

# НЬЮ-ЙОРК

Похожие на две огромные мясорубки двигатели «Роллс-Ройс» переломили набегающий поток воздуха пополам и уперлись в пространство. Ненадетые кеды, перевернувшись, предательски уползли под переднее сиденье. Самолет покатился по четырехкилометровой посадочной полосе мимо терминалов, стоянок самолетов, сигнальных огней и указателей. Когда-то здесь было небольшое поле для гольфа, а теперь — крупнейший аэропорт мира. Мы уткнулись носом в терминал и на секунду затихли. «Наш самолет произвел посадку в аэропорту имени Джона Фицджеральда Кеннеди, — с легким французским акцентом сказал командир воздушного судна. — Тем, кто бежит марафон, — легких ног».

Это был рейс Air France из Парижа в Нью-Йорк, командир корабля — француз. Пятьдесят тысяч пассажиров прилетает в Нью-Йорк и улетает из него ежедневно, девять миллионов жителей, десятки глобальных событий в неделю, но главный человек на борту огромного самолета желает удачи марафонцам. Я оглянулся. На запястье парня с соседнего ряда — беговой компьютер, у девушки боевые тапки, пожилой мужчина с женой продвигаются к выходу в беговых кроссовках и с часами Garmin на руке — весь самолет в воскресенье участвует в марафоне. Кто-то как зритель, кто-то как участник. До старта еще два дня, а пульс уже 100.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Акклиматизация накроет дня через три-четыре. Есть две стратегии. Первая — пробежать марафон до того, как навалится тяжесть сдвига часовых поясов, смены привычной пищи, необычной обстановки. Вторая — акклиматизироваться и бежать. Но представьте себе: Америка, огни баров, Бродвей, Манхэттен, гамбургеры, пиво, все яркое, вкусное, вредное, и тебе ничего нельзя. Так себе стратегия.

Мы с семьей прибыли накануне, чтобы бежать до того, как накроет акклиматизация. Самолет был в десять утра из Питера, через Париж. Прилетели в Нью-Йорк вечером по местному времени, когда в Питере была ночь. Пропали часов четырнадцать, проснувшись утром по нью-йоркскому времени. На этом сдвиг по времени закончился.

На дне ведерка остались пыль и несколько неразорвавшихся зернышек кукурузы. Сюжет фильма смешался с вязким потоком снов. Виноватая вибрация телефона в кармане. Сообщение. Прорваться через блокировки могут либо жена, либо банк. Жена сидела рядом со мной и сыном в последнем ряду кинотеатра, банк уже отчитался о покупке попкорна и кофе. Черт, нужно проснуться и залезть в карман. «358 USD, NYRR». Я уже месяц ждал этого сообщения.

Шесть марафонов отстоят чуть в сторонке от сотен тысяч забегов, проводящихся на нашей планете. Токио, Бостон, Лондон, Берлин, Нью-Йорк, Чикаго — это серия World Marathon Majors, самые крупные и самые знаменитые марафоны мира. Чтобы попасть на старт любого из этих забегов, нужно быть либо очень быстрым, либо очень богатым, либо очень удачливым. Регистрируешься на сайте, вводишь данные кредитки и ждешь результатов лотереи. По статистике, вероятность выигрыша чуть выше 10%. Если повезет, с карточки спишут деньги. Быстрых бегунов марафоны пускают без очереди, благотворителей тоже.

Я смотрю на СМС. Начало марта, до старта семь месяцев. Пульс 90. Марафон — удивительная штука. Это маленькая модель жизни со всей ее системой сдержек и противовесов. Начинаешь работать над скоростью и становишься невероятно быстрым... на первых тридцати километрах. Начинаешь работать над выносливостью — и можешь бежать все 42 километра 195 метров, но медленно. Пытаешься совместить объемы со скоростью — не выдерживает иммунная система.

Стараясь разгрузить ее, больше спать и меньше нервничать — появляются трудности и на работе, и дома. Как и в жизни, нужно найти тонкую грань между немедленным результатом и долгосрочными целями, между «потерпеть» и «получить удовольствие».

Четыре огромных мужика в длинных белых халатах катят по Шестой авеню тележку. Маленькие колесики подпрыгивают на трещинах в асфальте, дребезжат и трясутся. Чья-то рука свисает с тележки, пятна крови проступают на простыне, которой закрыта бесформенная гора плоти. Капельки пота блестят на морщинистых лбах торопящихся мужчин. Через несколько минут здесь же появляются драконы, Дракулы, вурдалаки, лешие и ведьмы. В Нью-Йорке Хэллоуин. Суббота, за день до марафона. Пятьдесят тысяч человек, одетых в костюмы, за которыми они отстояли очереди в несколько сотен метров, бегут, прыгают, пугают себя и зрителей. Сын сидит на шее в прямом смысле этого слова. Когда-то ровно так на первомайской демонстрации сидел на шее отца и я. Пульс 100. Завтра бежать, время есть макароны. Идем в ресторан на окраине Манхэттена.

Молодой человек на входе, похоже, сын хозяина. Он с энтузиазмом смотрит на мои кроссовки, на беговой компьютер и спрашивает, почти утверждает: «Завтра вы побежите? Наш повар приготовит для вас свою лучшую пасту. Для марафонцев бесплатно». До старта несколько часов. Пульс 90.

TCS New York City Marathon

1 ноября 2015

Результат 2:50:26.

В возрастной группе — 6

В абсолютной категории — 299

Лучший среди россиян

Я стою на стартовой линии Нью-Йоркского марафона. Мост Верацано. Пятьдесят тысяч участников в один стартовый городок не помещаются, поэтому городков тут три: зеленый, оранжевый и синий. В каждом по четыре волны, в каждой волне по шесть стартовых

загонов. Утка, яйцо, игла — и я на самом ее острие в первой линии первого загона первой волны зеленого старта. Еще никуда не бежим, а пульс далеко за 100. Место под солнцем выдает компьютер, глядя на результаты предыдущих марафонов.

Это мой третий марафон. На день рождения жена Александра подарила мне поездку на мой первый. Девятое января 2015 года было пятницей, а по пятницам бегают только в Израиле. 3:09:25. Потом «Белые ночи» в родном Питере за 2:55:57, и теперь Нью-Йорк. За результат я не переживаю абсолютно.

Марафон — это поиск нужных 20% усилий, которые приводят к 80% результата. Для первого большого марафона усилия свелись к находке тренера. Остальное получилось само. Немного осмысленности в тренировках, переход от бега сломя голову к медленному, немного интервальной работы — и появилась уверенность, что минуты на три свой личный рекорд я улучшу.

Звучит гимн «Нью-Йорк, Нью-Йорк», исполняемый вживую. Американцы вытягиваются, прикладывают руку к сердцу и плачут. Выстрел.

Маленький подъем на мост и длинный крутой спуск. Смотрю на часы Garmin — 3:30 километр, но под гору несет, как на велосипеде, расслабился и покатился. Тренер Михаил Питерцев просил не начинать быстрее 4:10, но сейчас под горку бежится хорошо. Темп контролирую по среднему на всем пройденном расстоянии. Для личного рекорда мне нужно пробежать быстрее, чем по 4 минуты 10 секунд на километр. Этот параметр я и вывел на экран бегового компьютера.

Вокруг Америка. Люди вышли на улицы, орут, тянут руки, просят, чтобы их потрогали. Рядом с каждым кафе стоит местный джаз-банд, у каждой синагоги в еврейском квартале танцуют детишки, больница поставила целый симфонический оркестр. Только рядом с нарядными похоронными конторами никакой музыки... И у них бывают выходные.

**10 км. 39:04, пульс 166, 3:54 мин/км**

Америка подкинула адреналина столько, что темп, который я на тренировках иногда показывал на «десятках», теперь без особых усилий поддерживается на марафоне. Я немного успокоился, организм включился в работу, напряжение старта прошло. Настроение очень похоже на эйфорию.

Утро было непростым. На такси к старту не доедешь, на общественном транспорте тоже. На сайте марафона есть возможность выбрать, как тебя доставлять. Я предпочел паром. В четыре утра такси до него, потом переправа, потом автобусы. Везде много волонтеров, автобусов сотни, всё быстро и без толпы. К 6:30 я был в стартовом городке. Это огромная территория военной базы в национальном парке. При регистрации на марафон есть возможность выбрать: либо твои вещи перевозят со старта на финиш, либо у тебя нет вещей. Разница в том, что, если ты выбираешь перевозку, то финишный городок покинешь на час позже. До места выдачи багажа надо доковылять лишний километр, обратно до выхода еще километр. Я выбрал вариант без вещей. При получении номеров мне дали прозрачный пакет. В стартовый городок можно прийти только с ним, остальные сумки сразу в помойку.

В пакет я положил разогревающую мазь, вазелин и больше ничего. На спортивную форму надел штаны, свитер, шапку. Все это надо будет оставить на старте. Организаторы отдадут эту одежду благотворительному фонду, на финиш она не поедет.

До старта три часа. Украинцы поделились со мной блестящей одноразовой подстилкой из арсенала альпиниста, в следующий раз надо найти себе такую же. Лежим, болтаем. У всех отличное настроение. Рядом монгол, говорящий по-русски, словенцы. Обсуждаем методики тренировки.

За час до старта закрывают загоны. Я чуть-чуть размялся. Здесь это делать вообще негде, никто не разминается. Иду в загон, там есть немного места, чтобы полежать на траве.

В стартовом городке 1700 туалетов. За пятнадцать минут до старта выпускают из загона к стартовой линии. Наш первый. У всех адреналин, спортсмены писают еще раз прямо на обочине. Женщины закрываются блестящей термопленкой, делая из нее мини-палатку. По правилам за это дисквалифицируют, по жизни нет.

15 км. 59:00, пульс 164, 4:00 мин/км

Темп сложно контролировать. В горку бегу, как было установлено: 4:10. Под горку несет. Пытаюсь беречься, но бежится свежо и без напряжения.

За десять дней до гонки получил травму связок. Побежал пятнашку, в семи километрах от дома прихватило так, что обратно полтора часа пешком. Жена нашла доктора.

Маленькая клиника в спальном районе. Секретарь и доктор. Он работал хирургом во Владивостоке. Сын приехал учиться в Санкт-Петербург — и доктор с ним, тесно стало в далеком городе. Работу хирургом найти не получилось, устроился в частную клинику «коленковедом». Еду к нему и думаю: первое, что он порекомендует, — не тренироваться. Но парень оказался правильным. Сделал УЗИ, растолковал, как все устроено, предложил подумать о нескольких кардинальных мероприятиях и провел физиотерапию — волновую динамику. Сказал, что сразу после тренировки разогретую бегом коленку надо обматывать мокрым замороженным полотенцем. Лед должен лежать до тех пор, пока не станет тепло. Тренироваться можно и нужно. Так и делал все дни до отъезда: пробежал — полотенце.

Мы живем здесь в Бруклине, жена вышла поддержать меня. Шум такой, что услышать даже свое имя невозможно. Я пытаюсь разглядеть ее в толпе, но не вижу. Зрители стоят плотной многослойной толпой у барьеров, машут руками, извлекают невероятные звуки из грохоталок. От этих людей исходит энергетика, противостоять которой не могут даже серьезные полицейские. Они пляшут, напевают незнакомые мелодии и почти физически подталкивают еще свежих бегунов. Семью надо брать с собой на марафоны. Во-первых, это настоящая поддержка на трассе, как порция энергетического геля. Во-вторых, так легче объяснять, чем ты занимаешься, когда поздно ночью выходишь на пробежку, оставляя не уложенных спать детей.

## Полумарафон. 1:23:16, пульс 161, 3:57 мин/км

Первую половину дистанции о гонке не думаешь. О, Америка! Мосты, реки, люди, джаз-банды. Отличная экскурсия. И, кстати, проезд по мостам платный, по 15 баксов, а тут на халяву. Дороги так себе, как в Питере лет десять назад. Я понимаю, что очень хорошо готов. Отлично бежится, эйфория, но переживаю за связки. Марафон в Израиле был таким же. На разминке перед гонкой я еще хромал. Но после выстрела пистолета побежал: как в детстве, все сразу прошло.

Весь город перекрыт. Жители разделились на два клана. Одни уезжают из города потому, что здесь даже до ближайшей булочной не дойдешь, все перекрыто, транспорт не ходит. На всех дорогах в субботу специальные билборды рассказывают о проблемах для автомобилистов. Полиция прикатила специальные электронные табло с информацией, как перемещаться по городу. Часть станций метро закрыта. Но большинство жителей радуются. Они умеют радоваться, когда мэрия их развлекает.

## 25 км. 1:39:31, пульс 164, 3:59 мин/км

Мы стартовали на Стейтен-Айленд, пробежали через Бруклин, Куинс, вбегаем на Манхэттен. Манхэттен самый интересный, но, кажется, экскурсия заканчивается. Бегу по длиннющему мосту Куинсборо, сначала вверх, потом вниз, крутой поворот назад под мост — и мы на Первой авеню. Бежит все еще хорошо. Но стало понятно, что придется потерпеть.

Дистанция промаркирована каждую милю. Фут — это 12 дюймов, ярд — 3 фута, миля — 1760 ярдов, фунт — 16 унций. Нужно быть британцем в третьем поколении, чтобы с молоком матери впитать эту систему измерений. Психологически мили очень удобны: голова привыкла, что дистанция разделена на 42 части по километру и еще останется хвостик ровно 195 метров. Но в Америке дистанция разделена на 26 частей — и хвостик 385 ярдов. Мозг считает километры, а на самом деле за каждую отметку я пробегаю 1609 метров и 34 сантиметра. Бегу я со скоростью 3 минуты 59 секунд на километр. Знаете, сколько это в милях? Я не смогу это сосчитать в уме даже в костюме и галстук, а в трусах, майке и соплях даже не стоит пытаться.

На каждой отметке по обе стороны дороги стоит длинный ряд волонтеров с бумажными стаканчиками в вытянутых руках. Первые раздают одну воду, вторые — воду другого бренда, третьи — изотоник. Пью. Большой стакан, в нем немного воды, большая часть которой проливается на и так мокрую насквозь майку.

Передо мной красиво бежит девушка. Хвостик волос прыгает слева направо, крепкая спина, худые мускулистые длинные ноги. Она подхватывает бумажный стакан с водой правой рукой, левой поддерживает его снизу, правой сламывает его в верхней части так, чтобы

получился носик, и одним глотком отправляет воду в себя. Ни одной капли не пролилось, ни секунды не потеряно. Удивительный лайф-хак, просто и быстро.

### 30 км. 1:59:25, пульс 162, 3:59 мин/км

Мы все еще на длиннющей Первой авеню. Она абсолютно прямая и идет через весь остров Манхэттен. Его открыл английский капитан Генри Гудзон. В 1626 году голландцы выкупили у индейцев весь остров за шестьдесят гульденов. В то время это были большие деньги, и, говорят, делавары остались довольны. Манхэттен — это их название: Матта-хата, Холмистый остров. День назад, неспешно гуляя в этих местах, холмов я не заметил. Индейцы понимали жизнь лучше гуляющих туристов. На последней четверти марафона я тоже понял, что они имели в виду. Мост через реку Гарлем. Вбегаем в Бронкс.

В 1976 году в рамках празднования 200-летия независимости аудитор Нью-Йорка Джордж Спитц предложил провести марафон через все пять районов Нью-Йорка. Единица административного деления здесь называется боро. Это не совсем район, но как перевести точнее — я не знаю. В боро есть свой президент, прокурор и судьи.

Идею поддержал директор клуба New York Road Runners, который проводил забеги в Центральном парке, глава боро Манхэттен и мэр Нью-Йорка. Успех был абсолютным. С тех пор все пять боро — часть философии этого марафона.

Пара миль по боро Бронкс, и мы снова в Манхэттене на Пятой авеню. Tiffany, Cartier, Burberry, Gucci, Louis Vuitton, Chanel, Prada, Hermes, Salvatore Ferragamo, BVLGARI, Armani, Escada, Christian Dior, Victoria's Secret, Lacoste, Fendi, Sephora, Versace, Banana Republic, Hugo Boss... А у меня картинка стала черно-белой, а звуки поддержки превратились в убийственный шум.

### 35 км. 2:20:05, пульс 163, 4:01 мин/км

Бензин кончился, темп упал. Я знаю, что бегу с большим запасом, личный рекорд все равно будет, но стало тяжело. 36-й километр оказался самым медленным на всей дистанции: 4 минуты 11 секунд на километр. Где-то рядом с икроножными мышцами зарождались судороги.



Так в безоблачном небе маленькая тучка обозначает будущий ураган. Стараюсь не нагружать ноги. А как их не нагружать?

Перед гонкой у меня был выбор: жесткие марафонки Saucony Type A6 или чуть более мягкие Asics SkySpeed. Легкие A6 могут убить ноги — это стельки со шнурками, 170 граммов. Asics мягче, в них ноги забиваются не так сильно. В марафонках я никогда не бегал длинных дистанций и рисковал. Но теперь уже понятно, что даже если будут судороги, то из трех часов я выползу.

Справа появился Центральный парк, теперь несколько километров в гору, в гору, в гору. Нужно обежать по Пятой авеню весь парк, попасть в него и несколько километров двигаться по его территории. Именно тут начинался бум бегового движения.

### 40 км. 2:41:13, пульс 160, 4:02 мин/км

Последние два километра под гору. Катит отлично, быстрее не могу, но мучений особых нет. Мой тренер Михаил Питерцев научил меня получать удовольствие от бега. Даже этот последний кусочек в кайф. Зрители тратят сил не меньше, чем я, их энергию ощущаю почти физически. Знаю среднюю скорость, знаю время, знаю, сколько осталось, но результат не посчитать. Интуицией понимаю, что около 2:50. Добавляю как могу, судорог уже не боюсь, хотя вокруг многие идут пешком или сидят скрючившись.

### Финиш. 2:50:26, средний темп 4:02

Сразу после финиша на меня надевают плащ из пленки, дают gesovergy bag с водой, яблоком, изотоником, белковым коктейлем, батончиком и сухариками. Надевают медаль, фотографируют у доски почета. На марафоне работают сотни волонтеров.

Специальные люди с бейджами Medical десятки раз спрашивают, все ли окей. И все поздравляют. Каждый, кто тебя встречает, кричит: «Congratulations!»

Ем яблоко. Блин, где они нашли пятьдесят тысяч яблок идеального качества. Большие, красные, без единой червоточинки, ни одной вмятины. Очень вкусно. Не люблю я яблоки, но тут так в тему...

Саша ждет в километре с небольшим от финиша. Я медленно бреду по Центральному парку, пытаюсь справиться с эйфорией. Нужно опять подняться в горку. Заботливые руки снимают с меня блестящую пленку и заворачивают в теплое пончо с капюшоном. Жена встречает в специально обозначенном месте рядом со столбом с буквой S.

В ближайшем баре в центре Манхэттена принимаю поздравления. Навороченный бар, пафосный, с театральной тусовкой. Я в трусах и пончо. Все кивают головой, удивленно спрашивают: «Что, уже?» Уже!