

МОЙ ПЕРВЫЙ МАРАФОН,

или Дорогу осилит
бегущий



**ДМИТРИЙ
САХАПОВ**



12+

Дмитрий Канифович Сахапов

Мой первый марафон, или Дорогу осилит бегущий

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38575544
SelfPub; 2018*

Аннотация

Эта книга – не только про спорт, она – про преодоление себя, обстоятельств. И про стремление к своей мечте и движение к поставленной цели. Автор на собственном опыте доказывает, что любой человек, независимо от уровня подготовки, может пробежать марафонскую дистанцию, если очень этого захочет. Размышляет о том, что мотивирует на достижение цели; как происходит процесс физической подготовки; каких ошибок при этом следует избегать; на что надо обратить внимание; какие эмоции ждут на финише тех, кто дойдет до конца. Книга адресована всем, кто чувствует необходимость изменить свою жизнь и заняться саморазвитием.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Бег и бегуны	9
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Дмитрий Сахапов

Мой первый марафон, или Дорогу осилит бегущий

Предисловие

Привет, друзья!

Книга, которую вы держите сейчас в руках, описывает исключительно пережитый личный опыт и размышления автора при подготовке к своему первому марафону начиная с абсолютного нуля. Вернее, стартовая точка отсчета находилась даже не на нуле, а где-то в отрицательной области. Из первой главы вы поймете, что я под этим понимаю.

Подготовку к марафонской дистанции я вел полностью самостоятельно, допуская множество ошибок. Сейчас мне трудно объяснить, почему я выбрал такой сложный и, действительно, опасный путь подготовки. Думаю, что сначала я просто не понимал, с чем имею дело, не представлял, во что ввязываюсь. На протяжении всей книги я буду подробно рассказывать о совершенных мной ошибках, особенно в начале пути, про который подробно расскажу во второй главе.

Совершенно точно: вначале марафон не был моей целью. Но продолжительное увлечение бегом привело к тому, что

мои цели изменялись с течением времени. И если вдуматься, то марафон – это логичное продолжение занятий бегом и последовательного прогресса. В итоге случилось то, что случилось.

Сейчас я уверен, что какое-то подобное событие в моей жизни обязательно должно было произойти в тот момент. Что-то очень важное. Возможно, даже несколько драматичное. И как хорошо, что этим стал марафон. Еще лучше, что в результате его никто всерьез не пострадал, а здоровья и мотивации хватило для того, чтобы не бросить бег даже после достижения этой большой цели.

Хорошо также, что мне очень повезло с моими близкими и друзьями, которые всячески меня поддерживали, даже если и не до конца понимали. Без их помощи и поддержки мне было бы гораздо сложнее. И даже когда они меня отговаривали и пытались остановить, приводя разнообразные и довольно разумные аргументы, все это только подстегивало во мне желание преодолеть себя и выйти за условные рамки «обычной» жизни, в которые, увы, попадает со временем почти каждый из нас.

Поддержка близких особенно важна, когда тренируешься в одиночку. Сейчас кажется удивительным, что в то время среди моих друзей и знакомых не было ни одного бегуна! Но теперь у меня несколько десятков спортивных друзей и товарищей. Мы часто встречаемся на тренировках, ездим на соревнования и сборы, ходим в баню. Однако весь путь от

нуля до своего первого марафона я прошел один.

Важно предупредить, что я не тренер по легкой атлетике и даже не профессиональный спортсмен, поэтому не могу никому ничего советовать, хотя по ходу книги вы встретите мои полезные советы из разряда «капитан очевидность». Они здесь только по одной причине: лично мне они помогли. И я уверен, что сэкономил бы немало времени и сил, если бы знал в свое время о многих тонкостях. Однако ни в коем случае нельзя рассматривать эту книгу как пошаговое руководство по подготовке к такому серьезному физическому и психологическому испытанию, как марафон. Вообще начинать бегать самостоятельно я настоятельно не рекомендую. Кажущаяся простота этого вида спорта чрезвычайно обманчива. По ходу книги я на конкретных примерах постараюсь показать, что это не просто красивые слова, а суровая действительность.

Обязательно рядом с вами должен быть квалифицированный тренер. И между вами непременно должно существовать доверие. Спортсмену необходимо полностью довериться мудрости тренера, а тренеру – верить в способности своего подопечного и быть хорошим психологом. Тогда и без всяких советов со стороны процесс подготовки станет максимально эффективным, безопасным и принесет, помимо результата, массу удовольствия и положительных эмоций.

А то, что эмоции будут, – это я вам обещаю. Без них не появилась бы на свет эта книга. Первый ее черновик опреде-

ленно был написан под эндорфинами, спустя несколько дней после Московского марафона-2016. Эндорфины – это натуральные морфиноподобные химические вещества, которые вырабатываются мозгом под воздействием стресса для защиты организма. В спорте эндорфины часто возникают «в связке» с выделением адреналина. Как известно, при долгих тренировках в организме выделяется адреналин, усиливается боль в мышцах, вследствие этого и начинают вырабатываться эндорфины, которые уменьшают боль, повышают реакцию и скорость адаптации организма к нагрузкам.

Со временем, правда, послестартовые эмоции улеглись и вообще у меня наступил непростой период в жизни, в быту, поэтому работа над книгой оказалась надолго заброшенной. И только сейчас, по прошествии почти двух лет, я завершил ее.

История, описанная здесь, заканчивается в конце 2016 года. Несмотря на то, что большую часть книги я писал уже гораздо позже, я постарался донести до читателя именно те эмоции и те мысли, которые владели мной в то незабываемое и удивительное время.

Это было время спортивных открытий и преодоления себя. Я плыл по течению в неизвестность, как Христофор Колумб на своей «Санта-Марии». И, как любой капитан, ведущий корабль в открытое море, я вел дневники, в которых почти ежедневно записывал свои результаты, ощущения и мысли по поводу. Они и легли в основу этой книги.

И если время на знакомство с нею вы не сочтете потраченным зря, если после ее прочтения вам захочется встать с дивана и побежать, пусть даже в собственных мыслях или во сне, то я буду считать свою цель достигнутой. Ведь ваше сознание определяет ваше бытие, и значит (при должном усилии) мечты обязательно материализуются, а ваши сны станут явью.

*С уважением,
Дмитрий Саханов,
май 2018*

Глава 1. Бег и бегуны

Я бежал, потому что надо было бежать.

Я не думал о том, куда это меня приведёт.

Форест Гамп



Марафонец – редкий вид

Привет, спортсмен! Меня зовут Дмитрий, мне 39 лет. Сейчас живу в Москве, работаю в сфере информационных технологий. И я – марафонец. Вот уже почти 2 года. Марафонцев вообще-то не так уж много. И хотя их число в последнее время неуклонно растет, по статистике их все еще менее 1 % от взрослого населения. Редкий вид homo sapiens получается этот марафонец. Хотя насчет sapiens как раз можно поспорить. Вряд ли бежать 42 км без остановки, часто по жаре или, наоборот, по зимней стуже – это разумный поступок. Да и насчет homo очень сомнительно. Какой обычный человек выдержит такие нагрузки?

Известно, что в длительном беге даже лошади менее выносливы, чем марафонцы. Поэтому, например, в США в 1860–1861 гг. существовала почтовая служба Pony Express (не путать с современной российской группой компаний Pony Express, крупнейшим логистическим оператором стран СНГ). Это была почтовая служба небольшой американской курьерской компании XIX века Central Overland California and Pikes Peak Express Company, поддерживавшей конную почту в Северной Америке. Основной задачей службы была доставка почты от Атлантического океана (из Сент-Джо-

зефа, Миссури) до Тихого (в Сакраменто) за 10 дней. Для этого на пути протяжённостью в 2 тысячи миль (3106 км) через каждые 10–15 миль были построены станции, на которых менялись лошади. Из-за дороговизны операций (при доходах в размере 90 тысяч, потери составили 200 тысяч долларов), а также из-за бандитских нападений и, главное, из-за развивавшейся технологии телеграфа, компания в итоге разорилась. Думаю, что если бы в Pony Express вместо лошадей бегали с посылками марафонцы, то определенно это было бы менее затратно. Но несмотря на то, что люди выносливей лошадей, они значительно уступают последним в скорости. Поэтому посылки адресатам пришлось бы ждать значительно дольше.

А что скажете насчет создания бегунами всяческих неудобств для обычных, нормальных граждан? Идешь, бывает, по парку, болонку выгуливаешь, а тут из-за угла этот – несется, как угорелый. Ну ты-то ему дорогу сразу, конечно же, перегораживаешь, ибо нечего по парку нестись сломя голову, чай, не стадион. А он, не останавливаясь, – прямо на тебя. Слепой, что ли? Он вправо – и ты вправо, он влево – и ты туда же. Чудом избегаете столкновения. Определенно опасный для общества тип. «Ну ничего», – думаешь ты, – «в следующий раз нужно растяжку успеть натянуть поводком. Прямо под ногами, в последний момент, когда уже свернуть невозможно и затормозить – тоже не получится».

Скажете, я эти истории придумываю? Да часто так и про-

исходит! Именно в тот момент, когда ты мчишься на большой скорости во время темповой или интервальной тренировки, встречные прохожие вдруг начинают считать себя бессмертными и выскакивают прямо перед тобой или идут, не сворачивая, отводя глаза в сторону и делая вид, наверное, что они спрятались, а тебя вообще не существует. «Это лишь плод моего воображения», – думают они.

Действительно, редкий вид – этот марафонец.

Бегун – «опасный и бесполезный для общества» тип

Я даже не говорю о том, какой энергией обладает восьмидесятикилограммовый бегун (такой же плотный, как и я), когда бежит со скоростью, пусть всего 12 км/ч (его темп при этом – 5 минут на 1 километр). Как говорится, хозяйке на заметку: согласно формуле определения кинетической энергии, $E = m \cdot V^2 / 2$, энергия такого бегущего тела составляет 444 Джоуля, что почти в 16 раз (!) выше энергии аналогичного по массе праздно прогуливающегося тела. Какие у вас идеи насчет того, как далеко улетит такое прогуливающееся тело после столкновения с бегуном?

А сколько проблем создают бегуны, когда их собирается в одном месте не один, а сразу несколько? Эти уже могут побежать, где им вздумается, и их не остановишь, поставив

заслон из собачки или даже, прости Господи, из маленького ребенка, а то и целых двух. Даже коляску навстречу выкатить страшно становится. Эх, приходится уже тебе в сторону отходить и материться про себя (тоже в сторону, если не хочешь получить симметричный ответ). Такие группы бегунов уже определенно представляют опасность для общества. И серьезную. Вот взять хотя бы массовые забеги, коих в последнее время развелось по любому поводу и в каждом более-менее большом городе. Это из-за них перекрывают улицы – ни тебе проехать на своем железном коне до Кремля, ни на каком-либо другом транспорте не добраться именно в этот самый день и час в ЦУМ. Хотя забеги обычно проходят в один из выходных дней, и об этом всегда заранее предупреждают жителей города, но почему-то именно тогда нам всем куда-то нужно ехать и наши с бегунами пути неизбежно пересекаются. Знакомая ситуация?

И еще эти бегуны вместо того, чтобы заниматься общественно полезным делом, например, ходить на субботники, территорию убирать от мусора или, на худой конец, крутить динамо и вырабатывать электричество, разбазаривают свои силы на достижение своих глубоко эгоистичных целей. Впрочем, к слову, сбор мусора во время пробежек – направление, набирающее сегодня популярность в европейских странах. Плоггинг называется это занятие. От слова «plog», что в переводе со шведского означает «плуг». Некий гибрид здорового образа жизни и заботы об эколо-

гии. Плоггинг помогает убить сразу двух зайцев. Обычный бег трусцой превращается в экологическую акцию, которая помогает сделать окружающее пространство чище. Плюс к этому у бегуна увеличивается расход калорий: для того чтобы подобрать мусор, нужно наклониться или присесть.

У нас в стране пока это явление массово не распространено. Однако рано или поздно и у нас плоггинг станет обычным явлением, я уверен. Потому что это полезное и доброе дело, а добро всегда побеждает зло. Как-то так.

И, к слову, про электричество. Возможно, вы не знаете, но в Африке с ним большие проблемы. А там живет 1,2 миллиарда человек, и у многих из них есть мобильники. Телефонов хватает, а розетки для их зарядки – в дефиците. Поэтому еще в 2012 году в Кении появился первый стартап по производству зарядного устройства для гаджетов, устанавливаемого в кроссовки.

Так что, видимо, нужно немного потерпеть, и в недалеком будущем бегуны будут и мусор убирать, и электричество зарабатывать. Все, как вы хотели.

Бегун и его эгоизм

А еще все бегуны – эгоисты. Эгоисты и заодно мазохисты. Ну зачем так изматывать себя изнурительными пробежками? К чему добровольно так напрягаться на тренировках? Ладно – на забеге, но к нему же нужно готовиться каждый

день, и каждый день преодолевать себя, и время свое драгоценное тратить. Что, в этом мире радости закончились? Ведь можно в пятницу расслабиться, оторваться в клубе до утра, весь следующий день проваляться на диване с больной головой, а вечером пойти культурно посидеть на лавочке в парке и попить пивка перед напряженной трудовой неделей...

Так ведь нет! Сидит, бывает, на скамеечке, такой человек, культурно лузгает семки и пивас посасывает, культурно опять же, спрятав бутылку в бумажный пакет, по примеру героя Виктора Сухорукова из фильма «Брат-2». Кстати, бесполезный прием в России, по мнению юристов. Согласно статье 20.20 Кодекса об административных правонарушениях, в общественных местах запрещено любое употребление алкоголя, не обязательно демонстративное.

Итак, сидит такой в парке или сквере, слушает стук дятлов, плач младенцев и крики детей, шум листвы – наслаждается идиллией, одним словом. А тут – он бежит, ЗОЖник проклятый, с приподнятой головой, с улыбкой на лице.

И мысли в голову лезут: «Ну да, конечно, у него же не болит голова с похмелья. И вообще он здоровый, как лось. Почти наверняка бездельник, поэтому и здоровый. У трудового человека откуда здоровье? Все на работе осталось. А времени откуда взять на все это разгильдяйство? Работа – дом, дом – работа. Еле сил хватает телевизор смотреть, как говаривал небезызвестный персонаж».

«А иной раз попросишь у бегуна сигаретку и искренне

удивишься: почему это он не курит? Нет, персонаж явно не от мира сего. Тьфу, аж тошно становится. Эгоистичный лодырь, совершенно чуждый пролетариату и общественному договору, бегаёт и бегаёт каждый день. Что он нам пытается доказать? Что он так может, а мы – нет? Что он – молодец и герой, а мы тогда кто – бесполезные лодыри, не способные ничего добиться ни в жизни, ни в спорте?

И вообще, что они разбегались, все равно на Олимпийские игры им дорога заказана, а если вдруг один там каким-то чудом окажется, то не победит же на соревнованиях без мельдония. Короче, бег – это все от лукавого. Так стоит ли начинать, если все равно ничего толкового из этого не выйдет, только время зря потратишь?»

Бег в России

Думаю, что примерно такие мысли иногда лезут в голову человеку, далекому от спорта в целом и от бега в частности. По крайней мере, некоторые из подобных рассуждений я слышал, что называется, от первого лица. Подозреваю, что в нашем обществе расклад примерно такой:

- около 10 % населения думает о марафоне и марафонцах так, как я описал выше;
- 87 % просто недоумевают и не понимают этого увлечения;
- менее 1 % – это сами марафонцы;

– оставшиеся чуть более 2 % – это родственники и друзья марафонцев, которые вынуждены их поддерживать и которым просто неудобно недоумевать или открыто возмущаться тем, что делает их близкий человек.

Есть мнение, что в Россию марафонское движение пришло относительно недавно. Но на самом деле первый официальный российский марафон состоялся ещё до Первой мировой войны – в августе 1913 года. Соревнование проходило в Киеве (который тогда входил в состав Российской империи) в рамках первой Всероссийской Олимпиады. Провести её распорядился император Николай II после крайне неудовлетворительного выступления российской спортивной сборной на летних Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме. Тогда русские спортсмены не получили ни одной золотой медали, а в общем зачёте заняли шестнадцатое место из восемнадцати возможных. Таким образом, первая Всероссийская Олимпиада должна была настроить атлетов на следующие Олимпийские игры (которые, впрочем, не состоялись из-за Первой мировой войны).

В современной России ежегодно проводится порядка 50 марафонов, примерно столько же, сколько в соседней Финляндии. Несмотря на давнюю историю, в целом марафонское движение в России сильно отстаёт от мирового, учитывая количество крупных городов, жителей и участников марафонов. Например, в США в 2009 году общее число участников марафонов составило почти 465 тысяч, более 1,5 % от чис-

ленности населения страны. А в России в том же году – всего 3,2 тысячи человек, что составило 0,002 % от числа жителей. Однако с 2009 по 2014 год Россия стала лидером по темпам роста числа марафонцев. Он составил здесь 300 %! Это оказалось даже больше, чем в Китае и на Филиппинах. А в США, наоборот, беговой бум закончился и в 2015 году впервые был зарегистрирован спад общего числа участников марафонских забегов.

Легенда о Фиддипиде

Как и большинство самых обычных людей, до недавних пор я вообще не знал о марафоне ничего, кроме легенды о греческом воине Фиддипиде, который с вестью о победе своих войск пробежал от Марафона до Афин 40 км и упал замертво с криком «Мы победили!». Изучая историю древнего мира, все слышали эту историю. И поэтому еще со школьной скамьи у меня в голове закрепился стереотип, что бежать 40 км – это смертельно опасная затея. И я точно знаю, потому что опрашивал своих знакомых, что такая же установка (марафон = смерть) есть и у других обычных людей.

Да, мы часто мыслим стереотипно, устоявшимися фразами, шаблонами, которые, в конечном счете, влияют на наше поведение. Стереотипы преследуют каждого из нас с детства, они помогают разгрузить наш мозг и часто содержат внутри себя факты, но многие из них нередко глубоко ошибочные.

Например:

– Чтобы устроиться на хорошую работу, нужно получить образование.

– Женщины слабые и глупые.

– Русские пьют водку и играют на балалайке в шапке-ушанке.

– Мужчины сильные.

– В институте дают хорошие знания.

– Дети должны оправдывать ожидания родителей.

Многие из стереотипов даже закреплены в народных поговорах и поговорках, например:

– Жена не стекло – можно побить.

– Курица не птица, баба не человек.

– Муж и жена – одна сатана.

– Незванный гость хуже татарина.

– Не обманешь – не продашь.

– Где вино, тут и праздничек.

Часто мы даже не пытаемся подвергнуть сомнению установившиеся в обществе стереотипы. Так и с марафонским бегом. Оказывается, известная легенда о Фиддипиде не подтверждается документальными источниками. Согласно Геродоту, Фидиппид был гонцом, посланным за подкреплением из Афин в Спарту и преодолевшим дистанцию в 230 км менее чем за двое суток туда и обратно. «Школьная» же легенда о том, что он пробежал только из Марафона в Афины, впервые появилась у Плутарха в эссе «Слава Афин» в пер-

вом веке нашей эры, что произошло более чем через 550 лет после битвы при Марафоне.

2500

YEARS

490 BC

2010 AD



THE LEGEND OF

MINITWAN

Античное изображение первого марафонца

Таким образом, оказывается, что прежде чем умереть этот греческий воин:

– успел менее чем за сутки одолеть бегом по горным дорогам 1240 стадиев (238 км) из Афин в Спарту;

– бегом незамедлительно вернулся обратно (еще 238 км);

– почти без отдыха принял участие в жестокой 6-часовой битве с 10-кратно превосходящим по численности противником;

– сразу после победы, раненый и обессиленный, побежал в Афины, где сообщил радостную весть и с чувством выполненного долга благополучно скончался.

Получается, что Фиддипид пробежал по горам, в жару, не 40, а целых 500 км! Без отдыха, да еще и с перерывом на 6-часовую смертельную битву. По логике, он должен был отдать душу Господу или дьяволу (мы ведь ничего не знаем о том, какими делами прославился Фиддипид при жизни, и поэтому не известно, что ему уготовила Фортуна – ад или рай) где-нибудь еще по пути в Спарту, ну или, на худой конец, погибнуть от меча врага на поле брани. Но зачем-то судьба берегла его до окончания всех испытаний. Как бы то ни было, сегодня, в память о Фиддипиде и его героическом поступке, в мире есть новый вид спорта – марафонский бег.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.