

Дмитрий Горбунов

# Бегом из офиса!

Начать бегать и получать удовольствие просто.  
Каждый может пробежать свой первый марафон



Справочник и книга  
марафонца

# Дмитрий Горбунов Бегом из офиса!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18400441](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 IamMarathoner.com в Калифорнии. 2 часть. Справочник марафонца Техника бега, планы тренировок, беговые упражнения и многое другое. Мне помогали участник Олимпийских игр Л. Швецов, двукратная победительница SIM E. Жгир, победитель марафона «Дорога жизни» В. Дроздов.

# Содержание

Раздел I. Бегом из офиса!	9
Глава 1. Почему марафон?	9
Глава 2. Я весил 90 килограмм, спокойно работал в офисе и вдруг побежал	15
Глава 3. BMW Berlin Marathon – самый популярный среди русских Major	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **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-проек-

тов – 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. Полунин «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 интерес-

ное. 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](http://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 хо-

чет 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, мозоли и растертые в кровь соски... И все это ради чего? Ради возможности на протяжении 4 часов толкаться 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 насилие 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 неугомонный 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?

Задышаться 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, орудя дубиной, пытался до-

быть 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 отвечу картинкой.

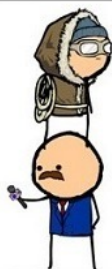
ВСЁ МИР ИНТЕРЕСУЕТ:  
ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ  
ПОКОРИТЬ ЭВЕРЕСТ?



НУ, ЧТОБЫ БЫЛО.



КАК ЭТО ВДОХНОВЛЯЕТ!  
ЕЩЁ КАКИЕ-НИБУДЬ  
КОММЕНТАРИИ БУДУТ?



## **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. Отступать было нельзя.

На тот момент мне было 25 лет, я весил под 90 килограмм и работал генеральным директором небольшого региональ-

ного 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 до-

стижение.

– 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 трениров-

ки. 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.

# 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.