

# Елизавета Теняева

*От ультрамарафона до ультрамарафона*



# Елизавета Александровна Теняева

## От ультрамарафона до ультрамарафона

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35737361](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35737361)*

*SelfPub; 2018*

*ISBN 978-5-532-11970-3*

### **Аннотация**

Повествование начинается с события, которое перевернуло мою жизнь, но моя история началась задолго до этого. И хорошо, что спустя время я уже не помню, произошло это событие 23 или 24 октября. Да это не так уж и важно. Я знаю, что мне есть, что сказать этому миру: о том, что не нужно опускать руки, о том, что иногда можно попечалиться, иногда – надеяться только на себя, а иногда – принимать поддержку. Что все в этом мире – уроки, которые повторяются для того, чтобы ты их выучил.

«Позвоните...» «Позвоните сестре...» провал, «..... 745-83-89»– Слышу: «Планерная,49 и думаю: «Хорошо, что возле дома» и снова погружаюсь в забытье...

1

Я бегу по Питеру. Я недавно пробежала свои первые 30 километров, а сейчас готовлюсь к марафону. Чтобы подготовиться как следует, я прочитала книжку про бег, в которой рекомендуется бегать по часу-полтора ежедневно. До этого мои пробежки ограничивались 50-ю минутами. Летом я начала практиковать длительные забеги раз в неделю. Первый раз, когда я пробежала 1,5 часа, я почувствовала себя героем, постепенно добавляла время длительных пробежек. В сентябре чёрт меня дернул побежать 30 километров. Ведь хотела же перерегистрироваться на 15, но нашла себя в списке на 30-ку и решила, что дороги назад уже нет.

Еле добежала, проклиная себя, бег и думала, что марафон это не мое. Спасибо молодому человеку, который не отстал от меня, которого я тоже кстати проклинала, и бабушке, которые помогли мне добежать.

Так вот, в Питере я живу 4-й год, учусь в университете. Недавно я вернулась из дома, отдохнув от пробежек с твёрдым намерением удлинить свои ежедневные тренировки. Мозг отговаривал меня – даже от меньших ежедневных беговых тренировок я нереально уставала. Что же будет после бОльшего объема тренировок? Я не знала, но знала, что хочу пробежать марафон.

В моей жизни всё хорошо – я наконец-то похудела, всю жизнь я была полненькой, кстати, благодаря бегу, учусь в одном из лучших университетов России, на одном из престижных факультетов, обосновалась в Петербурге, выгляжу отлично, занимаюсь любимой деятельностью – спортом. Меня совсем не волнует и не огорчает боль в мышцах после пробежек, я вижу цель и не вижу препятствий. Я радуюсь от каждой пробежки и наслаждаюсь процессом, читаю книги по бегу и внедряю полученные знания в жизнь. И пусть нужно вставать очень рано и терпеть усталость весь день – мне на неё всё равно.

Звонит будильник в 6.50, 6.30 или 6.10 (иногда бывает и такое). Передо мной стоит выбор: пройти на пробежку или спать дальше и побегать вечером. Во время раздумий я уже приняла вертикальное положение, а это в 99% случаев означает, что я не лягу обратно. Надеваю спортивный костюм, кроссовки, включаю любимую "Европу Плюс", запускаю программу, которая считает время и километры. А на улице – свежий воздух, который бодрит и прогоняет остатки сна. С первых шагов понимаю, что напрасно раздумывала – бегать или нет; понимаю, что приняла верное решение. Бег помогает мне понять, что я сама леплю свою жизнь, я могу делать и научиться сделать всё, что ни захочу; главное – время и систематичность; результаты обязательно будут. До 8-го класса у меня была 4-ка по физкультуре, а кросс в 2 километра для меня был наказанием. Ежедневные решения

делают нашу жизнь, мы отвечаем за свой выбор, который и предопределяет нашу реальность, от нас во многом зависит, какой она будет. После пробежки приходит ощущение радости от того, что с самого утра я совершила маленькую победу над собой.

К тому же пробежка ранним утром – это незабываемые впечатления, положительные эмоции и заряд бодрости на весь день. От гордости распирает уже тот факт, что смог поднять себя в такую рань. А на улице еще не рассвело, ночь не уступила дню, как и в моем организме остатки сна пока не дают взять верх над бодрствованием. Редкие прохожие, редкие машины. Город еще не проснулся, вокруг тишина. Наушники накануне сломались, поэтому бегу без музыки. Понимаю, что они сейчас были бы некстати. Делаю 2 круга возле дома, чтобы прибежать в парк, когда он уже будет открыт. Подбегая к парку, вижу там бегуна. Всегда радуюсь, когда вижу бегущих, а в такую рань вдвойне приятнее. Бегу по парку, наслаждаюсь окружающим видом, расслабляюсь, релаксирую, забываю про все свои переживания и заботы. В такие минуты они кажутся совсем незначительными, получаю удовольствие. Ничто мне не может испортить настроение, даже дождь, который сначала моросит, затем всё усиливается. Напротив, бег под дождем – ещё одно впечатление этого утра. На улице на несколько градусов холоднее, чем в то время, когда я обычно бегаю и кажется, что попала в другое место и в другое время года, но при этом знаешь, что че-

рез пару часов опять наступит лето. Выбегаю из парка, а город постепенно оживает, машины едут по своим делам, люди торопятся на работу, а я бегу и ощущаю радость, прилив сил и бодрость. Надо бы попытаться сохранить их на весь день. Через пару часов я уже буду спешить на работу, но у меня остались приятные впечатления от этого утра.

2

Запах спирта – это первое, что я почувствовала, когда открыла глаза после случившегося со мной. Теперь этот запах прочно ассоциируется с болью, слезами и разочарованиями.

Мне больно, очень больно. Кричу, чтобы вкололи обезболивающее. Медсестра хамовато отвечает: «Хватит орать! У меня таких, как ты, целое отделение. Тебе только что кололи обезболивающее».

Никто мне не объясняет, что максимально допустимая доза уже принята, укол всё равно не подействует. Кричу, чтобы мне дали мой телефон, чтобы я сообщила своим близким, что со мной всё в порядке, что я жива.

Сознание путается, ничего не помню, отключаюсь и заново прихожу в себя несколько раз.

3

Завтра мой первый забег. Дистанция 30 километров, я очень волнуюсь.

Перед забегом я решила лечь пораньше спать. Но куда уж там – лечь спать, еще не значит заснуть. Я очень сильно переживала и заснула спустя часа 2 после того, как легла, но

всё равно в течение ночи очень много раз просыпалась и в итоге встала раньше будильника. Переживания не были связаны с осознанием того, что я не пробегу, я верила в свои силы. Сам факт того, что я побегу такой длинный маршрут, вызывал беспокойство. На старте мне немного не хватало поддержки; я приехала туда одна; другие участники разбились по группам. Время до старта тянулось очень долго. Все бегуны активно разминались перед стартом – бегали туда-сюда. Я про себя подумала: «Куда вы тратите силы, вам же еще бежать целых 30 километров». На стартовой линии я увидела спортсмена, с ног до головы обвешанного экипировкой и питанием, в мозг прокрались первые сомнения, а смогу ли я, ведь бегу без этого всего. Но посмотрев на других бегунов, я сразу же успокоилась, таких «вооружённых» от силы было два-три человека. Для себя я решила, что буду бежать, как я обычно бегу, не буду ни за кем гнаться, пусть я пробегу эту дистанцию самой последней, но я её пробегу.

Пушечный выстрел, все побежали; на старте я стояла в одном из первых рядов, поэтому очень много людей обогнали меня; но я решила, что буду бежать, не прибавляя темпа. Не добежав до первых 5 километров, я поняла, что взяла очень высокий темп, но я достаточно хорошо себя чувствовала. Когда я обгоняла кого-то, мне было радостно; когда обгоняли меня, я думала о том, что я сейчас буду бежать последней, а мне так этого не хотелось. Еще у меня в мыслях было: «Ну пусть они сейчас быстро бегут, потом они устанут, тогда на

финише я их обгоню; пусть я сейчас не очень хорошо бегу, зато на последних пяти километрах я ускорюсь». Но это были только мысли. Первые пять километров я пробежала достаточно быстро – за 24 минуты, хотя я прикидывала, что весь маршрут займет у меня 3 часа. Я подумала, что сэкономлю на каждой пятикилометровке по 6 мин и пробегу весь маршрут возможно за 2,5 часа.

На первом пункте питания меня ждал приятный сюрприз – банан и вода (когда бежишь такую дистанцию, подкормка на каждом пункте очень радует, хотя в условиях тренировок я бегала часа по 2 без всяких перекусов). Только когда бежишь в таком темпе, в твой организм вообще ничего не лезет – ни вода, ни еда. Вторые пять километров тянулись долго, но терпимо. Подбежав к очередному пункту с водой и едой, я почувствовала новый прилив сил, но скорее не физических, а моральных. Третьи пять километров тянулись еще дольше – после пункта питания ты бежишь некоторое время на энтузиазме, но когда в течение длинного периода времени нет отметки, что ты пробежал еще 5 километров, энтузиазм сходит на нет.

В целом первые 15 километров я бежала в одном темпе – 24 минуты, 48 минут и 1 час 13 минут на промежуточных пятикилометровых отметках. Километры с 20 по 25 дались мне сложнее всего. С одной стороны я понимала, что осталось уже меньше половины, но, с другой стороны, меня посещали мысли сойти с дистанции уже на 15 километре. Я ду-

мала: “Разве я зря пробежала 15 километров, пробежала их, чтобы на 20-м сойти?”. Я думала о том, что не сойду, пока не увижу, как кто-то из других участников идёт пешком; на этом отрезке я как только себя не уговаривала. Но в итоге я взяла верх над собой.

И вот такая желанная отметка в 20 км. На пункте питания я уже взяла курагу, я смогла ее съесть. Я даже и не хотела есть, силы не покидали меня из-за недостатка питательных веществ. Следующие 5 километров пролетели незаметно. И вот последние 5 километров. Мы бежали по Московскому проспекту, потом свернули на наб. Фонтанки. Когда я по ней бежала, я уже понимала, что не могу, как я себя не уговаривала – основным стимулом было то, что финиш уже близко. Я думала, что мы на Невском проспекте свернем очень близко к финишу. Но я очень разочаровалась, увидев, что мне еще очень много бежать относительно того, на что я рассчитывала. И тут уже все силы покинули меня. Я понимала, что если я остановлюсь, то уже заново не побегу. И я остановилась. Еще никогда дорога от Гостиного двора до Дворцовой площади не казалась мне такой огромной.

Когда ты бежишь, ты не чувствуешь боли и усталости в мышцах, ну или не так остро ее ощущаешь. Когда я начала идти пешком, я поняла, насколько я устала. Мне было так обидно за себя, что я не смогла осилить эти 30 км, что я зря пробежала 27 км, чтобы последние 3 пройти пешком. Мне казалось, что я буду идти так до вечера. Люди, которые про-

ходили мимо, подбадривали меня, говорили, что я большая молодец.

Молодой человек на велосипеде сказал мне, чтобы я не останавливалась и бежала дальше. «Ага, конечно, это не ты пробежал 27 км, да еще и едешь на велосипеде!» – мысленно разозлилась я на него. Но сдержалась и вслух ответила, что я больше не могу; он сказал, что нет такого слова, и заставил меня бежать; я пробежала метров 200 и все, я больше не могла бежать; но он от меня не отставал, дал попить мне воды и заставлял бежать дальше.

Какая-то бабулька предложила мне бежать вместе с ней, хотя она даже не участвовала в соревнованиях. Сначала я не могла, но увидев, как бежит она, я тоже попыталась; мы бежали с ней минут пять, очень медленно, но за эти минуты я поняла, что добегу в таком темпе. За 200 метров до финиша меня ждал этот молодой человек на велосипеде и сказал, что финиш за поворотом, я ускорила, повернула на Дворцовую, но до финиша нужно было пробежать еще чуть-чуть. Второй раз за день он получил мое проклятие. Пришлось собрать все свои силы и добежать хотя бы ради того, чтобы сказать, что я о нем думаю.

Часы на финише показывали время 2:38. Для меня это было такой радостью – во-первых, я добежала, во-вторых, мой результат меньше 3-х часов, в-третьих – я не последняя. Это такие мощнейшие ощущения. Когда я шла пешком, я была очень сильно расстроена тем, что я не добежала, не преодо-

лела этот рубеж, про себя я думала, что еще не готова бежать такую длинную дистанцию, занятие бегом – это не мое, но когда я пробежала – сказать, что я обрадовалась – это значит ничего не сказать. На финише я понимала, что мне надо что-нибудь съесть, но я не могла, мой желудок ничего не хотел принимать. Я не устала так, как я устаю на тренировках после 2-х часового бега – жутко болело все тело, все внутренние органы, по крайней мере, я ощущала боль в желудке.

Когда я бежала, я старалась подбадривать себя тем, что мне еще предстоит бежать марафонскую дистанцию – на 12 километров больше той, что я сейчас бегу.

Я поняла, что 30 километров мне пробежать по силам с посторонней помощью, теперь нужно тренироваться на марафон. Во время последних пяти километров я думала о том, что еще очень долгое время не захочу бегать, но это были минутные слабости. Как только восстановлюсь – возобновлю тренировки и постараюсь осилить марафон.

Когда бежишь на соревнованиях с другими людьми, очень сложно взять свой обычный темп, во-первых, из-за того, что в такой толпе непонятно, какой твой обычный темп, и, во-вторых, многие бегут достаточно быстро относительно твоего обычного темпа, и тебя захлестывает эта волна, ты пытаешься им соответствовать, кого-то даже перегоняешь, кто-то перегоняет тебя.

# 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.