

Содержание

Нулевой километр. <i>Каждый день десятки бегунов проносятся мимо окна моей кухни, а я смутно припоминаю, что когда-то был одним из них</i>	9
Вниз по реке. <i>Я снова отправляюсь на пробежку</i>	16
Небольшие изменения в программе тренировок. <i>Я опять застрял на одном месте</i>	22
Дополнительные занятия. <i>Я пытаюсь понять, как у других получается бегать без усталости</i>	25
Стиль бега. <i>Важные вопросы: Что представляет собой идеальный стиль бега? Существует ли он вообще? И почему его нет у меня?</i>	36
То самое чувство. <i>На какое-то мгновение мне кажется, что все опять идет так же, как и прежде</i>	48
Женщины и сельский врач. <i>Я знакомлюсь с Марией Штриклинг, которая бегала еще в то время, когда бег считался вредным для здоровья, а женщинам вообще был противопоказан</i>	52
Эйфория (хоть и недолгая). <i>Другие называют это состояние «опьянение бегом», и я иногда понимаю, что они имеют в виду, хотя такое случается редко</i>	73

Жизнь Йенса после бега. <i>Вместе с лучшим актером Германии я пытаюсь выяснить, что значит бег для жизни (и профессии)</i>	81
Игра с темпом. <i>Бегать — это здорово. Но больше всего мне нравится бегать быстро. Точнее говоря, так быстро, как только можно</i>	94
Неприятное открытие: подошвенный фасциит. <i>О том, что больше всего действует бегуну на нервы, — о травмах. Вообще-то, чтобы узнать, что такое настоящие спортивные травмы, надо обратиться к хоккеистам</i>	97
Продолжаем бегать. <i>Как бег помог Терезе Энке пережить смерть мужа и дочери</i>	106
Голод. <i>О пользе свеклы и других фактах из диетологии для бегунов</i>	121
Попытка. <i>Я знаю, что после травмы надо выждать. Да я и не собираюсь бегать по-настоящему</i> <i>Так, чуть-чуть...</i>	132
На свободу — бегом. <i>Бегать можно везде, даже в тюрьме. Самый невероятный проект олимпийского чемпиона Дитера Баумана за тюремной решеткой ...</i>	133
Новая попытка. <i>Я все еще помню, что после травмы нельзя торопиться. Но я и не собираюсь бегать по-настоящему... ..</i>	156
На край света. <i>Раньше Анна-Мария Фламмерсфельд играла в гандбол. Потом ей захотелось заняться чем-нибудь другим. И она побежала — через Сахару, Антарктиду и на Килиманджаро</i>	157

- И еще одна попытка.** *Разумеется, я не забыл, что после травмы надо сделать паузу, но...* 183
- Бег поневоле.** *В баварской деревне я узнал, зачем мы вообще бегаем: не для удовольствия, не для тренировки, а потому, что это самый быстрый способ передвижения, если нет машины, автобуса или велосипеда* 184
- Упражнения на полу.** *Хочешь не хочешь, а после травмы приходится заниматься гимнастикой, хотя я ничем не отличаюсь от других бегунов и считаю, что только бег может принести успех ...* 189
- Бег без мяча.** *Как бег завоевал последний бастион противников бега — футбол* 193
- Я становлюсь современным человеком.** *Я понятия не имею о том, как поменять рингтон в мобильнике, но начинаю осваивать современные технологии: счетчик пульса, Runtastic и все такое прочее* 206
- Мастер дыхания.** *Даниэль Хольцингер в свое время тренировался до изнеможения, поскольку считал, что успех приходит только через боль. Может быть, теперь он нашел камень мудрости в тренировочном процессе?* 215
- Открытие медленного темпа.** *Я хочу испробовать тренировочную методiku продолжительного медленного бега Даниэля Хольцингера, хотя черепашья скорость мне противна. Я делаю это только для вас, дорогие читатели. Ради вас я жертвую своим чувством собственного достоинства* 237

Из чего состоит успех? <i>От чего зависит успех бегуна: от таланта или от тренировок? Вопрос поставлен неправильно, о чем свидетельствует анализ самого известного спортивного чуда Германии</i>	245
Во сне. <i>Мне приходится следить за тем, чтобы не уснуть, бегая по методике Хольцингера</i>	268
Приближение к Луне. <i>«Оглобля» Ортман был спортивной легендой Германии. Сегодня он учит нас тому, как наслаждаться бегом в зрелом возрасте</i>	271
В ожидании чуда. <i>Вот теперь мы посмотрим, к чему привели три месяца тренировки по методике Хольцингера</i>	282
Битва при Альтвармбюхене. <i>Спустя 26 лет после завершения спортивной карьеры я снова стою на стартовой черте</i>	291
Благодарности	300

Нулевой километр

Я начал бегать в 13 лет и уже после первых шагов решил, что никогда не остановлюсь.

Родители записали меня для участия в местном лесном кроссе. Я надел отцовские беговые кроссовки 46-го размера, которые были больше минимум на три размера, и, как всякий тринадцатилетний пацан, сразу почувствовал себя взрослым. Трасса сначала шла в гору, а затем спускалась вниз. Для меня это оказалось именно то, что надо: в тот момент, когда я был уже на последнем издыхании, дорога пошла под уклон, и мне не понадобилось прилагать особых усилий. В статье, опубликованной в районной газете *Nöchster Kreisblatt*, мое имя было напечатано неправильно — Роланд. Я зачеркнул его с помощью шариковой ручки и линейки, сделал сноску и написал: «Рональд», — после чего прикрепил статью к стене, где до этого висели только сувениры с каникул, например обертки от швейцарского шоколада. Думаю, сегодняшним тринадцатилетним подросткам не придет в голову украшать стены в своей комнате подобным образом. На следующий день я уже в одиночку отправился на пробежку по полям за нашим домом, хотя меня никто не заставлял. Не могу точно сказать, что было тому причиной: желание еще раз надеть громадные отцовские кроссовки, стремление увидеть в газете свое правильно написанное имя или гордость от того, что никто не смог обойти меня на спуске с горы. Во всяком случае, я стал бегуном.

Сегодня, спустя 33 года, стоит мне только заметить где-то вдалеке бегущего человека, я сразу понимаю: это родственная душа. И тут же принимаюсь анализировать: какой темп он держит? Как ставит ногу на землю? Насколько свободны движения руками? Эти мысли возникают непроизвольно, словно они запрограммированы в моем мозге, хотя я уже давно не спортсмен. Иногда я пытаюсь бороться с этим: «Господи, ну вышла шестидесятилетняя бабушка в парк на пробежку трусцой. Тебе-то что за дело до этого? Пусть себе бегают!» Но все равно невольно провожаю взглядом каждого бегуна.

Если бы она держала руки чуть пониже и поближе к туловищу, можно было бы экономить силы.

Но какое мощное отталкивание! Наверняка раньше занималась спортом. Какое четкое движение голени назад. И ступни ставит прямо. Готов поспорить, что бегала на 5 тысяч метров. Не марафонка, потому что бежит слишком энергично, в своем привычном темпе.

А какую гримасу мученика скроил вот этот, в красных новеньких кроссовках! Если бы я сейчас поднес ему зеркало, он бы сам понял, что такое напряженное выражение лица говорит о том, что у него закрепощено все тело.

Но несколько недель назад я задал себе вопрос: «А сам-то ты как бегаешь?»

Да вообще никак.

В мыслях я все еще молодой бегун на средние дистанции. Я по-прежнему ощущаю себя бегуном. Несколько дней я пытался выкинуть эти представления из головы, потому что такой внутренний образ совершенно не соответствует реальности. Но мы у себя в Больцано живем прямо рядом с городской беговой трассой, проходящей по берегу Талверы. Когда мимо окна нашей кухни пронесется очередной бегун, мне кажется, будто он окликает меня: «Ну что же ты?»

Как бы я ни отворачивался от окна, мне некуда деться от вопроса: почему я бросил бегать?

Разумеется, ответы мне известны: семья, работа. То же самое говорят себе десятки тысяч человек, у которых с годами медленно, почти незаметно пропадает былая страсть.

Остановившись у кухонного окна, я продолжаю размышлять. Перед глазами расстилается долина с идеально ровными беговыми трассами, пролегающими между лугами и рекой под величественными деревьями — гималайскими кедрами, ради которых в Больцано съезжаются туристы со всего света. Они прекрасно прижились в мягком климате нашего города. Одно только взгляда на эту красочную картину достаточно, чтобы вновь проснулось старое и хорошо знакомое ощущение бега. Я буквально чувствую, что лечу по трассе. Все тело переполнено энергией и легкостью. Я ставлю стопу на землю не пяткой, а носком. Это делает пружинистым каждый шаг и как бы удлиняет фазу полета.

Будучи еще молодым бегуном, я через день проводил во Франкфурте интервальную тренировку на тартановой дорожке, а в промежутках бегал у себя в Таунусе 10–15 километров по лесу, затрачивая по 4 минуты 20 секунд на каждый километр — без всякого напряжения, просто ради пробежки. Но на участке, ведущем в гору по соседству с остро пахнувшей конюшней, я делал ускорения продолжительностью по 30–40 секунд, наклонив туловище вперед и учащая шаги. Добравшись до верха, я без отдыха продолжал бег в нормальном темпе. Только сердце билось чуть чаще, чем обычно. Совершая эти ускорения в гору, я прекрасно понимал, какой смысл люди вкладывают в выражение «полон энергии». Меня просто распирало от нее.

Перейдя на умеренный темп после горного спурта, я погружался в свои мысли и мечты. Иногда так глубоко, что, добравшись до дома спустя 45 минут, не мог даже вспомнить, бегал ли вообще. Эти мечты не блистали особой

фантазией: я просто думал о том, как бегать еще быстрее, чем раньше.

Быстрый бег в моем представлении был связан с тем чудесным чувством, когда ты на дистанции 1500 метров находишься в группе бегунов, но знаешь, что в любой момент можешь взвинтить темп, пулей выскочить из виража, удлинить шаги и стать невесомым, все реже касаясь земли. Однако весьма часто, хотя и всегда к своему полному удивлению, я замечал, что при выходе из предпоследнего виража ноги с силой притягивали мое тело к земле.

Тогда, в свои 17 лет, я, пожалуй, сказал бы, что вся прелесть бега заключается в упоении скоростью. Сегодня я стал умнее и понимаю, что бег дал мне ощущение остроты бытия, какого я не испытывал ни в одном другом состоянии. Тело и разум работали параллельно на полных оборотах. Я бежал, находясь в этом фантастическом состоянии легкости, которая приходит на пике формы, и одновременно в голове вспыхивали мысли.

Бегая, я написал целый роман. В 2005 году я работал над повестью о жизни лондонских банкиров. Однажды, когда я совершал вечернюю пробежку в парке, мне в голову внезапно пришла целая глава. Такой остроты мыслей я еще никогда не ощущал. Прибежав домой, я весь в поту нацарапал содержание главы в блокноте. Капли пота падали на бумагу, и некоторые слова расплылись. Теперь я бегал каждый день, чтобы продолжать писать. На последних километрах меня подгонял страх, что родившиеся для романа идеи снова ускользнут. Я до сих пор считаю ту книгу «Чужаки» (Fremdgänger) своей лучшей работой. А может, я просто переношу на нее то чувство эйфории, которое испытывал тогда во время бега? Продавалась она хуже, чем все мои остальные книги.

2005-й был последним годом, когда я регулярно бегал. За окном дети бегут по лугу. Они тренируются с учительни-

цей для участия в первенстве среди школ Южного Тироля. У моста они сворачивают и, скрываясь за свешивающимися к земле ветвями плакучей ивы, превращаются для меня в пестрые точки. Хотя неестественно яркие цвета их одежды должны были бы казаться мне чужеродными на фоне природной красоты пойменного луга, я воспринимаю их как единое целое с ландшафтом. Потому что сам я во время бега всегда ощущал единение с природой. Бег — это энергия, умение отключаться, поток мыслей, мечты, легкость, скорость, радость одиночества и эйфория принадлежности к группе, ощущение свежести после нагрузки. Но бег — это еще и страдания, боль, зависимость, тяга к запредельному и, прежде всего, сумасшедшая надежда, что из этих неприятных чувств может родиться что-то возвышенное. Бег для меня — одно из самых прекрасных ощущений. И когда я, стоя у кухонного окна, прихожу к этой мысли, происходит трансформация главного вопроса. Если раньше я спрашивал себя: «Как я мог отказаться от всего этого?» — то теперь вопрос звучит иначе: «Почему бы тебе вновь не начать бегать?»

Прошло уже пять дней с тех пор, как я впервые задал себе этот вопрос. Все это время мы играли с пятилетней дочкой в салки под весенним солнышком, и каждый раз, когда мне надо было ее догонять, я чувствовал, с каким трудом преодолевается внутреннее сопротивление — физическое и душевное. Мои ахилловы сухожилия и колени не хотели работать и выходить из привычного закрепощенного состояния. А голова не хотела вновь переживать напряжение, связанное с физической нагрузкой.

Неужели я действительно снова хочу бегать?

Я пошел поиграть в футбол со своим десятилетним сыном. Мне удалось преодолеть внутреннее сопротивление. Я привел тело в активное состояние и чувствовал себя

довольно легко. Но уже через 20 минут я играл, преимущественно стоя на месте. Мне не хватало дыхания.

Я действительно снова хочу бегать?..

У меня нет амбиций покорить марафонскую дистанцию или добиться какой-то похожей конкретной спортивной цели. Я не стремлюсь к вечной молодости и не питаю иллюзий, будто бег способен вернуть мне юные годы. Я просто хочу посмотреть, не вернется ли в 46 лет то самое прекрасное чувство, которое я испытывал во время бега. Мне хочется точно выяснить, почему миллионы людей любят бег, будь то пробежка трусцой два раза в неделю или какой-нибудь сверхмарафон. В последние годы я не раз с удивлением констатировал, как же их много! Это и растолстевший Йошка Фишер¹, и главы крупных компаний, и писатели, и наша соседка, у которой я не мог представить себе никакой другой обуви, кроме туфель на высоких каблуках. И только я, считая себя бегуном, почему-то больше не бегаю.

Когда в детстве я бегал с другими наперегонки, бег еще был спортом для немногих, как, к примеру, настольный теннис или шахматы. Сегодня же он превратился в эликсир жизни. Читая книги о беге, я не могу избавиться от впечатления, что в мире не существует проблем, которые нельзя было бы решить с его помощью. Бег помогает справляться со стрессом, делает человека уравновешенным, стройным, красивым, умным. И кое-что из этого действительно правда.

Мне самому интересно, буду ли я бегать по шесть дней в неделю или полностью откажусь от этой затеи, ограничусь ли я легкими трехкилометровыми пробежками или опять начну участвовать в соревнованиях. В какой мере я вправе считать себя бегуном?

¹ Министр иностранных дел ФРГ (1998—2005). — *Прим. перев.*

Мои родители были бегунами. Моя сестра была бегуньей. Живя в Фишбахе, в горах Таунус, мы каждый вечер один за другим отправлялись на пробежку и прощались друг с другом одной и той же фразой. Всего четыре мимоходом брошенных слова, но они создавали такую близость между нами, как ни в один другой момент. Благодаря им мы чувствовали себя семьей.

И теперь я больше всего хочу вновь повторить эти слова как нечто само собой разумеющееся: «Ну, я на пробежку».