

Projeto Boston 130



Curadoria: José Junior

Sumário

UniCoins, Matrix, insulina e o caminho dourado para Boston

Kathrine sempre tem razão

~~O sorteio~~

~~Buscando linhas de chegada que me levem até Boston~~

~~Não sei aonde quero chegar, mas sei que ainda vou longe~~

~~O verdadeiro privilégio~~

~~Eu escolhi viver, porque sobreviver é muito chato~~

~~A recusa do épico~~

~~440V em busca da mandala~~

~~Uma nutricionista em busca do unicórnio~~

~~Boston? Do nada... e com tudo!~~

~~Mesmo duvidando, resolvi tentar...~~

~~Você não precisa ficar rápido. Você precisa ficar velho!~~

~~Transformando dor em performance~~

~~Boston começa antes da linha de largada~~

~~Muito além de Harvard~~

~~A melhor brasileira em Boston 2018~~

~~Para chegar à Mandala, é preciso passar por Boston~~

~~Correr para viver~~

~~Boston Strong~~

~~Jogador de futebol~~

~~Boston 2018 e o Batismo de Gelo~~

~~A maratona antes da maratona~~
~~Quando resolvi buscar o inatingível~~
~~Boston “sem querer”~~
~~A tradição de Boston a cada cinco anos~~
~~Juntos em Boston pela última vez~~
~~Verás que filha minha não foge à luta!!!~~
~~A corrida que mudou a minha vida~~
~~Existem maratonas, e existe a maratona de Boston~~
~~Boston: uma promessa que nunca cruza sozinha~~
~~O Templo Sagrado: Minha jornada até Boston~~
~~Roberto, três vezes voluntário em Boston~~
~~Paulo, seis vezes voluntário em Boston~~
~~O Caminho que me escolheu~~
~~Onde o Spielberg mora? No Km 35!!!~~
~~Quando o sódio cai, o corredor também cai...~~
~~Descobrir Boston...~~
~~A minha Boston~~
~~Boston: um dia eu volto...~~
~~As minhas três vezes em Boston~~
~~Boston me deu maturidade como atleta e pessoa~~
~~A Maratona de Boston é para todos?~~
O Dobro ou Nada
~~Fiz a minha maratona 130 na Boston 130?~~

UniCoins, Matrix, insulina e o caminho dourado para Boston

Antes mesmo da largada em Boston, já tem uma coisa que chama a atenção — e não está no percurso, nem na altimetria, nem no clima imprevisível.

Está na calçada.

Está no metrô.

Está no café.

Está na fila do banheiro (essa sempre gigante, diga-se de passagem).

Está no português sendo falado em cada esquina.

Boston, por alguns dias do ano, vira quase uma extensão do Brasil.

E não é exagero.

Você escuta “boa prova!” mais do que “good luck”.
Vê bandeira do Brasil mais do que muita bandeira americana.
E encontra gente que você jurava que só existia no Instagram.

É impressionante como a cidade — tradicional, histórica, quase sisuda — ganha um tempero diferente.

Mais barulho.

Mais energia.

Mais emoção.

Porque o brasileiro não vai pra Boston só pra correr.

Ele vai pra viver.

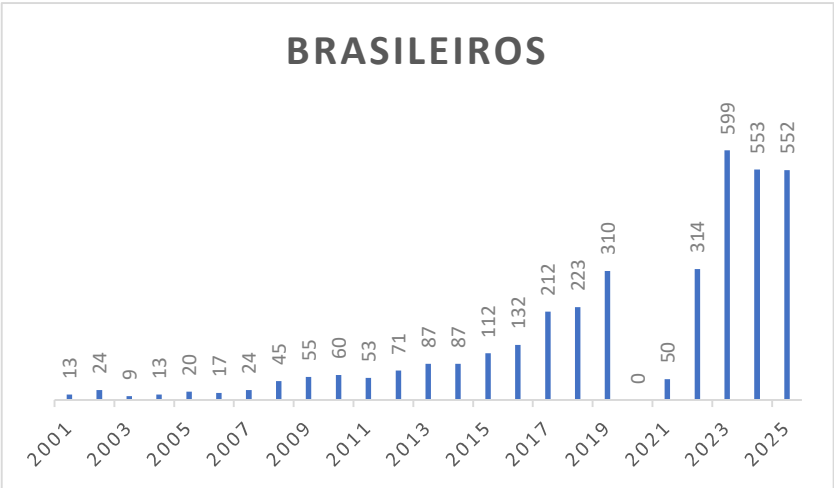
Boston não é uma maratona qualquer.

Ela é conquista.

Ela é índice.

Ela é história.

(E olha o infográfico abaixo pra você entender que não estou exagerando.)



(Números cedidos pelo DataGueiros, vulgo Carlos Gueiros.)

Eu, o anfitrião deste livro, preciso confessar: não sou de demonstrar grandes emoções. Sou aquariano, tenho 45 anos, sou *nerd* de TI e viciado em maratonas. Mas Boston... ah, Boston. O pré, o durante e o pós, a cerveja Samuel Adams ou o Shake Shack “free” ... a cidade de Boston ama os corredores.

Estive lá duas vezes:

2018: uma passagem rápida para conhecer o reduto da maratona mais antiga do mundo (e para comer e beber, claro). E, no fundo, porque meu amigo Zé Eduardo plantou a ideia: “Um dia você vai buscar esse índice”. Poucos dias depois, fui pra Nova York... e virei a primeira pessoa do mundo a dobrar a mãe das maratonas.

2023: para fechar a saga das Six Majors, receber a mandala e, obviamente, dobrar Boston, garantindo o feito de dobrar todas as maiores maratonas do mundo.

Mesmo tendo corrido o mundo todo, senti algo diferente ali. Entendi por que o mestre Nilson Lima falava de Boston com os olhos brilhando. Eu sou cético, pessoal! Sou de Exatas. Nunca tinha chorado em um pórtico de chegada (e olha que já sofri muito fingindo plenitude). Eu não conseguia deixar a emoção transparecer... até Boston.

Lá, a garganta fechou. Senti minha mãe comigo. Tenho certeza de que ela "dobrou" todas as maratonas e todas as maluquices que eu invento. E eu invento muito! Dobrei as Six Majors, dobrei a Maratona do Nilson Lima (já que ele não ia correr a própria prova...), dobrei a Two Oceans, na África do Sul, só para virar Four Oceans... Na minha centésima maratona, resolvi correr 100 km e ela sempre esteve lá comigo. Mas em Boston ela estava mais presente e em abril de 2025, logo após a edição 129, tive um estalo: fazer minha maratona número 130 dentro da edição 130 de Boston.

Fiz as contas. O que eu precisava abdicar? Onde melhorar? O BQ (índice) para a minha nova categoria era de 3h15min. Como eu estava focado no Sub-3, achei que seria moleza. Mas nunca é moleza, meus amigos!

Eu fracassei. Minha incapacidade de conseguir o índice foi tremenda. O motivo? Um "demônio" chamado resistência à insulina. Minha insulina disparava, eu precisava de carboidratos para correr rápido, e o estômago virava uma loteria: ou eu vomitava ou precisava de um *sprint* desesperado para o banheiro químico, ou simplesmente desistia.

Não consegui o BQ.

Não estava digno de Boston.

Mas... pera lá.

Não mereci o BQ para 2026, mas arranquei um à força para 2027!! No finalzinho de 2025, consegui um BQ em Valência correndo 3:00:07, que obviamente não conseguiria sem ajuda da Ju (esposa

e treinadora) e do meu querido Dr. Ronaldo Arkader, que conseguiu me ajudar nessa batalha contra a resistência à insulina.

Mas, ao ter o BQ para 2027, o meu “problema” ainda não tinha solução.

Eu precisava de algo mais “imediatO”. AÍ comecei a correr para ter ideias diferentes e pensei:

E se eu chamar meus amigos pra me ajudar a chegar em Boston?

Calma.

Não estou falando de vaquinha, kkk.

Meu querido leitor, nunca pediria seu dinheiro sem dar algo em troca, nem que fosse um livrinho.

Mas... e se não fosse um livrinho?

E se fosse um livrão?

Um livro do tamanho de Boston.

Foi aí que minha cabeça explodiu.

E nasceu o projeto: Boston 130.

Olhei no meu WhatsApp e, nesse momento, vi a tela como se fosse a Matrix – kkk – mentira – olhei o meu WhatsApp e encontrei um monte de contatos bons, pessoas relevantes no meio da corrida e que são mais doidas por Boston do que eu, e, se eu pedisse de maneira sincera, elas topariam essa aventura comigo.

E elas vieram!

Muitas aceitaram.

Algumas aceitaram e desistiram (e vão ficar tristes de não ver o nome aqui neste livro tão legal).

Algumas não aceitaram...

Mas, felizmente, outras apareceram do nada – trazendo dados, análises e mais pessoas... (alô, DataGueiros 🧐)

Só que não bastava juntar gente relevante.

Eu precisava dobrar a meta.

Plano A: A de Adidas.

Plano B: B de BAA.

Fui pelo caminho mais lógico.

Adidas Brasil

Depois de quase dois meses... consegui apresentar o projeto.

Mostrei:

os coautores;

o alcance (1,6 milhão de seguidores – mas devido algumas baixas, o número ficou em torno de 700mil);

e o principal: mais de 2.000 maratonas somadas (e aqui não perdemos muitos números não!!).

Mas o mais importante, para mim, era a contrapartida: **ganhar o direito de correr Boston 130.**

E sejamos sinceros:

Conseguir uma vaga em Boston, mesmo que de um patrocinador, não é simples, e foi por isso que segui com o livro.

Eu já tinha muitas histórias excepcionais e que todos deveriam ler... não só eu, mas “imprimir” o livro, sem o OK se eu iria ou não para a Boston 130, não seria legal, mas aí tive mais uma brilhante ideia e aqui vem a cereja do bolo:

Neste livro físico, você NÃO vai descobrir se eu fui para Boston 130.

O capítulo final será digital, acessível via QR Code, porque a esperança é a última que morre, e o "personagem principal" ainda está em busca do unicórnio.

Então as 129 experiências estão aqui no papel, mas a experiência 130ª será um singelo *link* para um livro virtual.

E como eu retribuo quem me ajudou? Exceto o capítulo 1 (*#spoiler*), todos os capítulos foram escritos por pessoas que não são escritores nem escritoras. São pessoas das mais diversas formações e, por isso, eu acho importante retribuir esse trabalho extra, e, aí, meus queridos, eu criei uma moeda virtual.

O unicórnio é o símbolo da maratona de Boston e base para a minha moeda virtual, chamada de **UniCoin**.



E, com as UniCoins, o trabalho de cada leitor será "pago" assim:

Cada experiência relatada = 1 UniCoin.

Cada UniCoin = 1 livro físico de presente para o autor.

Joãozinho da Silva tem uma experiência e leva 1 livro.

O Nilson Lima, com 14 Bostons no currículo, leva 14 livros.
Meritocracia pura!

E quem não tem experiência? Ganha 1 livro!! Porque aqui, é meritocracia de verdade e eu sou o anfitrião mais legal. kkkk

Voltamos ao assunto do livro.

Dividi este livro em cinco módulos para organizar essa minha "psicopatia" por histórias de sacrifício, suor, lágrimas e endorfina:

Em busca do BQ: a maior parte dos corredores ralou muito para conseguir esse bendito índice. Eu mesmo demorei quatro anos, mas há casos de pessoas que demoraram o dobro disso. Para esta primeira parte do livro, convidei oito pessoas que ainda não contam experiências Boston (ou ganham **UniCoins**) e estão no caminho, ou em vias de correr a prova em 2026 ou 2027 (isso se o maldito *cut-off* — um corte fdp que tem poderes místicos de abaixar ainda mais o índice — permitir).

Meritocracia pura: relatos de quem já viveu a magia de Boston e de como isso mudou suas vidas.

Viciados em Boston: há pessoas que ralaram, conseguiram o BQ, foram para Boston e foram humilhadas (a maioria é humilhada, kkkk), mas são devotas de Nossa Senhora de BOSTON. Elas são as viciadas em Boston... algumas com 3, 4, 9, 12 e até com 14 participações na prova – e esse número só vai aumentando).

Voluntários: já sabemos que Boston é mística para corredores, mas e para os *staffs*? Consegui o relato de dois brasileiros que são voluntários da prova e o relato da **Verinha, da Majors Brasil**, que, além de ter duas participações na prova, esteve no glorioso processo de entregar as mandalas para os concluintes de 2023.

BIB vermelho: existe um povo que vai pra Boston quando quiser, tem índices acumulados por anos e vai pra lá só pra entender se a maratona é realmente quebradora de atletas. Esses são os performáticos!! Pessoas que vão para a prova no tudo ou nada, e acredite: há quem faça até RP. Eles recebem o mítico número de peito de vermelho! Que orgulho desse povo! Misericórdia!

E ainda temos mais quatro capítulos especiais, como os seguintes:

Quando o sódio cai, o corredor também cai – Um relato incrível da Dra. Ana Paula Simões de como foi sua batalha em Boston.

KM 35 – convidei a lenda do *podcast* **Endörfina, Michel Bögli**, para conduzir um bate-papo com três pessoas que eu sempre vejo no km 35, pelo mundo afora: **Marcos Paulo Reis, Nelson Evêncio e Roy Siqueira**. Aqui há um capítulo resumido, mas o legal mesmo é você ver ou ouvir o *podcast*.

Boston é para todos? – reflexões da rainha **Denise Amaral**.

O Dobro ou Nada – aqui eu conto um resumo de tudo que aconteceu naquele dia inesquecível, em que houve Eliud Kipchoge, hipotermia, milagre, emoção na chegada, apagão, má companhia, trio vermelho e tudo mais.

E, finalizando, **Edição 130 de Boston: fui ou não fui?** E não adianta clicar lá no QR Code direto sem ler o livro, tá? Ele é a prova para leitores espertinhos, kkkk.

Agora, um presente: para abrir os caminhos, convidei o mestre. O cara que plantou a semente de Boston em muitos brasileiros.

Com vocês, o Capítulo 1, por **Sérgio Xavier Filho**.

Muitos capítulos depois.....

O Dobro ou Nada

Em algum lugar de Hopkinton...

Juliana – Mas não dá para você deixar por aí?

Junior – Não!! O guarda-volume é lá embaixo, na chegada, e eu, pra piorar, o Max tá com meus géis e óculos, e eu tô com fome. Não sei o que fazer. Falta menos de uma hora pra largada principal, e o Alexandre desistiu de chegar aqui perto com o carro.

Juliana – Calma, amor, não consigo pensar em nada.

Junior – Pois é!! Sempre tem esse risco, mas não vou correr molhado de novo, igual em Tóquio. Prefiro perder todas as minhas coisas, mas.... Eita, Ju, apareceram uns caras trotando aqui, com um uniforme igual ao do Kip...

...

Nesse momento, eu fiquei mudo, deixei a Juliana me chamando no telefone e não acreditava no que estava acontecendo. O Eliud Kipchoge acaba de passar ao meu lado. E não estava voando como de costume, não... estava aquecendo a "6 pra um" (ou seja, 6 minutos por km).

Meu DEUS!!! Eu, todo ensopado, cansado, com fome, depois de subir a porra do caminho inverso da Maratona de Boston, não consigo encontrar o Alexandre — que gentilmente cederia o seu carro para eu deixar todas as minhas roupas molhadas, para que eu pudesse me trocar e correr a maratona oficial — e vejo o Kip trotando do meu lado...

Eu sei que parece história de pescador, ou de Forrest Gump, mas "é verdade esse bilhete", e eu tenho imagens e você as encontra no QR code no final do meu capítulo

Mas, você acredita que apareceu mais um personagem místico nessa mesma avenida e nesse mesmo momento? DO NADA, surge a lenda, o nosso mestre, o Rei das Maratonas, Nilson Lima. Kkkkkk!

Juro!!! É verdade mesmo! Ele surgiu tipo o Mestre dos Magos no mesmo momento em que desligo o telefone, embasbacado, e ficou vendo o Kipchoge desfilar do meu lado a 6 pra um. Boston realmente não é para iniciantes!!

Mas, voltando ao meu perrengue, e para vocês entenderem direitinho, eu vou ter que voltar no tempo em pelo menos 7 horas.

17/4/2023, 02:18 da madrugada, 9 graus, Boylston Street

Nesse momento, eu começo a correr da linha de chegada da Maratona de Boston e vou seguir pelos 42 km dessa prova, mas no sentido inverso. E pra que isso? Ué, porque eu quero! Inventei de dobrar todas as Six Majors, e Boston era a última etapa dessa empreitada e o capítulo final da trilogia que eu me propus a escrever.

Contando as 5 horas que eu deveria correr subindo para Hopkinton, depois mais duas horas e meia para procurar meus amigos, me trocar, comer um gelzinho e largar de novo no sentido correto, eu estimava fazer a prova em 3:50. No melhor dos cenários, por volta das 10:30 ou 11:00, eu pegaria a minha tão sonhada mandala.

Basicamente, o plano era esse, mas, segundo a minha esposa, eu procuro sempre coisas para dificultar a minha vida. kkk!!!

Eu subi mais lento que o planejado, porque Boston é um eterno sobe e desce. Não existe plano!! Na verdade, existe só a rua da chegada, porque o resto é um sobe e desce ferrado. Tanto que lá pelo km 16 eu já estava sofrendo, e aí vejo uma mensagem do WhatsApp tocando no grupo #paneletes (do quarteto que montamos para a prova Double Marathon e que meu finado amigo Celinho criou e me convidou para ser embaixador). As meninas começaram a falar de série.... aí na hora eu entrei na conversa.

Óbvio que me xingaram, porque eu estava transmitindo boa parte da Double no Instagram em tempo real, mas era muito importante para mim desfocar das subidas... eu já tinha me empolgado na Heartbreak Hill, que, na versão oficial, é uma subida de 800 metros depois do km 32, mas para mim, no km 10, era uma descida muito deliciosa. Mas tão deliciosa que desci forte e comecei a sentir o quadríceps; nesse momento só faltavam 74 longos quilômetros... uma "double" não aceita brincadeiras de *pace* na primeira metade.

E, por ser uma "reta" só, meu trabalho na madrugada foi bem tranquilo. Não precisei ficar decorando ruas, nem olhando toda hora o Strava para ver se estava no caminho certo ou não... na verdade, eu só olhava quando havia bifurcações para evitar pegar o lado errado. Fora isso, dobrar Boston estava sendo fácil, fácil.

Obviamente eu tinha feito meu dever de casa e treinei muita subida e descida, pensando que minha jornada era de 84 km, e não de 42 como para 99,9% das pessoas. Só o paspalho aqui estava dobrando a prova dentro da maratona mais antiga do mundo, onde a maioria dos inscritos entra pelo famigerado BQ e poucas pessoas conseguem vaga por agência, caridade ou alguma marca patrocinadora. A maioria é, de forma esmagadora, fruto de meritocracia pura. Eu mesmo demorei quatro longos anos para conseguir ir para Boston.

E é claro que fui eu que corri e lutei para ter meu BQ, mas houve duas pessoas que me fizeram acreditar que conseguiria estar lá. Zé Eduardo foi o primeiro a falar que eu conseguiria o índice, e até um Sub-3 se "eu parasse a putaria de dobrar maratona". kkkk! Não parei e demorei quatro anos, mas ele foi o cara que me fez acreditar.

E o Nelson Evêncio me falou uma vez: "Esforce-se mais!! Você merece Boston, e Boston merece ter você".

Por causa desses dois amigos, eu estava tendo o privilégio de encerrar a minha jornada da Six Majors nessa prova icônica.

Voltando à maratona que "não vale nada", fui postando *stories* a cada 5 km, tudo numa felicidade, num absoluto silêncio. Eu adoro

correr na madrugada. Comecei a dobrar as provas só para ter o percurso só para mim!! É egoísmo? Claro que é! Mas qualquer um pode fazer isso... rs. A diferença é que eu otimizei a minha viagem e corro 84 km no lugar de 42!! A conta por km fica mais em conta... rs.

Mas voltando: tudo estava lindo, perfeito, até que, faltando 2 km para a "chegada" (em Hopkinton), o acesso estava fechado! Fecharam a porra da estrada! Kkkk! Mas fui lá, andando meio à paisana, e fui abordado, é claro! Expliquei que estava indo correr e o guarda pediu para ver meu BIB (vulgo número de peito); mostrei e passei sem problemas.

Consegui ainda fazer os 42 km iniciais em 5:33 e agora o desafio era achar o Alexandre (Plano A), o Vini Stucci (Plano B) ou jogar minhas roupas fora e correr com o que trouxe (Plano C).

Só para dar uma emoção extra: não deu certo o Plano A e não deu certo o Plano B. Eu já estava preparado para perder roupas e acessórios (só a mochila de hidratação custou quase mil reais, fora blusa térmica, luva, jaqueta impermeável), mas como falei no começo, depois de ver o Kip, vi o Nilson Lima. Falei do meu sofrimento e ele disse: "Ah, meu amigo Eliel me trouxe aqui. Vamos ligar para ele e pedir que volte".

E foi o que eu fiz e o que o Eliel se propôs a fazer. Deu meia volta e, passados 40 minutos, ele voltou e pegou todas as minhas coisas!!! Nilsão e seu amigo salvaram o dia. Já mais aliviado e **endörfinado**, fui em direção à Vila dos Atletas, só para ver mesmo, pois eu estava super atrasado para a minha largada.

No caminho, ainda vi meu amigo Gustavo Petrilli, minha amiga Deia Gomes e a Anne. Largamos numa friaca tremenda e com uma chuvinha chata!! Mas eu não podia nem pensar em reclamar: um mês antes de Boston, eu tinha corrido encharcado, com a boca roxa, tremendo e, mesmo assim, terminei vivo a Maratona de Tóquio. Em Boston, eu só tinha que agradecer o privilégio de estar em uma das maratonas mais cobiçadas do mundo.

Fui correndo agarrado ao meu cobertor térmico por um bom tempo, até que me cansei dele. Todo mundo passava por mim e mandava um “*congratulations*”, porque nas costas havia um BIB extra dizendo que eu pegaria a mandala naquela maratona!! Nesse momento, você se sente a pessoa mais especial do mundo!!

Nesse ritmo de empolgação, endorfina e merecimento, comecei a me sentir emotivo como nunca fiquei em uma prova. Até encontrei o Nelson Evêncio no km 35, agradei pela Coca-Cola (que não lembro se tomei ou não) e fui indo... eu corria e sentia algo junto comigo. Para mim, quero acreditar que essa sensação era minha mãe me acompanhando, mais uma vez, nas besteiras que eu faço. Num piscar de olhos, passei pelo Nelson no km 35 e, do nada, já estava no km 42, abaixo de 4 horas.

Nessa hora, minha garganta fecha... eu até queria chorar, mas não consigo externalizar isso... só sei que vou andando, parece que o mundo fica no mudo e vou seguindo na direção da mandala.

Colocam a medalha em mim e aí eu escuto a Verinha (Majors Brasil) me chamando. Ela estava ali para me entregar a mandala, mas por algum motivo que eu não consigo explicar, eu não conseguia pensar. Não conseguia enxergar direito. Não consegui receber a mandala de uma pessoa tão querida — assim que eu a vi, já estava com a medalha no pescoço.

A vida, às vezes, é assim... em um momento, eu tinha tudo sob controle, mas quando comecei a sentir aquele “desconforto”, aquela coisa perto de mim, eu simplesmente apaguei. Só consigo lembrar detalhes de tudo isso porque tive que olhar todos os *stories* que fiz lá em Boston para poder escrever o livro 3 da trilogia *O Dobro ou Nada*.

Depois disso, eu só tive esse “apagão” de novo lá na Four Oceans. E acho que é por isso que quero muito estar nessa edição 130 de Boston.

E depois disso, fui encontrar o trio vermelho (Max, Renato e Palessi) e o Má Companhia do Pachá que fez a gente ficar pingando

de bar em bar e quase perdemos o encontro de brasileiros organizado pela Verinha! Dia 17/04 foi um daqueles dias infinitos!

E, querido leitor, eu sei que, diferentemente de muitas histórias contadas neste livro, optei por não detalhar todas as dezenas de tentativas frustradas para conseguir o índice. Mas te adianto que, quando tentei ir para Boston em 2018, eu tinha feito 37 maratonas na vida; quando finalmente pude correr em 2023, ela foi minha maratona número 80. É claro que eu não tentei o BQ em todas as 43 maratonas!! Eu escolhia a dedo quatro provas “rápidas” no ano para tentar o índice, e as demais eram para fazer em modo passeio.

Sou o Jose Junior, mais conhecido como Double. Tenho 45 anos, Paulista, casado com a Juliana, foodie, formado em tecnologia da informação, escritor nas horas vagas e muito viciado em correr maratonas, desenhar uns mapas e dobrar umas provas.



Maratonas: **129**

UniCoins: **1**



Mas, agora, a pergunta que não quer calar...