



ОКСАНА АХМЕДОВА

БАГ

*НАВСТРЕЧУ
СЕБЕ*

О МАРАФОНАХ, ЖИЗНИ
И НАДЕЖДЕ

МИОО

Спорт-драйв

Оксана Ахмедова

**Бег навстречу себе. О
марафонах, жизни и надежде**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 796.422
ББК 75.711

Ахмедова О. А.

Бег навстречу себе. О марафонах, жизни и надежде /
О. А. Ахмедова — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2022 — (Спорт-драйв)

ISBN 978-5-00-195918-2

Полезное пособие по бегу и захватывающая жизненная история сильной девушки. Оксана Ахмедова – известная в российском беговом сообществе любительница, участница и призер множества марафонов и ультрамарафонов, обладательница медали Six Star Finisher. Ее книга не только об эффективных тренировках и соревнованиях, но и о том, как легко страсть к бегу превращается в зависимость – как изначально здоровое начинание иногда оборачивается стремлением сломать себя в погоне за идеалом. Оксана делится тем, как смогла перезагрузить свои отношения с бегом и научилась брать от него только лучшее. И, конечно, в книге есть ценные советы, адресованные как начинающим любителям, так и опытным спортсменам – и отдельно женщинам, пламенно влюбленным в спорт. Для кого эта книга Для членов бегового сообщества. Для тех, кто занимается бегом на любительском уровне. Для всех, кто любит личные истории о поиске себя.

УДК 796.422

ББК 75.711

ISBN 978-5-00-195918-2

© Ахмедова О. А., 2022
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

От автора	6
Пролог	9
Глава I. Вдогонку за Мураками	12
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Оксана Ахмедова

Бег навстречу себе.

О марафонах, жизни и надежде

Издательство благодарит Константина Аверкиева за предоставленное фото автора.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Ахмедова Оксана Артуровна, 2022

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Посвящается моей маме, которая, как бы далеко она ни находилась, всегда ждет меня на финише, и моему папе, по которому я всегда буду скучать

От автора

В появлении этой книги виноваты многие. Мои родные и близкие, мои друзья, знакомые и совершенно не знакомые мне люди, которые когда-либо читали мои сочинения, и они им по какой-то причине нравились. После очередного поста в социальной сети меня то и дело спрашивали: «Оксан, когда книга?» В голове тут же вырисовывалась картина того, как я, улыбаясь, в красивом платье раздаю автографы в одном из популярных книжных магазинов города. Да что там... Я уже давно придумала, какой должна быть обложка моей книги. Знаете, даже если девушка говорит, что не собирается замуж, она все равно достоверно знает, какое хочет свадебное платье. Так и я. Книги не существовало, а обложка уже была. По крайней мере, в моих фантазиях.

Всякий раз я брала в узду свое разыгравшееся воображение и умирляла тщеславие («мой самый любимый из грехов»). Я не могу набраться смелости назвать себя писателем даже сейчас, когда книга уже существует: мне всегда было стыдно выдавать свою графоманию за настоящее писательство. До сих пор стыдно. Но тем не менее вот она, здесь. Книга. Моя книга.

Писать для меня – значит проживать какой-либо опыт до конца. Любое значимое событие, радостное или не очень, завершается для меня и становится прошлым только тогда, когда облекается в слова. Бывает мучительно. Забывая поесть, не успевая поспать, я не могу делать ничего другого и не могу ни о чем другом думать, пока текст не оформится до конца. Ночью ко мне будут приходить удачные фразы, которые, несмотря на поздний час, мне придется встать и записать, нашарив в полумраке комнаты блокнот. Пройдет несколько часов или даже дней, текст станет таким, каким захочется поделиться с миром, и наконец-то наступит момент, когда я, нажав кнопку «Опубликовать», начну забывать и этот текст, и событие, побудившее меня его написать, – только тогда можно будет жить дальше.

Конечно же, бег, которым я занимаюсь уже почти треть жизни, является постоянным источником материала, который я превращаю в тексты. В какой-то момент текстов стало слишком много, и я начала думать о том, что хорошо было бы собрать их воедино.

Замысел книги испытал несколько перерождений. Изначально моя рукопись должна была называться «ЗаБег. Я больше не бегаю». В то время мной двигали злость и отчаяние. Я ощущала себя жертвой бега, я была обижена, ранена. Смотрела вокруг себя и видела сплошь заблуждавшихся людей, которые, как мне казалось, врут себе и окружающим о том, что любят бегать. Меня раздражало, как все притворяются спортсменами, в то время как всего-навсего пытаются изжить свои неудачи и комплексы. Книгой мне хотелось открыть этим людям глаза – рассказать правду о том, что все не то, чем кажется. Сказать наконец, что бег, который для сотен людей стал навязчивой идеей и дешевым наркотиком, вовсе не так безобиден. Призвать заглянуть внутрь себя и осознать, что тонем, пока нам кажется, что убегаем вперед.

Настрой мой был очень серьезен. Я написала вступление, синопсис, заявку на книгу – все, что может понадобиться для того, что завязать разговор с потенциальным издателем. Составила план книги, начала [первую главу](#) и... травмировалась. Судьба не лишена иронии: к тому времени, как я приступила к исполнению своего замысла, я уже пережила свою ненависть. Бежала с новым удовольствием и новым тренером, планировала марафоны и мечтала о личных рекордах.

Внезапная травма полностью выбила из-под меня почву. Застряв ногой в металлической конструкции моста на трейле в подмосковных Сорочанах, я впервые проиграла соревнования, которые выигрывала четыре года подряд. «Корона» слетела с меня и со звоном покатилась в кусты. Я с улыбкой прихромала на награждение за второе место, а через день приехала на стадион – бегать интервалы. И там, уже спустя несколько кругов, я поняла, что мне предстоит получить новый (не)беговой опыт.

Я не тренировалась ровно месяц, что в самый разгар бегового сезона означало его провал. За это время мне довелось пережить всю палитру физических и психологических страданий, которую, вероятно, испытывают закоренелые наркоманы и алкоголики. И во всем, что со мной произошло и не произошло, я винила свою неродившуюся книгу. Ну а как еще? Магия слова. Реально то, что было или будет написано. «Я больше не бегаю», – вывела я уверенной рукой. Вселенная услышала меня, пожала плечами и, конечно же, исполнила мое желание.

Я поспешно уничтожила все, что успела написать, и пообещала себе (и Вселенной), что не напишу более ни строчки. Я каялась, что была неблагодарной, и сокрушалась, осознав, что на самом деле люблю бегать и не желаю более ничего, кроме как снова страдать на тренировках и соревнованиях.

Время шло и лечило. Я полностью поправилась, успела заново набрать форму, пробежала еще несколько марафонов. К книге я более не возвращалась, но писать не прекращала. Это были статьи, заметки, посты, которые я наполняла любовью и благодарностью, стремясь как можно глубже от посторонних глаз спрятать ту смертельную обиду, которую мне когда-то нанес бег.

Иногда та боль просвечивает сквозь текст. Период «я больше не бегаю» – часть моей истории: я сама ее написала и не могу выбросить, забыть или перечеркнуть. Да и не хочу. Тогда я научилась многому, а после – многое поняла.

И сейчас мне хочется говорить. То, почему я вернулась в бег, в какую сторону побежала и чем это закончилось, – все имеет причины, о которых не следует молчать. Кроме необходимости выговориться, мной также движет потребность поделиться опытом, который может быть кому-то интересен и полезен. Как говорят, учиться лучше на чужих ошибках. Хотя и свои ошибки тоже нужны.

Книга рождалась долго. Я никак не могла к ней подступиться, понять, о чем и как стоит рассказывать. Да и вообще, стоит ли. Кому интересны чужие биографии? Тем более моя – рядового обывателя, коих вы ежедневно десятками встречаете в метро по дороге на работу.

Говорят, что примета современной литературы – смерть персонажа. Авторы пишут для себя и о себе. И в этом контексте моя книга – типичный пример литературы эпохи, когда балом правит новый жанр «автофикшен». Доступность аудитории, до которой каждый из нас теперь может дотянуться несколькими кликами, открыла невиданные доселе возможности: создателем может стать любой. Пали, казалось, незыблемые каноны, все меньше значения придается правилам. Творчеством теперь называют практически всё. Социальные сети многократно упростили и обесценили текст, ставший за последние пару лет продуктом массмаркета.

Я старомодна. Люблю читать бумажные книги и по-прежнему верю, что литература не должна подстраиваться под читателя и под веяния времени, которые она отражает. Задача литературы – тянуть человека вверх, делать его лучше.

Меня можно упрекнуть в том, что я тоже воспользовалась тем, что все упростилось, и спросить, чем же я лучше остальных, кто самозабвенно пишет о себе. Что ж, моя исповедь не будет притворяться литературой, а вы сами решите, стоит ли мое высказывание того, чтобы быть прочитанным вами до конца.

Одновременно с написанием книги я продолжала проживать свою историю бега, которая, казалось, не закончится никогда. Временами работа шла натужно, без привычной для меня легкости. Я смутно догадывалась, что это происходило потому, что я рассказывала об опыте, который мне на самом деле не хотелось забывать.

Однако всякая история имеет конец.

Не буду обманывать. В момент, когда я пишу эти строки, книги еще нет – сам факт ее рождения и дальнейшая судьба остаются для меня загадкой. Просто сегодня, в один из последних дней января 2021 года, я решила, что самое время выйти на старт. Сделать первые шаги. Поймать нужный темп. И тогда...

За первой строчкой потянется вторая. Текст полностью завладеет моим временем и желаниями, всеми моими мыслями. Медленно, но неотвратимо под пальцами проявится отпечаток меня, моей жизни, и я наконец-то поверю в то, что существую.

Я буду ждать вас на финише этого – моего самого главного – марафона.

Пролог

Поводов не любить первую школьную линейку с возрастом стало еще больше. Раннее сентябрьское утро, шумные стайки детей, налитые солнцем, – банты набок, не по возрасту серьезные пиджаки. Со ступенек на крыльце школы доносятся возвышенные речи, играет знакомая с детства музыка. Я (шорты, майка, растрепанные волосы) стараюсь незамеченной проскочить мимо школьного двора, нырнуть в проулок и быстро забежать за двери сонного еще студенческого общежития. У детей закончилось лето, у меня – время, когда можно было поспать подольше.

Дело в том, что по утрам я занимаюсь постыдным делом, поэтому стараюсь появляться на улице как можно раньше, пока еще она не заполнилась людьми, спешащими на работу, или, как сейчас, школьниками, торопящимися на уроки. Встретив прохожего, я опускаю глаза и замедляю шаг, старательно делая вид, что ничего необычного не происходит.

Нет, я не ворую – я бегаю. Мой ежедневный маршрут – от общежития на станции метро «Студенческая», где я живу, до «Киевской» через знаменитый Дорогомиловский рынок и обратно. Или же по школьному стадиону по соседству, если времени совсем нет. Бегаю немного, не более сорока минут, которые, однако, кажутся мне бесконечностью. Двадцать минут туда, двадцать – обратно. Легкая растяжка и скорее в душ. Собрав в охапку шампунь, мыло, мочалку, закутавшись в халат, спускаюсь с пятого этажа, где живут будущие юристы и политологи, минуя этажи с экономистами и бизнес-информатиками, оказываюсь на первом, где располагаются общие душевые, стол для игры в теннис и комната охраны. Обычная история: пару лет назад я приехала покорять Москву и делю свою жизнь с другими такими же ребятами и девчонками.

2007 год. На улице не встретить бегуна. В моем окружении тоже никто не бежит. Я сама занимаюсь этим всего несколько месяцев. Мне хочется похудеть. Похудею – перестану бегать. Я понятия не имею, что существуют интервалы, темпы, марафонская стена и диета, что где-то проходят соревнования. Двадцать минут в одну сторону, двадцать – в другую. Без часов, в кроссовках для фитнеса (а разве бывают другие?), со жгучим чувством стыда, под любопытными взглядами, с присвистываниями и всенепременным ««Динамо» бежит». Худеть публично не очень-то приятно.

Картинки того лета, когда я внезапно решила заняться спортом, почему-то мелькают перед глазами сейчас, пока я в кромешной тьме взбираюсь по каменным ступеням вверх по склону где-то недалеко от границы между Италией и Францией. Граница условна, я пересекла ее незаметно для себя и без всякого интереса таможенных служб – здесь их просто нет.

Я иду уже бесконечно долго, выхватывая налобным фонариком клочок земли перед собой, с усилием подтягиваюсь палками, одолевая очередной каменный выступ. Кажется, что я одна во всем мире, хотя мне достоверно известно, что на тропе впереди и позади меня еще несколько десятков человек. Этой ночью я уже и плакала, и молилась, и выкрикивала проклятия обступившим меня деревьям. Несколько часов назад мне стало ясно, что гонка пройдет совершенно не так, как я представляла себе накануне. Неудачный выбор кроссовок, попытка сэкономить время и моя вопиющая халатность: я не стала переобуваться на «базе жизни» посередине пути – и вот сейчас я чувствую ноготь большого пальца где-то под пяткой правой ноги. Лопнули набухшие еще днем мозоли, стопы сковала сильнейшая боль. Я могу только идти – медленно переставлять ноги, помогая себе палками. Бежать я уже не могу. Представляю, как выгляжу со стороны: никакой я не спортсмен, я жалкое зрелище – ноющая хромящая некрасивая девочка, которая уже почти сутки двигается из одного городка – в другой, из итальянского – во французский.

Бегать между городами и странами, а не между общежитием и Дорогомиловским рынком я стала спустя семь лет после того лета, призраки которого приходят ко мне сейчас. Сегодня ночью я участница знаменитого Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) – многокилометровой гонки, объединяющей восемь разных дистанций, на финише которой не дают медалей. Жемчужина трейлраннинга¹, мечта тысяч бегунов... Стоп.

О чем ты думаешь, когда бежишь? О чем вообще можно думать, находясь на дистанции более десяти, пятнадцати, двадцати часов, и все это время – в одиночестве? Для многих это время, когда можно наконец-то побыть с собой – услышать, понять и принять. Когда можно вволю напридумывать историй про себя и про других. Помечтать. Проиграть в голове жизненные сценарии, которым никогда не суждено сбыться: по-другому закончить «тот самый» разговор или решиться сделать то, на что «тогда» не хватило духу. Но, как правило, все, о чем мы думаем в эти часы, – это сама гонка. Решаем, когда и что необходимо съесть, прикидываем, не пора ли попить и успеваем ли мы на очередной чек-пойнт, – все это часть плана, который заставляет нас присутствовать в текущем моменте. Ни в коем случае нельзя думать о финише, как и о том, сколько километров ты преодолел и сколько осталось. Нельзя думать о том, что ты устал или что тебе тяжело.

Обычно на ультрадистанциях² часы на моей руке показывают только время. Информация о темпе, пульсе, километрах – лишняя для меня. Я обманываю себя, убеждая в том, что расстояние, которое мне нужно осилить, – не дальше следующего пункта питания. Но в эту ночь на UTMB я допустила несколько ошибок, и самая главная – в том, что вот уже несколько часов я представляю финиш. Включила трекер³, считаю оставшиеся километры, вожу пальцем по нанесенной на предплечье переводной татуировке – схеме трассы. Единственное, что удерживает меня от схода, – осознание того, что с каждым метром я приближаюсь к свободе. Свободу я представляю себе как возможность распоряжаться собой, своим временем, своей жизнью без необходимости следовать какому-либо тренировочному плану. Еще не понимая, что я буду делать с этой свободой, сегодня ночью я точно знаю одно: бегать я больше не хочу. Двадцать раз по четыреста метров, тысяча метров через тысячу, длительные, СБУ⁴, марафоны – я больше не хочу подчинять свою жизнь цифрам. Метр, еще один. Нога. Палка. Нога. Тяжело. Больно. Жаль себя.

Скоро рассвет. Я бегу к своему последнему финишу. Так заканчивается моя беговая история. Под сплошным проливным дождем я начинаю плакать, наконец-то оказавшись в Шамони и увидев долгожданную арку. Слезы по лицу, вода с неба, палки в замерших руках. Двигаясь по огороженной финишной прямой, где-то на периферии я слышу голоса своих друзей – из всей нашей большой компании я стартовала первой. Сто девятнадцать километров пути, и никто, кроме меня, не знает, что было этой ночью на тропе. Никто не знает, как я радовалась в начале гонки, как быстро все превратилось в агонию, как стирались ноги и крушились надежды. Никто не знает, почему я проиграла самой себе и как мне сейчас больно и обидно. И не описать никому, кто никогда сам там не бывал. Грязная, мокрая, жалкая, бесславно заканчиваю соревнование. Бегу, бреду, еле переставляя ноги. В голове пульсирует одна и та же мысль: «Больше никогда. Я свободна, свободна...»

По ту сторону финишной арки мой старинный друг Денис растерян и не знает, что следует делать: он ждал меня, чтобы радоваться со мной на финише, но я приближаюсь в слезах, хромая и заплаканная. В оставшиеся несколько секунд Денис принимает единственное верное

¹ Бег по пересеченной местности, включает в себя элементы кросса и горного бега. Здесь и далее – примечания автора.

² Любая гонка длиннее традиционной марафонской дистанции 42 километра 195 метров.

³ Умные часы, которые отслеживают физическую активность и состояние человека.

⁴ Специальные беговые упражнения.

решение – раскрывает объятия. Через секунду я оказываюсь в них и уже не сдерживаю рыданий.

Успокоившись, делаю то, что мечтала сделать последние десять часов прошедших суток, – снимаю кроссовки, стягиваю компрессию⁵. На ноги стараюсь не смотреть, о грязи и лужах на асфальте не думать. Все вместе мы молча бредем к выходу, я – босиком, с парой кроссовок в руках. Мимо нас радостно и, несомненно, героически финишируют другие участники. Мои друзья погружены в мысли о предстоящих теперь уже им самим испытаниях. А я думаю о том, что все закончилось. Останавливаюсь возле урны и под изумленные взгляды ребят ставлю точку – выбрасываю кроссовки. Виновные не только в мозолях, но и во всех моих несчастях, они отправляются в прошлое.

Вместе с кроссовками в урну отправляются план тренировок, приложения Training Peaks и Garmin Connect, абонемент в манеж, подписки на беговые паблики в социальных сетях, запланированные на остаток года старты. Тренер... тренера у меня нет уже давно.

Дождь все не прекращается. Стопы начинает щипать, боль медленно поднимается до колена. До медпункта – пара километров. Артем, другой мой друг, шутит, я пытаюсь смеяться и перебираю в голове возможные сценарии своего ближайшего будущего – омлет, теплая ванна, кровать. Однако то, что было столь желанным всего несколько часов назад, более не манит. Тело будто оцепенело и не посылает никаких сигналов, даже голода и усталости. В оглушительной тишине внутри себя я слышу только одно: я больше не бегаю.

⁵ Компрессионной называют упругую одежду (например, носки, колготки, рукава, чулки и т. д.), которая за счет плотного облегания обеспечивает сжатие отдельных частей тела и их поддержку.

Глава I. Вдогонку за Мураками

Начало

Это случилось шесть лет назад: 2017-й – год, который до недавнего момента я называла самым тяжелым в моей беговой карьере. Соглашусь, употреблять слово «карьера» по отношению к тому, чем занимается непрофессиональный спортсмен, смешно. Однако более удачного термина для многолетнего, практически ежедневного занятия, которое фактически стало для меня второй, неоплачиваемой, работой, нет.

Долгое время я бегаю практически ежедневно – в любую погоду, в любом настроении и зачастую вне зависимости от желания и самочувствия. Размеренная трусца в парке возле дома еженедельно чередуется с порой изматывающими стадионными работами и длительными. График тренировок, который мне пишет тренер, определяет в моей жизни все: мои планы на вечер и утро, расписание моих выходных, место и время отпуска и даже то, с кем я буду или не буду общаться. И все это я выбрала для себя сама.

В обычной жизни я юрист, классический белый воротничок. С десяти утра до, случается, неопределенного вечернего времени мой день занят написанием меморандумов, справок и писем, совещаниями с коллегами и звонками клиентам, кофе в бумажных стаканчиках, обедами в столовой бизнес-центра и короткими прогулками до кулера. Все остальное время я бегаю или делаю что-то, что так или иначе связано с бегом.

Нет, я не профессиональный спортсмен и не зарабатываю бегом деньги. Я выбрала бег в сознательном, уже не очень молодом возрасте, не имея в прошлом никакого серьезного спортивного опыта.

В школе я была освобождена от физкультуры и ходила в группу здоровья, которую называли «спецгруппой». Несколько лет мы со «спецназовцами» играли в пионербол, пока одноклассники бегали кроссы, отжимались и подтягивались. Родители пытались научить меня кататься на коньках и лыжах, но я всего боялась, поэтому мама с папой ограничивались одной-двумя безуспешными попытками. В общем, я была очень неспортивным ребенком. Больше всего я любила делать уроки и читать книжки.

В том, что все изменилось, виноват Харуки Мураками и его «О чем я говорю, когда говорю о беге». Книга стала моим случайным попутчиком в поезде Псков – Москва, когда я возвращалась домой, погостив у родителей. Шел 2013 год. Уже несколько лет я жила и работала в столице, оставшись здесь после окончания учебы в Высшей школе экономики.

Практически не глядя, я выхватила эту тоненькую малоприметную книгу из череды других черно-оранжевых корешков Pocket book, выставленных за стеклом привокзального киоска. Мне было знакомо имя автора, и еще я вспомнила, что кто-то однажды советовал мне прочитать «О чем я говорю...». Этих двух факторов было достаточно, чтобы выбрать Мураками своим развлечением на те пару часов, пока в вагоне не погасят свет.

Но я дочитывала эту волшебную книгу уже в ночи, подсвечивая тьму плацкартного вагона фонариком телефона. На последней странице закончилась моя прежняя жизнь. Мураками будто открыл мне, что я хожу спиной вперед, а ведь гораздо удобнее – развернуться. Его история поразила меня настолько сильно, что буквально через день у меня появились кроссовки, и спустя несколько лет, которые успели пройти с тех пор, как я худела на школьном стадионе, состоялась моя первая пробежка, от которой я и отсчитываю свою историю. Согласитесь, это лучшая похвала автору.

Очень хорошо помню то майское утро. До главного входа в парк Покровское-Стрешнево я шла, снова испытывая приснопамятное чувство стыда («А вдруг кто увидит?»), и только в тени деревьев главной аллеи сделала робкие первые беговые шаги. Один, второй, третий. Пять, десять, сорок минут... Домой я вернулась бегом, ни на секунду не отводя глаз в ответ на слегка удивленные взгляды прохожих.

И по сей день «О чем я говорю...» – моя настольная книга о беге, которую я открываю каждый раз, когда мне нужно получить еще немного мотивации и уверенности в том, что я все делаю правильно. Хотя, по правде говоря, эта книга не столько о беге, сколько о жизни – о том, что все мы по своей сути бегуны на длинные дистанции.

«Мое время и прочие показатели, мой внешний вид – все это несущественно и вторично. Самое важное для меня – достичь цели, которую я сам себе поставил; добежать до нее собственными ногами. И, добежав, осознать: то, что я должен был сделать, – я сделал; то, что должен был стерпеть, – стерпел. Из радостей и неудач я извлекаю конкретные (пусть ничтожные, но обязательно конкретные) жизненные уроки. Я надеюсь, что месяц будет идти за месяцем, год за годом, соревнование за соревнованием и когда-нибудь я доберусь туда, где все мне окажется по сердцу. Ну или хотя издали увижу этот край».

Мне настолько понравилось бегать, что я практически сразу завела блог. В 2013 году инстаграм⁶ не был еще настолько популярен в России, да и бегунов было далеко не так много, как сейчас, поэтому мои заметки было некому читать. Искл​ючительно для своего удовольствия я продолжала писать тексты, похожие на дневниковые записи, вплоть до дня первого марафона. Я назвала свой блог *Running ergo sum*, перефразировав знаменитую цитату Декарта. Он мыслил и существовал, а я бежала – и тоже существовала.

Мой первый пост назывался «Вдогонку за Мураками».

«Вот уже чуть больше месяца, как я бегу. Встаю рано утром, надеваю беговые кроссовки, выхожу в спящий еще город и, толкая землю ногами, заново раскручиваю шар. Мне нравится бегать. Это очень естественно. Бег вдохновляет жить, придает сил, очищает мысли, успокаивает. Да что и говорить, бег – это искусство».

Вскоре после публикации этой записи состоялся первый Московский марафон, и отношение к бегу начало меняться с космической скоростью. В 2013 году любительским бегом как самым доступным и простым видом спорта стали заниматься тысячи людей. Если в первом Московском марафоне приняли участие всего 4887 человек, то в 2022-м бегунов было уже 23 086, из них 11 050 финишировали на полном марафоне.

Но тогда, когда я начинала, не было ничего: карбоновых кроссовок, умных часов, многочисленных беговых клубов, блогеров и подкастов о беге. Отчасти поэтому вопрос «Как начать бегать?» традиционно ставит меня в тупик. Мне для этого понадобился один только Мураками, в то время как сегодня просто выйти и побежать – не так уж и просто.

Начиналось лето. Почти каждое утро я вставала раньше обычного, надевала кроссовки и выходила на улицу. Мне все это страшно нравилось. Я с удовольствием познавала новое движение, ощущая бег не как спорт (я даже не называла пробежки тренировками), но как творчество – для меня в нем были и ритм, и красота. С каждым новым километром мир вокруг меня и я сама преображались – и все это благодаря простому движению ногами. Безусловно, меня радовали изменения: я бежала все дальше и дольше, в лучшую сторону менялся мой внешний вид. Но все это было второстепенно. Самым главным становилось чувство осязаемости результата: чем больше я бегала, тем лучше я бежала. Гениальная простота и честность бега

⁶ ♦ Здесь и далее: название социальной сети, принадлежащей Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

потрясали меня, и ничто другое не позволяло мне почувствовать себя настолько наполненной и настоящей. Почувствовать себя живой.

Меньше чем через месяц, уже в июне 2013 года, случились мои первые соревнования: я пробежала десять километров на Ночном забеге. Это потрясающий старт из серии забегов, подводящих к ежегодному Московскому марафону. Я пробежала эту дистанцию за пятьдесят одну минуту и две секунды, что считается неплохим результатом для новичка. Так я узнала, что о человеке можно судить по цифрам: чем цифра в протоколе меньше, тем лучше. И именно на Ночном забеге я впервые почувствовала себя настоящим спортсменом. Шутка ли! Я числюсь официальным участником соревнований, у меня на груди номер, мой результат запротоколирован, и это мне в том числе аплодировали редкие болельщики на трассе. После Ночного мне стало важно знать, сколько я пробегаю и как быстро делаю это. В телефоне появилось приложение, которое помогало отслеживать темп и километраж. Творчество постепенно становилось спортом.

2 июля 2013 года

«Сейчас я бегаю без какой-либо четкой системы и не очень на самом деле понимаю, правильно ли я бегу. Мой план прост: чем больше километров, тем лучше. В неделю полагается один выходной.

В самом начале, бегая еще нерегулярно, я ориентировалась не на расстояние, а на время. Сорока минут, по моему мнению, было достаточно для начинающего бегуна вроде меня.

Чуть больше недели назад я пробежала свои первые 10 километров. Результат меня (на первый раз) устроил.

Спустя несколько дней я бегала уже больше часа – 1:20–1:30. Рассчитав свою среднюю скорость (ориентируясь на ту, с которой бежала Ночной забег 21 июня), я решила, что пробегаю как минимум 15 километров. Обзаведясь впоследствии спортивными часами, поняла, что была недалеко от истины.

Начитавшись статей и автобиографичных постов про марафонцев, будущих и настоящих, я убедилась, что в ходе тренировок необходимо чередовать длинные и короткие дистанции. Недельная нагрузка при этом должна быть от 70 до 100 километров.

Решено! Завтра утром планирую пробежать десятку, затем каждый день прибавлять, а на выходных совершить самую длинную пробежку (как минимум двадцать)».

А как правильно? Несколько советов новичкам

Сегодняшний новичок отличается от начинающего бегуна десятилетней давности. Например, мой первый марафон, о котором я еще расскажу, прошел под девизом «только бы добраться живой до финиша». В то время как сегодня многие ребята, которые тренируются к первым сорока двум километрам, сразу же замахиваются на амбициозный результат – выбежать марафон «из трех»⁷. У некоторых даже получается, но дело не в этом.

⁷ Преодоление марафонской дистанции за три часа – уровень кандидата в мастера спорта (КМС) для женщин, значимый рубеж для всех любителей бега, мужчин и женщин (далее в тексте – «из трех» используется равнозначно «марафону из трех часов»).

Выходя на старт первого марафона, я и не знала о том, что такое эти три часа. Я вообще ничего не знала про марафон, кроме того что это сорок два километра и сто девяносто пять метров. По дороге к этому старту я допустила все возможные ошибки. Например, не бегала достаточно длительных, не делала необходимых скоростных работ – я вообще толком не тренировалась именно к марафону. Испугавшись дождливого холодного дня, надела на себя все самое теплое, а вдобавок нацепила на пояс сумку, с которой никогда до этого не бегала, положив в нее гели, которые никогда до этого не ела. Выбросив по ходу трассы и сумку, и гели, я старалась не брать ничего с пунктов питания, что представлялось мне дополнительным доказательством моего мужества и силы воли, а чтобы никто не заметил, как мне тяжело, я старалась ни в коем случае не переходить на шаг.

Сейчас человек, который задумывается о беге, первым делом идет в специализированный беговой магазин, чтобы определить свои пронацию и супинацию⁸, подобрать кроссовки с учетом особенностей стопы, рельефа и целей и купить экипировку, которая будет максимально проветривать, защищать и ускорять. Почти у всех практически сразу появляются беговые часы, тренер, абонемент на занятия в беговом клубе, план соревнований и карбоновые кроссовки. Современный любительский бег – это огромное число деталей и нюансов, которые придумали в беговом сообществе и бизнесе, чтобы, сделав бег проще, усложнить его.

Не хочется казаться старой опытной женщиной, однако же в наше время, когда результатом «из трех» еще можно было кого-то удивить, все было иначе: новички вместе росли, познавали и открывали для себя бег. Конечно, мы делали ошибки, которых сейчас можно с легкостью избежать. Бег наш был менее серьезен, но более романтичен.

Сейчас я каждый раз искренне радуюсь за тех, кому предстоит пробежать первый марафон. (Здесь я должна выполнить обещание и передать привет своему другу Игорю, с которым в 2022 году мы пробежали его первый – Московский – марафон. Игорь, ты был великолепен!) И если моим мнением интересуются, я всячески отговариваю от постановки конкретной цели на результат. Ведь первый марафон может быть только один, и только он из всей коллекции марафонов по своему определению не может расстроить или разочаровать. Марафон-открытие, марафон – подлинное счастье, которого не стоит лишать себя, ожидая от себя неременного выполнения нормативов.

Не спешите. Все время – ваше.

Так как же правильно начать? Наверняка вы уже прочитали не одну статью с советами бывалых. Каждый, кто хоть раз что-то делал в первый раз, считает своим священным долгом поделиться опытом с теми, кто идет следом. В то время как единственный совет, который можно здесь дать, – просто начните. Seriously. Прямо завтра утром. Встаньте на час раньше, наденьте спортивные шорты и футболку, которые у вас наверняка есть, кроссовки (любые!) и отправляйтесь в ближайший парк. Нет парка? Просто выходите на улицу. Будете бегать возле дома. Не волнуйтесь. Никто не будет смотреть на вас неодобрительно или с любопытством. Поверьте: люди заняты прежде всего собой, им нет дела до того, зачем вы в такую рань куда-то бежите.

Сделайте несколько шагов. Представьте, что вы вышли погулять. Теперь немного, совсем легко пробегитесь. Вы *уже* умеете это делать! Нет такого человека, который не умел бы бегать. Продолжайте бежать и попробуйте вслух сказать какую-нибудь фразу (например: «О, какой замечательный сегодня день!»). Если вы не задыхаетесь, значит, вы все делаете правильно. Продолжайте. Пробежите столько, сколько захотите или сколько сможете. Смотрите на время только для того, чтобы не опоздать на работу. Не забывайте периодически проверять себя, проговаривая короткие простые фразы. Можно даже читать стихи. Ваша задача – двигаться

⁸ Простыми словами: пронация – это способность стопы выворачиваться внутрь во время ходьбы или бега. Движение, обратное пронации, называется супинация.

так, чтобы не было одышки и чтобы вы могли спокойно говорить. Если дыхание сбивается, плавно замедляйтесь. Если потребуется, перейдите на шаг, а потом снова бегите. Знайте, что останавливаться во время бега – не зазорно. Возможность пройтись во время пробежки делает это занятие менее *all-or-nothing*⁹ и снижает градус серьезности. Воспринимайте бег легко – это всего лишь бег. И не забывайте также, что на вас по-прежнему никто не смотрит.

Первое время не гонитесь за цифрами: время и расстояние не должны вас волновать. *«Чем больше километров – тем лучше»*, – писала я в своем дневнике. Этой формулой руководствуются многие начинающие бегуны, особенно те, кто без тренера пускаются в самостоятельное плавание. Энтузиазм первых дней гонит навстречу рекордам, и вы, отлежавший свое на диване, начинаете ежедневно шокировать организм пробежками в полной уверенности, что именно количество тренировок (километров) – это ключ к успеху. Однако же это одно из самых больших заблуждений.

Три главных принципа тренировок – постепенность, разнообразие, регулярность. Ваша первоочередная задача – сделать бег привычкой: пусть пробежки станут гармоничной частью дня и вашей потребностью. И для этого даже не нужно бегать ежедневно: достаточно через день или два уделять этому занятию тридцать-сорок минут. Когда вы поймете, что можете тридцать-сорок минут бежать без остановки и при этом не задыхаться, постепенно увеличивайте время. Вскоре вы уже сможете бежать целый час, а это примерно восемь-десять километров бега в комфортном темпе. Если можете отслеживать километраж, то понемногу увеличивайте его. Обязательно делайте разминку и по возможности заминку, уделяйте некоторое внимание растяжке. Не давайте себе заскучать: подключайте общую физическую подготовку (ОФП), разные комбинации беговых упражнений, меняйте локации.

Конечно, на это уйдет время. Но это время – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать в свое беговое будущее. С точки зрения физиологии медленный бег или даже шаг, которым вы будете поначалу заниматься, – это движение на низком пульсе (как правило, в диапазоне сто двадцать – сто тридцать ударов в минуту), за счет которого сердце будет постепенно «растягиваться». Увеличение сердечной мышцы в объеме – естественное следствие занятий циклическими видами спорта. В то же время, если бегать на слишком высоком для вас пульсе, сердце будет утолщаться неравномерно, что чревато пороками развития и в целом вредно. Кроме адаптации сердечно-сосудистой системы медленный бег позволяет мышцам и связкам привыкнуть к новому движению. Постепенное привыкание опорно-двигательного аппарата – залог того, что в будущем вы избежите многих травм.

Проговаривание фраз на бегу – не просто развлечение, а действенный способ определить, находитесь ли вы в нужной пульсовой зоне. У бега с отслеживанием пульса множество минусов, о чем вы узнаете позже, когда станете уже достаточно опытным бегуном. Но сейчас для вас важно научиться прислушиваться к своим ощущениям и понимать, где ваш восстановительный, а где развивающий темп. Поэтому пульсометр – это, пожалуй, единственный гаджет из всех, которым я бы советовала обзавестись в первую очередь, если вы решите серьезно заниматься бегом. Если есть возможность, купите самые простые часы, в которых есть такая функция.

Вполне вероятно, что первые пробежки не доставят вам большого удовольствия. Это нормально: далеко не всегда у нас все получается с первого раза. Прежде чем бег начнет приносить удовольствие, нужно будет немного побегать. Однако со временем благодаря небольшому упорству вы измените представление о том, что для вас означает «просто», а что – «тяжело».

Подумайте над мотивацией: почему вдруг вы решили заняться бегом? Потому что это модно или вы где-то услышали, что бег полезен для здоровья? Потому что вам интересно

⁹ «Всё или ничего».

попробовать что-то новое? Или, возможно, вы хотите похудеть? Бегать «потому что надо» и «потому что знаю зачем» – не одно и то же.

Бег – одна из немногих вещей в жизни, которую вы делаете только для себя. Некоторым покажется смешным, что мы преодолеваем многие километры исключительно для того, чтобы в итоге оказаться там, откуда стартовали. Но ваша причина для бега – это ваша личная история, которая может быть такой, какой вы сами захотите ее написать.

Единственного правильного способа стать успешным бегуном не существует. Любой, кто бежит, уже бегун. И в действительности никому, кроме нас самих, нет дела до того, достаточно ли быстро и далеко мы бегаем, поэтому каждый из нас волен по своему усмотрению обозначить собственные критерии и само определение успеха.

Однако, какой бы ни была ваша цель, ее стоит четко определить, чтобы впоследствии было проще поддерживать регулярность ваших занятий. Мой опыт подсказывает, что занятия спортом «просто так» продолжаются не слишком долго, а желание похудеть – это самая слабая мотивация. О мотивации мы еще поговорим, но уже сейчас придумайте себе конкретную задачу: например, в конце месяца пробежать без остановки полтора часа, преодолеть пять километров или принять участие в каком-нибудь забеге.

Цель должна быть реально выполнимой и значимой именно для вас, о ней должно хотеться рассказать друзьям, о ней должно быть весело и волнительно думать. Сегодня вам может казаться, что бежать пять или десять километров без остановки – это то, что находится далеко за пределами ваших возможностей, однако вы удивитесь, насколько ваш потенциал превосходит любые ваши представления о себе. Как только вы пробегаете определенную дистанцию, она перестает казаться невозможной. Главное правило здесь – постепенность: чтобы сделать что-то сложное (пробежать десять километров), нужно начать с чего-то простого (пробежать две тысячи метров).

Определившись с целями, подумайте о минимальной экипировке. Бег действительно один из самых демократичных видов спорта, по крайней мере на первых порах. О пульсметре я уже упомянула. Теперь нужно подобрать удобные кроссовки с хорошей амортизацией стопы и минимальный комплект одежды по сезону. Летом и весной это шорты, футболка и кепка от солнца. Осенью понадобятся тайтсы (лосины) и ветрозащитная куртка, а зимой – утепленные тайтсы, термобелье, флисовая кофта и верхняя куртка (похожим образом одеваются лыжники и сноубордисты). Одеваться для бега в холод нужно так, будто на улице на пять градусов больше, чем на самом деле.

Экипировка важна, особенно когда обстоятельства вроде плохой погоды будут создавать препятствия для запланированной тренировки. Жара, холод, дождь или снег – это то, что вы не в силах изменить, чего не скажешь об отношении к этим обстоятельствам и, собственно, о вашей одежде, которая может быть подходящей и неподходящей. Но не стоит переоценивать ее значение: бегать можно в самой обычной спортивной одежде. В магазинах очень большой выбор функциональных и красивых вещей, созданных специально для бега, но их отсутствие у вас не должно быть причиной для того, чтобы не заниматься бегом.

Конечно, идеально, если у вас есть тренер, который составляет план тренировок и дает советы. В то же время его присутствие в первые месяцы занятий совершенно не обязательно. Если вам сложно сориентироваться и понять, как и где бегать, если вы стесняетесь, найдите единомышленников, с которыми первые шаги будут гораздо легче и приятнее. Сейчас практически повсеместно действуют беговые клубы и движения. Например, во многих городах России каждую субботу в девять утра можно поучаствовать в бесплатном забеге на пять километров. Раньше это было частью знаменитого движения паркран¹⁰, теперь на смену ему пришли многие проекты, например «Пять верст» и «Бег в парке». Здесь нет никакой дискриминации

¹⁰ В марте 2022 года участие россиян в этом движении было приостановлено.

или насмешек – вы обязательно найдете себе компанию среди бегунов, а ваши страхи уйдут сами собой. Кроме того, это прекрасная возможность задать интересующий вас вопрос и посмотреть за более опытными коллегами.

Когда вы начнете регулярно пробегать более трех километров, заведите привычку периодически проводить медицинский чекап, то есть проверку организма. Хотя бы раз в полгода-год делайте УЗИ сердца, кардиограмму, сдавайте кровь на железо, следите за уровнем гормонов щитовидной железы. И пожалуйста, никогда не покупайте справки для участия в соревнованиях!

7 июля 2013 года

«Воскресенье. Время подводить итоги недели. Беговых дней – пять. Километров total – 80,78. Вчера за 2:19 удалось преодолеть 22,04 километра. Это самая долгая пробежка, которая у меня была. Сегодня – 15,14 километра за 1:47. Пока что мой максимальный темп – 5:40 на километр.

Довольна, ибо оба раза километраж превзошел мои обычные показатели. И каждый раз у меня еще оставался запас сил для того, чтобы продолжать бег. Мне кажется, хорошо, что я бегу с постоянной, хоть и небольшой скоростью. Думаю, что, если буду совершать все более длительные пробежки, это положительно скажется на выносливости.

Если следовать системе Лидьярда¹¹, я перешла на третий уровень, когда значение имеет уже не время пробежки, а пройденное расстояние. В связи с этим система тренировок теперь должна ориентироваться на километры.

Скорость моя мне пока не нравится, но я достаточно настороженно отношусь к тому, что, только-только привыкнув к бегу на длинные дистанции, сразу начну давать скоростные нагрузки. Думаю, следует просто периодически ускоряться, контролировать движение, не впадать в медитативное состояние, как это периодически случается со мной на бегу. Возможно, это плохо отразится на выносливости и продолжительности дистанции, но поэкспериментировать определенно стоит».

Моими источниками информации о беге были Мураками, Лидьярд, Николай Романов¹², Мэт Фицджеральд¹³, Джек Дэниелс¹⁴. Вначале я с трудом отличала аэробный порог от анаэробного и мало что понимала в МПК¹⁵. К тому же эти авторы в некоторых принципиальных вещах противоречили друг другу, – например, в том, что касалось техники бега. Однако я старалась применять на практике рекомендации, казавшиеся мне полезными.

¹¹ Новозеландский бегун и тренер по легкой атлетике, популяризатор оздоровительного бега трусцой. Совместно с журналистом Гартон Гилмором в 1960–2000 годах написал ряд книг о спортивном и оздоровительном беге: «Бег ради жизни», «Бег к вершинам мастерства» и [«Бег с Лидьярдом»](#). Систему подготовки бегунов Лидьярда частично или полностью переняли многие тренеры по всему миру.

¹² Ученый, спортсмен, тренер. В середине 1970-х разработал «позный метод», позволяющий увеличить эффективность и снизить травматизм в беге и других дисциплинах легкой атлетики, плавании, велоспорте, гимнастике, конькобежном, лыжном и любом другом спорте.

¹³ Автор, пишущий о видах спорта на выносливость и спортивном питании ([«Как сильно ты этого хочешь?»](#)), [«Бег по правилу 80/20»](#), [«Диета чемпионов»](#)).

¹⁴ Профессор физкультуры, тренер спортсменов-олимпийцев по легкой атлетике. Призер Олимпийских игр в Мельбурне (1956) и Риме (1960) по современному пятиборью в командном зачете. По версии журнала Runner's World назван «лучшим тренером в мире». Автор книги [«От 800 метров до марафона: Программа подготовки к вашему лучшему забегу»](#).

¹⁵ Максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) – показатель, который обозначает то, какой объем кислорода из вдыхаемого воздуха ваш организм способен переработать на высокой скорости; один из главных показателей, определяющих потенциал спортсмена.

В целом моя система тренировок заключалась в неспешном наращивании объемов, которые тем не менее были значительными для новичка, которым я являлась (восемьдесят километров в неделю спустя чуть более месяца после первой пробежки сейчас кажутся мне очень хорошим результатом). Анализируя тот свой опыт, я думаю о том, что мне, вероятно, в какой-то степени повезло, что тело оказалось столь отзывчивым к бегу. Я бегала часто, долго, в основном по утрам на пустой желудок, что, как мне казалось, благотворно сказывалось на форме и выносливости (к слову, до сих пор я стараюсь делать больше «голодных» тренировок). Интуитивно я чувствовала, что именно меня ограничивает (отсутствие скоростных работ), и имела некоторые догадки, как это исправить. Например, говоря о том, что *«следует просто периодически ускоряться»*, я еще не знала, что на самом деле собиралась включить в план тренировок классические фартлеку¹⁶. Но главное оставалось неизменным: я по-прежнему получала колоссальное удовольствие от каждой пробежки.

Идея марафона

Спустя полтора месяца после начала тренировок я уже уверенно бегала «длинные» дистанции и, впервые пробежав тринадцать километров, почувствовала дискомфорт в коленях. С помощью интернета диагностировала у себя усталостный перелом и воспаление надкостницы, перепугалась и отправилась к травматологу-ортопеду. Врач внимательно посмотрел на меня и мое колено, спросил, что же я такого делала.

– Бегала, – ответила я.

– Вот и бегайте, – прописал мне доктор. – Если через три месяца не пройдет, возвращайтесь.

Я не вернулась.

Постепенно я получала и новый соревновательный опыт. Следующим стартом после Ночного забега стал забег на десять километров adidas Energy Run. Там я смогла показать результат на пару минут лучше, чем в первом забеге.

Примерно в это же время, в июле 2013 года, у меня появилась цель: я зарегистрировалась на первый Московский марафон, который должен был состояться в конце сентября того же года. Моя самая продолжительная на тот момент и единственная в своем роде пробежка – 28,76 километра, которые я преодолела за два часа сорок семь минут, – случилась за месяц до марафона.

«По ощущениям я могла бежать и дальше, ноги хорошо меня слушались. Но по времени уже нужно было возвращаться домой. <...> Расстраивает только скорость... 42 километра в моем темпе можно пробежать за четыре часа с небольшим».

Вообще-то я хотела пробежать всего двадцать пять километров, но потерялась в лесу на даче у родителей. И те случайные дополнительные километры сыграли решающую роль в моей подготовке, так как я убедилась, что смогу преодолеть почти двадцать девять, а то и тридцать километров пути. Про остальные двенадцать километров марафонской дистанции я в тот момент предпочитала не думать.

Все еще не понимая, что такое марафон, чуть больше чем за полтора месяца до него я отправилась в трехнедельную экспедицию на пик Ленина (7134 метра). Это восхождение я расценивала как одну из самых долгих «тренировок» в своей жизни.

¹⁶ Фартлек (швед. fartlek – «скоростная игра») – разновидность интервальной тренировки с произвольным набором скоростных и восстановительных участков.

«Чуть ближе к самому марафону нужно будет почитать, **разузнать, что это вообще такое**, как он проходит...» – мой дневник зафиксировал безалаберность и беззаботность Оксаны того периода.

Пик Ленина находится в Киргизии. Считается, что это самый легкий из семитысячников, на него можно взойти, не имея солидного опыта восхождений. В 2013 году я все еще путала правую и левую «кошки», но считала, что гора мне по плечу. Ведь я уже несколько раз ходила в долгие пешие походы в Гималаях, поднимаясь до высот более шести тысяч метров. Со своим сноубордом я объездила все Альпы. Бывала в Хибинах в Мурманской области. Одной очень холодной зимой предприняла попытку зайти на Эльбрус. Поэтому я была уверена, что взойду на Ленина. Экзаменуя меня на предмет готовности к восхождению, гид спросил, могу ли я пробежать десять километров. По его мнению, этого было достаточно для участия в таком мероприятии. Я могла пробежать больше, поэтому сомнений у меня не оставалось.

Это были неповторимо сложные и столь же волшебные три недели в красивейших горах Памира. Мы поднимались, соблюдая все правила акклиматизации – набирая и сбрасывая высоту. Ночевали в маленьких палатках в высотных лагерях, разбирали и собирали рюкзаки, набитые консервами, ледорубами и веревками, учились ходить в обвязке, перепрыгивали через расщелины и все время ждали погоды. Однако, не дождавшись, были вынуждены развернуться на высоте 6066 метров. Я так и не побывала на вершине, где, как рассказывают, стоит настоящий бюст Ленина.

Помню, что была очень расстроена. Больше всего мне было жаль сил и времени, потраченных, как мне казалось, впустую. В задумчивости спускаясь в город Ош, откуда мы начинали наше путешествие, в одной из групп, которые шли параллельно нашей, я встретила индийца. Он приехал из Америки один, без группы, и так же, как мы, хотел подняться на пик, и так же, как у нас, у него это не получилось.

– Послушай, ты, наверное, расстроен еще больше моего? Так далеко летел, столько времени здесь провел, а вершина не далась... – спросила я его, пока мы петляли по серпантину вниз.

Он рассмеялся.

– Ты правда думаешь, что эти двадцать минут на вершине значили бы для меня больше, чем несколько недель, которые я провел в одном из красивейших мест на планете?

Наше знакомство длилось всего несколько минут, однако я по-прежнему помню его слова. Счастье – это путь, а вовсе не его конечная точка.

Совсем скоро я полностью переключусь на бег, и восхождения останутся в прошлом. Между тем спустя пять лет я снова вернусь в Киргизию, когда буду готовиться к своему, как мне казалось тогда, последнему марафону¹⁷.

Я не была готова

Я вернулась с пика Ленина, который так и остался для меня непокоренным, в конце августа, когда до первого Московского и по совместительству моего первого марафона, намеченного на 15 сентября 2013 года, оставалось меньше месяца.

Оставшееся время я провела, стараясь хотя бы немного восстановить прежнюю форму. В первые дни пробежки даже продолжительностью не более восьми километров давались с трудом. Я увеличила интервалы между тренировками и, как мне казалось, начала все заново. Однако, несмотря на большой пропуск или благодаря ему, на последних соревнованиях, кото-

¹⁷ Это уже второй «последний» старт, о котором я упоминаю на страницах этой только-только начавшейся книги. На этот раз он должен был состояться в Нью-Йорке на марафоне 2018 года – чуть более чем через год после того драматичного финиша на UTMB в 2017-м, с которого я начала свой рассказ.

рые прошли незадолго до марафона (Run Moscow под эгидой Nike), я пробежала десять километров за рекордные для себя сорок шесть минут сорок восемь секунд.

День марафона неумолимо приближался.

Почему тот Московский марафон называют первым? Ведь ранее в столице уже случались марафоны: Московский международный марафон мира проводился каждую осень на протяжении тридцати с лишним лет. Уникальность марафона 2013 года заключалась прежде всего в его маршруте. Сорок два километра и сто девяносто пять метров проходили по набережным, главным улицам Москвы, Садовому и Бульварному кольцам – так до нас не бегал еще никто. Финиш был запланирован внутри Большой спортивной арены «Лужники», где за месяц до этого прошел чемпионат мира по легкой атлетике.

Оглядываясь назад, я расцениваю тот марафон как одну из самых больших авантур в своей жизни. Не имея какого-либо серьезного опыта, последовательного плана, достаточной подготовки и понимания, что меня ждет на дистанции, спустя всего лишь три месяца со дня первой пробежки я решила пробежать марафонскую дистанцию.

Первая пробежка – в мае. В июле – первые соревнования на десять километров. Логичным продолжением должен был стать полумарафон (21,1 километра). О полном марафоне через три месяца тренировок по пятнадцать-восемнадцать километров не могло быть и речи. Изначально я и хотела пробежать именно половинку, но по какой-то причине считала, что все доступные в Москве соревнования анонсируются на сайте NewRunners, поэтому мой выбор сузился до полумарафона в августе и марафона в сентябре. В августе я собиралась на восхождение, поэтому последней возможностью для старта в том году оставался марафон. Я пожалала плечами: раз так, побегу сорок два километра.

Безусловно, тот старт был рискованным – сейчас я сама предостерегаю от подобных ошибок начинающих бегунов. Но если это и так, то та ошибка – лучшее, что произошло со мной в жизни.

«Абсолютное большинство тренировочных программ, найденных на просторах интернета, требовали готовиться основательно и долго. Поразмыслив немного, я решила, что лучшим выбором для меня будет не следовать каким-либо установкам и правилам чередования интервального бега с бегом трусцой, а тренировать себя, стараясь достигнуть к марафону максимально возможной для меня степени выносливости. Иными словами, я должна была научиться бегать: а) долго и б) далеко. Понятие о выносливости постоянно менялось. Сначала – десять километров утром, затем – тринадцать, пятнадцать... После регулярных пробежек (минимум пять раз в неделю) протяженностью в среднем от десяти до пятнадцати километров хорошим показателем выносливости стал уже бег на двадцать километров».

Я не была готова к марафону.

Более двадцати километров, кроме уже описанного мной раза у родителей на даче, я бегала всего дважды. На подготовке отразилась и экспедиция на пик Ленина, которая не имела ничего общего с беговыми сборами и проходила на высоте скорее пагубной для формы, нежели способствующей адаптации организма.

Уже зная слово «тейперинг»¹⁸, но трактуя его по-своему, за неделю до марафона я снизила километраж до шести километров за пробежку, полностью прекратив бегать за три дня до старта и тщательно оберегая себя от каких-либо нагрузок вообще.

Ощутимо нервничая, от идеи марафона тем не менее я не отказалась.

¹⁸ От англ. tapering (дословно – «сужение») – сокращение физической нагрузки в дни перед важным соревнованием.

Я представляла себе, как на дороги пустят машины, в то время как я все еще буду бежать. Воображала, что упаду замертво где-то на тридцать втором километре. Сработала психосоматика: у меня беспричинно заболели стопы и колени, пропал сон.

Я не была готова к марафону.

В день старта было довольно прохладно, шел дождь. Я надела на себя все самое теплое, а сверху натянула безразмерную футболку из стартового пакета, полагая, что в ней обязаны бежать все участники забега. Как мне казалось, я продумала все до мелочей, даже купила носки, чтобы уберечь ноги от натирания. Про вместительную поясную сумку, которую я впервые надела на разминке перед марафоном, я уже говорила.

Мне казалось, я предусмотрела все – и все сделала неправильно.

Ритуалы и здравый смысл. О чем я не знала перед первым марафоном

Последняя неделя перед марафоном определяет то, как вы на нем выступите. Конечно, существенно исправить ошибки подготовки, допущенные в предыдущие несколько месяцев, не получится, а вот испортить все – проще простого.

Как правильно проводить эту неделю, каждый решает сам, исходя из прежнего опыта и знания своего организма. Лично я верю в силу ритуалов и здравый смысл. Здравый смысл состоит в том, что не нужно пытаться натренировать то, что, как вам кажется, вы не успели натренировать. В том, что не стоит бросаться худеть и экспериментировать с питанием. Вы сделали уже все, что могли и что было нужно. Ваша главная задача на предстоящие семь дней – сконцентрироваться и аккуратно довести себя до старта.

Ритуалы – это многократно повторенные, привычные действия, которые не требуют от вас дополнительного ресурса контроля, помогают успокоиться и правильным образом настроиться. К своим ритуалам я отношу так называемую марафонскую диету. Если вы еще не пробовали ее, то это единственный эксперимент, который возможен в последнюю неделю перед стартом.

Если вы не еще не определились с экипировкой, в которой планируете выступать на марафоне, то самое время сделать это. Футболка, шорты, носки, кроссовки, очки, повязка на лоб, поясная сумка – все, в чем и с чем вы планируете бежать, должно быть опробовано заранее. Кроссовки, конечно же, уже должны были быть «выгуляны» хотя бы на одной длительной тренировке.

Полезно составить список необходимых вещей и сверяться с ним, когда будете собираться в поездку на марафон. Включите в этот список зарядку от часов и на всякий случай булавки: иногда их забывают положить в стартовый пакет, что будет крайне неприятно обнаружить в тот момент, как нужно будет прикреплять стартовый номер. Я также беру с собой разогревающую мазь – на случай, если в стартовом городке не будет места для полноценной разминки. Упомяну также термос, чтобы вечером накануне марафона попросить в отеле кипятка и заварить чай, если в номере не окажется чайника. Имейте в виду, что, скорее всего, завтрак, включенный в стоимость проживания, еще не подадут к тому моменту, как вам пора будет отправляться на старт. Позаботьтесь о питании заранее.

Возьмите старые теплые вещи, в которых можно будет дойти до стартового городка, размяться и которые потом будет не жалко выбросить. Так вы сможете оставаться в тепле вплоть до самых последних минут перед началом забега. Если в шкафу нет ничего подходящего или вы просто забыли об этом, можно заглянуть в секонд-хенд в городе, где будет проходить марафон. Не помешает дождевик, если погода непредсказуема. Да, и не забудьте о том, что все, в чем вы побежите, а самое главное – кроссовки, необходимо брать с собой в ручную кладь. Даже если багаж потеряют по дороге, это не сорвет ваши планы.

На предмарафонской неделе я предпочитаю максимально оградить себя от любых социальных контактов, за исключением тех, что необходимы по работе. Я не встречаюсь с друзьями, не беру на себя никаких обязательств, не даю обещаний, не обсуждаю проблем. В это время тренировок уже почти нет, объемы снижены до минимума. Используйте любую возможность, чтобы подольше поспать. Проводите время на свежем воздухе и старайтесь не перенапрягаться, в том числе эмоционально.

Если вам предстоит выездной старт, то, вероятно, в пятницу вы уже будете лететь или ехать в город, где будет проводиться марафон. Спланируйте рацион на день – так, чтобы не было необходимости питаться в самолете непривычной едой. В пятницу закладывается основная энергетическая база, которой вы воспользуетесь в воскресенье. Не бойтесь переесть. А вот на следующий день уже следует поумерить аппетит – достаточно трех полноценных приемов пищи. Вы не должны испытывать тяжести в желудке. Также обычно в субботу я в течение дня вместо воды пью «Регидрон», который действует как изотоник¹⁹, но в отличие от последнего имеет небольшой накопительный эффект.

Другой мой ритуал – обязательно остаться одной как можно раньше в субботу накануне марафона. Считанные разы я брала с собой на старт болельщиков, так как все знают, что за день до старта я становлюсь в высшей степени неприятным, необщительным и вспыльчивым человеком. В этот момент мне особенно необходимо одиночество.

Я должна визуализировать трассу. Просмотреть схему, проверить расписание забега. Продумать план: во сколько я проснусь, что я буду есть за три часа до старта, как буду добираться до стартового городка, логистику которого узнаю заранее. Обычно я загодя нахожу, куда сдавать вещи, где будут стоять туалеты, где находится сам старт и как будет организован проход в мой кластер. Как правило, я снимаю номер в отеле в непосредственной близости от старта и могу дойти до него пешком или добежать разминкой. Это исключает лишние тревоги по поводу возможных транспортных трудностей и проволочек в утро марафона.

Подготовить гели и другое питание на гонку – тоже часть плана. Нужно решить, какой гель и когда я буду есть, разложить их в строгой очередности, чтобы самый первый был ближе всего. Не забыть сложить таблетки в напульсник (обезболивающее, противодиарейное, глюкоза). Заполнить данные на обратной стороне стартового номера. Проверить комплектность одежды, поставить на видное место кроссовки.

Я не иду гулять по городу, даже если это Нью-Йорк или Париж, – достаточно разминки ровно за сутки до марафона (разминку с одним марафонским ускорением проводить обязательно: вы не должны выходить на старт «пустыми») и визита на ЭКСПО²⁰. В субботу днем я читаю книгу, задвигаю шторы, лежу в кровати. Стараюсь не заходить в социальные сети и не отвлекаться на сообщения с пожеланиями «легких ног», так как необходимость реакции отнимает эмоциональный ресурс, который я стараюсь экономить так же, как и физический.

Ближе к вечеру мы обязательно созваниваемся с тренером. Затем не слишком поздно я легко ужинаю, прогуливаюсь и рано ложусь спать. Я вряд ли усну, но это уже не имеет значения, если я достаточно спала всю предшествующую неделю.

Утром в воскресенье за несколько часов до старта ни о чем не нужно думать – нужно просто следовать заранее составленному плану. Быть спокойным. Адреналин сам собой поднимется тогда, когда это будет необходимо.

Завтрак всякий раз происходит за три часа до старта, даже если для этого приходится проснуться ночью. Лучше чай и сладкая каша на воде. Посидеть в кровати еще немного, если время позволяет. Я использую час между завтраком и выходом из отеля или из дома, чтобы окончательно осмыслить и принять темп, с которым планирую бежать.

¹⁹ Напиток, употребление которого поддерживает водно-солевой баланс в организме во время занятий спортом.

²⁰ Спортивная выставка, посвященная марафону. Обычно на ЭКСПО участникам соревнований выдают стартовые номера.

На левом предплечье, чтобы было хорошо заметно, я пишу раскладку по времени – отсечки, напоминающие, на каком километре в какой момент я должна находиться, а также свои «мантры». Вдумчиво, не торопясь, аккуратно вывожу фразы, которые часто говорит мне мой тренер: «Поверь в себя», «Можешь». Написав, несколько раз обвожу ручкой каждую букву, внимательно раздумывая над значением этих слов. Это не просто красивые лозунги – это то, что я буду видеть каждый раз, бросая взгляд на часы. Это то, что я «услышу», когда на двадцать пятом километре мне станет тоскливо и тяжело и когда на тридцать втором захочется пожалеть себя и сдаться. Сознание передаст контроль подсознанию, я буду с трудом складывать два и два, а эти простые короткие фразы станут моими командами и поведут меня вперед.

Затем я начинаю неторопливо одеваться. Вниз – беговое. Наверх – теплые вещи, которые я сниму и оставлю висеть на ограждении, когда зайду в свой кластер. Раскладываю гели по карманам. Заплетаю тугую косу. С собой беру заранее приготовленную небольшую бутылочку воды (последний глоток я сделаю за полчаса до старта). Вдыхаю-выдыхаю и, перекрестясь, выхожу за дверь, в обычно прохладное раннее праздничное утро. Остается дойти до места событий, сдать вещи, если нужно, обняться с парой друзей. Сделать разминку, пробежав примерно три километра. Добавить несколько ускорений, хорошенько покрутить руками и ногами. Постоять в очереди в туалет, найти свой кластер и за десять-пятнадцать минут до старта оказаться в толпе бегунов, чтобы вместе с ними отправиться в долгожданное путешествие.

В сентябре 2013 года никаких ритуалов у меня еще не было, как и представления о том, на что я подписалась, зарегистрировавшись на марафон. Всю оставшуюся до старта неделю я проигрывала в голове возможные сценарии развития событий, один хуже другого. Писала письма организаторам марафона, в которых просила рассказать, как будет производиться эвакуация с проезжей части тех, кто не успеет уложиться в установленный лимит времени, и как часто будут стоять скорые. Взахлеб читала статьи о том, как распознать надвигающийся сердечный приступ и что делать, если внезапно свело ноги.

Я не была готова к марафону.

Паника уступила место волнительному предвкушению грядущего значительного события, стоило мне оказаться хмурым сентябрьским утром в стартовом городке в «Лужниках». Знакомая атмосфера праздника бега, десятки людей вокруг с пакетами с символикой марафона, плакаты, возвещающие о «моих первых сорока двух километрах». Все страхи, рациональные и иррациональные, ушли: мне не терпелось узнать, как глубока кроличья нора.

Великая радость бега, или Мои первые сорок два

С того момента, как я пересекла финишную черту марафонской дистанции, прошло уже несколько недель, но меня по-прежнему захлестывает разноцветная гамма эмоций: радость открытия себя и ощущение всепоглощающего счастья, подаренные марафоном. Я до сих пор в мельчайших деталях помню этот день.

Старт был запланирован на восемь часов. От страха проспать я поднялась в пять утра без будильника, сделала легкую зарядку, позавтракала парой сырных бутербродов, орехами и половинкой энергетического батончика, оделась и вышла в темноту спящего еще двора. Было прохладно. В Санкт-Петербурге мои коллеги праздновали юбилей фирмы на веселом выездном корпоративе, а я, пряча в карманы озябшие руки, шла до стадиона в массе людей, с которыми мне предстояло пробежать те самые, первые сорок два километра. Жизненные приоритеты начали выстраиваться в новой для меня последовательности.

Не опаздывала – время было точно рассчитано. К слову, организовано было все очень хорошо: ни в раздевалках, ни в камерах хранения – нигде не было очередей, что, конечно, спасало от лишних волнений. Я быстро переоделась, сдала ненужные вещи. Совершила неболь-

шую пробежку по территории. Встретила подругу Катю, которая участвовала в своем первом забеге на десять километров. Мы радостно обнялись и побежали к старту – каждая к своему.

Нас выстроили в два ровных ряда перед сценой, на которой зазорные тренеры проводили разминку, подбадривая бегунов. Предусмотрительно я встала в отсек²¹ финиширующих за четыре часа тридцать минут. Мы ждали. Настраивали гаджеты, в очередной раз перевязывали шнурки, снова и снова тянули мышцы, разминали колени.

Сердце замерло. Начался отсчет. Выстрел. Старт. Радостные возгласы, движение толпы. И вот я вместе со всеми выбежала за линию старта, увидела улыбающиеся лица бегунов, немногочисленных болельщиков.

15 сентября 2013 года

«Эйфория захлестывает меня уже на первом километре. В голове пульсирует одна-единственная мысль: “Я бегу марафон! Не могу поверить! Я бегу марафон!” Радостно. И неважно, что будет дальше, ведь впереди – настоящее приключение. Я доверяюсь своим ногам и отпускаю наконец последние страхи. Бегу!

Первые десять километров. Бежим по Краснопресненской набережной до “Москва-Сити”, где строители, отложив работу, выглядывают на нас из-за ограждений, фотографируют. Затем в сторону станции метро “Улица 1905 года”, через парк. Дорога идет чуть в горку, дыхание сбивается. Вдох-выдох через рот, продолжаем движение. Вокруг редкие прохожие, бредущие по своим воскресным делам. Чувствую значимость происходящего, будто сегодня мы творим историю. Ощущаю единение со всеми бегущими, каждый из которых – один на один со своей марафонской дистанцией.

Пятьдесят одна минута. Средний темп – 5:07 на километр. Стараюсь не разгоняться, экономлю силы. Откровенно мешает сумка на поясе, которая то и дело съезжает вверх. Не прекращается моросящий дождь, усиливается ветер. Плотные мокрые тайтсы неприятно облегают, липнет кофта с длинными рукавами, парусит стартовая футболка сверху. Встречается первый пункт освежения – здесь вода, губки. Дальше будут еще и разноцветные изотоники.

Через каждые пять километров волонтеры раздают бананы, апельсины, изюм. Сама собой необходимость гелей и батончиков, которые я раньше никогда на себе не испытывала, отпадает. Несмотря на то что знающие люди советуют подкрепляться каждые десять-пятнадцать километров, весь мой запас провианта так и остается нетронутым: на протяжении всего марафона я пью только воду.

Люди бегут такие разные – кто-то в забавном костюме, а кое-кто даже с собакой на поводке, и у каждого своя манера бежать. Невзирая на накапливающуюся усталость, все улыбаются, машут фотоаппаратам, сопровождающим нас на велосипедах, находят силы и пару секунд на то, чтобы перекинуться шуткой с немногочисленными болельщиками.

На пятнадцатом километре я не могу более терпеть и выбрасываю сумку со всеми гелями, так и не попробовав ни одного из них. Тем временем город окончательно просыпается. Прохожие на обочинах реагируют на нас, бегущих,

²¹ Слово «кластер» появилось в моем лексиконе уже после того, как я стала марафонцем.

на удивление восторженно. Хотя изредка раздаются и возмущенные возгласы о том, что из-за нас перекрыт весь центр и невозможно попасть домой.

Бежим по Крымскому мосту от станции метро “Парк культуры” до входа в Парк Горького, мимо высотки на Котельнической, в сторону Мясницкой. Двадцать километров за спиной. Прошел один час и пятьдесят одна минута. Скорость постепенно снижается: вторую десятку я одолела, пробегая километр за 5:16.

Эйфория первых километров проходит – дальше я бегу, полностью сосредоточившись на процессе. Главное – держать постоянный, не рваный темп. Труднее даются подъемы, которых я насчитала пять за все время пути (нужно будет больше поработать над бегом в гору). Уже начинаю отслеживать километры, на которые вначале не обращала внимания, считаю часы и минуты – прохожие подсказывают точное время. (Да, по дороге я спрашивала, который час, – так я пыталась контролировать лимит времени.) Очень хорошо, что удастся сэкономить хотя бы десять минут, закончив двадцатку менее чем за два часа.

Скоро уже наступит отметка, за которой открывается бездна: я преодолею свой максимум в двадцать восемь километров – и не знаю, на сколько меня хватит после этого. Вспоминаю рассказы бывалых марафонцев: все говорят, что настоящий марафон начинается после тридцать пятого километра.

Двадцать пять километров. Мы пробегаем где-то в районе Цветного бульвара. Я узнаю и не узнаю улицы города. Нет машин, мы бежим прямо по проезжей части, а перед нами открываются все новые и новые, доселе невиданные ракурсы знакомых панорам.

Ноги уже дают о себе знать. Я еще ни разу не остановилась и ничего, кроме воды, не употребила. Подумав, что, наверное, стоит положить в себя что-то энергетическое, хватаю все-таки на пункте питания половинку банана.

Двигаемся в сторону Тверской. Смотрю прямо перед собой – обнаруживаю, что бегу по центру обычно запруженной машинами, широкой полосы дороги с видом прямо на Исторический музей, за которым угадывается Красная площадь. Феерия.

За вид приходится платить. Становится тяжело. Я то и дело бросаю взгляды на часы: сто, двести, триста метров – километр, сто, двести, триста – еще один... Асфальт, откуда-то брусчатка, снова асфальт. Льется дождь, волосы прилипают к лицу. Вдох, выдох. Шаг, другой.

Незадолго до поворота на Моховую преодолеваю отметку в тридцать километров. Отсюда с каждым новым метром повышается мой личный рекорд: так далеко я еще не забегала. Прошло два часа и сорок одна минута, темп снова падает – 5:24 на километр.

“Только не останавливайся”, – повторяю я, как мантру. Максимально собраться, выжать все, что осталось в ногах. Вижу усталость на лицах бегущих вровень со мной: расстояние между нами все больше, но почти никто не переходит на шаг.

Бежать остается всего-то десять километров с небольшим, но с каждым шагом сил все меньше. Тридцать два, тридцать три, тридцать четыре... Софийская набережная, Кремль, храм Христа Спасителя. Мы – мимо. Вон Петр вдалеке. Мы сильно растягиваемся, возле меня почти никого.

По обочинам в оцеплении стоят полицейские. Им холодно и скучно. Волонтер протягивает бутылку с водой, я делаю глоток. Роняю бутылку, она падает, фонтаном распуская воду. Слышу слова поддержки каких-то незнакомых людей, а в голове только одно: “Не останавливайся”. Я уже улучшила отмеренный самой себе результат в четыре с половиной часа, но хочу ускориться, а ноги отказываются двигаться быстрее. Наклоняюсь сильнее вперед, тяну себя. Еще совсем немного, Оксана.

Тридцать пять. Я бегу уже три часа одиннадцать минут. Теряю еще четыре секунды темпа – 5:29. Кажется, что плетусь, а не бегу.

Тридцать шесть. Фрунзенская набережная плывет по левую руку. Где же стадион? Шепчу: “Боже, дай мне сил!” Не останавливаться, только не останавливаться, только не сейчас, иначе зачем все эти километры за спиной... И я продолжаю бежать.

Показывается мост. Тридцать восемь. Мы уже на территории “Лужников”. Я издаю какие-то нечленораздельные звуки, – кажется, это стон. Появляются слезы, смешиваются с дождем. Еще совсем немного, но это будут самые долгие три километра – каждый за пять минут тридцать пять секунд. Ноги двигаются, как заведенные, сами по себе. Последний глоток воды, девочка-волонтер подбадривает: “Совсем немного”. И ведь правда. Стараюсь ускориться. Ну хоть пару секунд, ну пожалуйста! Ничего не получается. Кажется, ноги мне больше не подчиняются, бегут сами по себе, не обращая внимания на мои усилия.

Вижу баннеры с подсказкой, что сорок километров позади. Все, остается чуть-чуть. Больно. Вижу, что и тем, кто бежит со мной рядом, трудно.

Сорок один. Поворот на Большую спортивную арену. Но я все еще не вижу арки с надписью “Финиш”, не вижу встречающих болельщиков. Не вижу конца.

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.