

СОДЕРЖАНИЕ

СТАРТ

ВВЕДЕНИЕ

Сложные
взаимоотношения

9

1

Начинайте
понемногу,
но уже
сейчас

19

2

Ходьба —
тоже бег

31

Медленно —
значит
(когда-нибудь)
быстро

41

5

Из комфорта
в дискомфорт

63

4

Соревнуйтесь
(сами с собой)

53

6

Будьте глаголом,
пока не станете
существительным

77



Источники 158

Слова благодарности 159

ВВЕДЕНИЕ

СЛОЖНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Я ненавижу бег. И довольно часто. Обычно три-четыре раза в неделю.

Не то чтобы всегда ненавидел — бывают моменты, когда мне это даже нравится. Когда забег закончен, я испытываю истинную радость. Просто есть занятия, которые доставляют мне гораздо больше удовольствия и требуют гораздо меньше усилий, например съесть пиццу или вздремнуть.

Я ненавижу пробегать десятки миль каждую неделю и тысячи миль в год. Я ненавидел бегать по вторникам после работы 3 мили* вокруг парка у своего дома. Я ненавидел бег, когда участвовал в Нью-Йоркском марафоне. Я ненавидел его все 100 миль в горах Северной Каролины. В Вайоминге и Колорадо я тоже его ненавидел.

Я не профессиональный спортсмен и не занимаюсь бегом всю жизнь. Я как бы заново открыл его для себя, когда мне было уже за тридцать, просто из-за любопытства: какково это — осилить сверхмарафон? За свою карьеру журналиста, пишущего о всевозможных экстремальных видах

* 1 миля = 1,61 километра. — *Примеч. ред.*

спорта, я провел сотни дней жизни в горах и перепробовал практически все: альпинизм, лыжи, скалолазание, пеший туризм, велоспорт, велотуризм, рафтинг — и лишь немного занимался бегом по пересеченной местности. Я знал людей, которые преодолевали дистанции длиннее марафонской — 31, 50, 100 миль и даже больше — и мне всегда было интересно, способен ли я на такое.

В школьной команде по легкой атлетике дистанции более 200 метров давались мне с большим трудом. После нескольких выступлений на 400-метровке, после которых мне казалось, что меня вот-вот вырвет легкими, я сказал тренеру: «Четыреста метров — это слишком много». Тогда он ограничил меня дистанциями не более чем на 200 метров. После школы бегать я практически перестал, решив заменить спорт курением, и в течение шести лет выкуривал по пачке сигарет в день, что оказалось ужасной идеей. В двадцать шесть лет я понял, что должен бросить курить, поэтому решил поучаствовать в марафоне, думая, что подготовка к забегу на 26,2 мили наконец вдохновит меня бросить курить. Так и случилось. Я достиг финиша и вознаградил себя за это девятилетним воздержанием от регулярных занятий бегом. Я продолжал активно заниматься различными видами спорта на открытом воздухе, в том числе бегом по пересеченной местности (изредка), но в 2015 году все-таки поддался зудевшему во мне вопросу: «Способен ли я пробежать сверхмарафон?» — и записался на 50-километровый забег. На 26-й миле я чуть было не сошел с дистанции из-за мучительной боли в левом колене, но, переходя то на ходьбу, то на бег трусцой и попутно массируя подвздошно-большеберцовую связку, добрался до финиша. Менее чем через два года после

этого я участвовал в забеге уже на 100 миль (тоже достиг финиша, но с большим трудом).

С тех пор я пробежал десятки марафонов и сверхмарафонов, одолев в общей сложности не одну тысячу миль. За это время я перепробовал множество разных дистанций — от сравнительно коротких пробежек по будням, которые я совершаю в одиночку, до Нью-Йоркского марафона в компании 53 тысяч других участников и мучительных 100-мильных испытаний на выносливость по горным тропам. Я отношусь к этому точно так же, как ко всему, что требует усилий и самоотверженности, и очень часто в своих публичных выступлениях говорю о множестве параллелей между бегом и работой. Я уверяю слушателей, что, если они ненавидят бег, это нормально, — я тоже его ненавижу.

Вы можете спросить: почему же я так часто делаю то, что так ненавижу? Это абсолютно законный вопрос. Думаю, потому, что, будучи уже в зрелом возрасте, я осознал: пора задуматься о своем здоровье и сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. Бег казался мне наилучшим вариантом. Да, большую часть времени я ненавижу эти занятия, но в каждой пробежке бывают проблески, буквально на несколько секунд, на минуту или две, когда я ловлю себя на мысли: «А это не так уж и плохо».

Возможно, кто-то назовет меня мазохистом. Если бы я, например, сидя рядом с кем-то в самолете, между делом сообщил своему соседу о том, сколько бегаю, а он ответил бы мне, что находит это занятие совершенно дурацким и бессмысленным, я отнесся бы к его мнению с уважением, потому что большую часть времени вполне разделяю его.

Однако во всех забегах я заметил одно общее качество — массовость. Выходит, что остальные участники тоже

мазохисты? Наверное, есть немного, но главное не в этом. Мы все бежим с разной скоростью, наши тела различаются по форме и размеру, но всех нас мучает один и тот же зуд, от которого мы избавляемся с помощью бега. Я, конечно, не могу говорить за остальных, но за себя скажу: осознание того, что мою иррациональную страсть к бегу на длинные дистанции разделяет множество людей, помогает меня чувствовать себя не таким одиноким, когда я занимаюсь тем, что так ненавижу, но вместе с тем и безумно люблю.

После бума, пришедшегося на 70-е и 80-е годы XX века, бег остается одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Об этом свидетельствуют данные FitBit (к которым у нас теперь есть доступ), а не просто оценки людей, говорящих: «Бег? Конечно, я тоже бегаю». Так почему мы этим занимаемся? Ну, во-первых, бегать дешевле, чем покупать домашние тренажеры. Да и подготовка намного проще. Вам не нужно ничего, кроме пары кроссовок (а по мнению некоторых, даже это не нужно), и бегать вы можете практически где угодно. Вы можете делать это сколько хотите, быстро или медленно, в одиночку или с друзьями, в пять утра или в полночь. Бег дает вам шанс побыть наедине со своими мыслями и редкую возможность делать что-то исключительно для себя. А еще вы можете начать заниматься им и в шесть, и в шестьдесят пять лет.

Есть еще одна закономерность, которую я заметил в отношении тех, кто увлекается бегом: большинству из нас, в том числе и мне, участие в Олимпийских играх (о чем бы ни шла речь: о марафоне или забегах на 10 либо 5 километров) в обозримом будущем не грозит. Конечно, есть несколько десятков или сотен участников, движущихся впереди остальных в любом забеге. Этих людей можно назвать

уникальными по скорости спортсменами. Но подавляющее большинство из нас — обычные люди, у которых есть работа, семья, ипотека и объединяющее странное хобби — бежать как можно дальше. Мы тренируемся неделями или месяцами, чтобы преодолеть дистанцию, которую многие (включая нас самих) могут счесть иррациональной прихотью для человека, не преследуемого по пятам медведями, львами и прочей мегафауной.

Подозреваю, что у большинства из нас, бегунов, сложные взаимоотношения с этим видом спорта: их можно было бы назвать отношениями любви и ненависти, но я думаю, что здесь все несколько сложнее. Если бы бег был моей девушкой, я бы уже давно расстался с ней. Но он больше похож на странного друга, с которым я продолжаю тусить и к которому меня весьма непонятным образом тянет, несмотря на то что большую часть времени он довольно неприятен в общении. В 2017 году я придумал, как на письме отобразить свое противоречивое отношение к этому виду спорта, и с тех пор гордо ношу на майке надпись «Я НЕ♥ВИЖУ БЕГ», достаточно прямолинейно и точно выражающую мои чувства.

Называть бег забавой было бы неправильно.

Бег может доставлять удовольствие.

Он может заряжать. Но забавой в строгом смысле этого слова его никак не назовешь.

ДИН КАРНАЗЕС.

«Бегущий без сна:

Откровения ультрамарафонца»

Попробовать заниматься бегом должен каждый. Говоря «попробовать», я имею в виду, что вы должны продержаться достаточно долго, чтобы пройти ту стадию, когда он воспринимается как сплошное мучение, и достичь той мимолетной, но все же заметной фазы, когда начинает казаться, что это действительно весело. Ведь во время каждой пробежки наступает момент, когда вы в течение нескольких секунд или минут чувствуете себя по-настоящему хорошо. Ощущение дискомфорта уходит, и вы находите свой ритм, может, даже какое-то ощущение силы, уверенности и грациозности движений, вам начинает казаться, что вы никогда в жизни не двигались так легко и красиво. Вот это и есть одна из главных причин для того, чтобы заняться бегом.

ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАСТЬ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Давайте будем реалистами: если только вы не опаздываете на автобус или самолет, то бежать на расстояние, превышающее несколько сотен футов, бессмысленно и иррационально. В нашем распоряжении есть десятки высокоэффективных способов перемещения в пространстве, а если вы по каким-то причинам перемещаетесь на своих двоих, то обычно более чем достаточно идти спокойным шагом. Зачем же бежать?

Я пробежал все иррациональные дистанции от одной до 102,9 мили и обнаружил следующее: как только вы преодолеваете какое-то расстояние, оно перестает казаться иррациональным. Дистанция кажется немыслимо длинной на старте и, возможно, даже в процессе, но через день или

Если вы человек, который в настоящее время способен пробежать...	разумно предположить, что вы можете стать человеком, способным пробежать...	но только конечный психопат стал бы бежать...
0 миль	1 милю	3 мили
1 милю	3 мили	6 миль
3 мили	6 миль	13,1 мили*
6 миль	13,1 мили	26,2 мили
13,1 мили	26,2 мили	31 милю
26,2 мили	31 милю	50 миль
31 милю	50 миль	62 мили
50 миль	62 мили	100 миль
62 мили	100 миль	>100 миль
100 миль	>100 миль	?

два вы ловите себя на мысли: «А это было не так уж и плохо». И, возможно, уже тогда вы начинаете думать о том, что в следующий раз сможете преодолеть большее расстояние.

Для целей этой книги понятие «длинная дистанция» нельзя признать объективным термином. Если в настоящее время у вас нет регулярной привычки бегать, «длинной» для вас будет любая дистанция, превышающая расстояние, которое вы преодолели бы, догоняя самолет или автобус. Если недавно вам довелось осилить 5 километров,

* Полумарафон. — Примеч. перев.

тогда для вас данное понятие будет относиться к любому расстоянию, превышающему это достижение. Если вы пробежали полумарафон, то понятие «длинная дистанция» будет означать для вас любую дистанцию, превышающую 13,1 мили. И так далее. Когда вы, читая эту книгу, встретите словосочетания «длинная дистанция» или «большое расстояние», думайте о тех забегах, которые кажутся вам трудным испытанием.

ЧТО ЕСТЬ И ЧЕГО НЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ

Это не учебник с практическими упражнениями и не мемуары быстрого чемпиона и призера всевозможных соревнований. В книге не говорится о том, как нужно тренироваться, как питаться до, во время и после забега, какую обувь и одежду выбирать, как разминать мышцы до и после прохождения дистанции.

Моя цель — убедить вас в том, что вы способны пробежать любое расстояние, которое кажется вам иррациональным, каким бы оно ни было. А если вы и без того уже убеждены в этом, данная книга поможет вам понять и объяснить другим, откуда у вас такая иррациональная страсть к бегу. Возможно, она покажется вам немного мотивирующей, немного легкомысленной, какие-то страницы вызовут смех, а на каких-то вы узнаете себя.

И самое главное: я очень надеюсь внушить вам такую же нен♥висть к бегу.

*Если вы почувствовали, что бег стал вам
ненавистен, и хотите бросить это дело,
просто потерпите еще немного.*

*Требуется время, прежде чем бег начнет
доставлять удовольствие.*

*Это не разовый удар;
это война на истощение.*

МЭТЬЮ ИНМАН