



Kalahari Augrabies

Extreme Marathon 62

Cadiz Freedom Swim 66

Cape Epic 70

Tour d'Afrique 73

Comrades Marathon 77

Dusi Canoe Marathon 80

Marathon Des Sables 84



АФРИКА

Тип Забег
Время проведения Октябрь
Дистанция 250 км
Основные трудности Жара, характер местности
Сайт www.extrememarathons.com
Краткое описание Задача — сделать то, что обычные люди считают безумием, и достичь своей цели

Отзыв участника:
Главное — не пытаться покорить пустыню с насекомого. Нужно с умом рассчитывать силы, иначе пустыня победит.

Kalahari Augrabies Extreme Marathon

Экстремальные температуры, пустыня, опаснейшие хищники на земле и неизвестный заранее маршрут. 250-километровый Kalahari Augrabies Extreme Marathon — настоящая проверка на выносливость.

Справа: Калахари — красивая местность для сложного пробега

Калахари — огромная пустыня, занимающая 1 500 000 км² на территории ЮАР, Ботсваны и Намибии. Кругом только рыжий песок. Здесь трудно спрятаться от солнца; днем температура достигает +50 °C. Встречаются оазисы и островки растительности, но обычно они заняты местными животными. Между хищниками и жертвами установился непрочный мир.

В таких условиях проходит Kalahari Augrabies Extreme Marathon (сокращенно KAEM): пробег на 250 км по крайне сложной, но очень живописной местности.

Трудности возникают уже до старта: участники не могут готовиться к конкретному маршруту, потому что организаторы меняют его каждый год и оповещают бегунов только в день инструктажа — накануне начала гонки. У спортсменов есть только общее представление о местах, по которым они будут бежать семь дней, — они не знают, куда именно придется отправиться.

Участники могут быть уверены в одном: они увидят Калахари во всей красе — и засушливую пустыню, и зеленые виноградники. Состязание требует самостоятельности: на каждом этапе (длиной 30–75 км) бегуны полагаются только на себя. Организаторы следят, чтобы участники пили воду, и предоставляют им ночлег. В остальном бегуны руководствуются собственными нуждами и желаниями.

Каждый спортсмен должен тщательно подготовиться и выяснить, как его организм и психика реагируют на соревнование в экстремальных условиях. Участни-



кам из стран с прохладным климатом будет сложнее: они не всегда успевают акклиматизироваться к забегу в жару. Поэтому им нужно рассчитывать силы, чтобы добираться до конца каждого этапа. Температура днем может превышать +40 °C, а ночью падать до -5 °C. Поэтому всем спортсменам нужны оптимальное питание и питье во время и после каждого этапа. Организаторы KAEM советуют нести с собой до 6 кг питания и напитков во время пробега (суммарно около 21 000 калорий за семь дней). Самый тяжелый груз, зарегистрированный в первый день KAEM, весил 16 кг и включал бифштекс из вырезки.

Но только в процессе состязания все трудности проявляются в полной мере. Подготовка обязательна,



Вверху: KAEM —
гонка с приключениями, требующая
самостоятельности





Вверху: В пустыне может быть одиноко

но важнее всего способность соревноваться в постоянно меняющихся условиях. КАЕМ — гонка по пустыне, и часто спортсменам приходится бежать по мягкому песку или пересохшим, заиленным руслам рек. Это не просто. Усугубляет ситуацию и то, что на солнце песок раскаляется и участники ощущают его жар. А в безветренные дни пустыня кажется адом.

Там, где нет песка, много камней и валунов, и спортсменам часто приходится бежать по неровной местно-

сти. В таких условиях нелегко даже тем, кто в хорошей форме. А если участник устал от жары (и физически, и психологически), то состязание становится пыткой.

Песок не только неудобен для бега — он вездесущ. Попадая в носки, песчинки натирают потную кожу, и образуются волдыри — много волдырей! Участников КАЕМ с самого начала предупреждают об этом, а медперсонал называет волдыри самой частой жалобой спортсменов. Кроме того, бегуну непросто присесть

в тени и отдохнуть. Конечно, по пути встречаются кустарники, а иногда и деревья. Но флора пустыни иногда так же опасна, как и фауна: здесь часто встречаются змеи и клещи (не говоря уже о больших кошках). Спортсменам нужно осторегаться не только колючек на кустах, но и тех, кто живет под камнями. Это серьезное испытание на выносливость даже для закаленных спортсменов.

Участники КАЕМ доходят до предела выносливости в суровых условиях пустыни. Но взамен они получают возможность полюбоваться пейзажем и совершить уникальный поступок. Риск и вознаграждение в КАЕМ (как и во многих описанных здесь гонках) привлекают к забегу по пустыне самых сильных спортсменов.

Справа: Удивительные виды



Эдвард Чепмен

Подготовка к КАЕМ не очень сложна, если вы в достаточно хорошей физической форме, чтобы, во-первых, прийти к финишу, а во-вторых — пробежать дистанцию больше марафонской: длина одного этапа составляет 72–80 км.

Необходимо поучаствовать во многих скоростных забегах, потому что на жаре нагрузка на организм выше. Такие гонки помогают подготовиться к более интенсивной работе. Допустим, в Великобритании вы пробегаете 1 милю* за 9 минут; в пустыне поддерживать такую скорость гораздо труднее. Нужно приучить организм к тяжелым условиям и жаре. Вспомните, как вы страдаете от холода. Тут вы будете страдать не меньше, только от жары!

Она и правда усложняет задачу, а из-за влажности воздуха кажется, будто еще жарче. Особенно когда температура доходит до +45... +47 °C и камни практически раскалены.

В первый раз, когда я участвовал в КАЕМ, была ужасная жара. Я оказался в труднопроходимом ущелье. Я перегрелся, организму не хватало жидкости, меня тошило. Я подумал: «Столько проехать,

и все ради того, чтобы сойти с дистанции в первый же день!» Потом я заполз в тенек и сказал себе: «Что ты делаешь, черт побери? Возьми себя в руки и продолжай гонку!» Я выпил пару порций изотоника, посидел, немного остыл и двинулся дальше. В тот раз меня ждала неудача, и благодаря этому я научился не впадать в уныние (оно мешает идти вперед). Если вы приобретете этот навык, то всегда будете хозяином положения.

Местность в Калахари сложная: много дюн и речных русел, приходится часто бежать в гору. Главное — не пытаться покорить пустыню с наскока. Нужно с умом рассчитывать силы, иначе пустыня победит.

Остальные проходят те же испытания. Участники соревнуются, но по-дружески, как одна большая семья. Вы в пустыне в одиночестве, но знаете, что испытывают остальные. Это создает приятную, теплую атмосферу взаимной поддержки.

Эдвард Чепмен участвовал в ряде пробегов на ультрамарафонскую дистанцию в разных странах мира. Более подробная информация на сайте: www.edandphil.co.uk.

* Около 1609 м. Прим. перев.

Тип Заплыv
Время проведения Май
Дистанция 7,5 км
Основные трудности Холод, течение
Сайт www.freedomswim.co.za
Краткое описание Один из сложнейших, экстремальных морских заплыvов на длинную дистанцию в открытой воде

Отзыв участника:
Холод и прочие неудобства меня не смущают; акулы — вот главная проблема.



Cadiz Freedom Swim

В такой воде легко переохладиться, непредсказуемые течения вызывают шторм, а местные акулы — одни из самых агрессивных в мире. Так что Cadiz Freedom Swim испытывает участников не только на выносливость, но и на способность справляться со страхом!

Внизу: Цель только кажется близкой — на пути к ней много препятствий

Много лет остров Роббенэйланд ассоциировался с одним человеком: Нельсоном Манделой. Заключенный в тюрьму за свои убеждения, Мандела 27 лет боролся с апартеидом и освободился 11 февраля 1990 г. А через четыре года, 27 апреля 1994 г., его избрали президентом ЮАР. Заплыv Cadiz Freedom Swim, который проводится в этот день (или один из ближайших), посвящен освобождению Манделы и окончанию апартеида в республике.

Cadiz Freedom Swim — один из самых трудных заплыvов в мире. Впервые он проведен в 2001 г., и с тех пор его популярность растет с каждым годом. Сейчас в соревновании участвует уже более 400 человек, включая лучших в мире пловцов на длинные дистанции. Все они приезжают сюда с одной целью: покорить пролив шириной в 7,5 км, который отделял узников острова Роббенэйланд от материка. Но это нелегко. Задачу пловцов усложняют не только физические нагрузки в соревновании





на открытой воде с непредсказуемыми течениями, но и другие факторы.

Первый — сама вода. Заплыв проводится в конце апреля или начале мая. И хотя южноафриканское лето заканчивается незадолго до этого, температура воды составляет +9... +14 °C. Длительное пребывание в холодае означает серьезную нагрузку на организм. Ноги и руки быстрее устают из-за оттока крови к внутренним органам. Гидрокостюмы в Cadiz Freedom Swim запрещены: участники могут надеть только плавательный костюм, очки и купальную шапочку. В результате у пловцов, выходящих из воды, температура внутренних органов нередко опускается до +30 °C; с медицинской точки зрения это гравитирует с переохлаждением. Конечно, есть палатки с медицинским оборудованием, где оказывается помощь всем участникам, пострадавшим от длительного пребывания в холодной воде. Но на риски и трудности заплыва этот факт не влияет.

Но это еще не все. Добавьте течение и волны в проливе между Роббенэйландом и материком — и вы поймете, почему мы включили это состязание в свою книгу. Волны достигают высоты 4 м, течения очень мощные. Нередко трудности испытывают даже суда сопровождения, не говоря уже о самих пловцах.



Вверху: Участники выстраиваются перед началом сложного двухчасового заплыва

Слева: Соревнование в неспокойных водах, кишащих белыми акулами



Вверху: Самые отважные участники стараются в плавках

И наконец, акулы! Вы можете их любить или ненавидеть, но забывать о том, что у побережья ЮАР обитает большая популяция белых акул, нельзя. Им не запретишь приближаться к месту заплыва, хотя обычно присутствие такого количества людей и судов сводит к нулю угрозу нападения хищников. Однако мысль о том, что воды кишат акулами, может деморализовать участников, особенно если они не привыкли соревноваться в таких условиях. Во всех гонках на длинную дистанцию к финишу можно прийти только при правильном психологическом настрое. Естественно, мысли о том, что прямо сейчас

опасный хищник может вами полакомиться, отвлекают от соревнования.

Поэтому к участию в гонке допускаются далеко не все желающие. Необходимо соответствовать одному из требований: успешно совершить этот заплыв в одиночку (это должно быть официально подтверждено); завершить заплыв на 5 км в холодной воде; завершить один из квалификационных заплывов, указанных организаторами. Условия ставятся для того, чтобы при погружении пловца в холодную воду с быстро бьющимся сердцем, его организм не устроил забастовку с летальным исходом.

Во время состязания у участников должна быть команда поддержки. Каждого пловца-одиночника и каждую команду сопровождает моторная лодка, но ее экипажу не разрешается помогать спортсменам. Лучшие пловцы могут подать заявку на то, чтобы их сопровождала гребная лодка, а не моторная; но окончательное решение — за организационным комитетом.

Конкуренция жесткая. Некоторые из лучших пловцов мира на открытой воде регулярно участвуют в Cadiz Freedom Swim, борясь за приз в размере 10 000 долларов США. Нынешний рекорд гонки поставил Кристоф Вандратш (1 час 33 минуты 11 секунд); когда-то ему принадлежал рекорд скорости пересечения Ла-Манша. Рекордсмен среди женщин — Натали дю Туя, участница Олимпийских игр и золотая медалистка Паралимпийских игр. Ее рекорд составляет 1 час 35 минут.

Cadiz Freedom Swim — серьезнейшее испытание на выносливость. Участники преодолевают

физические и психологические проблемы при каждом гребке: в воде негде спрятаться и отдохнуть. Тех, кому это состязание по плечу, на финише ждет заслуженная награда: вязаная шапочка, майка и медаль (и, наверное, чашка горячего чая).

Внизу: Уже холодно



Петар Стойчев

Я занялся марафонским плаванием, потому что хотел путешествовать по миру и посмотреть разные страны. Постепенно я стал одним из лучших в мире, и это дало мне стимул, чтобы идти дальше. Став первым, испытываешь ни с чем не сравнимые ощущения! Да, это здорово. Но нужно трудиться каждый день. В среднем я проплываю 70–90 км в неделю, а когда был моложе, плавал еще больше.

Правильный психологический настрой — моя сильная сторона. Когда я тренировался в команде, то приучал себя побеждать на всех тренировках. Потом становился первым и на соревнованиях. Сама мысль, что нужно всегда побеждать, становится частью тебя; в какой-то момент понимаешь, что проигрывать тебе нельзя.

На тренировках мне не нравится плавать в холодной воде, поэтому подготовка к Cadiz Freedom Swim была труднее, чем обычно. Я люблю только соревноваться в таких условиях. В холодной воде кажется, что двигаешься очень медленно, а в мышцах возникают неприятные ощущения. После такой тренировки труднее достичь хороших результатов и выложиться в гонке на все сто процентов.

Для Cadiz Freedom Swim важна психологическая подготовка. Я хотел участвовать и победить: мне было важно доказать себе, что я достаточно хорошо плаваю при температуре воды +11–12 °C. Еще я очень боюсь акул. И этот страх давит постоянно. Холод и прочие неудобства меня не смущают; акулы — вот моя главная проблема. Если меня пригласят в следующем году, я надеюсь, что смогу использовать защиту от акул.

Иногда во время гонки возникают проблемы: руки не шевелятся или нет сил, чтобы заставить себя плыть быстрее. Но все зависит от подготовки, в том числе общеукрепляющей. Иногда температура воды тоже влияет на вас. И главное здесь — психологическая установка: нужно заставлять себя двигаться вперед.

Петар Стойчев первым переплыл Ла-Манш менее чем за 7 часов (6 часов 57 минут 50 секунд). Он победил в Cadiz Freedom Swim в 2011 г. с результатом 1 час 51 минута 54 секунды. Дополнительная информация есть на сайте: www.petarstoychev.com.

Гонка глазами спортсмена

Тип Велогонка
Время проведения Март-апрель
Дистанция Разная (до 900 км)
Основные трудности Дистанция, техника, перепад высот, характер местности
Сайт www.cape-epic.com
Краткое описание Гонка на горных велосипедах по дикой Африке

Отзыв участника:
Увлеквшись преодолением трудностей, легко забыть о великолепных африканских видах и холмистых просторах.



Cape Epic

Меняющийся каждый год маршрут Cape Epic требует от спортсменов хорошей техники и высокого уровня физической подготовки. Это нелегкая гонка, но путь лежит по красивейшим местам, которые мало кому удается увидеть.



Вверху: «Езда на колесе» разрешена

Часто одна хорошая идея порождает много других — именно так возникла гонка на горных велосипедах Cape Epic. Успешно завершив одну из сложнейших гонок на горных велосипедах в мире — La Ruta de Los Conquistadores на берегах Коста-Рики, — спортсмен из ЮАР Кевин Фермаак задумался: а что если организовать похожую многодневную велогонку у него на родине, чтобы гонщики узнали больше о его стране? Фермаак решил, что это возможно, и по возвращении домой начал подготовку

к первой Cape Epic — гонке по Западно-Капской провинции ЮАР, которая состоялась в 2004 г.

Сейчас маршрут уже другой — он меняется каждый год. Но основной замысел остается прежним: показать дикую Африку. Именно поэтому организаторы установили ряд правил. Гонщики обязаны соревноваться командами по два человека. Разница во времени между участниками команды не должна превышать двух минут (это контролируется с помощью приборов; три нарушения приводят к дисквалификации); фиксируется время пересечения финишной черты вторым участником команды. В этом смысле Cape Epic уникальна.

Во многих гонках на сверхдлинные дистанции в разных странах можно соревноваться командами, но мало где соблюдение правил контролируется с помощью специальной аппаратуры. Если по какой-либо причине участник команды сходит с дистанции, то он может продолжать гонку вне конкурса (он должен надеть специальную майку для обозначения своего статуса). Но ему не разрешено вмешиваться в ход соревнования или предлагать помочь другим спортсменам.

За соблюдением правил строго следят, и они существуют не зря. В ходе Cape Epic велосипедисты едут в экстремальных условиях; тем, кто попал в беду, приходится преодолеть много километров, чтобы получить помощь. Поэтому гонщики должны согласованно работать в команде, чтобы успешно завершать каждый этап, не говоря уже о гонке в целом.

Всего этапов восемь, а дистанция меняется каждый год: от 685 км в 2009 г. (самая короткая) до 966 км в 2008 г. (самая длинная). Сложность заключается не только в продолжительности состязания, но и в подъемах. Большие участки маршрута проходят по холмистой, иногда гористой местности, и об-

щий набор высоты может доходить до 16 000 м (почти вдвое выше Эвереста).

Высота подъемов, уклоны и характер поверхности (попадаются как бетонированные дорожки, так и песок) требуют не только огромных усилий, но и отличных навыков управления велосипедом. Но самая большая проблема в Cape Epic — спуски. Гонщики часто едут по неровной поверхности — например, камням или песку; к тому же многие спуски — это неогражденные дорожки с опасным углом наклона.

Нужны хорошие навыки, риск высок, поэтому участники не могут позволить себе серьезных ошибок. А совершивши их легко: во-первых, спортсмены могут отвлечься на созерцание природы; во-вторых, под влиянием

жары и общей усталости реакции замедляются. Любой, кто соревновался на горных велосипедах, подтвердит, что это может свести на нет шансы на успех.

Незнание механики также приводит к проблемам. На техническую помощь рассчитывать не стоит, и все участники должны уметь готовить свои велосипеды к гонке и ремонтировать их во время состязания. Организаторы осматривают и чинят велосипеды, но, выехав на дорогу, гонщики должны полагаться на себя.

Конечно, в рассказе о гонке по дикой Африке нельзя не упомянуть о влиянии природных условий. Обочины усеяны колючками, которые опасны не только для гонщиков, но и для велосипедных шин; местные обитатели — змеи, пауки, жалящие мухи и животные, у которых может

Внизу: Соревноваться и финишировать должны команды из двух человек





Гонка глазами спортсмена

разыграться аппетит... Вероятность нападения невелика, но каждый гонщик знает, что хищные животные здесь встречаются. И эта мысль влияет на психологический настрой, очень важный во время гонки на сверхдлинную дистанцию.

Но именно эти элементы определяют уникальность гонки. Cape Epic вознаграждает тех, кто принимает вызов. Маршрут проходит по живописной местности и огромным частным территориям, которые мало кому удается увидеть. Это увлекательное путешествие в отдаленные районы удивительной страны.

В Cape Epic есть все, что нужно для серьезной гонки. Она превосходит большинство соревнований по уровню напряжения, количеству пройденных километров и гор; она заставляет спортсменов действовать все физические ресурсы и технические навыки; наконец, она дает возможность увидеть очень красивые и сложные для гонщиков места. Иными словами, это состязание эпических масштабов.

Вверху: Отличительная черта Cape Epic — крайне сложный рельеф

Дмитрий Суровцев

Отличие этой гонки от других заметно с регистрации, заканчивающейся в мае, за 10 месяцев до старта. И весь сезон проходит в ожидании соревнования. Осенью спортсмены отдыхают, с ноября начинается подготовка к марафону. Зима вносит свои корректизы — приходится накручивать километры дома на тренажере и компенсировать недостаток упражнений лыжными гонками.

Поездка в 2009 г. была пробной. Мы с напарником не ставили никаких сверхцелей. Надо было просто добраться до финиша и почувствовать, каково это. Выезд из морозной Москвы в жаркий Кейптаун за три дня до старта не лучшим образом сказался на результатах. Первые дни гонки мы умирали от жары. Температура, достигавшая к обеду +40 °С в тени, безоблачное небо и отсутствие ветра были серьезным ударом для организма, не успевшего акклиматизироваться. Один только вид крутых длинных подъемов лишал сил.

Самым тяжелым для нас был первый этап. Примерно после 2/3 дистанции на участке длинного спуска я умудрился порвать и потерять цепь. Узнал я об этом только по окончании спуска, возвращаясь и искать смысла уже не было. Вся надежда была на контрольный пункт через 11 км. На подъемах я бежал, по равнине и со спусков ехал накатом; напарник меня подталкивал. Добравшись до КП, узнали, что запчастей нет. Появилась перспектива побежки еще на 30 км, непопадания в 10-часовой лимит и схода с дистанции на первом этапе. И когда, уже отчаявшись, мы собирались бежать к финишу, один из комиссаров под свою ответственность предложил переставить цепь с велосипеда одного из сошедших участников. Цепь оказалась коротковата, но это не имело большого значения: можно было ехать! На финиш успели за 20 минут до установленного срока. Дальнейшая гонка сложилась более удачно, удалось избежать технических проблем и травм.

В 2011 г. готовились более основательно. Приехали за неделю до старта, успешно акклиматизировались. Несмотря на хорошую подготовку, легче ехать не стало, но темп был быстрее. Опыт прошлой поездки не прошел бесследно, но без травм и проблем не обошлось. К счастью, серьезных неприятностей не было, и нам удалось выполнить задуманный план: попасть в число ста лучших участников в своей категории.

Этапы Cape Epic — не самые протяженные среди многодневок, и набор высоты уступает многим гонкам. Но все же эта гонка запредельно сложна за счет совокупности факторов. Температура, помноженная на длину этапов, набор высоты и покрытие трасс в результате настолько изматывают, что каждую ночь, засыпая в палатке, задаешься вопросом: «Зачем мне все это надо?» Но утром снова встаешь, садишься на велосипед и крутишь педали до финиша. А лежа на траве после прохождения последнего этапа с медалью на груди, думаешь только об одном: «Хочу сюда вернуться!»

Я обязательно вернусь. Участники, финишировавшие не менее трех раз, попадают в клуб финишеров Amabubesi.

Дмитрий Суровцев — участник Cape Epic в 2009 г. (309-й в общем зачете и 194-й в группе) и в 2011 г. (130-й в общем зачете и 86-й в группе).

Тип Велогонка
Время проведения Октябрь
Дистанция 12 000 км
Основные трудности Дистанция, характер местности, погода
Сайт www.tourdafrique.com
Краткое описание Испытание для ума, тела и велосипеда

Отзыв участника:
Tour d'Afrique стал одним из главных событий в моей жизни: помог мне разобраться в себе, понять, что для меня ценно и чего я могу достичь. В конечном итоге польза от этой гонки компенсирует трудности.

Tour d'Afrique

Tour d'Afrique — увлекательное приключение. Участники путешествуют по одному из самых интересных континентов. Это не только испытание на решимость, но и возможность увидеть новый мир, расширить кругозор.

Внизу: Увлекательное путешествие с возможностью увидеть живую природу Африки

Tour d'Afrique не похожа на многие гонки, о которых мы здесь рассказываем. Это своего рода турпоездка, просто очень масштабная. Путь начинается в тени пирамид и заканчивается на побережье, около Кейптауна. Гонщики проезжают по самым интересным и плохо исследованным уголкам континента. Но не стоит считать Tour d'Afrique занимательной экскурсией. Это длительная гонка, и требования так же высоки, как и в любом другом состязании, описанном в книге.

Протяженность маршрута — более 12 000 км, он разделен на 94 этапа и 8 основных периодов. Таким образом, те, у кого нет свободных четырех месяцев на забег по Африке, могут поучаствовать в одном из периодов (хотя такие участники не фигурируют в общей классификации). Tour d'Afrique включает 69 полных дней состязания, четыре индивидуальные гонки на время с раздельным стартом и восемь неполных дней (обычно при пересечении границы или вблизи от больших городов). Гонщики должны преодолеть дистанцию в отведенное время. Средняя протяженность этапа составляет 123 км, а большинство из них варьирует от 80 до 200 км.

Ехать нужно на горном велосипеде, часто по грунтовым дорогам. Маршрут, мягко говоря, непростой. На решение возможных проблем со здоровьем или техникой участникам дают определенное количество «льготных дней». Это значит, что все спортсмены могут исключить из общего времени худшие показатели. Но это правило не применяется к самым сложным этапам. Конечно, побеждает тот, кто потратил меньше всего времени на прохождение всей гонки.

Но до финиша еще нужно добраться. Участники (в среднем 400 человек) стартуют от пирамид, едут по Египту к Красному морю и вдоль него, а затем сворачивают в глубь страны и выезжают к Нилу у города Кена. Маршрут проходит вдоль Нила до Асуана, откуда паром за вечер и ночь перевозит гонщиков в Вади-Хальфу. Здесь, в Судане, начинается настоящая Африка. Путь идет вдоль Нила до самого Хартума, и первый из восьми периодов гонки завершается на отметке 1955 км.



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

Внизу: Потрясающие виды дают возможность отвлечься от гонки

На противоположной странице:
В спорте мало таких живописных стартовых линий

На втором этапе начинаются трудности. Гонщики едут по Судану, а потом по Эфиопии. Места живописные, но участники уже устают (правда, некоторые устали еще на первом этапе). К тому же увеличивается высота над уровнем моря: в один из дней гонщики совершают подъем на 2500 м. Физическая подготовка и техника спортсменов подвергаются суровому испытанию. Они борются с усталостью, накопившейся за много дней в седле, проявляются вперед на большой высоте и в жарком климате.

Но пустыня не бесконечна. На смену камням приходят поля: гонщики въезжают в Кению. Здесь уже легче; по крайней мере, попадаются мощеные дороги. Но этот участок включает вулканическую каменистую пустыню Дида Галгалу без мощеных дорог, на которую уходит шесть сложнейших дней.

Путешествие продолжается: после Кении — Танзания, Малави, Замбия (и водопад Виктория), Намибия

и, наконец, ЮАР. Tour d'Afrique — долгое путешествие по красивым местам. По пути гонщики наверняка увидят некоторых представителей местной фауны: львов, слонов, жирафов, антилоп гну, крокодилов... список можно продолжать до бесконечности.

Красота природы сочетается с трудностями соревнования. Конечно, организаторы помогают участникам. Но основная тяжесть ложится на плечи спортсменов. В ходе состязания накапливается усталость, и участникам обязательно нужно уметь правильно питаться, пить и восстанавливаться, чтобы иметь шанс попасть в классификацию в конце каждого этапа, не говоря уже о гонке в целом. Местная фауна интересна, но может представлять опасность.

Не стоит забывать и о политической нестабильности. Маршрут определяется заранее, но организаторы могут изменить его, если ситуация будет представлять угрозу для гонщиков. Например, из этих соображений в 2008 г.





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



Дэвид Хоутон

Я готовился к Tour d'Afrique, совершая долгие заезды. В предыдущем году проехал 7500 км по Канаде, участвовал в разных велогонках, чтобы не снижать километраж. Психологическая подготовка гораздо сложнее. Я постарался обеспечить все нужное для моей безопасности и комфорта, подготовил велосипед и убедился в том, что у меня достаточно терпения и сил для завершения гонки.

Во время подготовки невозможно воспроизвести условия Tour d'Afrique: жару, ужасные дороги и жуткое изнеможение после многих дней гонки.

Я часто ездил на велосипеде и занимался на тренажерах, но это не помогло развить нужную выносливость. Хорошо, что ровные дороги Египта стали хорошей разминкой перед трудностями Судана, Эфиопии и Кении.

Уже в начале стало ясно, что мне не победить. Поэтому я сосредоточился на том, чтобы преодолевать каждый участок, сколько бы времени мне ни потребовалось. К счастью, каждый день что-то помогало мне отвлечься от трудностей гонки хотя бы ненадолго: например, дети, которых я встречал в деревнях, теплая кока-кола

из маршрута была исключена Кения. Но вообще такое случается редко.

В ходе Tour d'Afrique дважды ставились рекорды пересечения Африки на велосипеде: в 2003 и 2010 г. Позже их побил голландец Роберт Кноль, который преодолел дистанцию вне тура, в одиночку, всего за 70 дней со средней скоростью немногим меньше 22 км/ч.

Tour d'Afrique — настоящее приключение, смелый вызов и уникальное событие в жизни спортсмена. Это увлекательная гонка по живописным местам. Только самые сильные и выносливые велогонщики могут пройти дистанцию до конца; а те, кому это удалось, гордятся своим выдающимся достижением.

Слева: При пересечении континента погода не всегда благоприятна

и прекрасные африканские пейзажи. Я наслаждался происходящим и не жалел себя.

У каждого гонщика свои проблемы со здоровьем. У меня были мозоли от седла, обезвоживание, три недели диареи и падение в Танзанию, после которого пришлось накладывать швы. А психологические проблемы одинаковы у всех: усталость, сомнения и самоанализ, естественный после нескольких месяцев трудностей. Каждый участник находит свой способ решения проблем.

На финише я испытал удивительные эмоции. Когда мы заехали в Кейптаун, я заплакал от радости, облегчения и чувства благодарности. Я четко помню каждый день из четырех месяцев гонки и могу рассказать все подробности. Tour d'Afrique стал одним из важнейших событий в моей жизни: помог лучше разобраться в себе, понять, что для меня ценно и чего я могу достичь. В конечном итоге польза от этой гонки компенсирует трудности.

Дэвид Хоутон — участник велогонок на сверхдлинные дистанции. Он участвовал в Tour d'Afrique в 2005 г., проехав перед этим 7500 км по Канаде.

Тип Забег**Время проведения Май-июнь****Дистанция 89 км****Основные трудности Перепад высот****Сайт www.comrades.com****Краткое описание Состязание проводится****в честь победы духа над несчастьями****Отзыв участника:**

“Куда бы ни шел маршрут в этот год — на спуск или подъем, вы предпочли бы другое направление.”



Comrades Marathon

Comrades Marathon — не только старейший и самый массовый ультрамарафон в мире, но и самый знаменитый. Его маршрут ежегодно меняет направление: в один год он идет по маршруту спуска, а в другой — подъема. И хотя эта местность не самая сложная, участники вынуждены решать очень сложные задачи. В результате эта гонка на выносливость стала легендарной.

Внизу: Это один из самых массовых ультрамарафонов в мире

Справа: В пробеге участвуют первоклассные спортсмены

Отличие Comrades Marathon от большинства описанных здесь гонок в том, что толчком к его появлению послужила война. Когда Вик Клэпхэм вернулся с Первой мировой войны, он решил отдать дань памяти и уважения своим братьям по оружию. Клэпхэм выбрал необычный способ: вспомнив те 2735 км, которые он прошел по восточным саваннам Африки во время



войны, он решил организовать марафон. Вначале местные власти отнеслись к идеи прохладно, однако в итоге Клэпхэм получил разрешение провести Comrades Marathon 24 мая 1921 г. В тот день на старт вышли 34 бегуна, а до финиша добрались всего 16. Выиграл Билл Роэн с результатом 8 часов 59 минут — самый медленный победный показатель в истории пробега. С тех пор Comrades Marathon проводится каждый год, за исключением периода Второй мировой войны (1939–1945 гг.).

Со временем количество участников увеличилось. В 2012 г. уже 18 000 человек стартовали по сигналу — записи петушиного крика в исполнении бывшего бегуна Макса Тримборна (это давняя традиция). Многие спортсмены преодолели результат, который принес Роэну победу в 1921 г., хотя сталкивались с теми же трудностями, что и он.

Состязание проводится в начале южноафриканской зимы, но спортсмены могут оказаться в экстремальных погодных условиях: днем средняя температура иногда падает до +3 °C или поднимается до +30 °C. Однако сам маршрут играет намного более важную роль, чем погода.

В нечетные годы маршрут идет по спуску, а в четные — на подъем и включает 89 км гудронированных дорог между Питермаризбургом и Дурбаном в провинции Квазулу-Натал. Но пробег вниз не только долгий спуск. Спортсменам приходится преодолевать непростые холмы («Большую пятерку»): Коуи-Хилл, Филдз-Хилл, Ботас-Хилл, Инчанга и Полли-Шорттс. Из-за регулярного перепада высот участники ощущают в мышцах жжение, вызванное молочной кислотой.

С точки зрения физиологии во время бега непросто и подниматься, и спускаться. Многим кажется, что с горы бежать проще. Но постоянный спуск — огромная нагруз-

ка на колени и четырехглавую мышцу бедра, а изменение длины шагов может вызвать физическое напряжение. Разумеется, подъемы отнюдь не легче, хотя бежать удобнее: шаги короче и можно наклониться вперед. Но для постоянного подъема по холмистой трассе с уровня моря до высшей точки (870 м над уровнем моря) требуется огромное напряжение, и это заставляет спортсменов выкладываться по максимуму.

Поэтому в 2003 г. максимальный срок преодоления маршрута был увеличен с 11 до 12 часов. Все желающие принять участие в Comrades Marathon должны пройти квалификационные забеги в установленный срок, чтобы среди участников трудного состязания не оказалось новичков. На маршруте есть контрольные точки, которых необходимо достичь в определенные сроки. Спортсмен, который добирается до конца маршрута не более чем за 12 часов, получает медаль в зависимости от занятого

Внизу: На подъем в один год, на спуск в другой — уникальные трудности пробега





места и времени (от золотой медали для первых десяти спортсменов, пересекающих финишную черту, до медной для тех, кто финиширует через 11–12 часов). Кроме того, спортсмены, прошедшие маршрут определенное число раз, носят номера особого цвета.

У Comrades Marathon богатая история. Спортсмены, принявшие этот вызов, должны выкладываться по максимуму. Этот самый массовый в мире марафон в разных направлениях, каждое из которых имеет свои трудности, испытывает бегунов на стойкость.

Слева: Крайний срок — 12 часов.
Уровень подготовки спортсменов очень высок

Леонид Швецов

Среди любителей сверхмарафонского бега название Comrades вызывает трепет. Да, в мире существует немало забегов на сверхдлинные дистанции, но Comrades имеет какую-то особенную ауру. Его история, берущая начало сразу после Второй мировой войны, богата примерами человеческого мужества и даже героизма. Мне, как профессиональному марафонцу, тоже хотелось оставить свой победный след.

У меня уже был опыт участия в гонке в 2001 и 2002 годах, но тогда мне не удалось победить, а хотелось показать лучшее, на что я был способен, и выиграть с рекордом трассы. Рекорд был установлен 21 год назад легендарным Брюсом Фордайсом, побеждавшим в гонке 9 (!) раз.

Старт забегу дается в шесть утра, когда на улице еще темно, рассвetaет только через час. Трасса проложена по асфальтовым дорогам, но из-за ее холмистого рельефа нагрузка на организм только усугубляется жестким покрытием. Высота над уровнем моря меняется от 650 м на старте до 850 м на отметке 30 км и опускается на финише к уровню моря. Кроме того, температура и влажность воздуха растут с приближением к финишу, и все это вместе взятое представляет адскую картину.

К счастью, зрительская поддержка вдохновляет участников в течение большей части дистанции. Я бежал в многочисленной группе лидеров примерно до отметки в 50 км, и болельщики активно поддерживали молодого местного фаворита, победившего двумя годами ранее в таком же забеге «вниз» (пробег проводится поочередно в разном направлении). К счастью для меня, я был очень хорошо подготовлен, поэтому, когда пришло время выйти вперед, я задал достаточно высокий темп, поддержать который смог только позапрошлогодний чемпион. Но мне даже не нужно было оглядываться на

него, настолько я был уверен в своих силах. Крики в его поддержку только подзадоривали меня.

Когда на отметке в 60 км я остался в одиночестве, то осознал, что впереди еще почти два часа борьбы только с самим собой и секундомером. Мне оставалось только найти какую-нибудь мантру, которая могла отвлечь внимание от нарастающей усталости. На этом участке трассы главным соперником спортсменов становится затяжной 18-километровый спуск, на котором уставшие к этому времени мышцы подвергаются умеренной перегрузке от необходимости противостоять ударам ног о твердое покрытие шоссе. Если же у вас к этому времени имеются мозоли на стопах, они могут лопнуть на спуске, что точно не добавит легкости бегу.

Когда зрители поняли, что они могут стать свидетелями превышения казавшегося незыблемым рекорда, они стали болеть за меня, и это подгоняло держать рекордный темп, несмотря на одиночество.

Когда я, наконец, достиг стадиона, где обозначен финиш, я дал волю эмоциям и приветствовал зрителей изо всех оставшихся сил, размахивая руками и посыпая воздушные поцелуи благодарности за поддержку. Я превысил рекорд на 3 минуты 20 секунд, то есть обогнал предыдущего рекордсмена почти на километр! Особые чувства нахлынули, когда, стоя на пьедестале, я помимо медали и переходящего кубка получил из рук организаторов золотую статую бегущего Меркурия (символа Comrades) весом более трех килограммов. Эта награда вручалась за превышение рекорда, который был незыблем 20 лет.

Леонид Швецов участвовал в Comrades шесть раз, дважды победив и установив второй рекорд трассы в противоположном направлении.

Тип Гонка на каноэ
Время проведения Февраль
Дистанция 125 км
Основные трудности Техника
Сайт www.dusi.co.za
Краткое описание Главное состязание Африки по гребле на каноэ

Отзыв участника:
“Это ни с чем не сравнимое чувство — после отличной гонки услышать приветствия толпы и понять, что вы не зря столько вынесли за прошедшие три дня!”



Dusi Canoe Marathon

Грозная река с негостеприимными берегами создает для участников Dusi Canoe Marathon экстремальные трудности — и в воде, и на суше.

Внизу: Участники часто сталкиваются с тяжелейшими испытаниями

Иэн Плейер сидел, глядя на костер и думая о том, возможно ли пройти на каноэ по реке от Питермаризбурга до Дурбана. Наверное, ему самому такое состязание казалось несбыточной мечтой: он был за тысячи километров от дома, сражался во Второй мировой войне. Вряд

ли Плейер тогда предполагал, что его идея ляжет в основу одной из величайших гонок на каноэ на Африканском континенте.

Вернувшись с войны, он решил осуществить мечту. Первая попытка была неудачной. Но 22 декабря 1950 г.

Плейер и семь других гребцов попытались покорить реку. Через 6 дней 8 часов 15 минут Плейер стал первым человеком, прошедшим марафон по Дузи, несмотря на изменчивые условия, внезапный паводок и укус змеи. Он доказал, что это возможно. Как часто бывает, примеру первопроходца последовали другие. Через пять лет на реку Дузи вышли уже 40 гребцов, а полвека спустя их стало больше 2000.

Чем же привлекает спортсменов эта сложная, а иногда откровенно опасная гонка? Именно своими трудностями. Сейчас результаты гораздо лучше, чем у Плейера (нынешний рекорд составляет 8 часов), но сложности остаются прежними. Впервые проходя этот маршрут, Плейер не делал перерывов. Но уже много лет назад были введены правила, в соответствии с которыми участники марафона должны плыть по Дузи три дня с двумя остановками на ночь. Длина





этапов — 45, 45 и 35 км. И на каждом из них все участники — и профессионалы, и любители — преодолевают трудности.

В первый же день спортсмены сталкиваются с первой преградой: водосливом плотины Эрни-Пирс. Это не самый сложный участок маршрута, но он дает гребцам реалистичное представление о трудностях, которые ждут впереди. Участники выстраиваются в очередь, чтобы преодолеть водослив. Дальше — еще интереснее: на маршруте встречаются плотины и пороги с бурной водой, категория сложности которых варьирует от второй (относительно просто) до четвертой (сложно). Более того, на каждом этапе спортсменам обычно приходится неоднократно переносить свой каяк на расстояния, иногда достигающие 5 км.

По мере продвижения по реке сложность порогов, плотин и длительность переносов возрастают.

К тому же накапливается усталость. Приходится грести несколько дней подряд в самый жаркий месяц года, и спортсмены испытывают серьезные психологические и физические нагрузки. Когда нужно преодолеть порог четвертой категории, а руки и мозг устали и болит спина, вероятность ошибок и, как следствие, травм растет в геометрической прогрессии. Конечно, на трудных порогах типа «Остров» или «Стиральная машина» разрешено переносить каяк по суше, и этим могут воспользоваться не уверенные в своих силах спортсмены. А тех, кто отважится пройти порог на каяке, обычно подбадривают: «Удачи!» или «Держитесь!» На маршруте есть стремительные и бурные участки — слабым участникам не рекомендуется их проходить.

Перенос каяка по суше — самый безопасный вариант, но не самый легкий: спортсменам приходится высаживаться из лодки и переносить ее вместе со всем снаряжением

Вверху: На таких сложных порогах лодку можно переносить по суше



Вверху: Участники проходят несколько порогов

по неровным, а иногда и труднопроходимым дорогам. Этот вариант не идеален и потому, что суша может преподнести неприятный сюрприз: там водятся змеи и клещи (поэтому всем участникам и зрителям рекомендуется провериться на бильгарциоз и риккетсиоз*). Эти заболевания иногда ведут к летальному исходу (хотя и редко).

В Dusi Canoe Marathon есть еще один элемент, который тоже может привести к тяжелым последствиям: сама река. В 2011 г. организаторы перенесли

* Бильгарциоз — заболевание мочевых путей и кишечника, вызываемое паразитированием глистов — trematod.

Риккетсиозы — группа инфекционных заболеваний человека и животных, вызываемых риккетсиями (бактерии). Прим. перев.

гонку с декабря на февраль из-за низкого уровня воды. Благодаря смене дат условия значительно улучшились, но все равно приходится постоянно решать эту проблему. При низком уровне воды оголяется больше камней и возрастает вероятность повреждения лодок и травм. Кроме того, увеличивается длительность переноса лодок по суше.

В Dusi Canoe Marathon достаточно строгие правила. Спортсмены могут выбирать класс, в котором они будут соревноваться: K-1, K-2, White Water, Touring или Touring Canadian**. Основными классами считаются K-1 (на лодках «одиночках») и K-2 (на лодках-«двойках»); один из них объявляется основным каждый год (с чередованием по го-

** В классе Touring допускается использование руля управления; в классе Touring Canadian участвуют каноэ, управляемые двумя однолопастными веслами. Прим. ред.

дам). Выбравшие такой класс гребцы могут прибегать к помощи «секундантов» (группы поддержки), причем назначенных заранее.

Разумеется, у гонки уже есть достаточно легенд и рекордов. Главная легенда — покойный Грэм Пулл Эллис, прозванный «королем Dusi», который финишировал в гонке рекордное число раз: сорок шесть. Нынешний рекорд прохождения маршрута кажется невероятным: 8 часов 3 минуты в классе К-1. Он свиде-

тельствует о мастерстве и силе профессионалов, принявших вызов.

В структуре Dusi Canoe Marathon произошли изменения, но маршрут и трудности по сути остались прежними. Гонщикам тяжело (физически и психологически) и на воде, и на суше. Преодолев все трудности, они не только финишируют в одной из сложнейших в мире гонок на каноэ, но и войдут в число тех немногих, кому удалось пройти Dusi.

Ант Стотт

Психологическая и физическая подготовка

к Dusi начинается за много месяцев до гонки. Уникальность ее в том, что нужно тренироваться и в гребле, и в беге. На реке много порогов, уровень воды изменчив, и приходится изучать долину, различные направления и варианты переноса лодки по суше. Для такой гонки недостаточно быть просто в хорошей форме — нужно много часов тренироваться в беге с каяком по тропам, проторенным козами и коровами. Холмы на маршруте преодолевать трудно, и поэтому стоит добавить в программу тренировок бег по очень высоким горам.

Закончив сложные тренировки, вы будете подготовлены и психологически, потому что убедитесь в возможностях вашего организма!

Бег с каяком на такие длинные дистанции — непривычное упражнение, и нужно постараться избежать травм. Сухая лодка весит как минимум 12 кг, а намокшая — около 13 кг; весло и ножной насос — 1 кг; мокрая обувь, брызгозащитная «юбка», одежда и спасательный жилет — около 1,5 кг; сок — 2 кг. Суммарный вес составляет приблизительно 18 кг. В первый день гонки придется бежать около 16 км, так что нужно серьезно готовиться. Очень важно потренироваться в гребле на самой реке. Но когда неделями нет дождя, то плыть просто негде!

Тренироваться я предпочитаю в условиях более сложных, чем на самом состязании. Заранее подготовив организм к более тяжелым

испытаниям, вы облегчите себе задачу на гонке. Чем быстрее вы доберетесь до финиша на каждом этапе, тем дольше удастся отдохнуть перед следующим! Важно иметь при себе сок — он дает все необходимое, чтобы активно продолжать гонку в такой жаре.

Река коварна. Добавьте сюда переносы лодки — и вы поймете, как высока вероятность неудачи. Перед каждым этапом нужно проверять снаряжение, чтобы избежать технических проблем во время гонки. Очень часто лодки ломаются, врезаясь в камни. Иногда лодка разваливается надвое, но спортсмены чинят ее с помощью палок, изоленты и даже стеклопластика, чтобы не сойти с дистанции. Растянув лодыжку, участники перевязывают ее бинтом и гребут дальше. Порезы заклеиваются пластырем, а швы накладываются во времяочных привалов.

Пересекая финишную черту в Дурбане, все гребцы чувствуют, что совершили подвиг. Это ни с чем не сравнимое ощущение: после отличной гонки услышать приветствия толпы и понять, что вы не зря столько вынесли за прошедшие три дня! Как ни странно, утром в воскресенье — на следующий день после гонки — вам лучше, чем накануне. Уже этого достаточно, чтобы захотелось сразу же начать готовиться к гонке, назначеннной на следующий год.

В 2008 г. Ант Стотт стал чемпионом мира по гребле на байдарках и каноэ в категории К-2. Более подробная информация на сайте: www.antstott.wordpress.com.

Тип Забег
Время проведения Апрель
Дистанция 240 км
Основные трудности Жара
Сайт www.darbaroud.com
Краткое описание Шестидневный марафон через пустыню Сахару

Отзыв участника:
“Нужно пробежать примерно 240 км по одной из крупнейших пустынь в мире. Трудности и особенности Marathon des Sables привлекают внимание людей во всем мире.”

Marathon des Sables

Сахара — крупнейшая на Земле пустыня. Она занимает большую часть Северной Африки и по площади почти равна Европе или Северной Америке. Но, в отличие от этих двух континентов, в Сахаре нет крупных городов или богатой природы. Это засушливая территория, красивая, но суровая. На фоне синего неба поднимаются дюны, иногда достигающие высоты 180 м. Их формирует проносящийся по пустыне ветер, создавая естественные препятствия для немногочисленных обитателей этих краев — и участников Marathon des Sables.

Внизу: Лидеры забега — сильнейшие спортсмены

Marathon des Sables, или MDS — одно из самых известных состязаний на выносливость в мире. Это многоэтапная гонка на 240 км через Сахару на юге Марокко. На преодоление дистанции уходит шесть дней, лидеры добираются до финиша за пять дней. Длина этапов

варьирует от 17,5 до 82 км, а температура нередко превышает +48 °C.

Гонка требует огромного напряжения, и спортсменам необходимо быть в отличной физической форме. Ведь им предстоит пройти дистанцию, превышающую по длине



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



пять марафонских, всего за пять дней. Часто приходится бежать по мягкому песку, причиняющему серьезные неприятности спортсменам. Бег по такой поверхности утомляет, к нему очень трудно подготовиться. Стопы устают. А песчинки, попадающие в жару на кожу, натирают ее до волдырей.

Это особенно характерно для самого длинного и сложного этапа — 80–90 км. Естественно, для лучших бегунов он не представляет сложностей. Те же, кто не обладает навыками бега по пустыне или ультрамарафонских забегов, иногда завершают этап почти на день позже, чем лидеры. В этом случае спортсмены бегут по пескам днем и ночью.



Песок может стать реальной угрозой. Во время Marathon des Sables участников постоянно предупреждают об опасности песчаных бурь. Когда ветер гонит по пустыне тучи песка и пыли, спортсменам очень сложно определить, где находится дорога и в какую сторону бежать. Организаторы советуют не двигаться и ждать, пока буря закончится. Но не все прислушиваются к рекомендациям; бывали случаи, когда участники терялись в пустыне.

Малейшая неосторожность в пустыне может привести к серьезным проблемам. Поэтому безопасность спортсменов для организаторов гонки — прежде всего. Каждый участник обязан иметь при себе хорошо укомплектованный набор средств защиты — от сигнальной ракеты, используемой в случае бедствия, до противоядия. Все спортсмены должны сами нести провизию во время этапа, а остальные запасы перевозит группа поддержки. По правилам каждый спортсмен должен иметь при себе продукты калорийностью минимум 2000 калорий в день (всего 14 000 калорий). Во время забега команда снабжает бегуна водой, и он несет с собой определенный объем жидкости. Вес воды, продук-

Вверху: Сложный забег по крупнейшей песчаной пустыне мира

Внизу: За последние годы гонка стала популярнее

На противоположной странице:
Спортсменам нужно пробираться через дюны

тов и спасательного снаряжения усиливает нагрузку на спортсменов, которые проводят долгие дни в пустыне. Поэтому вес рюкзака — еще один важный фактор, который нужно учитывать при подготовке и во время гонки.

Бегуны могут соревноваться в Marathon des Sables в одиночку или командой. Второй вариант выбирает около 30% участников. Разумеется, итоги впечатляют. Маршрут каждый год меняется, поэтому трудно сравнивать результаты победителей разных лет. Девять раз становился победителем Лахсен Ахансал (его брат — три раза), а средняя скорость бега лидера часто приближается к 14 км/ч.

Эти цифры столь же удивительны, как сам забег. В Marathon des Sables, посреди пустыни, бегуны вынуждены находиться в самых экстремальных климатических условиях. И даже те, кто преодолел только часть дистанции, могут считать себя покорителями Сахары.





Юрий Клим

Мне предложили принять участие в этом ультрамарафоне примерно так: «На планете есть много разных забегов, и мы решили попробовать пробежать в Сахаре! Мы собираем команду из четырех человек, хочешь быть среди них?» Команду формировал наш капитан Игорь Кучеренко, и я не задумываясь согласился. На тот момент я занимался триатлоном и участвовал в горных забегах максимум на марафонскую дистанцию.

С приближением соревнований, когда нагрузки на тренировках были максимальными, я оставался спокойным и не сомневался в том, что у меня все получится. Чего не скажешь о других участниках нашей команды. Некоторые не до конца понимали, на что согласились: изучали информацию о старте, читали отзывы, смотрели ролики и т. д. Я не поддался страху, составил план подготовки и четко ему следовал. Единственным минусом (а может, и плюсом) было то, что подготовка к гонке, стартующей в начале апреля, приходится на нашу зиму. Но, бегая по снегу на морозе, я старался запомнить ощущения, чтобы в Сахаре хотелось только жары.

Оказавшись в первом лагере (всего их шесть), начинаешь понимать происходящее. Представления о пустыне меняются: оказывается, это не только песчаные дюны и простор, но и каменные горы, холмы, трава и оазисы. Температура ночью падает до +5 °C, и в спальнике холодно, а днем может подняться до +45 °C практически при нулевой влажности. Ветер и песок — отдельная тема. С ними приходится бороться 24 часа в сутки на протяжении семи дней. Уже на второй день ступни и пальцы ног стерты в кровь, на плечах и спине — потертости и синяки от рюкзака. Время как будто останавливается, и хочется только одного: чтобы все быстрее закончилось. На счету каждая капля воды: ее не хватает даже на утоление жажды, не говоря уже о том, чтобы смыть с себя песок или освежиться. Самый длинный этап (82 км), на который дается 36 часов, кажется бесконечным и отнимает почти все силы. На последнем этапе думаешь: как только все закончится, уеду домой, отдохну, отъемся и больше никогда сюда не вернусь. Но через день после финиша начинаешь вспоминать: «А классно все-таки было! Может, попробовать еще?»

Вот я и вернулся на этот же марафон через год — с новой командой, новыми целями, уже имея некоторый опыт. Такие соревнования не бывают одинаковыми. Конtrasты в погоде и сложный рельеф «добыли» меня за два дня, но я нашел в себе силы и закончил гонку с лучшим результатом, чем в первый раз. После финиша были те же мысли: зачем все это? Но сейчас снова хочется показать более высокий результат.

Юрий Клим — украинский легкоатлет, который уже дважды принимал участие в Marathon des Sables. В 2011 г. он занял 66-е место с результатом 32 часа 54 минуты 30 секунд; в 2012 г. — 42-е с результатом 29 часов 3 минуты 9 секунд.