caminho da bola de berlim de Alfeizerão ou do palmilho no Bombarral, e a lembrar-me, cantando, que ainda: ♪ *vais ter que correr* ♪, sonorizada pela melodia “É impossível ser feliz sozinho” do Jobim, tão apropriada no *soundtrack* desta Jornada.



Seguindo com a estratégia, trauteei na mesma melodia: ♪Agora é rolá♪, ainda questionando se poderia ter feito mais lá atrás, mas aproveitando que a Jéssica ia já por ali com ar aparentemente tranquilo, ela que também vira a queda e se retivera. ♪Agora é rolá♪, atrás do Ricardo. E a cruzar com o Monstro, que ia a abrir caminho. *Fast forward, nas fast forward*, rumo a Cascais. Esperando que estivesse bem.

### #Fast, forward, para uma lista

No gelo do Albarquel, nas saunas do Choupal, e por aí, já lhes ia conhecendo as braçadas, os rpm e as passadas. E até já lhes tirara alguns padrões adicionais [desculpai se o observador viu mal].



F29. Grande Grupo, este. Numa prova que nunca participei. Mas gostava de lá ter estado.

O reservado **Vaz**, que me desculpe, mas não me lembro de ter feito uma prova com ele, mas do que li e é publico, o padrão de Cores é o mesmo. E consta que estava a apoiar a malta na água, de canoa com a filha, equipado a rigor (não fora o *chip* e tê-lo-ia visto). O misterioso **Raposo** de quem também já mereci uma t-shirt (para além do gym, não sei onde ele treina, mas sei que vai para a Lista neste Junho), e o gentleman **Seixas**, dois de quem espero ir atrás proximamente, nem que seja em Outubro de 2024, ali para os lados de Cascais.

O **Faria**, sob o lema “a abrir até partir, senão entra a frouxidão”. O **Batista**, ex-vizinho de carteira do Rodrigues, que lhe dá (nos dá) troco no relaxamento e nas artes do abastecimento. O **Neves** vê-se todo nas fotos; só ele ri mais do que eu (e de que o Batista), e contagia.

O **Cruz**, discernimento até ao fim, que partilha também no apoio às Cores, e que fez o favor de me adoptar para amigo, ele também com um Cruz já nas lides e que no seu ainda curto percurso já escreveu mais relatos do que eu. O **João Silva**, sempre por lá, desde que há relatos, dentro ou fora, neste caso a fotografar a alma, de fora para dentro. O **Diogo**, da Cristina, noutras cores, também é dos nossos. E é craque e de gosto inquestionável, pelo menos na selecção dos chinelos da prova (e o Faria também, imagine-se).

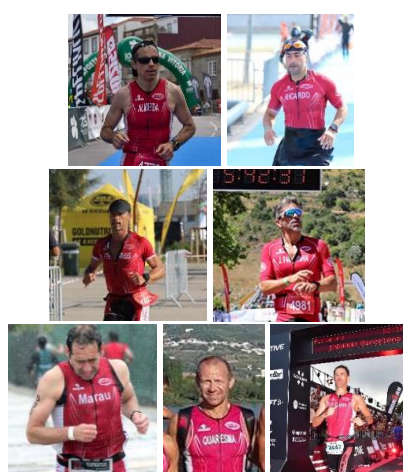
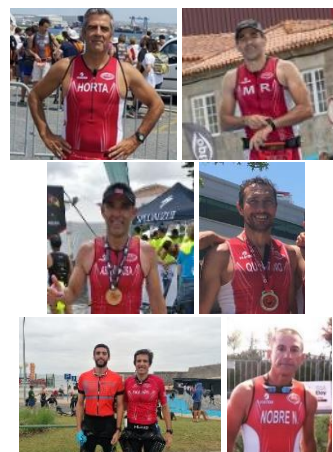
O **Mories**, o democratizador do Iron, ele que está lá *fixing* o que precisares, mas que já deixa saudades nas provas.



F30. Cores em acção. Orgulho! Um senhor.



O **Horta**, sempre algo surpreendido com o Santos Costa, até pelo que viu no Jamor, quando por pouco não me afoguei. O **Rodrigues**, mister nas *bikes*, cuja tática é “foco no que está à sua frente” - por pouco tempo, espera ele. O **Abrunhosa**, a ritmo e sempre do lado fresco. Há o super **Quintino** que ainda tenho que conhecer melhor. O **Magalhães**, bom conselheiro e, também por isso, pai orgulhoso doutro Magalhães que já usa dorsal. O profícuo **Nobre**, que um dia me convida para aquela clássica Sintra-Covilhã, de 320 km, à média de 30km (e que eu agradeço, mas declino, ainda assim orgulhoso só pelo convite). Nobre Brutal.



O discreto **Zé Luis**, que aposto quando ler este relato vai querer fazer outro Iron, em 24, e afinal em Cascais. O **Ricardo**, introspetivo, sempre focado, e que como vizinho é muita a minha pena de que não ande mais por Santa, até para me ajudar com o foco e a disciplina. O **Fernandes**, atleta, e tão orgulhoso de nós (e nós dele), e das Cores, que aceitou suceder o Crente, não sendo ele menos crente. O **Farinha**, conquistador obstinado, que vai para sub/10 com o treino do Jamor e se o seu cão o atijar. O **Marau**, com quem ainda pouco falei, mas que efetuou o relato de um Iron mais cru e ao mesmo tempo mais inspirador, de quem partilho a máxima “treino para me manter menos redondo”. Os recém ausentes **Caeiro & Quaresma**, Lda, impérios do binómio, que espero presentes numa qualquer dessas coisas para fazer a sério, como eles só fazem, nomeadamente e também em 2024 (se forem, eu cumpro sem falhas um plano de treinos do Mister. Prometo).

O **Edu** e o **Neville**, pilares, alma-mater a desbravar e a disfrutar (singulares). O **Monstro**, de quem cada vez mais adoro a desconcertante visão da realidade, sempre a mostrar o peito a quem nos persegue, até porque “este grupo é do caraças”. O **Mister** é só uma grande pessoa, que agradece por nos ajudar (outra contrariedade quântica), até nas provas. O pioneiro, o Crente, a fazer *irons* todos os dias, em casa, pela gente que o quer ao pé, aqui representado pelo um Hugo Lomba (em 2015), que também me dá bailes em relatos (**Humberto**, ainda faço as famosas séries de 120 rpm, no ritmo). E há os Giros, do Col de Maxyleine, que já conhecem.





[Incluo nesta transição, com a mesma deferência, outros que não andam [agora] nisto, mas que andam noutras coisas, de Cores ao peito; o tranquilizante Ramos, o enólogo Marques, o gigante de virtudes Vitor Gomes, o Virgílio muito simpático parceiro das cãibras, os Mários, um bom vizinho e o outro agora ausente mas as estrear-se nas lides noutros territórios (em Paris, logo em Paris, o c...), o Luís amigo do turno da noite, que, juntamente com o Vivo, sustia os ímpetos das “Anas” para o encerramento do gym até que eu acabasse de me arranjar, o outro João Carlos Gonçalves, ex-ciclista! - tão parecido com o outro que deve ser do nome - o fervoroso Leonel, o Mister-Tagus Nuno, e outros. Obrigado.]

E lá vão e irão eles. E eu ainda atrás dos meus amigos. E agora são mais. E também não mos levam nem levarão. Já e sempre com as cores do Clube. Uma sorte não bem só; se contarem bem, são, só nesta transição, pelo menos 36 sortes diferentes.



Durante este *fast forward* apercebi-me que por eles, e com eles, a Jornada não ficaria por ali. “Há uma lista para lá pões o teu nome”. “Como é que é Miguelinho”? sempre pergunta o sábio Mendes (37<sup>a</sup>), de conselho pronto, que enlaça toda esta gente como ninguém; “Bem obrigado, amigo, mas Iron”?

### #koladera pré-covid com listados



Fig.1. Os listados, o pré-listado e o gordo. Convívio de Iron e pré-irons, alguns inscritos no de 2020, que foi o meu caso, e que o covid felizmente cancelou, senão ainda acho que lá andava. Obrigado, Irons. [A inscrição no Iron Cascais 2020, o primeiro em Portugal, foi uma espécie de joia para ir ao jantar, que comprei, pois não o perdia por nada deste mundo]

Perto do Natal de 2019, o Edu rematava; “Vens ao jantar! Vais ao Iron por isso já qualificas para este jantar com os irons do Clube”. Acho que o convite se chamava Bravos do Clube 2020. “Edu, se eram do Clube, até serão mais que 2020”, diria.

Dos presentes [19], 17 constavam da Lista de *finishers* da distância *full* que à data juntava 30 sócios de ferro. Todos foram convidados pelo Edu a usar *t-shirts* elucidativas do feito. Alguns esqueceram-se, outros, também Iron, eram menos dados a *t-shirts*. Por acaso, o Fernandes estava lá e ainda não tinha feito o Caxias 140,6, mas toda a gente sabia que mais tarde ou mais cedo um qualquer armário ia guardar-lhe uma

dessas (foi só esperar até Julho seguinte, após a pandemia lhe ter tirado Vitória).

E, claro, gordo e de *t-shirt* também, mas uma *t-shirt* branca como o Edu sugeriu, lá foi.



Que noite. 19 histórias, dicas, lendas (o famoso Feijão). Feitos e feitos. Eu estava com eles. Percebi que uns seriam mais conceptuais na abordagem, outros mais processuais e outros porventura “disruptivos”. Enfim, menu completo de conselhos e dicas, e à descrição! Que noite, para a minha afirmação no convívio.



Entretanto, a pretexto de esmoer, e não por causa da mesa ao lado, koladeras, curiosamente, bem dançadas. Passos experientes fazendo suspeitar de muitos “secretos” naqueles ritmos.

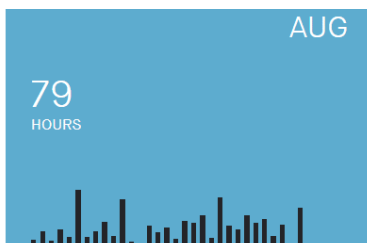
Apesar da confiança deles no proto-iron, e ao contrário do Fernandes, eu levantava mais dúvidas. Até a mim. Seria, a conseguir, o mais improvável nome a constar da Lista. Mas o incentivo deles era convicto. Para além da fé, acho que viam algo, que eu ainda não via, porventura vindo da sua própria experiência (sabendo que havia um caminho a percorrer até a confiança e coragem aparecerem), e eu devia ter algo que lhes dava alguma esperança de ser capaz de o percorrer.

Já no final cantei com o Sr. do violão a minha “morna-de-um-relato-por acabar”: *Se vou escrever muito a escrever; Se vou esquecer muito a esquecer; Até dia que vou voltar. Sodade, sodade Sodade dessa minha terra, São Nicolau*. Fernandes, tão a propósito que parece de propósito. Mas não.

À saída, acho, perante o meu receio novamente desabafado, o Monstro reforça: “não te preocupes, vais ver que com calma fazes na boa”. A fé, novamente.

[O Monstro quando terminou o IronMan Cascais 2021, conhecedor dos desfazerem nortenhos, informou-me pouco depois: "Para o ano vou contigo". Pensei: "Se ele tiver que me empurrar, outra vez, vou ser desclassificado e tenho uma t-shirt para ir buscar e outra para devolver. É melhor treinar." Mas não demais: “Não senhor, master Roger”]

### #disruptivo?



Fui, com cuidado, muitas vezes. Em Agosto 22, fui mesmo tantas vezes, que ir e regressar me levou 79 horas. Que Coisa! - o tratamento pouco carinhoso que por esta altura comecei a usar para me referir ao evento.

"Estás a treinar demais", ralhavam e gozavam frequentemente o Roger (“ralhava”) e o Gonca (“gozava”). “Nós nunca fizemos essas cargas [para os 6 Irons que juntos levam] nem essas distâncias”, somava o Roger. “Cuidado”. E o Gonca, para aumentar o gozo, colocava, habitualmente no “úatesape”, o meu próximo desafio, mas com um múltiplo positivo relativo aos treinos deles. “Este fizemos nós. Agora tu fazes pelo menos 1,n X. Mas com cuidado”. E lá ia, com cuidado.



Com as palavras dos Giros, e com as 117 gramas de responsabilidade, por vezes literalmente comigo, a verdade é que acabei por ir muitas vezes, mesmo muitas vezes... muitas vezes. Até dada a altura, treinar para a “Coisa” não custava muito, porventura porque treinava pouco (o Roger, com esta, atira-me o Giro). Contudo, nas últimas semanas, doeu. Eu gosto de mim, mas já estava farto do cheiro.



Nadar em Santa, que consegui pela primeira vez apenas no ano anterior, é outro *milestone* da superação. Ainda por cima com amigos e a família a verem... foram tantas as vezes que olhei aquele mar com vontade de o brancejar, livre. Obrigado

me entrar duas ou três vezes.

Executar um plano de treino podia ter ajudado. Mas não tinha um (porque não pedi), e se tivesse lá viria a procrastinação. Ora, quem vive com isto, ao tempo que eu vivo, sabe que a melhor forma de não cair na armadilha do “tomorrow”, é não ter planos. Por isso, faço, não planeado. O que torna difícil que alguém convencional alinhe. Assim, entre dica deste e daquele, que andam disto, mais conversa ali ou acolá com cada um que apanhava prevenido, lá inventava (roubava) o esquema do dia. Gente especial. Obrigado.



F35. Só comi uma (nesse dia...) Não estranhem a cor. São de alfarroba. (São de Alfeizerão, do Café Ferreira, logo à entrada, no sentido de S.Martinho. 70 e picos km para o céu e outro tanto, no regresso, para o Confraria, [de] reserva [e] bruto.

Não ajudou ter feito grande parte dos treinos sozinho, a cantar para mim. Sozinho essencialmente porque, após a Inverno, e às vezes antes, se quero estar com a Marta, e quero, estou, mas em Santa, onde também quero muito estar. De Maio para a frente, Não-Santa, pelo menos ao fim de semana, é caso mais sério e... raro. E o Ricardo, vizinho, só lá vai de vez em quando.

Nem ajudou o não ter uma piscina ao pé, o que me fez “périplar” entre piscinas municipais abertas e, em desespero, a piscina exterior do hotel Vimeiro (este treino, foi estúpido). Felizmente, o mar de Santa deixou-



F33. Noite. Focado e acompanhado. Depois do dia em que me foi entregue, num BOB para animar, nunca mais a vesti (e também nunca a lavei). Mas muitas foram as vezes que acartei o seu peso.



F34. A Praia de Santa Cruz onde são bem-vindos. Neste dia, raro, com o mar pronto para me receber. Encontram-nos a passear, treino fundamental para o eventual *walk and run*. Aproveito e recolho os presentes que o mar dá, que reconfiguro em presentes para quem quiser.

Não treinei transições (35'm). Nem a bexiga (12'm). Treinei a nutrição (e os peristálticos) com tâmaras, figos, bananas, pastéis de feijão e de nata, pampilhos, e, nos dias especiais, Bola de Berlim. E fiz figas para que a hidratação da prova fosse boa. Hã, e obviamente batatas fritas e coca-cola.

Quiçá, terá sido também pelo que estão a pensar sobre a minha preparação que o Mister disse à Rute: “este é o gajo mais disruptivo





que anda nisto que eu conheço”, quando me apresentou, numa manhã em que nos encontrámos na praia, em casal, eles a observarem a licra amarela do seu Simão no Ocean Spirit e a Marta e eu no nosso passeio diário. Ainda hoje não percebo aquele “disruptivo”. Mas pouco interessa, afinal acabara de ser consagrado, pelo próprio mister, como um dos que “anda nisto”.

E o Simão qualificou-se para o *hit* seguinte. E eu continuei a ter cuidado. Mas já menos vezes porque o grande Sábado começou a aproximar-se. Cada dia mais depressa, e eu cada dia mais lento. “Abranda. Não te esqueças de reforçar o *fueling* nos últimos dias antes da prova”. Não esqueci.

### #“Não; full [ing]”.



**F36. *Fueling* pré-prova com Feijoada, arroz branco, pão e azeitonas, com tinto do Oeste, regado a muita amizade.**

Repetimos esta Sexta Feira?

Depois de um almoço estruturado com base as melhores práticas da nutrição pré-prova (*fueling*), num surpreendente restaurante na estrada por onde passaríamos no grande Sábado, fui juntamente com o Roger e o Silva levantar o dorsal. Só podia ter ido na companhia deles. Afinal os dois iam lá também por mim. Também por isso, ou talvez por isso, as fotos estão top (*zoom in*, pf).

O *half* e o *full* decorreriam no mesmo dia, o grande Sábado, pelo que os dorsais para o *half* também se levantavam naquele dia e à mesma hora.

No local, a única distinção visível da forma de obter o dorsal para cada um dos calvários era na entrada do grande pavilhão da secretaria, que foi dividida em duas linhas de acesso ao interior, cada uma delas controladas por uma simpática e diligente voluntária.

Foi exatamente pela sua diligência, e perspicácia, talvez após a análise forense ao meu aspeto, que a senhora que controlava a linha para o “*full distance*” me chamou atenção: “olhe que aqui é para o *full*”. “Tem toda a razão” disse-lhe, acrescentando, a rir-me: “Mas como de qualquer maneira é para sofrer, vou sofrer tudo o que tenho direito”. Ela sorriu, um pouco envergonhada, muito curiosa e talvez, diria, até um pouco assustada.



**F37. Reforço de *fueling*. Grande Foto. Pudesse ter lá estado, veriam que estávamos pouco enquadrados com o ambiente.**

Eu mais ainda, de fato, baixo, algo arredondado vs t-shirts *finisher* disto e mais daquilo, postura, musculo e elegância. Hoje, sei que cheguei à frentes duns quantos elegantes...



F38. Foto tirada pelo Ailson, também pré-full, que estava ainda mais assustado que eu, embora tivesse roupinhas a condizer. O Silva não estava assustado, mas é tímido.

Em breve, o *bib* 4206 era impresso. E o 4210 do Monstro. Não fora a impressora ter bloqueado e o Bernardo “*well done*” tinha conseguido dorsais seguidos. O Roger, seria o 210. *Done* e muito bem *fueled!* Até porque o Silva resolveu partilhar connosco, no regresso ao Tagus; “que bem me soube vir convosco”. “Silva, que bem nos soubeste!”.

### #executando o plano; “Estou Marta, fala Nuno Prazeres”

Estava ainda a ajustar o ritmo de corrida para a Maratona que se seguia (o que proporcionasse menos de 130 bpm, o que acabou por ditar *pace* entre 5:50 e 6:15) e o Prazeres apareceu a correr ao meu lado (e a filmar!). “Boa!”, pensei, mais um elemento do plano a compor-se.

Sabia que ele andava por ali, desde a primeira hora, mas queria confirmar que por ali estaria quando [e, se,] acabasse. Afinal, tinha 117 gramas para aliviar. Ir naquela noite a casa dele, na Ericeira, era o plano b.

Descansando-me, sentenciou: “Cerimónia, só no fim”, ou qualquer coisa semelhante, também sábia, acrescentando “à mister”: “Agora come uma destas [acho que a apontar para um *Maurten*] e anda um bocadinho no abastecimento”. Mostrei-lhe os reservatórios batatas fritas, que aliás aproveitei para ingerir, e em termos de ponto de situação, atirei; “estou bem, 128 bpm”.



F39. Apanhado! A ajudar! Aqui, o Ricardo Vizinho. Sempre a mesma coisa, Nuno. Não aprendes.

Como já perceberam, o *Pleasures* tem vários *petit non*, mas podem fixar “o Mister”, da laia da gente que, pelo menos nestas lides, mas não só, vos-pode-ajudar-como-ninguém. Que o digam os craques do Jamor. Ainda assim, acho que o algoritmo tem *doping*. Obrigado, Nuno



F40. O Prazeres tinha tantos afazeres naquele dia que, entre “treinados” e amigos, ele próprio fez + de 57 km. Muitos a correr! Mas não se preocupem, ele usa o mesmo algoritmo. Aliás, o algoritmo da amizade desta gente é *open-source*. Mas o Nuno mete-lhe uns pozinho só seus.

Mas aquele encontro foi ainda mais profícuo; a Marta e os rapazes tinham falhado o encontro no 2º retomo da *bike*, em Santos – “por causa do Metro”, como me explicou o nosso amigo Carlos, também Santos, que lá estava a fazer a conversão analógica entre o *tracking* da prova e os afazeres da minha gente. Naquele encontro, era suposto acertarmos as minhas estimativas sobre a conclusão da prova com a chegada deles a Cascais (uma vez que eles teriam ainda que ir buscar o Manel a Lisboa, que chegaria de viagem, da qual veio mais cedo para acompanhar o corolário dos 354 dias).



Por causa do desencontro e sabendo que são pouco habituados a Cascais, e a estas andanças do acompanhamento de provas, preocupava-me como assegurar que chegariam até mim antes do final.

**Afinal, a T-Shirt estava com eles!**

Por isso, aproveitei o *jogging* do Nuno (e o seu telemóvel) e pedi-lhe o favor de ligar à Marta. Eram 17;10. “Estou, Marta? Fala Nuno Prazeres. Estou aqui com o seu marido ao lado (a correr!). Vou passar”. Soou singular “o seu” e imagino o susto da Marta, apesar do Prazeres lhe ter dito que estava tudo bem.

Esclareci o atraso em Santos e confirmei que traziam a encomenda. Recomendiei (mandei!) ainda que, caso sentissem qualquer dificuldade em chegar ao local combinado, próximo da meta, onde se fazia o retorno para nova volta na corrida, ligassem para o Nuno. Ele e ou o Roger (que, entretanto, regressara a Cascais, lavadinho), orientariam. Ou até mesmo o Farinha, e seu o cão atizado, que também andavam por ali a obrigar a malta a meter gel. E assim foi. Simples algoritmo, o da amizade.

### # Singularidades

There are singularities and Edu and Neville are a math singularity. They are not just two. They are more than that because they are too big. Truly disrupters. Pioneers. Every time I hear about something different, a new adventure, they already did it. Or they will do it. Or they are doing it. They are Oceanman!



41. Zé, my youngest, accompanied me to the *bike check-in* in exchange for letting him drive. He loved them and the whole thing. So much, I anticipate this young man will go for it. For now, we will try to do the Porto marathon in 2023, also with my IronMano. He already started a proper training plan. Like son like MOTHER. Thanks, also from Zé.

It was the “day before” when nothing is supposed to happen. I went to Cascais with Zé for the bike check-in at the Hipódromo (curious situation of dropping a bike on a horse's course). I knew they were there, and I wanted to greet them and to properly introduce Zé, who they saw briefly at Coimbra.

We met when both were finishing another day of volunteering to the IronMan. After some photos, they started sharing with us the experience this year compared with their experience as an athlete in the previous year. During the short walk to see the finish line, we met Nobre and Silva (re-fuel). I was also very happy to introduce Silva to Zé because

I've shared with him some stories of the Monster, namely the one at Fátima. To complicate emotions, which were already at loose, Silva remembered to tell Zé some untruths about his father (thank you, my friend). Fortunately to me, Zé agreed with him.

Enthusiastic like no one else, and with the fantastic scenario of the finish line and the beach at sight, Edu addresses to Zé with his usual beginning of a statement; “Listen(!)” and continued, putting additional



pressure into my emotions: "Tomorrow down there at the beach your father will cry as soon as they start playing the national anthem. I cried last year! And the others too" warned Edu, while pointing to Silva, Nobre and Neville (I don't remember if they confirmed it). Get it? This is Edu. Too big to be cautious about his thoughts and emotions.

In that moment I've looked to Neville, who Edu addresses only in Portuguese (!), and my grateful mind went back again to the Fátima journey and remembered the answer they gave to me (I think it was Farinha) when, a few kms after Santarem and coming from nowhere, I saw and heard Neville, riding the bike, shouting something to the beautiful landscape. I asked Farinha: "is he ok?" - "No worries. It's just happiness". Get it? Again, also too big.

Sorry, I didn't cry Edu. I was so happy and emotional, but in my case, tears are laughs. Or not; [Again Cure pumps into my head]. And Neville, yes, we have a symbol between us. Two bananas from Madeira. Simple and forever. Thanks

[On the following day, the Big Saturday, Edu was there by the beach, supporting once again. He was saying he already cried that morning. I was trying to keep my eyes dry and get them on Roger, that was waiting for the bell at the beach. Iron man soundtrack was playing. He was focused and in hurry, placed very much in front of the 32 minutes frame. Didn't see me. The bell rang and he started flown trough the not-pristine waters of the Baía de Cascais. 32 minute and something later (top !!!) he was back. That's what he practiced when we were at the "killing Mike" pool sessions].



F42. I'm sorry, but I love the simplicity and the tranquility of this photo, for what it represents to me. Another milestone. Before a race, and before de swim leg, I'm feeling and looking quiet because I'm among them, treated as an equal, hopping to be up to their example. Still so much to roll with you guys, if you don't mind. Thanks.  
PS. White thing on my feet are "chinelos".

### #last take!



F43. "À espera do Miguel", título que rotulava esta foto enviada para o Grupo Triatlo-Clube MBCP pelo Roger. Não só me esperavam, como tinham tomado conta dos meus. Obrigado.

Quando curvei para a 2ª passagem no retorno para última volta da maratona, junto à meta, lá estavam os meus; a Marta a rir, sempre mais aliviada que outra coisa, e os meus 3 filhos, já com o Manel, ele, curiosamente, de punhos cerrados a gritar: "vamos Pai". Tudo a funcionar. Cumprindo o plano, o Zé entregou-me a T-Shirt. 117g. A nutrição (doping) final.

Feito o retorno, metros à frente, e já no sentido do breu do Cabo-Raso, passei outra vez pelo Roger; "Vai Miguel. Grande Amigo pá. Estás



quase. Calma nisso pá”. Incentivo registado em 28 segundos. “Já volto, amigo”, disse-lhe. Já tinha a certeza. O *T-Shirt* voltaria ao seu dono.

Passados umas dezenas de minutos, e 354 dias, perguntava para a multidão a gargalhar “Prazeres, onde estás?” Ele, e o Roger, lá estavam. Devolvi-a. Abracei-os e ri. Só podia rir, como neste momento que o estou a escrever. Again, Cure: 🎵 *because boys don't cry* 🎵

### #354 dias e a jornada

Já estava com os meus, de volta a casa, no colo da família, o melhor que há. Reflectia e fazia os últimos *checks* aos sentimentos e emoções do dia, interrompido pelo constante apitar do *úatesápe* a pedir para dedilhar alegria e agradecimento. A *T-Shirt* com seu dono. A minha ali ao pé. Os amigos felicitados.



F44. O Miguel chegou! O meu contentamento esconde a *T-Shirt*, que já está na mão do Nuno. No ombro, a minha. Ambos, acho, quase tão contentes como eu.

Pertenço agora a uma boa história. Que ainda por cima se conta quase como me atrevera a sonhar que devia ser; concluir o Ironman, a rir, do princípio ao fim, apenas interrompido pela queda da atleta – que espero que esteja bem - e por uma pequena ameaça de *cãibra* no início da corrida (que 50 gramas de batatas fritas rapidamente ultrapassaram). Grosso modo, 13h a disfrutar, com os meus em mente, e no peito, e de boleia na amizade. Sou um felizardo. Obrigado, Santos Costa, que dia me proporcionou. Obrigado a todos. Que Jornada me proporcionaram.

Na verdade, na volta a casa faltava o Zé, que tinha ido com o Roger buscar o meu carro que eu deixara na sua garagem [reparem pf. no Tio, que adoro]: “O Tio conduz bem”, disse o Zé ao almoço no dia seguinte. O Zé acabado de tirar a carta, acha que os pais deviam conduzir como se andassem numa trotinete pelo passeio.  
A tomar conta dos meus...Obrigado Tios.

### #cruz

Estamos já quase no final de Maio 2023. Passaram mais dias do que as gramas acartadas. E sou outro, aquele que agora escreve esta transição, e também a seguinte. Sou mais consciente do que aquele que na primeira página terminou o Iron e tentou perceber o tal “privilégio de pertencer”. Sou outro também por causa deste Relato, que ameaça ser infinito, “transformado em cruz”, mas que me fez apurar, e apurar, e apurar cada momento que descrevi, na tal Procura da palavra, do contexto, da foto, da banda sonora, que melhor expressasse o sentido e o sentimento certo (e devo dizer-vos..., muitas vezes não consegui). Mas tem que terminar.

🎵 *Where is my mind? Where is my mind? Where is my mind? Where is my mind?*  
*Way out in the water. See it swimming* 🎵



## #afinal, a que sabe o “privilégio de pertencer”?

“Notas de prova”? Essencialmente 3 e uma conclusão (aparentemente, e apenas aparentemente), surpreendente.

A primeira nota. O sabor tão esperado de “pertencer”, mas que afinal não encontrei! Hoje sei que o privilégio não é um tema de pertencer! Não será, pelo menos, só isso. Porque “pertencer” implica a existência de um estado de “não pertencer”, e esse estado não existe ao pé deles; os que andam nisto não te vão discriminar, não te vão afastar, se não fores um IronMan. Seria tão redutor do que eles são (algo que a esta altura já espero que vos seja óbvio). Pertenças ou não, o seu apoio é incondicional. Aliás, como viste, quaisquer 100 metros que concluas, qualquer que seja a actividade (grande parte deles são “modalidade-ecuménicos”), eles estão lá para te dar os parabéns e para te incentivar para a próxima. Mais ainda se perceberem que estás num processo (ou, eventualmente, e se tiveres a minha sorte (sortes), se estiveres numa jornada). Farás parte. **O privilégio é, assim, ser, e estar, com eles.**

A segunda nota. Alegria imensa pela satisfação, e até orgulho, que acho que proporcionei a muitos deles. Explico [tenham por favor presente que porventura percebi mal - maldito discernimento - mas acho e espero que não, pois senão soaria soberba, que não é o caso]: Percebi, e já há algum tempo, que se fizesse o Iron era algo que os fazia contentes e orgulhosos. Como se tratasse do retorno, nunca pedido ou reclamado, mas querido e devido, por todo o apoio e confiança que me foram dispensando ao longo da jornada. Sei que pensavam “é no mínimo diferente, é irreverente, mas pode conseguir. E vai atrás de nós e todos nós ajudaremos”.

Proporcionar-lhes essa satisfação e orgulho, ainda por cima “sem poder ir atrás deles”, conforme estava planeado, acrescentou foco e disciplina e tornou-se num dos factores mais motivantes nesta fase da jornada – e, já perceberam, a T-Shirt representava-o (o foco e a disciplina) e representava-os (o apoio deles). Em muitos dias, fui verdadeiramente para eles e por eles. E eu ganhei muito, pois alimento-me também de me dar.

Por fim, a terceira nota. Do pós-boca, cujo final está a ser longo. Primeiro difuso, e enganador, hoje bem evidente; pura euforia. Definitivamente. E reconheço, pois lá em casa, no colo, já se tinham apercebido e sinalizado, com agrado é certo, **que na verdade tenho andado literalmente eufórico.**



F45. Euforia, pura.

Por definição é “um sentimento reconhecido como uma condição mental e emocional na qual uma pessoa experimenta sentimentos intensos de bem-estar, elação, felicidade, entusiasmo e alegria”.

Tecnicamente seria um afeto, mas coloquialmente pode ser referido como uma emoção.



E, por último, uma conclusão, inesperada. Rebuscando no passado, revendo as fotos, relendo os relatos, *checkando* os factos, e compaginando os enredos, **este extraordinário relato permitiu-me perceber que na verdade ando eufórico desde que iniciei esta Jornada!** E sei porquê; “recuperei os amigos (que nunca perdi)”, ganhei mais uns quantos e por isso fiquei mais forte, mais saudável, mais feliz e, acho, melhor pessoa. Porventura para alguns, poucos, será pouco. Para mim é também o céu. Obrigado.

Sinto, por outro lado, que a euforia está a esvanecer. Até porque, a cada dia que passa se torna mais inacreditável e difícil processar o acontecido: outro dia na baía, com o Roger, perguntei-me: “Nadei (nadar, lembrem-se como começou?) até o Tamariz e regresses? Vivo? Não...”. Porém, há já um burburinho crescente nas minhas emoções, revelador, no meu caso, da necessidade de um novo desafio com eles e atrás deles (ou de novas provas, neste caso equipado de um bom copo e também rodeado por eles).

Aí está, outra vez aquela sensação: Quem se lembra, para sempre, do melhor vinho que bebeu... também, por isso, bebo. À Procura.

### #Áúnda, tu também

Começou outra fase da Jornada. E uma responsabilidade talvez mais pesada que as 117 gramas; ser um deles que andam nisto para ajudar quem quiser vir, seja para 100 metros seja para 226 km, seja triatlo, duatlo, “unoatlo”, ou outro qualquer esforço, numa qualquer modalidade, com as Cores do Clube (ou com quaisquer outras, pois os princípios que as Cores representam são também princípios noutras cores).

Respeito, apoio, um “Vai Millennium” enquanto não soubermos o teu nome, um mais dirigido e poderoso “vai, força [Diogo Justino, que ainda não conheço] [Pedro Raposo, que vai para a lista] [o Noritake, a chegar e a cheirar a renovação]”, uma mão no teu selim, secretos de koladeras ou outras danças, muitos almoços de *fueling* (muitas vezes a treinar), um carinho aos teus, até um troféu (que pode ser uma simples *t-shirt*) e muito mais, é o que temos para oferecer. Amizade, num algoritmo *open source*. Com o tal privilégio de te ter ao pé.

Peço-te, todavia, duas coisas:

Que em nenhum momento, mesmo nenhum, penses que este é “só um grupo”, um simples conjunto de semelhantes, padronizados, alinhados como repositório de números num grupo de úatesápe sobre triatlo. Não. Perceberás quando os ouvires dizer, às vezes timidamente - afinal é só quase de machos que se trata - mas orgulhosos: “Que Grupo este!” ou “Este é um Grupo do caraças”. E eu percebo.



Experimenta o Jamor, e verás. Que Grupo este; abençoado pela diversidade (a verdadeira bênção de Deus) e que, nessa imensa e abençoada diversidade, faz brotar as individualidades e respectivas singularidades. Este Grupo é uma singularidade. “Áúnda” tu também.

A segunda: Peço-te ainda que faças o favor de perceber que, para mim, a felicidade e a tristeza, manas “avindas”, são momentos frequentemente solitários, pelo seu impacte individual e, portanto, relativos. Neste relato, não notas essa “solidão”. Propositadamente, pois cada transição, rápida, encurtou o espaço-tempo. Mas há espaço. E há tempo. Para ti. Para nós. Para eles. Para os outros. Para Todos.

### #2024. IronMan Cascais. Full distance. Age Group 60-64. Não vai sozinho!

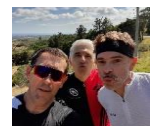


F46. O Roger voltara a Cascais, pelo menos um bocadinho por mim, já fresco, após ter concluído, umas horas atrás, apesar de algo diminuído na corrida, um fantástico 70.3, no qual fluiu em vez de nadar, voou em vez de pedalar e correu em vez de andar. Obrigado

O Roger, já habituado a ultrapassar todas as tormentas - e também aquelas em que se mete – não “vai” sozinho Iron Cascais 2024, full distance. Os Giros vão com ele. Vamos lá também, vós que também andais nisto. E sejam bem-vindos todos que quiserem vir.

[Fui para o grande Sábado de boleia do Roger e da Lina. Ele é que não sabia que eu não o dispensava naquela manhã. O Roger fizera muito para que estivesse ali, a disfrutar de um momento único. Por isso, esses 30 Km até Cascais só podiam acontecer no conforto, e com o permanente estímulo e exercício de fé nos outros, que é a sua companhia. Mais fuel, de amizade, em doses reforçadas pela disposição contagiante da Lina. “Roger, o carro ficou bem estacionado”].

#Obrigado. Um brinde. Com cada um de vós. Com o melhor vinho que beberam... se se lembrarem.



Obrigado, John e Roger por me deixarem ir atrás de Vós. Afinal, foi por Vós.

♪Karma police,  
arrest this man  
He talks in maths,  
he buzzes like a fridge  
He's like a detuned radio ♪