

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