



## Вместо предисловия. Мысли на бегу

На бегу мыслей нет. Есть только чувства и ощущения. И есть счет, который размечает дистанцию. На бегу можно считать шаги, на плавании — гребки, на велосипеде — обороты педалей, но проще всего считать вдохи и выдохи. Со временем счет становится автоматическим, и движение превращается в медитацию: дыхание выключает сознание, растворяет твое «я» в окружающей среде.

Однажды я плывал в Черном море у мыса Пицунда. Был закат безупречного летнего дня, штиль, море нежилось и серебрилось. Я расслабленно плыл кролем, бесчисленные блики бежали по воде, обманывая и убаюкивая; считая гребки, я потерял счет времени и забылся, не переставая плыть. Очнулся уже далеко от берега, где меня подхватило прибрежное течение и понесло прочь от мыса; 16-этажные корпуса санатория среди сосновых крон виднелись уже далеко позади. Я не на шутку испугался, повернул к берегу поперек течения, но силы таяли, и лишь через сорок минут

я добрался до берега и долго в сумерках брел по гальке до пирса, откуда стартовал.

После тренировки в голове наступает ясность, возвращаются мысли, приходят вопросы. И главный из них: зачем я все это делаю? Почему я уже двадцать лет, проспав три-четыре часа, встаю ни свет ни заря, впотьмах ем мюсли и банан и выскальзываю в утренний холод — чтобы куда-то бежать, ехать, плыть? Зачем ноябрьскими вечерами, в дождь со снегом и слякоть, нацепив на лоб фонарь, я выхожу в окрестные овраги на лыжную имитацию, бег с палками в гору? Ведь все давно доказано себе и окружающим, все трассы пройдены и знакомы до каждого поворота, медали финишера уже не радуют и привычно складываются в обувную коробку, тускло поблескивая металлоломом давно забытого тщеславия.

Бывают (впрочем, нечасто) и предательские мысли во время гонки — когда ты выдохся, не рассчитал с темпом, не поел вовремя, *капнул* на нашем жаргоне: гликоген понизился, ноги ослабли, тело охватывает дрожь, а бежать или ехать тебе еще десятки, а то и сотню километров, и ты отчетливо понимаешь, что следующие несколько часов превратятся в физическое и моральное мучение; но сойти с дистанции нельзя, *DNF is not an option*, как гласит спортивная максима: отметка в протоколе «не финишировал» — это не вариант. И ты продолжаешь двигать вперед свою тушку деревянными ногами, растягиваешь сведенные судорогой мышцы, отпаиваешься колой, чтобы залить в кровь столь необходимый сейчас сахар — и в этот момент ты проклинаешь себя, свои занятия и этот спорт, которому отдано все твое нерабочее время, все выходные и отпуска, в ущерб

карьере, личной жизни, здоровью, наконец, и ты говоришь себе «никогда снова», ты клянешься завязать со спортом и начать жить, как все, спать по выходным до полудня и ездить в отпуск на пляж. Но когда ты финишируешь, то все забываешь и готов проделать этот путь снова и снова, и почти сразу регистрируешься на гонку следующего года. И опять встает тот же самый вопрос: зачем?

В попытке ответить на него написана эта книга. Много лет назад, когда я только начинал бегать лыжные марафоны, я стал завсегдатаем лыжного форума, где спортсмены-любители делились советами, лайфхаками и, конечно же, новостями о ситуации со снегом на трассах — в сиротские зимы XXI века лыжник похож на искателя сокровищ, рыщущего по лесам в поисках остатков исчезающего снега. Одним из разделов сайта были отчеты о гонках — отчеты, как мы их в шутку называли, в духе модного в те годы «олбанского языка» с его нарочито искаженной орфографией, универсальными формулами «аффтор жжот», «низачот» и «слив засчитан». К концу выходных участники форума писали подробные отчеты о прошедших соревнованиях, соревнуясь в стиле, остроумии, дополняя их путевыми заметками и философскими размышлениями, и эта постгоночная рефлексия становилась частью спортивной жизни, дополнением к финишному протоколу: как говорили мы тогда, «без хорошего отчета результат не засчитан». Некоторые отчеты гуляли по Рунету в качестве самостоятельных текстов, а иные даже издавались: так, рассказ моего петербургского друга Ивана Житенева «Как я стал Ironman» о мучениях на своем первом «айронмене» в Цюрихе, где он от истощения пару раз попадал в палатку

к медикам на капельницу, но все же финишировал, стал легендой интернета, был напечатан отдельной брошюрой и привлек в триатлон не одну сотню людей, включая меня. Эта книга — отчет о моих двадцати годах в любительском спорте, с тех самых пор, как я пробежал свой первый лыжный марафон зимой 2000 года.

Обычно отчеты о гонках пишутся не победителями, молодыми сильными атлетами или бывшими профессионалами, у которых образ жизни не располагает к подобному философствованию, а простыми участниками из «толпы», из глубины основной группы. К ним отношусь и я, любитель во всех смыслах слова — и как человек, ни одного дня не занимавшийся в спортивной секции и всю науку бега, велоспорта, плавания и лыж постигший сам, без тренера, и как спортсмен, влюбленный в свое занятие. Я не достиг выдающихся спортивных результатов и в жизни не выиграл ни одного забега, кроме совсем уж домашних стартов, «чемпионатов водокачки», как мы их иронично называем. Бывает, я возвращаюсь с международных соревнований и коллеги, отдаленно представляющие, чем я занимаюсь, спрашивают меня на ходу — «ну как, выиграл?», и я теряюсь, не зная, что ответить, и мямлю что-то вроде «забежал пятисотый». «Пятисотый?» — удивляются они и идут дальше, моментально забыв об этом разговоре.

Мне сложно объяснить им, что финишировать в первой тысяче на Берлинском марафоне, где стартуют 40 тысяч человек, или на 90-километровой лыжной гонке Васалоппет в Швеции, где стартуют 16 тысяч, включая сотни лучших лыжников из северных стран, — это неплохой результат для любителя, требующий многих лет тренировок, и я смиренно

развожу руками. Я типичный гонщик из толпы, бьющийся за призовые места в своей возрастной группе, и мой любительский статус представляется мне подходящей точкой зрения. Во многом любителями и движется спорт: мы ближе, чем профессионалы, к изначальному английскому понятию «спорта» как хобби, увлечения, в нашем занятии есть благородная чистота жанра и бескорыстие подлинной страсти.

Эта книга писалась в 2020 году во время эпидемии коронавируса. Подобно «испанке» сто лет назад, пандемия вырвалась из Китая, охватила человечество и за считанные месяцы изменила облик цивилизации, обрушив целые отрасли экономики, разорвав человеческие связи, заперев нации в периметре собственных границ, а людей в стенах своих домов. Но коронавирус не только усадил всех на изоляцию перед экранами компьютеров, но и поставил нас перед реальностью природы: он стал последствием расширяющегося вмешательства человека в окружающую среду. Безоглядная вырубка диких лесов в Азии и Африке, расширение плантаций под рыночные культуры типа пальмы, отлов и продажа экзотических животных на печально знаменитых китайских *wet markets*, рынках-живодернях, употребление их в пищу — зона контакта человека и живой природы опасно расширилась, и оттуда в цивилизацию стали все чаще попадать новые патогены. В последние сорок лет все смертельные вирусы глобального масштаба — ВИЧ, Эбола, SARS, MERS, а теперь и COVID-19 — были зоонозами, т. е. инфекциями животного происхождения, перекинувшимися в человеческую популяцию. Мы на собственной коже начинаем осознавать пределы, которые окружающая

среда ставит нашему расширению, колонизации планеты и истощению ее ресурсов.

Ковид развернул нас и к собственной природе — как никогда со времен Второй мировой мы осознали свою телесность и смертность, обратили взгляд на физиологию жизни, из существ социальных превратились в биологических: напряженно следя за состоянием своим и близких, проверяя свое обоняние, читая десятки противоречивых мнений о вакцинах и иммунитете. Запертые поодиночке или в семьях, мы оказались наедине с собственным телом, его подробностями и несовершенствами; кто-то, подобно тысячам участников сетевого проекта «Изоизоляция», стал создавать из своих тел копии шедевров мировой живописи, а кто-то вытащил из кладовки велотренажер, эспандер или гантели и начал заниматься физкультурой. Я знаю тех, кто десятки раз забегал по лестнице до верхнего этажа или катался на велосипеде на парковке собственного дома — работа с телом стала ответом жителей городов на эпидемию неподвижности, лекарством от неизвестности и страха.

Одновременно люди бросились скупать оборудование для турпоходов: весной 2020 года, на пике локдаунов первой волны, спортивные магазины с изумлением сообщали о взлетевших продажах палаток, спальных мешков и трекинговой обуви — запертые в домах горожане покупали надежду оказаться на природе, в удалении от других, в безопасности и чистоте. Так эпидемия стала для многих путем возвращения в природу и в собственное тело. Да и сам я, несмотря на отмену всех запланированных гонок, взялся за тренировки с удвоенным энтузиазмом: часами сидел на велостанке с видеозаписями подъемов на легендарные перевалы, бегал

интервалы и короткие ускорения в парке под окном, вышел плавать в поймы Москвы-реки, когда вода потеплела.

Мой рассказ — об этом антропологическом сдвиге: о возвращении телесности в эпоху виртуальности. Тело — равноправная часть моей личности, оно имеет свою историю и свою память. Оно помнит десятки тысяч километров трасс, скрип пыли на зубах и кристаллы соли на коже, уколы мороза на щеках и холод дождя на плечах от промокшей майки, оно помнит все падения и приступы «асфальтовой болезни», как называют ее велосипедисты, все операции и реабилитации, все поглощенные калории и выданные ватты мощности (а спорт — это наука о цифрах!) — и в итоге именно тело пишет историю моей жизни: на бегу мыслей нет.

*Москва, декабрь 2020 г.*