

ЗАЧЕМ БЕГАТЬ?

Давным-давно я была начинающим марафонцем. И мой багаж знаний разительно отличался от того, каким обладают современные бегуны. Первый марафон я пробежала в 1978 году, еще в «темные века» этого вида спорта, — марафонская лихорадка охватила мир позднее, в 1980-е. Когда я начинала бегать марафон, многие, конечно, представляли себе, что есть такая легкоатлетическая дисциплина, но не многие знали, что дистанция марафона — это 42 км 195 м. Тех, кто бегал марафон, считали чудаками, и это мнение бытовало даже среди бегунов!

С тех пор многое изменилось. Сегодня популярность марафонов растет с каждым годом. Дистанцию Лондонского марафона в 2008 году завершили 34 420 человек. Для сравнения: в первом Лондонском марафоне в 1981 году приняли участие 6500 человек, и многие из них были новичками. А в 2008-м было подано уже 92 000 заявок.

1978 год. Я — 25-летняя школьная учительница, с волосами, собранными в косички, до этого никогда не бывавшая в Соединенных Штатах. Без каких-либо спортивных амбиций: приглашение принять участие в Нью-Йоркском марафоне я рассматривала лишь как возможность бесплатно съездить в Штаты. К тому времени я уже была одной из лучших европейских бегуний в беге на средние дистанции, в кроссе и уже готовилась завершать спортивную карьеру. На дистанциях свыше 3000 метров я никогда не соревновалась, но это, собственно, было и не так важно: тогдашний директор Нью-Йоркского марафона Фред Лебоу* пригласил меня в качестве «зайца», или пейсмейкера (лидера). «Заяц» обычно сходит с дистанции, задав перед этим фаворитам хороший темп. Лебоу рассчитывал, что я смогу достаточно долго продержаться на дистанции, ведь на тренировках я обычно пробегала по 20 км. В общем, отправляясь в Штаты, я рассчитывала пройти лишь часть марафонской дистанции и сделать это в быстром темпе.

Когда я наконец подобралась к стартовой линии, то не сразу сообразила, где мое место. Нью-Йоркский марафон берет старт на мосту Верразано-Нэрроуз, и там было настояще людское море — зреющее потрясающее. Особенно для человека, привыкшего стоять в горсточке бегунов на дорожке стадиона.

* Фред Лебоу (1932–1994) был основателем Нью-Йоркского марафона и его директором с 1970 по 1994 год. В настоящее время рядом с Центральным парком (традиционным местом финиша марафона) ему установлен памятник.

Разумеется, я понятия не имела, что это такое — пробежать 42 км 195 м. Если вы никогда не бегали марафон на тренировке (к слову, делать это рекомендуют лишь немногие специалисты), то в какой-то момент ловите себя на мысли, что неожиданно оказались на совершенно незнакомой «территории». То же самое было и со мной; у меня в активе, повторюсь, были только 20-километровые пробежки.

Как это бывает со многими начинающими марафонцами, бег я начала очень хорошо, в комфортном для себя темпе. Очень помогала поддержка зрителей. Километр следовал за километром, а я понятия не имела, где нахожусь территориально и сколько уже пробежала, — трасса была совершенно незнакомой. Информацию о промежуточном времени передавали в милях, а я, европейка, привыкла все считать в километрах и чувствовала себя слишком усталой, чтобы произвести на бегу в уме какие-то вычисления. Каждый раз, поворачивая за очередной угол и видя впереди деревья, я молила Бога, чтобы это был Центральный парк, потому что знала, что финиш должен быть где-то там. (Вопреки распространенному мнению, в Нью-Йорке оказалось много деревьев.) В пунктах питания пыталась брать воду, но, так как не умела пить на ходу, только обливала лицо и нос. О спортивных напитках, не говоря уже об энергетических гелях, речи тогда не шло, они пришли в марафон позднее.

В конце концов всем испытаниям приходит конец. Ко всеобщему удивлению, в том числе и моему собственному, я финишировала первой, причем с мировым рекордом (2:32:30). Я вообще не ожидала, что закончу дистанцию, не говоря уже о победе с рекордным результатом. В итоге выяснилось, что ни диктор, ни журналисты понятия не имели, кто бежал марафон под номером 1178, — в финишной зоне только и были слышны разговоры о моем номере. Это был, без преувеличения, самый замечательный финиш за всю мою спортивную карьеру. Я была готова бежать, я пробежала хорошо благодаря своей хорошей форме (и своей силе воли). И все сделала без чьих-либо подсказок. Это был уникальный опыт.

Но я пробежала свой первый марафон не только потому, что была хорошо подготовлена. К тому были и другие предпосылки. Бег вообще, а бег на стадионе особенно, — сложная легкоатлетическая дисциплина, и я хорошо знала «ее язык». Но еще важнее был мой характер: я всегда довожу любое дело до конца. Я никогда не сходила с дистанции, если не была травмирована. Я человек организованный и дисциплинированный. В общем, как вы догадываетесь, в тот день сошлись звезды, что и привело к реальному результату. Я знала, что нужно обязательно добежать до финиша, ведь сойди я с дистанции в незнакомом городе, я не имела бы никакого понятия, где нахожусь. И что бы я тогда делала без денег, не ведая,

куда идти? Я просто была вынуждена «следовать в группе». В общем, в том забеге я руководствовалась лишь одним посылом: «Работай на себя, и работай как можно лучше!»



Финиш самого эмоционального марафона Грете Вайтц в 1992 году с ее другом, директором Нью-Йоркского марафона Фредом Лебоу

ВАШ ПЕРВЫЙ МАРАФОН

Можно сказать, что все люди — это начинающие марафонцы. И многие согласятся с этим утверждением. Прелест соревнований в марафонском беге заключается в том, что в них одновременно могут участвовать и олимпийцы, и любители. Каждый ставит перед собой свою цель и упорно стремится ее достигнуть. Мы всегда хотим быть в окружении тех, кто нас поддержит и поощрит. И пусть я в 1978 году была тренированной опытной легкоатлеткой, сегодня вы подготовитесь к своему первому марафону гораздо лучше меня. В отличие от меня вы изучите трассу, выполните серию тренировочных пробежек, причем сделаете это в соответствии с новейшими методическими рекомендациями, разработанными уже на основе опыта многих и многих марафонцев. В отличие от меня вы воспользуетесь последними научными разработками в части питания, организации тренировочного процесса. И, добежав до финиша лишь единожды (как я поклялась себе в 1978-м) или с завидной регулярностью повторяя этот подвиг (что я и делала по меньшей мере дважды в год в течение следующего десятилетия), вы станете членом сообщества людей, покоривших беговой Эверест.

Первый марафон открыл передо мной совершенно новый мир, стал этапным событием в беговой карьере, послужил источником профессионального интереса, принес огромное личное удовлетворение. Некоторые из причин, побудивших меня бегать марафон, были теми же, что и у вас. Преодоление марафонской дистанции — сама по себе непростая задача. Еще более сложная задача — победить в марафоне. Первое высшее мировое достижение и три последующих тоже были отличными стимулами, хотя я прекрасно понимала, что они, как и любые другие рекорды, рано или поздно падут. А вот победы останутся с тобой навсегда. Победа лично для меня — когда я первой пересекаю линию финиша. А для вас личной победой может стать просто преодоление дистанции. Марафон — это проверка силы воли и самодисциплины, отличная возможность раскрыть в себе такие внутренние резервы, о которых вы даже не догадываетесь. Марафон помогает прогнать печали, страхи, сомнения. Закончив дистанцию, вы тем самым докажете себе, что даже в среднем возрасте можете преодолеть самого себя.

Ради этого стоит тренироваться!

Прежде чем бежать марафон, я нарезала круги на стадионе. Иногда в присутствии зрителей. Но атмосфера даже заполненного до отказа стадиона несравнима с той, что сопутствует марафонам в больших городах. Это чувство искренней со-причастности зрителей к огромному событию до сих пор восхищает меня.

Несмотря на то что в первый раз я добежала до финишной линии с огромным трудом, я ощущала, что атмосфера марафона — это нечто совершенно особенное. В зависимости от соревнования вы оказываетесь на стартовой линии в числе сотен, а то и тысяч людей. И зрители будут дружно приветствовать вас по всей трассе. В Нью-Йорке и Лондоне во время марафонов на улицы выходят все жители.



Зрители подбадривают марафонцев

На участие в Нью-Йоркском марафоне приходит свыше 70 000 заявок, а принять участие в нем могут только 35 000 счастливчиков. 70 000 человек, решивших испытать свою судьбу, надеющихся, что им улыбнется «лотерейное» счастье! Директора Нью-Йоркского марафона Фреда Лебоу однажды спросили: «Почему так много людей хотят бежать марафон?» Он дал ответ, который мне очень нравится: тому есть более значимые причины, чем спортивные или социальные. Людям требуется испытывать себя не только физически, но и психологически. У нас не растут крылья, и мы не можем летать. Большинство не умеет петь и танцевать и никогда не выйдет на сцену. Но однажды появляется шанс выступить перед миллионами зрителей. Это, возможно, даже будет Бродвей, и тогда вы удостоитесь оваций бродвейской публики, добавил Фред. Это день, когда каждый может почувствовать себя победителем.

Однажды меня спросили, что радовало меня больше — победы на стадионе или в марафоне. Любая победа — это огромное удовлетворение. Но когда вы добиваетесь успеха в марафоне, победа остается с вами навсегда. Она как кусок сладкого пирога (так, по крайней мере, мне кажется). После финиша вы наверняка забудете о своих забитых мышцах, и чувство наслаждения от успеха останется с вами навсегда.

Начинающий марафонец в XXI веке пойдет уже иной дорогой, очень отличной от той, которой прошла я много лет назад. Надеюсь, эта книга вооружит вас необходимой информацией, тренировочными программами, познакомит с полезными гаджетами. Начнем же увлекательное путешествие в мир марафона!

ЧТО ВАС ОЖИДАЕТ

Бесспорный факт: каждый человек уникален. Если вы новичок в спорте, никогда целенаправленно не тренировались, то вам предстоит все начинать с нуля. Перед вами откроется заманчивая перспектива грядущих приключений, это добавит вам энтузиазма. Информация о надежных, проверенных тренировочных программах, способных принести вашему здоровью только пользу, укрепит вас в вашем выборе. Если у вас уже есть определенная спортивная подготовка, то считайте, что у вас форта. Вы уже имеете представление о том, что такое тренировка. Возможно, вы даже психологически готовы конкурировать с вероятными соперниками. Но будьте осторожны, не позволяйте своему прежнему спортивному опыту чрезмерно влиять на вас! Марафон предъявляет к спортсмену свои, уникальные требования. Я знаю немало бегунов, в том числе мирового уровня, которых марафон «ставил на колени».

Вне зависимости от прошлого опыта вам будет обеспечено волнение, а то и вас охватят опасения. У меня тренировался Лин Свен — легенда американского футбола. Великий спортсмен, Лин нервничал перед марафоном, как новичок, и ничем не отличался в этом плане от тысяч ему подобных. Во время больших марафонов я устраиваю для участников автограф-сессии. Половина из тех, кто подходит ко мне, — новички, переполненные, как и Лин, сомнениями, не навредят ли им занятия «долгим бегом». Их мысли, как правило, вертятся в двух плоскостях. «Я вряд ли доберусь до финиша!» и «Я буду в числе последних участников!»

Охотникам за автографами я всегда даю совет, который адресую и вам: «Если в день марафона вы здоровы и не имеете травм; если вы выполнили «домашнее задание», то есть регулярно тренировались и совершили нужное количество длительных пробежек с последующим грамотным восстановлением; если будете должным образом питаться и пить на дистанции; если пройдете дистанцию в оптимальном для себя темпе, то вы готовы к этому испытанию».

Жена моего брата Венч — самая обычная женщина. Она регулярно ходит в тренажерный зал, но до 2006 года не занималась бегом, хотя жила в окружении людей, которые многие годы бегают марафоны. Венч немного завидовала нам и однажды доверились мне. «Не знаю, смогу ли это сделать?» — спросила она. «Конечно, сможешь», — ответила я. И в 2006 году, чередуя бег трусцой и ходьбу согласно программе, приведенной в первом издании этой книги, она пришла к финишу Нью-Йоркского марафона со вполне приличным результатом — 4:22. Тогда ей было 52.

Еще одним человеком, которого я готовила к его первому в жизни марафону, был один норвежский артист-комик. Ему было около 45 лет, и, в отличие от Венч, у него не было даже элементарной физической подготовки, и вдобавок он имел

избыточный вес. Но он буквально помешался на идее пробежать полный марафон. По мере приближения старта он очень нервничал, его мучили ночные кошмары.

В ходе подготовки мой ученик похудел больше чем на 9 килограммов, но к моменту старта все равно был полноват. Однако показал вполне приличный результат — чуть более четырех часов. Это была большая победа над самим собой. Излишне говорить, что все его окружение находилось под очень большим впечатлением.

Большинство людей мучают мрачные предчувствия, связанные с марафоном. Это происходит из-за отсутствия личного опыта. Когда они пытаются представить себя преодолевающими марафон, то их ожидания базируются на отрывочных сведениях: что-то где-то прочитали, о чем-то от кого-то услышали. Я же, когда бежала марафон в первый раз, совсем не нервничала. Я просто не знала, почему, собственно, должна нервничать. От меня никто ничего не ожидал, а я ничего не ожидала от себя. А вот потом, когда у меня уже было имя в марафоне и, как следствие, на забег я имела конкретный личный расчет, я всегда нервничала. Почему? От меня ожидали только победы, я ощущала это давление и невольно возбуждалась. Истина, в которой я убеждена до сих пор: если ты не нервничаешь, пора заканчивать спортивную карьеру. Этому есть свое объяснение: нервное возбуждение стимулирует человека к действию. Вы должны осознавать, что страх — это просто часть проблемы. И когда вы осознаете, как страх может работать на вас, вы научитесь ценить его, воспринимать как неотъемлемую часть опыта.

С той минуты, когда вы приступите к тренировке, и до момента, когда встанете на стартовую линию, вас может преследовать чувство беспокойства. Избежать нервного возбуждения вам не удастся, но адреналин только способствует успешному выступлению. Важно лишь не позволить беспокойству взять над вами верх, не тратить слишком много энергии, фокусируя внимание «на большой цели», которая пока далека, или на том, что вам лично неподконтрольно. Двигайтесь к цели постепенно, шаг за шагом.

Мрачные предчувствия могут породить страх. Когда я бежала первый марафон, то чувства страха у меня не было. Расхожая фраза «неведенье — это счастье» оказалась абсолютной правдой. Но самое важное то, что я со старта побежала в комфорtnом темпе и постоянно его удерживала, чем обезопасила себя.

В наши дни о марафоне слышал каждый. Но люди по-прежнему поражаются, когда узнают, что кто-то из близких или знакомых собирается преодолеть эту дистанцию. Когда Венч бежала марафон, ее поддерживали и пациенты, и даже босс, а потом, когда она вернулась на работу, сердечно поздравляли ее. К тем, кто преодолел марафон, уважение окружающих приходит сразу после финиша. Многие мысленно представляют себе, как они пересекают линию финиша в Нью-Йорке,

Лондоне, Бостоне или Париже. Оркестры, толпы болельщиков вдоль трассы, тысячи бегунов — все это создает необычайную атмосферу единения. Тот, кто хотя бы раз выйдет на дистанцию, окунется в атмосферу грандиозного праздника.

ЦЕЛИ И МОТИВАЦИЯ

Многие выходят на дистанцию марафона, чтобы обрести хорошую форму. Каждый человек хочет быть физически развитым. Большинство тех, кому я помогала все эти годы, ставили перед собой именно эту цель. Некоторые хотят отпраздновать участием в марафоне то или иное важное событие, например свой день рождения. Одна женщина, с которой я занималась, получила в подарок от мужа на 50-летие тур, включавший в себя среди прочего поездку на Нью-Йоркский марафон. Многие, подобно мне, участвуют в марафонах, чтобы собрать деньги в благотворительные фонды. На Нью-Йоркском марафоне 2005 года команда Фреда Лебоу, в которую входили 800 человек, собрала два миллиона долларов, которые затем были направлены на финансирование научных исследований в области борьбы с раком.

Многие смотрят на марафон как на свой личный Эверест; они хотят преодолеть эту дистанцию только потому, что она существует. На соревнованиях по марафону можно даже заработать, делая ставки. Люди любят спорить и не отказывают себе в этом удовольствии! Однажды сосед спросил меня, как быстро я могу пробежать ближайший марафон. Я ответила, что за 2:24. Недолго думая он заявил, что пробежит эту же дистанцию не более чем на час хуже. Мы заключили пари. В итоге он пробежал-таки Лондонский марафон, но за 4:40 и при этом так натер ноги, что возвращался в Норвегию босиком. А я выиграла бутылку красного вина.

Пари добавляет веселья и стимулирует. В азарте люди рисуют значительными средствами. Мой брат Ян, например, в 2007 году поставил 30 тысяч долларов, спорив со своим сыном Терье, что тот не обгонит его в Нью-Йоркском марафоне.

Вы можете достичь цели, если потратите достаточно времени и выполните необходимую «домашнюю работу», то есть должным образом организуете соответствующий тренировочный процесс. Выбирайте марафон, который проходит в городе, в котором вам давно хотелось побывать или о котором вы много слышали и мечтали в нем выступить. Это будет вас стимулировать. Заявку на марафон лучше подавать вместе с друзьями, с которыми вместе бегаете. Это дополнительно мотивирует. Возможно, вас вдохновит, если вы выберете благотворительный марафон. Все эти факторы помогут вам выходить из дома на тренировки даже в холодные и хмурые дни.

Краеугольный камень вашей философии во время первого марафона — нужно достичь финишной линии. Секундомер не может служить для вас мотиватором; он лишь информирует о нужном темпе. Тренируйте волю, чтобы руководствоваться именно этой установкой. Такой подход освободит вас от стресса, связанного с чрезмерными амбициями. Поверьте, бег на результат в первом же марафоне может обернуться неудачей, потому что, даже имея соревновательный опыт, показать заранее запланированный результат в марафоне очень трудно. А правильно выбранный темп может стать палочкой-выручалочкой.

У вас не должно быть иного желания, кроме поддержания оптимального темпа бега. Когда я бежала в первый раз, я не имела представления о своей скорости. Я даже приблизительно не знала, на какой результат бежала — 2:32 или 3:32. Когда начинающие бегуны говорят, что хотят показать определенное время, я всегда спрашиваю: «Вы знаете, в каком темпе надо бежать? Вы бегали в этом темпе на тренировках? Вам удобно бежать в этом темпе?» Делаю я это для того, чтобы убедиться, что их цель реалистична. Поразительно, насколько велик разрыв между человеческими ожиданиями и реальностью.

Участвуя в марафоне, вы гарантированно получаете положительный опыт. Клянусь, вы будете наслаждаться ощущением упорной работы от начала до конца дистанции. И подготовительная работа в преддверии соревнований тоже должна приносить радость, а не превращаться в рутину. Очень непросто тренироваться в одиночку. Поэтому, прежде чем начнете шнуровать кроссовки, найдите друзей, партнеров по бегу, запишитесь в клуб. Постарайтесь убедить членов семьи и коллег проявить к вам милосердие в части организации питания до и после тренировки.

Заранее не думайте слишком много о предстоящем марафоне. Сосредоточьтесь на краткосрочных, промежуточных целях: «Через три недели я бегу десять километров, через двенадцать недель — полумарафон». Учитесь у опытных бегунов, которые находят удовлетворение в достижении промежуточных целей. Я сама позитивно настроенный человек и рекомендую, учитывая высокую степень риска в этой спортивной дисциплине, собирать по крупицам как можно больше опыта.

Прежде всего убедитесь, что у вас действительно есть искреннее желание пробежать марафон. Что вы идете на это не для семьи, друзей или престижа. Не делайте это только для того, чтобы быть на кого-нибудь похожими или ради удовлетворения собственной прихоти. Потому что нет более вдохновляющей цели, чем пробежать марафон, ощущая себя хорошо подготовленным и правильно мотивированным.

В настоящее время новичков обычно кто-нибудь тренирует или они бегают в компании. Бегуны, как правило, хорошо информированы и реалистично

определяют свои цели. Кто-то, подобно Венч, тренируется, не понимая различия между тренировочным бегом и соревнованием. Бег в компании себе подобных, приветственные возгласы прохожих облегчают тренировочные нагрузки. Но если вы бежите, подобно Венч, быстрее, чем думали, то пусть это остается для вас приятным сюрпризом: все-таки вашему обещанию бежать разумно лучше соответствуют более скромные цели. А я обещаю, что если вы последуете советам, приведенным в этой книге, то будете бегать разумно. Уверена, вы переживете, как и Венч, огромный эмоциональный подъем, который охватил ее, едва она пересекла финишную черту, и продолжается по сей день. Но одно можно сказать наверняка: вы никогда не забудете свой первый марафон. Что же до меня, без того первого марафона у меня никогда не было бы ни золотой медали чемпионки мира, ни серебряной медали на Олимпийских играх; не было бы путешествий по всему миру. И я не нашла бы столько замечательных друзей.

МАРАФОН — ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

Есть еще один стимул, чтобы выйти на дистанцию марафона, — это эмоциональная составляющая. Бегая, люди надеются преодолеть болезни, жизненные неурядицы. В 1992 году я тренировала своего друга — директора Нью-Йоркского марафона Фреда Лебоу, чтобы он смог осуществить свою цель: пробежать марафон после ракового заболевания мозга и по случаю своего шестидесятилетия. В тот год мы бежали вместе. Когда мы появились в Центральном парке, множество людей бурно приветствовали Фреда, словно он был одним из победителей. Именно тогда я осознала, что он обязательно добьется своей цели. За 5 км до финиша мы, продолжая бег, обнялись и разрыдались. Впервые я плакала на публике. Я была в восторге от Фреда, я знала, что значит для него этот марафон. В тот год я не завоевала в Нью-Йорке свою десятую награду, но мы с Фредом чувствовали себя победителями. По сравнению с другими моими марафонами забег 1992 года принес мне совсем иные ощущения.

Когда вы хорошо подготовлены, приблизительно так же, как я, то воспринимаете череду событий как должное. Но то соревнование открыло мне глаза на другую сторону жизни, которую я могу оценить в полной мере, поскольку сама перенесла раковое заболевание. Я невольно более скромно начинаю воспринимать собственные спортивные достижения, когда слышу истории о том, какие трудности пришлось преодолеть другим людям, чтобы завершить марафон. Иногда на финише марафона проявляются самые неожиданные эмоции. Ежегодно в марте я стою на финише женского марафона на призы журнала *More*, который проводится в Центральном парке Нью-Йорка. Те, кто заканчивает дистанцию, приветствуют

друг друга, обнимаются со слезами радости на глазах. Я понятия не имела, почему все плачут, пока не спросила об этом Глорию, моего соавтора. Она вышла на дистанцию после двенадцатилетнего перерыва, ей тогда исполнилось 46 лет. И спустя столько лет все для нее показалось в новинку. К ее удивлению, она тоже разрыдалась, когда пересекла линию финиша.

У каждого свои причины, чтобы начать бегать. У кого-то они не такие драматичные, как у Фреда, но, как правило, всегда личные и эмоциональные. И желание закончить дистанцию марафона является очень серьезным стимулом. В большинстве случаев, пробежав марафон, вы обретаете уверенность в себе: «Если я смог(-ла) сделать это, я могу все».



Победное волнение.
Церемония награждения,
1988 год. Одна из девяти
моих побед в Нью-
Йоркском марафоне