

# ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	9
<i>Пролог</i> .....	11

## Частина перша

### **Життя на суші (до запливу)**

<i>Розділ 1</i> Чому я це зробив? .....	23
<i>Розділ 2</i> Чому тіло не ламається? .....	29
<i>Розділ 3</i> Чому розум не здається? .....	36

## Частина друга

### **Життя в морі (під час запливу)**

<i>Урок 1</i> Стоїчна спортивна наука — це викувана в бою філософія .....	49
<i>Урок 2</i> Пізнайте силу духовної спортивної науки .....	66
<i>Урок 3</i> Тіло можна побити й поранити, але не зламати .....	80
<i>Урок 4</i> Щоб іти власним шляхом, напишіть власний план .....	95
<i>Урок 5</i> Тіло — інструмент, а не краса .....	109
<i>Урок 6</i> «Зимове гартування» для стійкості .....	125

Урок 7	Швидке буває слабким, а повільне — сильним .....	134
Урок 8	Сила гартує витривалість, а витривалість — силу .....	145
	«План тренувань Великого британського запливу» .....	156
Урок 9	Опануйте режими: від економного до вбивчого .....	177
Урок 10	Обмежуйте обмеження .....	194
Урок 11	Два способи впоратися з болем .....	200
Урок 12	Побороти страх: теорія тваринного страху .....	211
Урок 13	Пізнайте силу вищої мети .....	222
Урок 14	Прийміть те, чого не можете контролювати .....	230
Урок 15	Контролюйте те, що можете контролювати .....	241
Урок 16	Не квапте стійкість, бо поквипите поразку .....	251
Урок 17	Ви сильніші, коли всміхаєтеся .....	270
Урок 18	Уві сні стаєте сильнішими .....	278
Урок 19	Геройство в голоді .....	292
Урок 20	Стійкість найкраще смакує з їжею .....	302
Урок 21	Залізний шлунок .....	316
Урок 22	Викувана стійкість .....	322
Епілог .....		327
Подяки .....		330
Примітки .....		332

## ПЕРЕДМОВА

Лише гляньте на цифри: 2865 кілометрів, 157 днів у морі, більш ніж мільйон спалених калорій, понад два мільйони гребків. Вражає? А знаєте, що вражає ще більше? Нуль днів, пропущених через хвороби.

Обпливти Велику Британію — звучить важко. Шалено важко. Бо так воно і є. Треба бути божевільним, щоб наважитися зробити повне коло.

Ось чому я хотів опинитися серед перших, хто привітає Росса, коли після п'яти місяців у морі він нарешті повернувся на пляж у Маргейті й так завершив свій героїчний Великий британський заплив. Я добре пам'ятаю, який у нього того дня був вигляд: виснажений, голодний, схожий на прибульця з іншого світу... і з широкою усмішкою на обличчі.

Головний принцип, що допоміг мені багато чого здолати в житті, — це *позитивне мислення*. І якщо ви знайомі з Россом, то також знаєте, що в нього його повно. Позитивне мислення — це більше внутрішньої енергії. Більше кмітливості. Більше шансів пережити найскладніші часи (коли прочитаєте цю книжку, то зрозумієте, що Росс їх знає не з чуток).

Що дає нам мотивацію переступати больовий поріг і стійкість, аби здолати будь-які перешкоди, які природа зводить на нашому шляху? Що такого могутнього є в людському розумі, що дає досягати неймовірних висот? Як Росс віднайшов у собі ту неймовірну наснагу кинути виклик суті людської природи та спробувати те, чого ніхто раніше не робив?

Шукаючи відповіді на ці запитання, я мимоволі згадую свої роки у військах спецпризначення й те, як тренування навчили мене зважувати ризики й шанси. Що станеться, якщо я зайду в ці двері, навіть якщо знаю, що за ними чатує ворог? Хто з нас нападе першим? Який ризик, що за мить я отримаю смертельну кулю в лоб? Зазвичай мій аналіз свідчив, що ризик не надто великий, тому я казав собі: «Та грець із ним, шанси на моїй стороні, заходжу».

Росс оминув усі ризики. Медузи в затоці Корриврекан, танкери на шляху, підступні течії та припливи, вітри, хвилі й шторми. Дивно, але навіть жодна атлантична акула не надумала припливти й привітатися!

Якщо хтось і міг обпливти Британію, то це точно Росс і тільки він — із його фізичними й розумовими здібностями, спортивною кваліфікацією та розумінням науки харчування. Ви можете бути найкращим плавцем світу, але без психологічної міцності, стійкості й уміння перемикатись у режим виживання не протрималися б і тижня.

Цей сміливий проєкт Росса — бездонна скарбниця уроків і висновків. Не дозволяйте іншим вказувати, ким ви є. Подолайте страх перед невідомим. Спорожніть свій розум від усього зайвого, хай там залишиться лише ви й вода. Зберіться, почніть і робіть свою справу.

Росс — справжній взірець скромності та джерело натхнення. Після прочитання його книжки ви досягнете неоціненну ідею: *людина може досягти чого завгодно.*

Попливе той, хто наважиться. Щастя тобі, мій друже Росс. Я пишаюся тим, що можу називати тебе другом. Ти — унікальний. Справжній британський герой. Не можу дочекатися, щоб дізнатись, що чекає на тебе в наступній великій (і, сподіваюся, суходільній) пригоді.

*Ент Міддлтон*

## Пролог

31 січня 2018 року, 10:00. Тренувальний центр командос Королівської морської піхоти в Лімпстоуні, графство Девон. Я щойно завершив 48-годинний тренувальний заплив (подолавши 185 кілометрів у тренувальному басейні) — у межах підготовки до встановлення рекорду з найдовшого у світі запливу в умовах нейтральної течії в океані, морі або затоці. Планував зробити це десь у районі Бермудів, де тепла вода, смачна їжа й багато знайомих із човнами: там я без підтримки точно не залишуся.

Я зайшов в офіцерську їдальню й сів поряд з хорошим другом Оллі Мейсоном — капітаном Королівської морської піхоти, головним тренером з регбі й моїм тимчасовим інструктором з підготовки. Ми вмостилися на м'яких шкіряних диванчиках, узяли собі чаю й перші кілька хвилин сиділи в тиші.

Я роззирнувся. Перебувати тут, у цьому центрі, було для мене великою честю. За довгі роки його поріг переступали сотні офіцерів. Здавалося, наче час не має влади над цим по-старовинному розкішним місцем: книжкові шафи із цільного дуба, відполіровані дверні рами з латуні, рояль у кутку й гігантська картина із групою командос, які отримують свої зелені берети: офіційна посвята в ряди королівських морських піхотинців.

Тишу порушив один зі старших офіцерів, який приєднався до нас за чаєм на диванчиках.

— Гей, хлопче, — мовив він, кинувши погляд на мої зморщені ноги та руки. — Чув про твій 48-годинний заплив. До чого тренуєшся?

Офіцер був високим і мав сильні та накачані руки, у яких чашка чаю видавалася комічно крихітною. А ще в нього були розкішні вуса. Кращого образу для королівського морського піхотинця не придумати, навіть якщо дуже захотіти.

— Можливо, до найдовшого у світі запливу в умовах нейтральної течії, — відповів йому я.

Він на мить замовк, відсorbнув чаю й задумливо втупився у дно чашки, наче шукав там якихось доказів, перш ніж винести вердикт.

— Можна я буду з тобою відвертим, юначе?

— Так, звісно, — відповів я, заінтригований його словами.

— Якщо чесно, це все якась фігня.

Зайве говорити, що на таку реакцію я аж ніяк не сподівався. Та й узагалі не запитував чужої думки. Ми ще навіть не назвалися один одному. Але, схоже, вже переступили із цим офіцером через усі формальності та люб'язності й одразу перейшли до імпровізованого брейнстормінгу.

Але тут втрутився Оллі.

— Буду відвертим, друже. Думаю, тобі треба набратися сміливості й обпливти Британію.

— Навіщо? — здивувався я, шокований такими масштабами.

— Можу назвати як мінімум три причини. Там десь 2900 кілометрів — тому ти можеш здійснити найдовший етапний заплив в історії людства. До того ж ти встановиш рекорд на батьківщині, у британських водах. І воно не звучить так фігово, як заплив в умовах нейтральної течії на Бермудах.

Я замислився над словами Оллі, намагаючись зрозуміти логіку.

Спершу я відкинув його ідею. Посьorbуючи свій чай — напівнепритомний, наскрізь просякнутий хлоркою — я розсміявся, похитав головою й аж стрепенувся від думки про те, що проведу все літо, продираючись крізь одні з найпідступніших течій у світі, що омивають узбережжя Британії.

Але, мушу визнати, вечір наближався, чай закінчувався й пропозиція Оллі здавалася не такою вже й кепською.

Можливо, мені в голові туманилося через брак сну, але поки я розтікався по тому гігантському шкіряному дивану, думка

обпливти величезну скелю, яку ми зevamo Британією, вперто мене не покидала. Я почав згадувати колишніх британських авантюристів — від капітана Джеймса Кука до Ернеста Шеклтона. Здавалося, пригоди й дослідження вже вкоренилися в нашій британській ДНК, тому ідея рушити стопами великих дослідників (хоча і власним скромнішим шляхом) запалила в моїх грудях вогонь, якого не зміг стримати навіть 48-годинний тренувальний заплив на 185 кілометрів.

\*\*\*

3 серпня 2018 року, 19:00. Великий британський заплив триває вже 63 дні (й понад 1280 кілометрів). Ми дісталися затоки Корриврекан — вузької протоки між островами Джюра і Скарба біля західного узбережжя материкової Шотландії. Тут розкинувся наш місцевий дикий-дикий Захід. Улітку високі гори, всіяні розсипом сосен, зливаються із зеленими полонинами біля підніжжя, а взимку, коли арктичні хуртовини огортають вершини шаром кришталєвого снігу, ті самі гірські хребти вкриваються білою ковдрою.

Зараз кінець літа, майже осінь. Кілометр за кілометром звивисті й вологі пустки між лиманами та пагорбами, вдягаються в золотисто-коричнєве вбрання під слабкими променями сонця. Чарівне, унікальне видовище, яким найкраще насолоджуватися, загорнувшись у товсте пальто й натягнувши вовняну шапку з теплими рукавичками.

Значно менше насолоди відчуваєш, коли в цей момент бовтаєшся в морській 8-градусній воді на півдорозі до статусу першої людини, яка обпливе Велику Британію — дев'ятий за величиною острів у світі.

Оце зараз я. На 1378-му кілометрі моєї авантюри, яку згодом охрестять Великим британським запливом. Не надто щасливий і аж ніяк не здоровий.

Продершись крізь підступні шторми, потужні хвилі, мінливі течії та брудні судноплавні маршрути, мої легені й кінцівки вже не функціонують, як раніше. Останні два місяці я виснажував їх по дванадцять годин на день. І такої втоми не відчував ще ніколи в житті...

Виснаження вже вкоренилося в моїх зв'язках і сухожиллях. Язик із кожним вдихом повітря скидав шари шкіри через сіль у воді. (Цей стан зветься «солоним язиком»: ротова порожнина втрачає всю вологу, і перші кілька шарів язика починають руйнуватися.) До того ж шотландські води — аж ніяк не найпривітніші з їхніми агресивними течіями.

Решта тіла теж почувалася кепсько. Нескінченні хвилі безжально викривляли мої плечі, а шкіра щодня страждала від тертя, морських виразок і дикого холоду. Вона так загрубіла, вицвіла й налилася дивною сумішшю синього, фіолетового та сірого, що я вже мало скидався на людину. До того ж ніс і щоки так сильно розпухли від постійних ударів хвиль, що натягати окуляри стало нестерпно боляче.

Але попри нескінченний список недуг, я вважав себе щасливчиком, бо досі тримався на воді (а не під нею). Місцева берегова охорона попередила нас: ці води такі підступні, а кількість загиблих така страшна, що це місце назавжди вкоренилося в шотландському фольклорі. Рибалки навіть розповідали нам про міфологічну істоту Хаг — богиню, яка править озерами й іншими водоймами Шотландії.

Хочу сказати, що я ніколи не вважав себе забобонним. До затоки Корріврекан. Коли пронизливі вітри завивали на островах, усім узбережжям луною розносився моторошний звук — наче когось із шотландської міфології розлютили мої спроби подолати місцеві води.

Дика природа Шотландії з ним погоджувалася. Подивитися на спектакль зібралися глядачі: птахи кружляли над головою, самотній тюлень спостерігав десь із берега. Навряд чи вони розуміли, на кого — або на що — дивляться. Безжальні хвилі так викривили мені плечі, що гребки стали різкими й агресивними, а сам я вже не був схожим на людину, до якої звикла місцева фауна.

Трималася на безпечній відстані від цієї не то людини, не то звіра й команда нашого допоміжного човна «Геката». Яка, до речі, вирішила, що мені замало згаданих тортур. Метт (капітан Великого британського запливу) і Таз (син Метта й голова екіпажу) голосно вигукували мені з палуби чіткі інструкції.