

Дмитрий Горбунов

Бегом из офиса

Начать бегать и получать удовольствие
Каждый может пробежать свой первый



Дмитрий Горбунов Бегом из офиса!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18400441

ISBN 9785447470081

Аннотация

1 часть. Моя история Я весил 90 кг, работал в офисе и вдруг побежал. И дальше случилось много интересного. Встреча со «стеной» в Берлине, ночь в клубе перед марафоном на Майорке, ужасы Московского марафона... Бонус: как я презентовал lamMarathoner.com в Калифорнии. 2 часть. Справочник марафонца Техника бега, планы тренировок, беговые упражнения и многое другое. Мне помогли участник Олимпийских игр Л. Швецов, двукратная победительница SIM E. Жгир, победитель марафона «Дорога жизни» В. Дроздов.

Содержание

Раздел I. Бегом из офиса!	6
Глава 1. Почему марафон?	6
Глава 2. Я весил 90 килограмм, спокойно работал в офисе и вдруг побежал	9
Глава 3. BMW Berlin Marathon – самый популярный среди русских Major	14
Глава 4. День, когда мы стали марафонцами	21
Глава 5. Обещание больше никогда такого не повторять	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Бегом из офиса!

Справочник и книга марафонца

Дмитрий Горбунов

© Дмитрий Горбунов, 2016

© Евгений Иванов, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как же так получилось, что я написал книгу про бег?

Некоторые говорят, что я неплохо пишу. Это у меня с детства.

Первое произведение я написал лет в 13. Там был какой-то бред на 400 страниц. Слава Богу, у меня нигде нет копий.

В 15 лет я начал зарабатывать первые деньги, будучи журналистом в местной газете. Не скажу, что это была моя мечта – мне просто нужны были деньги.

Потом у меня были несколько попыток вести блог. Блог был про деньги, но денег, что удивительно, не приносил.

Позже я начал писать уже для собственных бизнес-проектов – коммерческие предложения, коммюнике, бизнес-планы и так далее.

Но при чем здесь бег?

Я начал бегать марафоны 3 года назад. Знаете, как-то спонтанно все получилось: я спокойно работал в офисе, весил почти 90 килограмм, а тут, вдруг бац, это сообщение в Твиттере... И я побежал.

Я видел, как бегают сотни людей – в Барселоне, Ницце, Лос-Анджелесе, Берлине и Москве. И абсолютно у всех были одинаково счастливые глаза, никто из них не заставлял себя бегать через силу. Это был настоящий кайф!

И я решил, что мне просто необходимо любыми способами рассказать про это самое доступное в мире удовольствие как можно большему количеству людей.

В конце бегового сезона 2015 я решил окончательно – напишу книгу.

Я понимал, что сделать это будет очень трудно. Да, написать несколько страниц для меня никогда не было проблемой. Но целая книга? Так много слов! Настоящий текстовый марафон! Что удивительно, потратил на книгу почти 6 месяцев – как раз столько требуется в среднем для подготовки к марафону.

Пару слов о себе.

Не профи. Я обычный марафонец-любитель, нас 95% на любом крупном марафоне.

После того, как я пробежал второй марафон в Испании, я понял, что бег в моей жизни – это серьезно.

В итоге в 2015 году я:

- начал делать международный интернет-проект для марафонцев всего мира **IamMarathoner.com** и даже специально «свозил» его на презентацию в Калифорнию.

- стал редактором сообщества про бег в социальной сети, сейчас в нем состоит почти 5000 будущих и настоящих марафонцев.

- познакомился с кучей интересных людей – Вадимом Дроздовым (тренер по бегу, мастер спорта, «личник» на марафоне 2:18:33), Ольгой Жгир (мастер спорта, двукратная чемпионка Siberian International Marathon), Леонидом Швецовым (тренер, действующий обладатель рекорда в самом массовом сверхмарафоне The Comrades, участник Олимпийских

игр 1996 – 66 место и 2004 года, 13 место). Они в итоге серьезно помогли мне с практической частью книги.

Кроме этого, за последний год я перечитал кучу литературы о технике бега, подготовке к марафонам и мотивации: А. Полуниин «Спортивно-оздоровительный бег», Д. Грэхем «Цель-42. Практическое руководство начинающего марафонца», А. Лидьярд, Г. Гилмор «Бег с Лидьярдом», П. Фитзингер «Бег по шоссе для серьезных бегунов», Х. Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге», К. Макдугл «Рожденный бежать», К. Маккормак «Я здесь, чтобы победить».

Я постарался взять из этих источников все самое интересное. Чтобы помочь таким же как я марафонцам-любителям.

Конечно, некоторые советы в моей книге могут показаться банальными. Например тот, где я призываю не пьянствовать до 4-х утра в клубе за день марафона. Ну что делать, так получилось.

По структуре.

Я разделил книгу на два больших тематических раздела.

Первый называется «Бегом из офиса!». Это художественная часть, в которой я рассказываю свою историю – поездки на марафоны в Германию, Испанию, Москву и создание IamMarathoner.com

Второй раздел называется «Справочник марафонца». Он состоит из отдельных глав, каждая из которых посвящена определенной теме: техника бега, лишний вес, тренировки, питание, специальные беговые упражнения и многое другое. В ней вы также найдете план подготовки к полумарафону для новичков, а так же планы тренировок на марафон за 3 часа, 3:30 и 4 часа. Особенно хочется отметить план на 3 часа, его лично для меня составила Евгения Жгир (Данилова).

И все же, для кого эта книга?

Для тех, кто решил просто начать бегать. Для того, чтобы сбросить лишний вес. Для здоровья. Просто для себя. И хочет это делать правильно.

Для тех, кто мечтает пробежать марафон, но пока ограничивается 3 км на дорожке или в парке.

Для тех, кто уже твердо решил пробежать марафон и хочет правильно подготовиться. Эта книга не заменит на 100% личного тренера, но кое-что полезное в ней есть.

Для тех кто уже пробежал несколько марафонов и находится «в теме».

Кому эта книга будет неинтересна?

«Да что этот марафон? Я готовился месяц!!! Пробежал сначала 3 километра, потом два раза по 5 км, и один раз длинную – почти час. Поспал перед стартом 3 часа. Вышел и пробежал. За 6 часов. По дороге два раза меня тошнило, ноги били судороги, но я все равно дошел. Я марафонец!»

Таким «марафонцам» чтение, скорее всего, покажется бесполезной тратой времени.

Я пишу эти строчки, когда книга уже полностью готова. Знаете, такое приятное приподнятое настроение: марафон уже пройден, на шее висит красивая медаль, месяцы напряженной работы на тренировках позади.

Что ж, я – молодец!

Раздел I. Бегом из офиса!

Глава 1. Почему марафон?

*«Ты же знаешь, что первый парень, который решил это сделать – умер»
(надпись на плакате у болельщика)*

Знаете, по статистике ваши шансы умереть в процессе бега на марафоне составляют 1 к 100 000. Для сравнения, вероятность умереть от нападения акулы на пляже 1 к 265 000 000, разбиться в авиакатастрофе 1 к 11 000 000.

Не самые приятные цифры, согласен. Для особо впечатлительных, возможно, вопрос «А стоит ли мне пробежать марафон?» после этой статистики пропадет сам собой.

Все еще тут? Продолжим рассуждения.

Допустим, в данный момент вы решили попробовать новое спортивное увлечение. И выбираете между марафонским бегом и, например, йогой. Пожалуй, стоит хорошо все обдумать.

Марафон – это 8 месяцев изнурительной подготовки: сотни литров пота, мазоли и раскаты в кровь соски... И все это ради чего? Ради возможности на протяжении 4 часов потолкаться в толпе таких же грязных и потных. И надеяться на то, что сегодня не вы тот самый 100-тысячный счастливчик.

А ведь вы могли выбрать йогу, лежать на коврике, наслаждаться приятной музыкой.

И при этом большой вопрос, сэлфи с какого занятия собрало бы больше лайков в Instagram.

Хм...

Но почему же, в таком случае, толпа людей каждый год ставит перед собой амбициозную цель – пробежать марафон? И очень многие из этой толпы в итоге добиваются своего. «Очень многие» – это примерно 1000000 человек каждый год.

Один миллион новеньких марафонцев на планете Земля ежегодно!

Попробуем разобраться, что же превращает обычных землян в землян-марафонцев.

ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Бег, безусловно, полезен для здоровья. Согласно исследованиям ученых продолжительность жизни людей, совершающих регулярные пробежки, в среднем на 5,5 лет выше.

Но просто для поддержания хорошей спортивной формы достаточно дистанции в 3 или 5 километров. Даже полумарафон, 2 часа непрерывного бега, это уже большое усилие над организмом. Что говорить про 4 часа на предельном пульсе. Вряд ли это принесет много здоровья новичку.

Значит дело в чем-то другом.

ЖЕЛАНИЕ СБРОСИТЬ ВЕС, ПОЛУЧИТЬ КРАСИВУЮ ФИГУРУ

Установленный факт – организм начинает активно сжигать калории примерно после 30—40 минут бега. В легком темпе – это минимум 5—6 километров. Другой установленный факт – организм легко привыкает к нагрузкам.

Если вы хотите увидеть кубики на прессе, в первую очередь подумайте о диете. Во вторую очередь подумайте о жиросжигающих тренировках. И тут лучше подойдет кроссфит

с его взрывными круговыми упражнениями. Времени тратится меньше – результат круче. И лишь на третьем месте будет стоять монотонный бег в легком темпе.

Спортивная фигура марафонца штука спорная. Сравните спринтера и марафонца. Разница очевидна. Мускулистый, рельефный бегун на 100-метров смотрится выгоднее, чем вытянутый, но плоский марафонец.

Одним словом, подготовившись и пробежав марафон, вы не станете выглядеть как атлет с обложки журнала. Я пробежал четыре. Я знаю:)

ДУХ СОПЕРНИЧЕСТВА

Соперничество с самим собой. Сегодня я пробежал 3 километра. Значит в следующий раз надо пробежать 4 км. И так постепенно 3 километра превращаются в 42.

Соперничество во время самой марафонской гонки. «Так, я обогнал этого крупного парня, но этот неумолимый дедушка все еще впереди, надо поднажать». 4933-й в общем списке, 3202-й среди мужчин, 335-й в своей возрастной категории... И так далее.

Марафонская дистанция – это лучшее место для соревнований, да.

ПУНКТИК В ДЛИННОМ СПИСКЕ ЦЕЛЕЙ

Есть люди, которые стараются жить по максимуму. И постоянно ставят себе новые цели. Прыжок с парашютом, миллион долларов, свингерская вечеринка, татуировка. Done.

Что еще осталось?

Пробежать марафон?

Задыхаться и выплевывать собственные легкие на 35-м километре?

Звучит заманчиво! Я попробую.

ИНСТИНКТЫ

В книге Кристофера Макдугла «Рожденный бежать» есть одна интересная гипотеза. Если в двух словах: бег – это заложенная от природы способность человека, бег это собственно то что сделало человека человеком.

5 миллионов лет назад на земле жили два конкурирующих вида: австралопитек и наш предок, человек разумный. Более крупный австралопитек, орудуя дубиной, пытался добыть мамонта. Человек разумный, в это время гонялся по саванне за антилопой. Нет, человек разумный не был идиотом. Понятно, что на коротких дистанциях антилопа всегда была быстрее. Однако выдержать 5—6 часов непрерывного бега животное было не в силах. Его просто «загоняли». Как показала история, бег оказался эффективнее дубины. С тех пор мы его и любим:)

ПОЛУЧАЕТСЯ САМО СОБОЙ

За полгода до того как сесть писать эту книгу, я проводил опрос в своей группе в социальной сети: как же так получилось, что вы пробежали свой первый марафон?

В опросе приняло участие 200 марафонцев. 6 человек ответили, что пробежали марафон «на спор» или это был карточный долг. 16 человек побежали с другом, за компанию. И все же самый популярный ответ, больше 50%, – это вышло само собой. Сначала мы бегали небольшие дистанции. Потом все больше и больше. И добежали до полноценного марафона.

Не знаю, какой вариант ближе вам. Лично я отвечаю картинкой.



Глава 2. Я весил 90 килограмм, спокойно работал в офисе и вдруг побежал

Август 2012 года.

– Кто со мной пробежит в это воскресенье утром 10 километров?

Это был вызов. В Твиттере. От одного не очень близкого на тот момент знакомого. Ну вы знаете, у всех есть такие. Ваша дружба находится на достаточном уровне для взаимного фолловинга в соц. сетях, но никогда не обернется более менее приличной пьянкой.

Так вот. Друга звали Пакон. Если быть точным, его звали ПАвел КОНников. Но все называли его Пакон.

Ему было 28 лет. По той же ленте в социальной сети я знал, что Пакон уже несколько месяцев готовится к покорению этой самой «десятки», методично выкладывая свои достижения. 3 км, 5 км, 6 км. До этого момента я не сильно вдавался в подробности – зачем он это делает.

Для меня это был вызов, определенно. И я ответил «Я с тобой, без проблем». Это переписку увидели пара сотен наших общих друзей. Отступить было нельзя.

На тот момент мне было 25 лет, я весил под 90 килограмм и работал генеральным директором небольшого регионального интернет-провайдера, проводя в офисе за ноутбуком по 10 часов каждый день. Время от времени я занимался в фитнес-зале, играл с друзьями в футбол и однажды пробежал 4 километра на общенациональном пробеге «Кросс-наций», после которого едва не умер.

Я понимал, что 10 км, это больше 4. Но что было делать?

В нашем провинциальном городе есть только одно место, где можно пробежать 10 километров и при этом тебя не загрызут собаки, не задавит троллейбус.

Это небольшой парк «Боева дача». Круг 1,4 километра. Есть речка. Идеальное место для прогулок влюбленных парочек.

Я бегал в этом парке лишь однажды, когда мне было 16. Все случилось спонтанно. Увидел бегущую девушку – и побежал за ней знакомиться. В туфлях и с зонтиком в руках. В тот момент казалось, что это жутко крутой поступок. У нас ничего не получилось. Но я пробежал два круга, почти 3 километра. Значит и 10 километров осилю.

В воскресенье утром я был готов.

У меня не было беговых кроссовок.

Я не знал в каком темпе мы побежим.

Я выдохся на 7-ом километре.

Сейчас, конечно, смешно вспоминать. Но тогда было не до шуток. Я просто встал. Пакон убежал вперед. Мне было очень плохо. Я перешел на шаг. Я знал, что до парковки с машиной примерно 500 метров. А до завершения еще 3 км. А потом еще те же 500 метров. Я шел и думал об этом.

Наверное, если бы в тот момент я сдался и не пробежал эту чертову десятку, не было бы ничего. Ни марафонов, ни этой книги.

Я не сдался.

Да, технически я не пробежал тогда «десятку». Я пробежал 7 километров, потом прошел метров 500, а потом пробежал 2,5 километра. Но это расстояние я преодолел. Я устал. Нет, не так. Я УСТАЛ!

Пакон подбадривал меня как мог. Наверняка еще тогда преследовал свой корыстный интерес – тренироваться вместе все же веселее.

– Зачем ты бегаешь, Пакон? Это же жесть какая-то! – задыхаясь спросил я.

– Я хочу пробежать марафон серии Мэйджорс.

Серия «Мэйджорс» – это 6 самых крутых в мире марафонов: Бостон, Токио, Чикаго, Берлин, Нью-Йорк и Лондон на которых ежегодно собирается 40—50 тыс. любителей бега.

Что я тогда знал про марафон? Что какой-то чувак пробежал эту дистанцию несколько тысяч лет назад и умер.

И в тот момент, после моей первой десятки, я его прекрасно понимал. Я то же бы сдох, заставь меня сейчас бежать еще 30 километров.

Так же я понимал, что Берлин, Токио, Лондон – классные города. А пробежать марафон и не умереть – это крутое достижение.

– Ты знаешь, Пакон. Я с тобой. Когда бежим?

– Пока не знаю. Давай сначала пробежим 10-ку на Московском марафоне.

– Я в деле.

Вот так просто я начал свой марафонский путь, однажды в воскресенье утром пробежав 7 километров, пройдя 500 метров, и затем снова пробежав еще 2,5 километра.

В этот же день мы решили готовиться к первым соревнованиям – 10 км на Московском марафоне 2012.

Мой первый совет: найдите напарника. Желательно опытного.

Пакон в юности занимался легкой атлетикой, бегал на 1500 метров. К марафону он готовился основательно. Заказал хорошие кроссовки, изучил кучу литературы.

Одну из книг, «от 800 метров до марафона», я то же взял почитать. Там была куча незнакомых терминов. ПАНО, VOD, темп и так далее. Все иллюстрировалось графиками, таблицами. Я нихрена не понял. Но сразу было видно, что книга хорошая. И раз Пакон в этом всем разобрался, то ему следует доверять. И я доверял.

Пакон говорил – сегодня бежим 5 км. И мы бежали 5 км. Потом Пакон говорил – бежим 6 км. И мы бежали 6 км.

Половину тренировок я пропускал, т.к. считал что игры в футбол вполне достаточно. Пакон же почти каждое утро перед работой пробегал 6 км, делал интервальные тренировки. И в целом соблюдал намеченный план подготовки.

Я, в свою очередь, считал, что на этот раз, после нескольких месяцев подготовки, «десятку» я точно пробегу. И сделаю это не хуже Пакона.

Конечно, я ошибался.

Московский марафон-2012 состоялся в середине сентября. Погода была мерзкая. Около 10 градусов, дождь. Мы приехали в Москву за день до старта и поселились в хостеле в 5 минутах ходьбы от Красной площади и места старта.

Выходить на улицу по такой погоде решительно не хотелось. Еще больше не хотелось по такой погоде бежать.

Это в принципе все, что я помню про тот день. Ну может быть еще пара подробностей.

Это был общий старт. И «марафонцы», и те, кто собирался пробежать «десятку» стартовали вместе.

В тему было бы написать, что в этот раз я в первый раз увидел марафонцев и проникся любовью к марафонскому бегу, «загорелся» идеей пробежать марафон и вещи в этом духе.

На самом деле – нет.

Да, я помню, как рядом с нами на старте стоял мужик лет 40. Мужик прилетел специально из Бостона, чтобы пробежать марафон в Москве.

Ну прилетел, и прилетел. Меня в тот момент это никак не впечатлило.

Я был одет в неудобную, абсолютно не приспособленную к бегу куртку и думал лишь о том, насколько мерзкая погода.

Мы побежали. Пакон сразу ушел вперед. Больше я его не видел до самого финиша. Я бежал изо всех сил. Я сильно вспотел, хотелось снять эту куртку. Несколько раз у меня

развязывались шнурки. Я финишировал с результатом в районе 48 минут. Пакон на 6 минут быстрее.

На финише нам дали совершенно некрасивые, маленькие медальки. Я не был впечатлен. Какого хрена Пакон обогнал меня на 6 минут?

Мы быстро вернулись в хостел. Приняли душ и поехали домой. Мне предстояло 500 км рулить по нашим «великолепным» русским дорогам.

– Ну что, теперь марафон?

– Да, конечно, без проблем.

В действительности марафон мы пробежали ровно через год.

Отдельно хочется написать про тренировки зимой. Несколько раз мы бегали в -15С. Бегать по снегу – то еще удовольствие. Существует два состояния бега по снегу.

1) Снег утоптан и дорога раскатана. В таком случае ты все время рискуешь подскользнуться.

2) Снег глубокий и рыхлый. Ты все время рискуешь подвернуть ногу. Подскользнуться, поверьте, приятнее.

О, как же я был рад, приходу весны и асфальту!

Кругом лужи, грязь, слякоть, но вот он твердый асфальт под ногами. Это был кайф.

Всю весну 2013 мы готовились к первой серьезной проверке – полумарафону «Весенний гром» в Москве, который состоялся в конце мая. На этот раз +30С по самому солнцепеку.

Пакон снова рванул вперед и обогнал меня примерно на две минуты. Я пробежал за 1:48:29. Медальки, к слову, опять были так себе. Больше половины площади на них были отданы под рекламу спонсора.

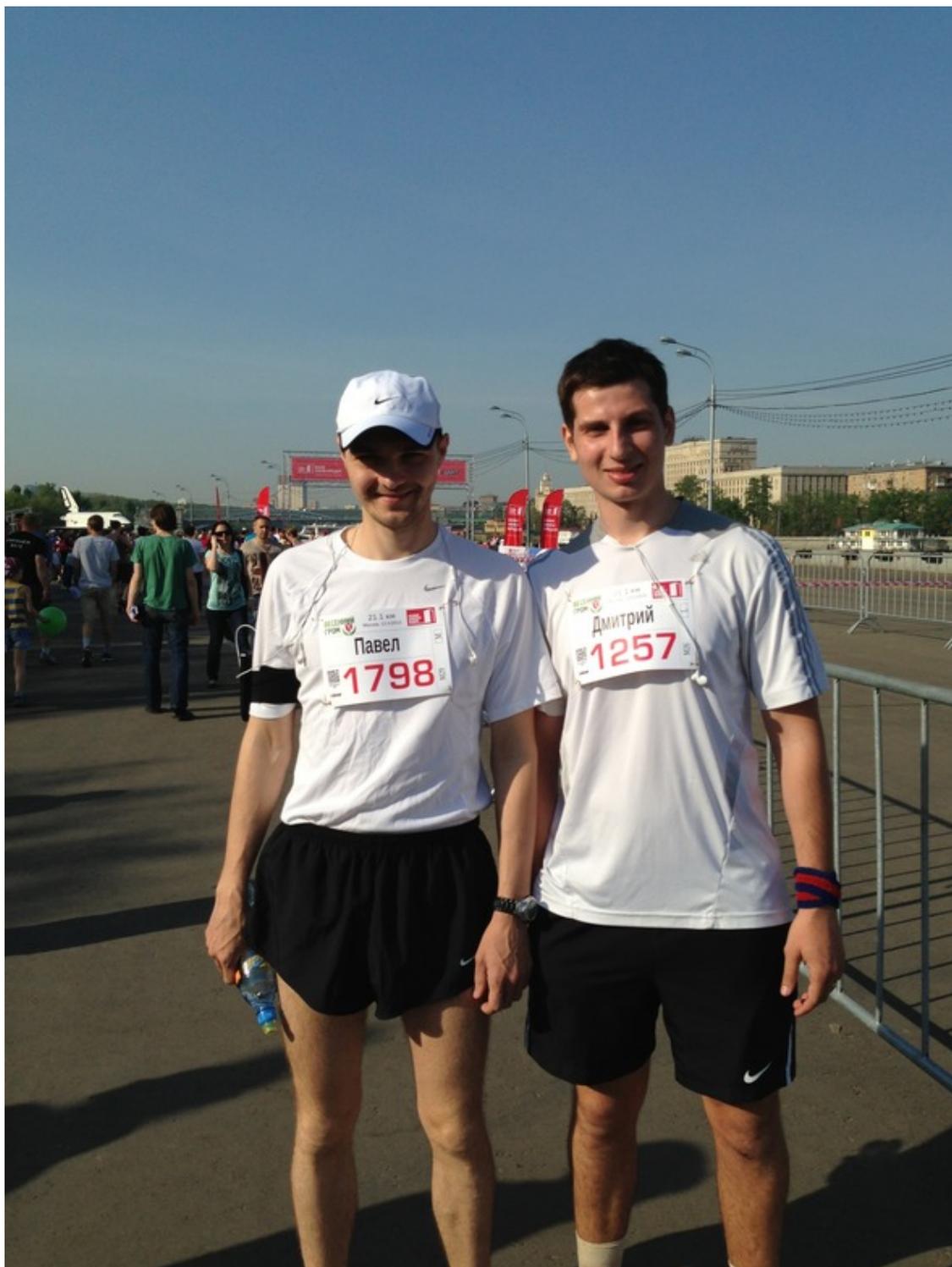
Мы продолжили тренироваться. Где-то в начале июня Пакон нашел в интернете сайт продавца спортивных туров, и, примерно за \$3000, мы купили тур на Берлинский марафон.

В эту стоимость входили два места участников и пара ночей в 3-х звездочном отеле в Берлине.

Не самый дешевый тур. По крайней мере теперь я знал точную дату своего первого марафона – 29 сентября 2013 года.

И тут случилась первая проблема. С младших классов школы у меня были проблемы со зрением. Ничего серьезного, обычная близорукость. Примерно по -2,5 на каждый глаз.

Ну, чтобы вы понимали сколько это – на расстоянии 20 метров я не всегда мог определить парень или девушка идет мне на встречу.



За 10 метров мне тяжело было узнать человека в лицо. Но очки я почему-то не носил. В очках неудобно играть в футбол и бегать. Наверное поэтому.

Я давно мечтал сделать лазерную коррекцию. В нашем городе была единственная клиника, с расписанием на полгода вперед графиком операций.

Так случилось, что операцию поставили на начало августа. С одной стороны, сделать наконец-то себе глаза – это была хорошая новость. Я мог увидеть настоящий Берлин, а не размытые силуэты.

Плохая новость – три недели мне нельзя было бегать.

Короче, я выбыл на 3 недели. Пакон же продолжал тренироваться.

Я присоединился к нему в конце августа.

Последней «контрольной» точкой за 3 недели перед марафоном должна была стать «длинная тренировка». Минимум 30 км на небольшом местном старте – марафоне «Курский соловей».

В итоге моя «длинная» получилась всего 24 км, у Пакона – 28 км.

Честно не помню, почему я пробежал на 4 километра меньше. Все время мы бежали вместе. Круг был 4 км. Вместе решили сойти после 6-го. Однако я сошел, а Пакон почему-то пробежал еще один дополнительный. Не знаю, как так получилось.

Так или иначе, мы посчитали, что готовы к Берлину.

Глава 3. BMW Berlin Marathon – самый популярный среди русских Major

– Цель поездки в Германию? – сотрудник паспортного контроля аэропорта Франкфурта, в котором у нас была пересадка на пути в Берлин, строго посмотрел на меня. Может быть, потому что в паспорте стояла Испанская виза, а таможенники Германии, насколько я знаю, не очень это любят.

– BMW Берлин Марафон, – с вызовом ответил я.

– Планируете выиграть?, – еще более строго спросил таможенник. А потом улыбнулся.

– ТОП-10 меня устроит, – с улыбкой ответил.

– В таком случае желаю удачи!

Путь в Германию был открыт.

Мы прилетели в Берлин за два дня до старта и поселились в трехзвездочном отеле President, в трех километрах западнее Брандербургских ворот и места нашего старта.

И первым делом, разумеется, отправились на ЭКСПО: проходить регистрацию и получать стартовые наборы.

И сразу же в лифте столкнулись с парнем из России, который тоже приехал в Берлин для того, чтобы пробежать марафон.

Да с каким парнем! Высокий, атлетичный с громадными ногами и громадными руками. На его фоне мы с Паконом смотрелись весьма непривлекательно.

Этим парнем оказался Владимир Бондаренко, молодой российский марафонец-любитель, получивший место от России в элитной группе Берлинского марафона и стартовавший вместе со звездами-кенийцами в группе А.

Мы немного поболтали в холле отеля. Владимир рассказал, что приехал вместе с отцом, который тоже является марафонцем-любителем и в воскресенье тоже планировал принять участие в марафоне.

Владимир собирался бежать на 2 часа 20 минут. Для нас эти цифры были какой-то фантастикой.

Получив приглашение вместе совершить пробежку и посмотреть окрестности, мы вежливо отказались. Чтобы не позориться и не мешать Владимиру с подготовкой.

Забегая вперед, напишу, что Владимир Бондаренко с итоговым временем 2:24:08 финишировал 43-м в общем зачете. Его отец, Михаил, пробежал за 3 часа 27 минут.

Итак, попрощавшись с Бондаренко-младшим, мы поймали такси и поехали на ЭКСПО.

То, что мы увидели, можно описать одним словом – охрененно грандиозно!

Выставочный центр BMW Berlin Marathon 2013 располагался в здании бывшего центрального аэропорта Берлина. Именно аэропорт идеально подходил этому месту по своему размаху.

Десяток ангаров, предназначенных для парковки Боингов и Аэробусов, были заполнены сорока тысячами участников и сотнями тысяч гостей. Спортивная одежда и обувь, всевозможные гаджеты и аксессуары, спортивное питание и еще куча околосарафонской всячины.

Очередь на регистрацию тянулась на несколько ангаров. Мы покорно встали в самом конце с мыслями о том, что, может быть, придется прямо здесь и заночевать.

В какой-то момент Пакон выпал из моего поля зрения, и мы потеряли друг друга.

«Что же до вечера найдемся», – подумал я.

Однако очередь двигалась на удивление бодро. Не прошло и получаса, как я получил стильную сумку со стартовым набором участника. И практически сразу же нашел Пакона рядом с большим стендом, на котором каждый мог написать свое пожелание.



Многометровое полотно было исписано почти полностью, поэтому пришлось встать на цыпочки и вытянуться, чтобы все-таки вписать свои имена и родной Курск. Нет, никаких шуток и глупых ассоциаций в этом месте.

Далее мы немного погуляли среди торговых палаток: купили кроссовки, несколько гелей, сумку-пояс с бутылками и несколько сувениров.

В целом день прошел очень продуктивно.

«Предмарафонскую» субботу мы потратили на шопинг и осмотр местных достопримечательностей. Вечером Пакон, согласно древней марафонской традиции, организовал нам паста-пати в небольшом ресторанчике рядом с громадным универсамом KDW.

30 евро за тарелку макарон показалось мне немного дорого. Но что делать, традиции надо соблюдать!

И раз уж разговор зашел про питание, напишу пару предложений. Это позже я узнал, что всю неделю перед марафоном надо придерживаться определенного режима питания, чередуя углеводную и белковую диету. Но в тот момент вопрос питания не казался нам таким уж важным. Поэтому питались мы преимущественно в McDonald's, и наш рацион можно было назвать «все подряд».

Надо отметить, что McDonald's в Берлине – это тот еще кошмар. Сколько бы раз мы не совершали заказ, каждый раз юные, слегка образованные сотрудники мировой сети быстрого питания клали на поднос совершенно не то. Это было больше похоже на игру в рулетку.

Ты говоришь: «Два чизбургера, большую колу, маленькую картошку и сырный соус!» Тебе в ответ дают, например, биг-тейсти, большую картошку и сок». Такие дела.

Но я отвлекся. Зарядившись макаронами и прикупив на утро пару бубликов, мы еще немного погуляли по вечернему Берлину (совершенно пустой город, между прочим) и вызвали такси.

Тут надо написать пару слов про Пакона. Всю дорогу, начиная чуть ли не со стойки регистрации в аэропорту, Пакон приставал к незнакомым людям и рассказывал им про наши марафонские планы.

Выглядело это примерно так:

– Привет, меня зовут Паша. Мы из России. Мы приехали в Германию, чтобы пробежать Берлинский марафон.

Зуб даю, он проговорил это не меньше десятка раз. С сотрудниками отеля, с продавцами, с таксистами. Обычно люди просто вежливо кивали и улыбались в ответ. Вероятно, что одной из причин был его хреновый английский. Но в этот раз таксист оживился.

– Марафон? Круто, я тоже бежал несколько лет назад!

Вот это было действительно необычно. Абсолютно случайный человек – и то же марафонец, родственная душа! Ну, родственная – не родственная. Скидку, тем не менее, он нам не сделал. Мы чаевых то же не оставили. Все остались при своих.

То самое утро.

И все таки зря мы вчера отказались от пробежки с Бондаренко. За два дня, которые у нас были перед стартом, мы не совершили ни одной тренировки. Лентяи.

6 утра, пора вставать. На улице прохладно, около 7 градусов тепла. Мы в куртках и теплых штанах. Пакон и вовсе в шапке. Толпимся около входа в отель вместе с небольшой группой таких же как и мы марафонцев, оплативших тур. Ждем гида, который поведет нас на старт.

Пакон по традиции пристаёт к людям. На этот раз его жертва – 40-летний мужик из Самары: «Мы из России, бежим Берлинский марафон...».

В этот раз его рассказ выглядит немного нелепо.

Наконец появляется наш провожатый, и мы быстрым шагом направляемся в сторону ближайшей станции метро. За проезд в этот день марафонцам можно не платить.

Круто!

Мы на месте. Изумрудный газон перед зданием Рейхстага постепенно собирает десятки тысяч марафонцев. Со всех сторон сюда стекаются людские ручейки, окрашенные во флаги стран со всех континентов: Ямайка, США, Япония, Камерун, Дания...

И тут же мы, два парня из России, маленькая частичка одного бурлящего моря, вот-вот готового выплеснуться на идеально ровные улицы Берлина.

В небе над нашими головами кружит вертолет, а по периметру мы видим десятки припаркованных авто со спутниковыми тарелками. Это пресса. Сегодня большой день в спортивной жизни планеты!

На наших рюкзаках номера. Они соответствуют определенному сектору-палатке, в которой нам следует оставить вещи. Симпатичные девушки-волонтеры с улыбкой забирают наши вещи и выдают большие мусорные пакеты желтого цвета.

Что это за фигня?

Эти штуки следует надеть на себя, чтобы защититься от ветра. Согреться, если честно, они помогают не сильно. Я шортах и футболке. Мне холодно! Пусть будет мусорный пакет, лучше чем ничего.

Позже, уже в стартовом коридоре, я подсмотрел, как решали проблему морозного утра более опытные марафонцы. Способ на самом деле не очень хитрый. Поверх беговой одежды, опытные марафонцы одевали на себя отслужившие свое спортивные костюмы и толстовки. А потом, с началом бега, просто выбрасывали это ненужное барохло на землю. Таким образом первый километр мы бежали по кучам старой одежды.

«Вот откуда наши магазины в России берут SecondHand», – почему то подумалось мне.

Мы пошли искать наш сектор D. По пути увидели уже знакомые по московскому марафону очереди в кабинки-туалеты. Осмотрительно встали в очередь. Кабинок было более чем достаточно, и это, как я позже мог сообразить – один из показателей крутости марафона.

От нашего сектора D до места, откуда стартовали элитные спортсмены категории А было несколько сотен метров. Что-либо рассмотреть, например Уилсона Кимпсанга, установившего спустя пару часов на этой трассе новый мировой рекорд, было решительно невозможно.



Огромная толпа людей, уходящая в горизонт. Фантастическое зрелище.



Мы пофоткались с талисманом марафона – существом похожим на оленя и бурундука одновременно. Осмотрелись по сторонам. Олень, надо признаться, был не единственным забавным персонажем. Мы стояли плечом к плечу с целой толпой участников в необычных костюмах. Какие-то феи, сказочные персонажи, клоун ритмично переминались с ноги на ногу под ритмичную музыку, игравшую из больших колонок. Они точно побегут?

Но вот музыка стихла и диктор сделал объявление о начале марафона. Короткое приветствие, перечисление знаменитых участников, какие-то цифры и наконец финальный отчет. 10—9—8—7 и так далее. Так волнительно, сердце колотится.

Выстрел стартового пистолета и... Нет, мы по-прежнему стоим. Побежал пока только сектор А.

Стоим ждем. Сердце колотится чуть меньше. Минут через 5 объявляют, что теперь стартует сектор Б.

Опять ждем. Переминаемся с ноги на ногу, рассматриваем стоящих вокруг участников, читаем имена на номерах, подмигиваем.

Сектор С побежал. Уже прошло минут 15 и совсем не волнительно. Даже немного скучно.

Вот и наша очередь. Нет, мы пока не бежим. Медленно идем, переходя на трусцу. Проходим старт. Места становится чуть больше. Кажется можно переходить на бег.

Ну что ж, я побежал свой первый марафон.

Глава 4. День, когда мы стали марафонцами

Стоит ли преодолевать тысячи километров, чтобы просто несколько часов побегать по городу? Неужели это нельзя сделать дома? В конце концов, 42 километра останутся 42 километрами вне зависимости от того в какой точке земного шара их пробежать.

Конечно стоит.

Прошло уже 2,5 года, но каждый раз, услышав по радио сет французского DJ Мартина Сольвейга: «I just came to say hello!», я вспоминаю Берлин. Потому что именно эта композиция звучала в колонках, когда я пробежал стартовую линию 40-го BMW Berlin Marathon, моего первого марафона. Эти ощущения, этот эмоциональный взрыв, нельзя ни с чем сравнить. И эти ощущения останутся со мной на всю жизнь.

Сколько бы не было впереди у меня стартов (надеюсь их будет много), тот Берлинский марафон, останется самым значимым и самым любимым.

Не экономьте на своем первом марафоне, выбирайте самые крутые старты планеты.

Итак, мы с Паконом на трассе. Бежим плечом к плечу по той же самой дороге, по которой 15 минут назад бежали лучшие марафонцы мира, стартовавшие из терминала А. И Уилсон Кипсанг, установившей в этот день мировой рекорд (2:03:23) тоже.

Мы заранее решили, что средний темп будем держать в районе комфортных 5'30 мин/км, что позволило бы выполнить задачу №1 и финишировать из 4-х часов.

И в целом на первой десятикилометровке с планом мы справляемся. На 10-м километре Nike Running бодро отрапортовал мне в ухо – «10 km completed, time 55 min 30 second, average 5'33 by kilometer».

Пожалуй именно в эти первые 10 километров, еще не сильно уставший, я получал наибольшее удовольствие от бега и атмосферы всеобщего праздника.

Без преувеличения весь Берлин вышел приветствовать участников марафона. Не было ни единого метра трассы вдоль которого не стояли бы люди. Они играли на музыкальных инструментах, махали флагами и самодельными плакатами с надписями вроде «Давай, Джон» и «Папа, мы ждем тебя на финише» и просто выкрикивали наши имена на футболках. Мое имя было не из самых легких – Dmitrii, но и его пытались произнести по слогам или немного переставляя порядок букв. А иногда просто заменяли на «Go, Russia!».

Мне было чертовски приятно это слышать. Я старался не пропускать ни одного «Дай пять» и специально бежал чуть ближе к краю трассы. Ладочки выставляли как правило маленькие дети. И очень скоро я придумал забавную игру. Увидев впереди очередного малыша, который раздавал «пятули», я заранее, за несколько десятков метров до него поднимал руку вверх и всем своим видом показывал, что вот сейчас добегу и звонко хлопну по ладошке. Приближаясь на расстояние 2—3 метра я резко прятал руку за спину, на мгновение вызывая полнейшее недоумение на лице малыша, а затем резко, в самый последний момент, возвращал руку и хлопал по ладошке. Малыш не успевал ничего понять, было круто.

За первые 10 километров я проделал этот трюк десятков раз. Был еще один момент, даже забавнее хлопанья в ладошки. Это случилось районе 8-го километра. Издалека я заприметил оленя, талисмана марафона, который подбадривал участников. Того самого, который фотографировался с нами перед стартом. План созрел в голове моментально.

Едва опередив это двухметровое животное, я на секунду притормозил и отвесил ему воображаемый пендель. Да, это был не самый умный поступок в моей жизни. Но он вызвал бурю эмоций у публики. Кто бы ты ни был, прости меня, чувак, но я не сдержался.

Пункты питания стояли каждые 5 километров. Один стаканчик выпивал, другой выливал на голову. Подкрепиться можно было не только на официальных точках. То тут, то там стояли жители Берлина и угощали всех желающих – водой, минералкой, виски с колой:)

Одним словом, все было прекрасно. Мы подбегали к отметке 14 км, треть дистанции была позади. Я выпил первую бутылку с разведенным гелем, которая болталась у меня на поясе... И тут у меня предательски заколол левый бок. Боль была не очень острая, но достаточно ощутимая. «Какого хрена?» – подумалось мне.

– Пакон, у меня бок болит. Что делать?, – сказал я.

– Не знаю, сильно болит? Терпеть сможешь?

Я ничего не ответил и начал прислушиваться к своему организму. Боль не проходила. Я терпел. Шел 17-й километр. Да, возможно, кто-то другой уже сошел бы с дистанции, боль в боку – это не шутка, но я как debil терпел.

Будет обидно, вот так, даже не дождавшись знаменитой «стены» на 35 километре, сойти, не пробежав и половины дистанции. Нет-нет-нет.

И вдруг боль внезапно пропала. Так же внезапно, как и появилась. Я просто перетерпел ее за 3 километра! Это придало мне сил. И я решил убежать от Пакона. Ну знаете, это то самое чувство, когда все хорошо и думаешь, а почему не сделать еще лучше?

Каждый километр я привозил ему около 10 секунд, в итоге мой максимальный отрыв был около двух минут. В тот момент, я разумеется, этого не знал. После 25-го километра меня это постепенно переставало интересовать. Я давно уже потерял интерес к желающим дать мне «пятулю», не рассматривал виды города и уж, конечно, не отвешивал никому пенделя. Преимущественно мой взгляд был устремлен вниз, под ноги.

Нет, я все еще мог заметить какую-нибудь симпатичную девушку, бегущую впереди меня. Все еще привлекали внимание некоторые харизматичные болельщики – большая группа была из Дании, они выделялись своими флагами. А вот около дороги сидит настоящий немец и крутит шарманку. Рядом со мной босиком бежит клоун. Или это уже галлюцинации?



Я почти допил вторую бутылку разведенного геля. К 30-му километру у меня оставалось чуть больше четверти баклажки.

2:48:33 – сообщил мне NikeRunning результат 30-ки. Почти каждый километр мой средний темп предательски опускался на 1 секунду. И был где-то в районе 5:35. Я попытался прикинуть: укладываюсь ли я еще в 4 часа? Если бежать чуть быстрее 6 минут, то да.

К тому моменту солнце уже светило вовсю. От утренней прохлады не осталось и следа. Местами на трассе нас поливали из шлангов с водой, но это не сильно спасало.

Взгляд мой постепенно опускался под ноги. Я начинал уставать.

Всего в этот день Берлинский марафон бежали 35786 человек. Это много. Поэтому на дороге порой было немного тесно. Иногда кто-то наступал мне на ноги сзади. Иногда я наступал кому-то на ноги. Самыми сложными были участки около пунктов питания. Одни участники переходили возле них на шаг, другие все же пытались «дозаправиться» на ходу. На последней трети дистанции помимо традиционных бананов, воды, апельсинов, добавились гели. Добрая половина из них в итоге оказалась под ногами. Они мерзко липли к кроссовкам. Не самые приятные ощущения.

Марафон распался на множество отрезков. От пункта питания до пункта питания. От одной километровой отметки до другой.

К 35-му километру я все еще держался и не переходил на шаг. То и дело мне на пути попадались остановившиеся передохнуть участники. Это жутко демотивировало.

Да, пожалуй вот оно, то состояние, которое принято называть «стена». Начинающие марафонцы, как правило, «ловят стену» на отметке 35—37 километров.

Это выглядит так.

Мозг всеми силами пытался отговорить меня продолжать бежать. Получается спор с самим собой.

– Вот, смотри, сколько людей остановилось. Давай то же просто пройди пешком.

– Нет.

– Бежать еще целых 7 километров. «Свежий» ты пробежал бы их за 35 минут. Но ты устал. Поэтому впереди еще 40—45 минут бега. 45 минут, Карл! Это очень много, остановись, пройди пешком.

– Нет.

– Ок. Тогда план Б. Сейчас у тебя заболит все.

И «все» действительно начинает болеть. Как будто тебя на скорости 200 км/час шмякнули о бетонную стену. Вот поэтому и «стена».

Возможно не стоило так быстро выпивать гели, они бы мне сейчасгодились. Увы, пустые бутылки за ненадобностью я выкинул, на мне болтался только пояс.

Не буду обманывать. Несколько участков метров по 200 на отрезке с 38-го по 41-й километр я прошел пешком. Но каждый раз вновь заставлял себя бежать. В итоге эти четыре километра мой средний темп составил 7 минут на километр, то есть скорость была в районе 9 км/час. Я понимал, что в четыре часа уже не укладываюсь. Задача была простая – добежать.

И вот, после очередного поворота, вдалеке показались Брандербургские ворота – символ Берлина. Я знал, что финиш будет там. Я бежал что было мочи, собрав последние силы в кулак. Что удивительно: ноги не болели, не было никаких судорог.

Но вот засада! Забежав в ворота моему разочарованию не было предела. До настоящего финиша было еще метров 800. Какого хрена?

Ну что ж, последний рывок, так последний рывок. Обгоняя еле плетущихся финишеров, я добежал до контрольной отсечки.

– Да, @\$%, я пробежал марафон!

Надо было крикнуть что-то такое эпичное. Но на самом деле никаких сил на это не было, все было как в тумане.

Я бросил взгляд на электронное табло со временем – там предательски уже горела 4-ка. Рядом с ней была другая неприятная цифра, что-то около 30-и.

4 часа 30 минут? Как так? Я же чуть-чуть не уложился в 4 часа. С большим трудом, но я все-таки сообразил, что это время с начала старта. Мое личное время по NikeRunnig составляло 4 часа 6 минут. По официальным замерам 4 часа 9 минут.



Прекрасная девушка-волонтер повесила медаль мне на шею, узаконив таким образом факт преодоления финиша. Вот и все.

Я побрел в неизвестном направлении, пытаюсь сориентироваться на местности: где же наши вещи, где Пакон?

Неожиданно передо мной материализовался стенд со спонсорским пивом. Это был безалкогольный Edinburg. Я выпил бокал. Стало чуть-чуть полегче.

Немного попетляв, я вышел к палаткам с вещами. Там меня уже ждал Пакон.

Он выглядел хреново, но не так хреново как я. Он обогнал меня на 2 минуты, но так же как и я не смог выбежать из 4-х часов. Это радовало. Пробеги Пакон еще и из 4-х часов – было бы вдвойне обидно.

По признанию Пакона марафон дался ему легко, и он избежал встречи со «стеной». Прошло уже 3 года, но я до сих пор не понимаю, как ему это удалось.

Павел Николаевич Конников спокойно пробежал все 42 км, фотографировал красивые виды на свой iPhone, улыбался зрителям. Какой-то чувак, бежавший вместе с ним на финише, увидел у него в руках телефон и предложил снять видео. Вот так просто бежал перед ним и снимал его последние 200 метров. Удивительно!

Мы легли на землю, я снял кроссовки и носки. Пальцы левой ноги были растерты до крови. Мне не хотелось вставать. Рядом с нами, на большой зеленой поляне перед зданием Рейхстага, расположились сотни таких же, смертельно уставших финишеров. Со стороны это зрелище напоминало поле боя после сражения. Для полноты картины не хватало разве что кружащих в небе стервятников.

По ощущениям прошло минут 30 или 40, прежде чем мы медленно побрели в сторону метро. К вечеру я почти восстановился и предложил Пакону спуститься в лобби отеля, наконец-то попробовать местное пиво. Пакон, напротив, с каждым часом чувствовал себя все хуже. У него поднялась температура и он решил вызвать доктора.

Визит обошелся ему в 300 евро. Док померил давление, дал витаминку и сказал что-то в духе: «да, вы похоже сильно напряглись сегодня, полежите-отдохните».

Ха-ха.



Так закончился этот непростой день, 29 сентября 2013 года, когда мы, два простых парня из России, достигли своей цели и стали марафонцами. Рано утром у нас был поезд в Амстердам, с пересадкой в Ганновере. Мы вылетали в Россию из аэропорта Сипхол на следующий день, так что у нас был весь вечер, чтобы изучить город. Мы пошли пешком и я включил трекер, чтобы измерить пройденное расстояние.

Черт, как же вовремя я «починил» глаза!

Мы гуляли до самой ночи, изучив квартал Красных фонарей вдоль и поперек, но, впрочем, не позволяя себе ничего лишнего. Общий «пробег» по улочкам Амстердама составил порядка 25 километров. Неплохая такая получилась восстановительная тренировка на следующий день после марафона.

С результатом 4 часа 9 минут 43 секунды я занял 21 439 место из 36 568 финишеров 40th BMW Berlin Marathon.

Глава 5. Обещание больше никогда такого не повторять

Англичанин Стив Эдвардс в октябре 2015 года установил мировой рекорд, пробежав 700-й марафон со средним временем финиша 3 часа 17 минут 55 секунд. В интервью он признался, что после первого марафона ему было так плохо, что он пообещал себе больше никогда такого не повторять (что впрочем не помешало ему на протяжении последних 27 лет пробегать марафон каждые 14 дней).

Ну так вот. Есть большое искушение, пробежав один марафон, на этом и закончить. Галочка стоит. Медалька есть.

Все муки мира, которые не передать словами, пройдены на 35—37 километре. И повторять очень не хочется.

Марафонец. Это звание не отнимут у тебя до конца жизни. Есть что рассказать друзьям, детям и внукам.

Можно возвращаться к нормальной, обычной жизни. Бегать по субботам по 5 километров в свое удовольствие, не насиловать организм и наслаждаться спокойной жизнью. Без изматывающих «длинных», «интервальных» и прочей фигни.

Пакон, в принципе, так и поступил. Нет, он еще два раза бегал в Москве полумарафоны. И каждый раз при встрече, когда речь заходит про «а не пойти ли нам пробежаться?» говорит «да-да, конечно, позвони мне завтра». И на этом все.

Я его ни чуть не виню.

Во-первых, именно Пакон «втянул» меня в марафонский бег. И за это я ему буду всегда благодарен.

Во-вторых, он большой молодец – ушел с головой в бизнес. И этот самый бизнес, между прочим, Пакон начал активно развивать сразу после того как пробежал марафон. Для начала он совершил весьма смелый шаг – уволился с перспективной, а главное спокойной и стабильной, должности начальника ИТ-отдела в крупном ВУЗе. Собрал команду и занялся разработкой мобильных приложений. Да так лихо, что в 2014 году его команда победила в престижном конкурсе Хакатон. Если вам необходимо крутое мобильное приложение – рекомендую mrk.mobi

Одним словом его бизнес растет, но бегать со мной он пока отказывается.

Я, впрочем, то же не был уверен, что побегу марафон еще раз.

Нет, сначала все было прекрасно. По возвращению из Берлина я был полон оптимизма. И был в отличной форме. Поэтому принялся устанавливать «на интерес» персональные рекорды на коротких дистанциях. 5 км я пробежал за 20 минут, 10 км – за 42 минуты, 1 км за 3:00, 3 км за 11 минут.

Так продолжалось примерно месяц. А потом пришла зима. Бегать на улице стало совсем некомфортно и мой интерес начал постепенно угасать.

И тут очень во время появился Иван. Иван играл со мной в одной любительской команде в футбол и работал сам на себя, обслуживая крупные ERP-системы.

И сейчас мне хочется построить очень нахальную теорию. Все мои знакомые, которые серьезно увлекаются или увлекались бегом, очень талантливые ребята, приятные во всех отношениях.

Пакон начал свой бизнес.

Иван отличный айтишник.

Знакомый ген. директор крупной строительной сети то же заинтересовался бегом...

Моя бывшая одноклассница, одна из лучших учениц в школе, в этом году в 27 лет то же начала бегать, пробежала полумарафон и, насколько я знаю, сейчас готовится к марафону.

Я не буду делать выводы, где тут следствие, а где причина. Но дело, как мне кажется, вот в чем. Подготовка к марафону – штука сложная, и требует в первую очередь железной дисциплины, характера и воли. Не один раз на спор пробежать.

Нет, я ничего не имею против других видов спорта. Футбол, бокс, теннис – все это прекрасные занятия. Но хочется верить, что именно марафонцы и триатлеты – самые целеустремленные и наиболее круто реализовавшие себя в жизни люди (возможно, потому что пишу о них книгу).

И еще кое-что. Обычная тренировочная пробежка марафонца – этот как минимум час тишины и спокойствия, который ты даришь себе. Это отличная возможность побыть наедине с собой и собраться с мыслями.

Очень часто я «беру» на пробежку какой-то вопрос и возвращаюсь с готовым ответом. Он может прийти ко мне на 5-м километре или на 10-м. Или может быть придет в следующий раз. Но, согласитесь, 5 раз в неделю тратить по часу на решение проблем и мыслительный процесс – это не самое плохое занятие..

Однако я отвлекся.

Итак, ко второму марафону я готовился с новым напарником, с Иваном.

Иван был красавец-мужчина. Только что после тяжелого развода. Мне кажется, что таким способом Иван решил справляться со стрессом и всей херней, которая творилась у него в тот момент в жизни. А еще у Ивана была одна почка.

– Иван, а тебе точно можно бегать с одной почкой?

– Да, почему нет? Я в спортзале штангу 130 килограмм жму, что мне этот твой марафон? Я в следующем году вообще Ironman сделаю.

– Окей, Иван, но ты бы посоветовался лучше с доктором...

Зная, что в моем активе есть уже один марафон и, соответственно, опыт подготовки к нему, Иван полностью доверил мне весь тренировочный процесс.

Марафон решено было пробежать в октябре, в Испании на Пальма-де-Мальорка (как выбрали именно этот старт напишу чуть позже).

Серьезно за тренировки мы взялись в конце июня. 4 месяца интенсивной работы должно было хватить, т.к. мы уже находились в неплохой форме постоянно играя в футбол.



Тренировочный процесс выглядел примерно так.

- Иван, сегодня мы бежим 10 километров в легком темпе.
- Окей.
- Иван, сегодня у нас длинная – 25 километров.
- Окей.
- Иван, завтра ты идешь в больницу проверять сердце.
- Окей.

В целом хочу отметить, что Иван меня слушался и тренировки почти не пропускал. А еще практически перестал ходить по клубам и употреблять алкоголь лошадиными дозами. Одним словом, бег шел Ивану на пользу.

В первых числах сентября, когда до нашего марафона оставалось почти два месяца, в нашем городе состоялся местный забег – полумарафон посвященный памяти подводников атомной подводной лодки «Курск», утонувшей в 1999 году в Баренцевом море (нет, Курск не находится рядом с морем – просто среди экипажа было много курян).

Я знал, что до марафона Ивану необходимо обязательно приобрести состязательный опыт и поучаствовать в каком-нибудь забеге, чтобы хорошенько прочувствовать атмосферу соревнований.

Этот полумарафон я рассматривал как простую тренировку и перед стартом попросил Ивана сильно не усердствовать.

Дело в том, что любые любительские беговые соревнования в небольшом городе собирают очень специфичный состав участников. На крупном марафоне вы встретите сотни и тысячи новичков, для которых этот старт, скорее всего будет первым, вы находитесь с ними примерно в равных условиях.

На местных соревнованиях все по-другому. Забег в небольшом городе – это несколько десятков участников. Но практически все они – мастера своего дела. С большим опытом. И часто возрастом.

Да, этот парень 1946 года рождения и обычно таким как он ты уступаешь место в общественном транспорте. Но на самом деле он пробежал уже не один десяток марафонов. И пробежит этот. Быстрее тебя, здорового парня, который жмет 130 от груди.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.