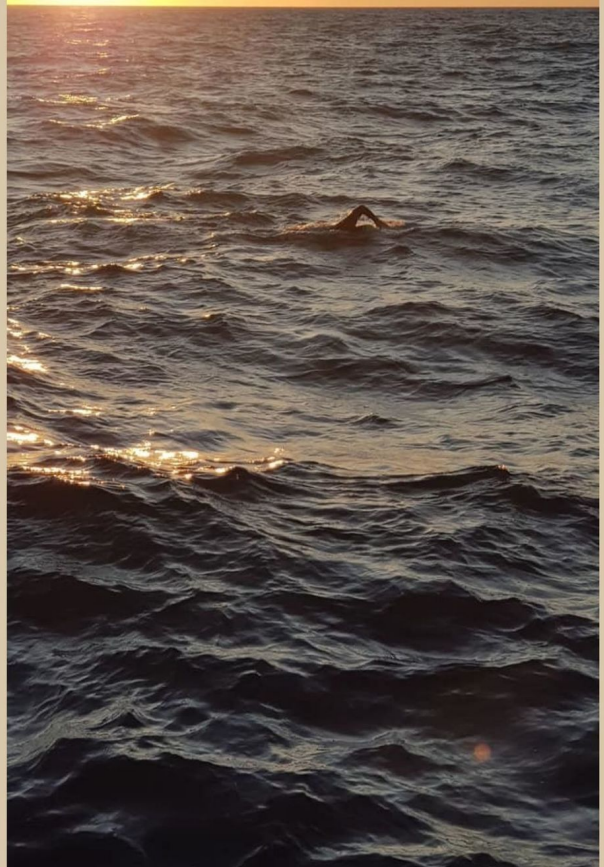
Ержан Есимханов

OCEANMAN



Ержан Мауленович Есимханов
Oceanman

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=52190881
ISBN 978-5-4498-5732-3

Аннотация

Книга о том, как казахстанский юрист, не имевший никакого отношения к спорту, переплыл один из крупнейших проливов нашей планеты.

Содержание

OCEANMAN 5
Предисловие 5
Глава 1. Начало 7
Глава 2. Волга 15
Глава 3. Первая пятерка 23
Глава 5. Как правильно провести зиму 50
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Oceanman

Ержан Мауленович Есимханов

© Ержан Мауленович Есимханов, 2020

ISBN 978-5-4498-5732-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

OCEANMAN

Предисловие

У тебя не получится. Еще слишком рано. Нужно еще потренироваться. Этот старт слишком сложный для тебя. Еще никто этого не делал.

Я слышал такие вещи много раз, перед каждым из своих стартов. Самые разные люди, из самых разных побуждений, чаще добрых, иногда не очень, уговаривали меня подождать, пересмотреть цели, отказаться. Все они искренне верили, что правы, и что делают доброе дело.

Я в это не верил никогда. Никогда не отказывался от стартов, которые решил пройти. Никогда не снимался со старта, как бы ни было трудно. И знаете – всегда доходил до финиша. Всегда. Без исключений.

Меня зовут Ержан Есимханов. Я казахстанский юрист и спортсмен-любитель. Я занимаюсь марафонским плаванием. За последние три года я пять раз получал титул Oceanman, первым из Казахстана переплыл Гибралтарский пролив из Испании в Марокко (16 километров), переплыл озеро Вертерзее в Австрии (17 километров), преодолел 30-километровый плавательный марафон Morocco Swim Trek в Атлантическом океане вдоль западного берега пустыни Са-

хара, и, наконец, стал первым казахстанцем в истории, переплывшим (в гидрокостюме) пролив Ла-Манш из Англии во Францию (34 километра).

А самое интересное, что еще три года назад я не имел никакого отношения к спорту, и едва умел держаться на воде.

В этой книге – моя история.

Глава 1. Начало

Марафонское плавание вырабатывает терпение. Перед Ла-Маншем я тренировался по три часа в день, а по субботам – от пяти до семи часов подряд. Для того, чтобы плавать много, важно плавать много – звучит как парадокс, но это именно так.

Семь часов в бассейне – большое испытание не только для тела, но и для головы. Гребешь, дышишь, разворачиваешься. Гребешь, дышишь, разворачиваешься. Видишь только дно бассейна. Раз в час подкрепляешься энергетическим гелем или углеводным коктейлем. Большая нагрузка на тело – но на голову нагрузка еще больше, потому что такая тренировка кажется нескончаемой, и выдержать это очень тяжело.

И я придумал способ. На такие тренировки стал «брать» с собой что-то подумать – проблему, которая меня волновала; документ, которая никак не дописывался; или просто вещи, которые нужно было осмыслить и переварить. А для этого нет лучше времени, чем многочасовой заплыв.

Но семь часов – это очень много. Уже придумались решения, уже понятно, как писать документы, и начинаешь думать обо всем на свете. И здесь очень важно сохранять позитивный настрой. На больших расстояниях только спокойный позитивный настрой помогает двигаться дальше. Голо-

ва и тело взаимосвязаны в этом плане очень сильно, я это проверил много раз.

И тогда, когда думать уже становилось совершенно не о чем, я обычно вспоминал о том, с чего все начиналось…

*****

Начинать обычно принято с детства. Но так получилось, что в детстве я был очень далек от спорта.

Я родился в 1983 году, и рос в маленьком городке Талдыкорган, что на юго-востоке Казахстана. Детство у меня было очень счастливое, хотя сильно не хватало денег – нас с братом воспитывала мама, учитель истории, а как жилось учителям в девяностые, говорить не надо. Мама научила нас огромному множеству очень важных вещей, но спорту научить не могла, хотя бы потому, что было банально негде. Сложно стать пловцом в городе, где на 120 тысяч человек приходится один двадцатипятиметровый бассейн.

Правда, тогда о спорте мы и не мечтали. Мы, скорее, мечтали о другой жизни. Нас окружал маленький город без электричества, газа и горячей воды, с разбитыми дорогами, в котором главной точкой притяжения был центральный рынок – а мы мечтали о работе в сверкающих стеклом офисах, о больших городах, о путешествиях в другие страны. Может, и был в истории какой-то период, когда советские дети больше всего мечтали стать космонавтами, но это точно было не про нас.

Любой достаточно амбициозный подросток из девяно-

стых в мое время понимал одну простую вещь – или ты учишься, или так навсегда и застрянешь на улицах. Примеров вокруг было много. Много было криминальной романтики в воздухе, много было легкодоступного адреналина. Все это было очень привлекательно – посиделки во дворах, пацанские разборки, алкоголь, до всего этого было рукой подать. Но к будущему это не имело никакого отношения. А будущего очень хотелось.

И поэтому я учился. Учился фанатично. Когда начались школьные олимпиады, начал так же фанатично участвовать в них. Олимпиады были единственным путем к высшему образованию, в те годы победителям и призерам олимпиад давали возможность учиться в университетах бесплатно, а на платное обучение денег не было. И поэтому я начал выигрывать олимпиады – городские, областные, потом республиканские.

Потом я поступил в университет и переехал в Алматы. Потом – довольно рано, еще во время учебы – начал работать. Я увлеченно и системно строил карьеру, которую всегда хотел – сначала работал юристом в крупной девелоперской компании, потом сумел пройти отбор в крупнейшую, на тот момент, юридическую фирму в мире, Baker&McKenzie. Там я проработал несколько очень напряженных, но и очень увлекательных лет. А после этого друзья, которые работали в казахстанской юридической фирме GRATA International, пригласили меня присоединиться к ним.

GRATA – первая и крупнейшая юридическая фирма в нашей стране. Она была основана спустя три месяца после объявления независимости, и за двадцать восемь лет выросла до офисов в двенадцати странах. GRATA была и является лидером во многих сферах – но лидерство зависит от людей. То направление бизнеса фирмы, которое мне предложили возглавить – «Строительство и Инфраструктура», – уже долгое время лежало на боку. До меня в нем сменилось три директора за год. Нужно было набирать команду и выстраивать систему работы в специфической и требующей специальных знаний сфере. Специальные знания у меня были – годы в девелопменте и Baker&McKenzie не прошли даром. А что касается системного подхода и умения руководить людьми, то мне только предстояло этому научиться.

Все получилось и на этот раз. За девять месяцев я сделал направление прибыльным, а спустя еще несколько лет практика вошла в рейтинг лучших в стране по версии наиболее престижного международного юридического рейтинга The Legal 500, и с тех пор так и не покидала первого места. Наша команда работала над самыми сложными инфраструктурными проектами, которые были реализованы в стране за последние десять лет. Мы были консультантами реконструкции электростанций и строительства трубопроводов; разрабатывали законодательство в области специальных экономических зон; впервые приводили в Казахстан сервисы, известные на весь мир; сталкивались в судах с экономическими ги-

гантами – и побеждали.

Для меня в те годы было абсолютной нормой работать по 12—14 часов в день. Меньше не получалось – да и не хотелось. Командировки следовали одна за другой. Ночные посиделки в офисе незаметно перетекали в утренние. Это не было сложно и не вызывало усилий – просто так было надо, и это приносило результаты. Хотелось еще, всегда хотелось еще. Это может быть трудно понять тем, кто вырос в более благополучных условиях, но нашим отдыхом была работа, потому что только она приносила удовлетворение.

В 28 лет я стал партнером фирмы. Партнер – высшее звено в иерархии юридической фирмы. Это совладелец бизнеса, руководитель самостоятельной команды. Партнер самостоятельно ведет свой бизнес, и сам отвечает за результаты. У партнера нет зарплат и премий, его доходы зависят исключительно от него самого. Будущее, о котором я мечтал, сбылось.

Примерно в то время я встретил свою будущую жену, Гаухар. У нас появились дети, сын и дочь. Мы построили дом, о котором давно мечтали.

Выглядит как идеальная жизнь, не правда ли? Любимая работа, высокий доход, дом и семья. И на этом вполне можно было бы остановиться. И жить так еще много лет, получая удовольствие от заслуженного статуса, воспитывая детей, в радости и уважении. Но примерно годам к тридцати я стал понимать, что в жизни пора что-то менять – и менять

существенно.

Много лет офисной и сытой жизни не прошли бесследно. К началу 2016 года я весил почти сто килограмм – вдвое больше, чем за десять лет до этого. Я много лет курил, прилично выпивал, отлично разбирался в алкоголе, регулярно посещал винодельни и вискикурни. У меня хронически болела спина – от постоянного сидения в офисном кресле образовалось шесть или семь протрузий. Я был обладателем большого пивного живота, который уже не получалось втягивать. Привычным было давление в сто сорок, привычной была одышка. В этом не было ничего необычного – так выглядят и чувствуют себя очень многие мужчины за тридцать. В нашем обществе это почему-то считается нормой, хотя нормой, конечно, быть не должно, потому что такой образ жизни – это прямой путь к ранней смерти, и я уже видел несколько таких смертей.

Но ведь у нас не очень любят учиться на чужих ошибках, верно?

Я, конечно, пытался с этим бороться. И первым видом спорта, которым я увлекся, стали, конечно же, единоборства.

Пару лет я занимался рукопашным боем вместе с младшим братом под руководством замечательного тренера Есета Болатовича Балгабекова. Есет Болатович, став не только нашим тренером, но и нашим старшим товарищем, подошел к делу ответственно и спуску нам не давал. За те годы, которые я у него провел, я, возможно, не стал серьезным бойцом,

но на ринге стал чувствовать себя вполне уверенно.

Но то, как я это делал, было далеко от спорта. Мы занимались три раза в неделю, а в пятницу вечером я шел в бар, снимать стресс после рабочей недели. И самое главное, что никуда не делась привычка подходить к любому делу с точки зрения того, что можно ожидать в будущем – а мне очень быстро стало понятно, что в единоборствах у меня будущего нет. Для того, чтобы заниматься ими серьезно и получать результаты, надо обладать определенными качествами – нужна резкость, взрывная сила, моторность. Этих качеств у меня не было. У брата, кстати, они проявились, и из него потом получился вполне приличный боец-любитель, участник многочисленных соревнований.

Была и еще одна вещь, которую я понял только потом, когда увлекся плаванием. Для того, чтобы добиваться успеха в любом виде спорта, обязательно нужно соревноваться. Обязательно. Вы можете много лет плавать в бассейне, или бить грушу на ринге, но, если вы не соревнуетесь с такими же, как вы – серьезного прогресса не будет никогда. Соревнования в рукопашном бое – это всегда спарринг. Спарринг – это почти всегда травмы. Травмы сложно сочетать с офисной жизнью, командировками и деловыми встречами.

Поэтому с рукопашным боем у меня не заладилось. Я пробовал и другие вещи. Катался на горных лыжах. Таскал тяжести в зале. Бегал по утрам. Все это было бессистемно, и результатов не давало. Нужен был толчок, триггер.

Такой толчок настал в один из дней в мае 2016 года. День был выходной и солнечный, и мы поехали с детьми в бассейн. Моим детям-двойняшкам, Арлану и Ариане, тогда только-только исполнилось два. Они еще толком не умели плавать, я поплескался с ними на мелководье, а потом решил немного поплавать сам. И метров через двадцать-тридцать понял, что задыхаюсь.

Меня тогда почему-то очень сильно задела эта мысль. Я всегда прилично держался на воде. Все детство мы проводили лето в маленьком городке Каратау, где жила моя бабушка, и возле которого было несколько небольших озер. Как и все мальчишки, мы плескались в этих озерах до самозабвения. Я всегда считал плавание чем-то само собой разумеющимся, каким-то навыком, который всегда с тобой, как навык есть ножом и вилкой, или как умение писать. И вдруг я понял, что у меня этого навыка больше нет.

Это было болезненное понимание. И на следующий день я пришел в бассейн на свою первую тренировку. Так, в конце мая 2016 года, и началась моя большая плавательная история.

Глава 2. Волга

В английский город Дувр, откуда стартуют заплывы через Ла-Манш, я приехал поздно вечером во вторник 18 июня. Утром в среду я проснулся очень рано, еще до 6 утра – сказалась разница во времени, и непривычная обстановка вокруг.

За окном светало – в Дувре всегда светает рано. В окно хлестал тяжелый косой дождь. Небо было пасмурным, почти черным. Я спустился к завтраку. Из большого окна гостиничного кафе было видно море. Оно было свинцового цвета.

Мне предстояла пробная двухчасовая тренировка. Потом – еще две недели таких же. Потом – заплыв на тридцать четыре километра в этой тяжелой, холодной, свинцовой воде.

– «Куда я приехал?» – подумал я про себя. – «Как я вообще буду это делать?».

*****

На первой тренировке я поставил себе цель – проплыть четыреста метров. Бассейн, в котором я плавал, был неправильной формы, скорее для отдыха, чем для спорта. Его длина по прямой была метров сорок.

Плавать я, можно сказать, тогда не умел почти совсем. Я не утонул бы в открытой воде, но на этом преимущества заканчивались, и начинались недостатки. Плыл я скорее саженками, нежели кролем, как научился в детстве – другой

школы у меня не было. Голову держал над водой, а не в воде. Дышать умел только в одну сторону – вправо. Не знал, что такое правильный гребок, из каких элементов он состоит, как входит в воду рука. Совсем не работал ногами, они просто болтались где-то сзади.

Четыреста метров я одолел с огромным трудом. После каждого бассейна я висел на краю и подолгу отдыхал. Дышать было нечем, и сердце вырывалось из груди. Сейчас это смешно вспоминать, но тогда, три с лишним года назад, все это было очень серьезно. Я был новичком, и совершал все ошибки новичка. Я занимался без тренера, без системы, без взгляда со стороны.

На следующей тренировке я проплыл еще четыреста метров. Потом еще. Потом – пятьсот. Я чувствовал, что у меня начинает получаться. Любой человек, начинающий с нуля и преодолевший первое сопротивление организма, знает это чувство, когда начинаешь втягиваться. Это радостное, но очень обманчивое чувство. Его причина – это чистая химия. Организм радостно расходует накопившиеся за период простоя углеводы, но еще не умеет ни эффективно использовать их, ни запасать. И поэтому через пару месяцев тренировок у новичков, которые занимаются без сопровождения опытного тренера, обычно начинается застой.

Но тогда я об этом еще не знал. Я испытывал дикий восторг, как и всякий не очень спортивный человек, который вдруг начинает своими руками делать какие-то вещи, кото-

рые раньше не удавались. Мне вдруг *понравилось* плавать. Понравилось больше, чем драться, бегать или таскать тяжести в зале. Я почувствовал, что это мое.

Примерно тогда я зарегистрировался на свои первые соревнования. Российская серия стартов X-Waters, которая сейчас выросла в большое предприятие и проводит старты по всему миру, в том году проводила свой самый первый старт – Volga Swim в Нижнем Новгороде. Старт был в середине июля. На подготовку у меня было чуть больше месяца.

Как понятно из названия, переплыть предстояло Волгу, примерно в том месте, где она соединяется с Окой. На заплыве было три дистанции – один километр, три и пять. Плыть километр было как-то стыдно, плыть пять – страшновато. Я выбрал три километра – их плыть тоже было страшновато, но хотя бы не так сильно.

На старт допускались все желающие. Это потом начнутся старты, для простого допуска на которые придется плыть многочасовые тестовые заплывы. С Волгой все было проще – это был заплыв для любителей, организованный любителями. Для допуска нужно было только зарегистрироваться, заплатить вступительный взнос и предоставить медицинскую справку о том, что я здоров и могу соревноваться.

Самое интересное, что я *ничего* тогда не знал о марафонском плавании. Ни о стратегиях, ни о том, как выглядит массовый старт. Не знал даже о том, что плыть мы будем со спасательными буями, прикрепленными к поясу (позже нор-

мой стало возить с собой собственный буй). Не знал о том, как питаться до старта. О том, что такое углеводная загрузка-разгрузка. О том, как вообще работают углеводы, и из чего их получать. И самое смешное – я не знал, что все это надо знать. Я действовал вслепую, на авось. И поэтому перед стартом я сделал только две простые вещи – я бросил алкоголь, и начал тренироваться по три раза в неделю. Тогда это было очень много.

Через месяц после начала тренировок я уже немного привык к воде, и перестал отдыхать после каждого бассейна. Сначала я перешел на отрезки по двести метров, потом – по пятьсот. За тренировку я проплывал примерно полтора километра. Техника от повторения не улучшалась, а вот выносливость росла с каждым днем. Даже близкие отметили, что я сильно подтянулся на вид. Я шел на каждую тренировку, как на праздник.

Непосредственно перед стартом я проплыл два километра. Тогда я еще не знал о правиле, согласно которому перед стартом на открытой воде рекомендуется проплыть ту же дистанцию в бассейне. А за день до старта я зашел в спортивный магазин, и купил себе там гидрошорты. Увидел их где-то в Интернете, и они мне понравились. По правде говоря, это были даже не гидрошорты, а скорее длинные плавки, но я себе в них казался очень спортивным. В моих глазах они прибавляли мне как минимум километр на старте. Два километра плюс гидрошорты, думал я – и старт у меня в кармане.

Самое смешное, что все примерно так и получилось.

Нижний Новгород – красивый старый город с большой набережной. Организаторы были еще не очень опытные, хотя и очень старались, и старт был назначен на пять вечера – все приличные старты, как правило, проходят с утра, когда спортсмены еще свежие и у них не набит желудок. Стояла жара. Я купил себе кепку на прилавке со спортивными товарами, спрятался в тень и уныло слушал речи организаторов. Мне было не по себе. Я впервые в жизни участвовал в настоящих спортивных соревнованиях, и понятия не имел, чего ожидать.

Старт был с другого берега Волги, выше по течению. Течение должно было спустить пловцов к набережной Нижнего, при условии, что они пересекали полуторакилометровую реку. На место старта мы ехали целый час в старинном, раздолбанном советском автобусе. На соседнем сиденье два парня, оба на голову выше меня, обсуждали свое выступление на этапе чемпионата мира. Я чувствовал себя совершенно лишним на этом празднике жизни.

– «Куда я приехал?» – подумал я про себя. – «Как я вообще буду это делать?».

На другом берегу, на маленьком пляже, заросшем травой, на котором в выходные, видимо, часто купались и пили пиво местные жители, мы быстро переоделись и выстроились вдоль реки. Я натянул свои спасительные гидрошорты, шапочку с символикой заплыва и очки, пристегнул выданный

организаторами буй, размялся и встал в первом ряду. На ногу я надел матерчатый браслет с чипом внутри – еще одну новинку для меня. Этот браслет, проходя через стартовую и финишную черту, фиксируется специальным оборудованием и замеряет твое время.

Высокий седовласый мужик слева от меня зачем-то плюнул в очки, размазал содержимое, а затем сполоснул их в воде. Я не совсем понял, зачем он совершил все эти малоаппетитные манипуляции, но незаметно повторил этот трюк за ним. Я не знал тогда, что это старый советский трюк от запотевания очков в воде, и что такой плевок работает лучше, чем любое заводское средство. Этот прием я использовал потом всегда, даже на Ла-Манше.

Справа и слева от меня высились плечистые ребята на голову выше (и куда моложе) меня. Стать у них была поистине арийская. Я оглянулся назад, туда, где стояли примерно такие же чайники, как я, почти с такими же животами, но решил не отступать. Впереди размахивал руками и что-то объяснял организатор заплыва. Он призывал нас ориентироваться при плавании на старую церковь. Церквей на другом берегу было с десяток, и все они были совершенно одинаковые, но никто не задавал вопросов.

– «Ладно», – подумал я. – «Разберемся». Всякий страх к тому моменту уже прошел. Было очень интересно.

Прозвучал свисток, все рванулись в воду, и тогда я понял, почему чайники остались позади. На массовых стартах впе-

ред обычно выходят самые сильные ребята, которые рассчитывают на победу и не хотят терять драгоценные секунды на толкание в толпе. Те, кто плывет для себя, как я, спускаются в воду уже после, без спешки. Чемпионы при входе в воду, прямо скажем, не церемонятся, от души толкаются, а плывущие впереди вполне могут и приложить пяткой по лбу. Но я вдруг почувствовал себя в своей тарелке. Габариты помогли мне пробиться вперед, и я нырнул в холодную мутную воду.

Я почти ничего не помню из того заплыва. У меня и с другими заплывами так бывало – иногда помнишь только начало и конец, а все остальное какими-то проблесками, флешбэками. Вроде плывешь много часов, а потом понимаешь, что воспоминаний на пять минут. Помню, что было очень холодно – вода в Волге в июле обычно градусов двадцать. Помню, что вода была мутной от ила. Помню, что больше всего боялся потерять браслет на ноге, не доверяя ненадежному креплению. Помню, что плыли в основном вдоль берега, а с какой-то точки все вдруг повернули к другому берегу, и я вместе с ними. Помню сильное течение – поскольку мы плыли вниз, оно очень нам помогло. Никаких церквей я не видел, но с какого-то момента стало видно набережную и огромную толпу болельщиков на ней. К набережной плыли все, ошибиться было невозможно.

К финишу я довольно прилично устал, и меня снесло течением метров на двадцать. Пришлось выплывать обратно.

Таких, как я, было немало. Длинная лестница вела от воды вверх, на набережную. На набережной стояла арка, которая считывала браслет. Нужно было пробежать через нее, отдать организаторам браслет и буй, и получить от них бутылку воды и банан. И в конце, совершенно ошеломленный, ты оказываешься на бетонной набережной босыми ногами, вокруг все счастливые, мокрые и обнимаются, и ты вдруг понимаешь, что ты здесь совершенно один.

И что ты это сделал. Закончил первые соревнования в своей жизни. Не испугался, не сошел с дистанции, ничего не перепутал. Доплыл. Три километра. Самая большая – на тот момент – дистанция в жизни.

Три километра я проплыл за пятьдесят четыре минуты. Это было очень хорошее время. Помогло, конечно, течение. И гидрошорты. Кстати, их я после соревнований больше не использовал ни разу в жизни.

Пожилой таксист кавказской наружности, подвозивший меня к гостинице на стареньком – я таких у нас давно не видел – «Москвиче», всю дорогу вопросительно смотрел в зеркало заднего вида на мое радостное лицо, на футболку, облепившую мокрое тело.

– Реку переплыл, что ли? – спросил он наконец.

– Да, – коротко ответил я.

– Ничего себе! – удивился он. – А зачем?

Я не нашел, что ответить.

Глава 3. Первая пятерка

Вода Ла-Манша при первом знакомстве обжигает лицо. Когда я впервые вошел в нее с берега в тот самый памятный дождливый день, мне немедленно захотелось выскочить обратно, и чем быстрее, тем лучше.

Я высунул голову из воды, огляделся, и что есть сил поплыл к зеленому бую, который обозначал начало плавательной зоны в гавани Дувра. Очень хотелось согреться – и действительно, минут через пять стало легче. Я доплыл до буя, перевернулся на спину и огляделся.

Вокруг было пасмурное море. Впереди – каменистый берег, за ним набережная, за ней – невысокие, этажей в восемь, жилые дома. С одной стороны виднелся длинный пешеходный пост, ведущий в море – местная туристическая достопримечательность. За мостом стояли подъемные краны – гавань Дувра в те дни активно реконструировалась. С другой стороны, на расстоянии примерно километра от меня, виднелся порт Дувра. Из него как раз выплывал в открытое море чудовищных размеров пассажирский лайнер.

Мелкий дождь моросил в лицо. Я вдруг почувствовал, что дождь согревает. Потом я прочитал, что вода в проливе в тот день была 14 градусов. Почему-то болели ладони и кисти рук. Точнее, болело все, но ладони как-то сильнее.

– «Ладно», – подумал я, и поплыл в направлении первого

из цепочки желтых буев, обозначавших границу зоны плавания длиной примерно в километр, и шириной метров в двести.

Начиналась первая тренировка в проливе.

*****

На следующий старт после Волги я зарегистрировался через день после заплыва. Это была половина дистанции этапа любительского чемпионата Oceanman в Испании, в городе Санта-Пола, вокруг маленького острова Табарка в Средиземном море. Расстояние, которое предстояло проплыть, составляло пять километров.

Oceanman – это серия заплывов на открытой воде, которые когда-то стартовали в Испании, а сейчас проводятся по всему миру – в Италии, Мексике, России, Греции, и многих других странах. Сами организаторы называют Oceanman любительским чемпионатом мира по плаванию, и это, наверное, близко к истине. Oceanman – это человек, который проплыл полную дистанцию, которая в зависимости от условий заплыва составляет от десяти до четырнадцати километров. Само название придумано по аналогии с Ironman. Менее опытные участники плавают не десятку, а половину дистанции – Half-Oceanman. Бывает еще спринт, полтора километра, и Ultra Oceanman, 21 и 30 километров.

Таким образом, после речного заплыва на три километра мне предстоял морской заплыв на пять. До заплыва, который проводился в начале сентября, оставалось чуть больше ме-

сяца. И это означало одну простую вещь – надо было все-таки учиться плавать.

Для меня всегда было загадкой, почему начинающие спортсмены в нашей стране так не любят обращаться к тренерам. Возможно, это связано с тем, что уже состоявшиеся в какой-то сфере люди не очень любят, когда им рассказывают, что и как делать. Возможно, в этом виноваты и тренера, особенно те из них, кто помоложе. Вместо того, чтобы опекать и аккуратно направлять ученика, они больше демонстрируют свое превосходство, и им сильно не хватает терпения. А возможно, здесь есть что-то сродни нежеланию ходить по врачам, даже если что-то очень сильно болит, потому что вроде как должно пройти само. Одним словом, для меня этот феномен – загадка, но я и сам к тренеру шел долго и неохотно. Хотя с тренерами мне всегда везло.

Моим первым тренером был Дмитрий Токарев, мастер спорта по плаванию, представитель школы I Love Swimming. Я не обращался в саму школу, а работал с Дмитрием напрямую. Мы занимались всего три недели, но за этот срок успели многое. Дмитрий показал мне основные базовые вещи, которые должен знать каждый начинающий пловец. Он научил меня дышать на обе стороны, что очень важно в морской воде, потому что, если вы умеете дышать только в одну сторону, а с этой стороны начинаются волны, вам будет совсем некомфортно. Он показал мне базовые принципы работы ногами. Он показал, как грести и как тянуться, как раз-

минаться и на что обратить внимание.

Школа I Love Swimming в подготовке пловцов использует технику плавания Total Immersion, разработанную около двух десятков лет назад американским тренером Терри Лафлином. Эта техника построена на соблюдении баланса и скольжении в воде, и хорошо помогает в обучении взрослых пловцов, впервые занявшихся этим видом спорта. Однако адептом Total Immersion я, в конечном итоге, так и не стал. Освоив разные техники, я на их базе и с учетом своих сильных и слабых сторон скомбинировал некий промежуточный вариант кроля, которым плаваю и сейчас. Он далеко не идеален, но он подходит мне – а это в плавании главное.

В подготовке пловцов обычно используется все четыре базовых вида плавания – кролем, брассом, баттерфляем и на спине. Сами заплывы, как правило, плывут только кролем. Дело не в том, что другими стилями плавать запрещено. Можно плыть так, как считаете нужным, при условии, что вы не нарушаете базовых правил заплыва. Тот же Ла-Манш отдельные спортсмены переплывали и брассом, и баттерфляем. Но кроль – наиболее эффективный вид плавания на таких стартах. Он лучше всего позволяет развивать скорость и при этом экономить энергию.

На каждом массовом старте, вроде X-Waters или Oceanman, для прохождения каждой дистанции предусмотрен временной лимит, в который нужно уложиться. Для де-

сяти километров это обычно четыре часа. Если вы превысите этот лимит, то вас не снимут с заплыва, но в финальную квалификацию пловцов вы не попадете, и заплыв будет засчитан как DNF (do not finish – незавершенный). Поэтому на массовых стартах люди редко плывут брассом – он медленнее, и можно не уложиться в отведенное время, а также баттерфляем – он предполагает большой расход энергии. На спине люди не плывут по еще одной причине, к которой я вернусь немного позже.

К тому времени я начал тренироваться уже пять раз в неделю, в среднем по часу в день. За тренировку я проплывал по два с половиной – три километра. Мое самочувствие за два с лишним месяца тренировок значительно улучшилось.

Но главное было в другом. Я втянулся в тренировочный режим, и неожиданно для себя «заболел» плаванием. Никогда в жизни я не шел на тренировку с такой радостью. Если первые несколько недель мне приходилось себя заставлять, то теперь тренировки начали превращаться в удовольствие. Я открыл для себя еще одну сторону регулярных занятий спортом – они отлично снимают стресс после работы. Всю свою жизнь я снимал стресс с помощью алкоголя, как и многие люди в нашей профессии. Это лекарство может иногда помочь, но у него есть свои очевидные недостатки, из-за которых его явно не стоит применять слишком часто.

Регулярные тренировки дисциплинировали. Я долго пы-

тался встроить их в свой загруженный распорядок дня, а потом понял, что лучше всего тренироваться по утрам – так и людей в бассейне меньше, и меньше вероятность пропустить во время тренировки важный звонок. А еще с утра больше энергии и пуст желудок. Вечерние тренировки в этом плане проходят куда хуже – ты уже успел устать в течение дня, и несколько раз поел.

Я стал приходить в бассейн к половине восьмого утра. Это вызывало трудности – я всю жизнь был законченной совой, любил работать по ночам, и редко ложился позже двух ночи. Пришлось начать ложиться раньше. Мой напряженный рабочий график часто приводил к тому, что питался и нерегулярно и на бегу – теперь пришлось следить за питанием. Тренировки постепенно начинали менять режим дня, а вслед за ним перестраивали под себя и жизнь в целом.

Мои тренировки тогда были простыми, как мычание. Я разминался кролем на дистанции в четыреста-пятьсот метров, а затем начинал плавать километровые отрезки – один в лопатках, один без. В лопатках я тогда плавал на скорость. Мне никто толком не объяснил, для чего они нужны, и я воспринимал их, скорее, как силовой тренажер. Это была хорошая тренировка выносливости, но техника от такой тренировки не улучшалась. Каждый последующий километр я пытался проплыть быстрее, чем предыдущий. Мое среднее время на километр тогда составляло примерно двадцать минут – хороший средний результат, если задуматься.

Через шесть недель после заплыва через Волгу, в начале сентября 2016 года, мы с женой сели в самолет, летевший в Амстердам. В Амстердаме мы арендовали машину. В наши планы входило проехать за два дня Голландию, Бельгию, Францию и Испанию, и добраться до городка Санта-Пола, что в провинции Аликанте. Расстояние, которое надо было проехать, составляло больше двух тысяч километров. Это был довольно абсурдный план, учитывая, что приходилось проводить за рулем больше двенадцати часов в сутки – и это за пару дней до старта. Но он, как ни странно, сработал. Мы заночевали во французском Клермон-Ферране, увидели изумительно красивый виадук Мийо, пересекли границу с Испанией, и поздней ночью 9 сентября приехали в Санта-Полу. Заплыв предстоял 11 сентября, в воскресенье.

Санта-Пола – сонный маленький испанский городок на берегу Средиземного моря. Палящее солнце, белые двухэтажные домики с вечно закрытыми ставнями, красивая набережная с ресторанами и кафе. В такой город хорошо приезжать не плавать, а пить белое вино с видом на яхты, выстроившиеся на закате вдоль берега.

На регистрации тебе выдают небольшой синтетический рюкзачок, стянутый веревкой. В рюкзаке – шапочка с символикой заплыва, для каждой дистанции своего цвета; чип, о котором я уже упоминал, и пара мелких сувениров от спонсоров. Я внимательно просмотрел список участников, вывешенный тут же, на стене палатки организаторов, стоявшей

на набережной. Казахстанцев в нем не было. Зато много было украинцев и россиян. Уже позже я узнал, что Oceanman у россиян один из любимых стартов, не в последнюю очередь благодаря простой логистике, и до трети участников – это пловцы из Украины и России.

На стойке регистрации мы разговорились с пожилым англичанином. У англичанина было огромное пузо, и красный нос хорошо выпивающего человека. Он не выглядел серьезным пловцом.

– You're lazy! – полушутливо сказал он мне, когда узнал, что я собираюсь плыть пять километров. Сам он забрал свой рюкзак там, где регистрировали на десятку. Я тогда только пожал плечами. Англичанин не производил впечатление человека, способного всерьез говорить на спортивные темы.

На следующий день англичанин проплыл десятку одним из первых. Он уверенно выбежал из воды, улыбнулся на камеру, а заметив меня, пожал руку.

– Next time try ten! – сказал он тогда. Я запомнил его слова. Тогда я еще не знал, что лишний вес для марафонского плавания может быть и преимуществом.

Тот заплыв на пять километров запомнился тем, что именно на нем я совершил две очень важные ошибки. Хорошо, что это было всего пять километров. Доведись мне тогда плыть десять, и до финиша я мог бы и не добраться.

Ошибка первая – я не пошел на предстартовый брифинг. На Волге ориентирование никаких проблем не вызва-

ло, а плыть, судя по карте, предстояло вокруг острова Табарка – нужно было просто обплыть его кругом. Всего-то делов, подумал я. Тут и ребенок не заблудится. И не пошел.

И очень зря, потому что на брифинге объясняли важные вещи. Например, как плыть, чтобы не уйти по маршруту тех, кто плывет десять километров. Ведь этим людям тоже плыть вокруг острова, только им нужно еще сделать с каждого края по большому крюку.

Тут нужно пояснение о том, как проводятся такие старты. Принципиальных вещей всего три – ориентирование, безопасность, питание.

Ориентирование осуществляется по здоровенным буям, укрепленным якорями на воде метрах в трехстах друг от друга. Чаще их не ставят, это дорогое удовольствие для организаторов, главное, чтобы от одного буя было видно другой. И это часто превращает ориентирование в серьезный челлендж, не меньший, чем само плавание.

Казалось бы, в чем проблема – доплыл до одного буя, плыви от него к другому. Но мы имеем дело не с ровным шоссе, а с поверхностью моря. На ней волны, а даже полуметровая волна тебе, находящемуся на поверхности воды, полностью перекроет вид на двухметровый буй, находящийся в сотне метров от тебя. Кроме того, все это время ты плывешь кролем, и смотришь не вперед, а вправо и влево. Для того, чтобы увидеть буй, нужно на десятый (на твое усмотрение) вдох поднять голову особым образом, не прерывая

движения. Я долго этому учился, и без ложной скромности могу сказать, что сейчас на поверхности воды я ориентируюсь хорошо, и могу разглядеть любой буй, не прерывая плавания ни на секунду. Тогда же, в самом начале, мне приходилось регулярно останавливаться, а траектория моего заплыва вместо прямой напоминала зигзаг. За счет таких метаний из стороны в сторону ты набираешь дополнительные метры, которые складываются в километры, и увеличивают время плавания. Одним словом, ориентирование на воде – это штука, которую важно освоить очень хорошо.

Именно поэтому никто не плывет в открытой воде на спине. Ориентироваться невозможно.

Безопасность организована тоже довольно просто. На протяжении всего заплыва вас сопровождают загорелые испанцы (и испанки, что иногда гораздо приятнее) на каяках. Это почти всегда волонтеры, местные студенты и спортсмены. Они следят за происходящим, и, если им кажется, что ты испытываешь проблемы, они могут подплыть и спросить, как дела. Есть международная система знаков, как звать на помощь и как показать, что у тебя все в порядке, хотя обычный большой палец отлично работает во всех странах мира, от России до Марокко, сам проверял. Если у человека действительно проблемы, его вытаскивают на лодку и снимают с заплыва. Это всегда очень печальное зрелище, когда мимо тебя, плывущего свою дистанцию, везут такого спортсмена, и такого человека всегда очень жаль. Кстати, снятий

на таких соревнованиях много, 5—6%, что меня поначалу удивляло – казалось бы, неподготовленные люди на такие старты являться не должны – а потом, когда я начал разбираться, я сам понял, что поначалу был совершенно не неподготовлен, и тоже был в шаге от снятия.

Почему сопровождающие передвигаются на каяках? Потому что их главная задача – наблюдать за пловцами, не мешая им делать свое нелегкое дело. Один-единственный раз я участвовал в заплыве, на котором сопровождающая команда передвигалась на водных мотоциклах или скутерах, как их называют. Это был 30-километровый плавательный марафон в Марокко, о котором я еще расскажу. Поразительно интересный сам по себе (плыли вдоль берега пустыни Сахара), этот заплыв был поразительно плохо организован. Когда мимо тебя на полной скорости проносится парнишка на скутере, окатывая тебя волной, а ты плывешь уже третий день, хороших слов у тебя остается очень мало.

И третий важный вопрос – питание. На каждом заплыве есть так называемые feeding points – пункты питания. Это катер, с которого тебе кидают воду и легкий перекус – бананы или энергетические гели. На дистанции в пять километров такой катер встречается один раз, на десяти – два раза, примерно на пяти и восьми километрах. Это очень помогает – даже если до заплыва ты не планируешь останавливаться на пункте питания, после пары часов в соленой воде единственное, чего ты хочешь – это хоть чем-то вымыть эту га-

дость изо рта. Да и углеводы на заплыве лишними не бывают.

Всегда большой вопрос в том, брать ли питание с собой. Самый простой способ это сделать – приклеить его к спасательному бую, который пристегнут к твоему поясу. Он небольшой, обычно оранжевый, тащится за тобой по воде, и почти не мешает. В него часто кладут необходимые вещи или просто ценности, если их некому доверить. К бую удобно приклеить широким скотчем несколько энергетических гелей, кофеиновый шот, или маленькую бутылочку воды или изотоника. Кто-то прячет гели в рукава или штанины гидрокостюма, поскольку они плотные и облегающие. Кто-то вообще не берет с собой дополнительное питание, полагаясь на организаторов. Иногда организаторы запрещают брать с собой питание в воду. Чаще всего при этом они руководствуются соображениями охраны природы – обертки от гелей всегда летят в воду, мало кто из спортсменов прихватывает их с собой до финиша. Но я никогда не видел, чтобы за взятое с собой питание штрафовали или снимали с заплыва.

Старт был на следующее утро, в десять. Перед стартом я почти не спал. Обычно волнение почти не влияет на мой аппетит, но вот сон испортить может. Со временем я научусь засыпать перед стартом как убитый, где угодно, и в тесном гостиничном номере, и прямо на пустынном песке. Но до этого было еще очень далеко.

С набережной Санта-Полы большой, набитый пловцами

катер доставил нас на остров Табарка еще затемно. Сложно сказать, что я тогда испытывал. Это не столько волнение или мандраж, со временем я придумал свое название этому чувству, а вот аналог ни в одном из языков не нашел. Я называю это чувство «холодок». Это и оголенные нервы, и напряжение, и собранность. Что-то похожее чувствует человек, смотрящий вниз с огромной высоты, и знающий, что между ним и высотой только шаг и никаких препятствий.

Все это ты чувствуешь до начала заплыва. После начала заплыва ты уже не чувствуешь ничего. Ревет сирена, десятки людей бросаются в воду. Я опять стартовал в первом ряду – и в этот раз, и во все последующие. Мне всегда нравилась атмосфера массового старта, эта мясорубка, где десятки мощных атлетов расталкивают друг друга в попытке вырвать преимущество. Потом, вырвавшись из давки, ты просто плывешь. Действуют одни рефлексы. Тело работает совершенно отдельно от головы. Все волнения, тревоги, злость, все причины для беспокойства, большие и малые, смывает водой в сторону. Остаешься только ты сам, твои руки, ноги, соленая вода, солнце над головой, и камни острова Табарка где-то справа – всегда справа, потому что плыли мы по часовой стрелке.

И тут проявилась вторая ошибка, которую я совершил до старта. Я ведь никогда не плавал прежде в соленой воде. Когда плывешь в ней кролем, некоторые места сильно начинает натирать, особенно подмышки. Опытные спортсмены

используют для борьбы с этой проблемой специальные смазки, такие, как Body Glide или вазелин (petroleum jelly), который изготавливают из нефти (не стоит путать с тем, который продается в наших аптеках и часто служит объектом веселых шуток – он на заплыве ничем не поможет). Но я опытным не был. За два с лишним часа, которые я плыл, я стер себе вообще все, и еще несколько дней натертые места болели немилосердно. Получилось, что я прямом смысле заплатил за важный опыт собственной шкурой.

Соленая вода – вообще малоприятная штука. Если разобраться, это и не вода вовсе. Это холодная субстанция, крайне неприятная на вкус, которая норовит стереть тебе все, до чего доберется. Если ее хорошо глотнуть пару раз, начинается рвота – из-за этого сходили с серьезных стартов очень опытные пловцы. После пары часов в соленой воде немеет внутренняя поверхность рта, начинает распухать язык, ты перестаешь чувствовать вкус еды. Но есть у соленой воды и преимущество – скорость. Соленая вода поднимает тело, в ней легче разогнаться. Однако в целом заплывы в соленой воде всегда сложнее, чем в пресной, еще и потому, что соленая вода – это море или океан, а значит волны, приливы, морские животные и прочие прелести.

Пришлось и поплутать. Я немного проплыл с теми, кто плыл десятку, ушел в сторону, увеличив свое расстояние почти на километр. До финиша я добрался измотанный, но счастливый. На пятикилометровый заплыв у меня ушло

больше двух часов. Спустя пару лет, на тренировках при подготовке к Ла-Маншу, я буду плавать пять километров за час двенадцать минут. Однако я уложился в лимит времени для пятерки (два с половиной часа), и официально завершил первую в жизни половинку Oceanmana. Она же, в общем-то, была и последней, потому что больше я такую дистанцию не плавал.

Итак, моя авантюра увенчалась успехом. Но впереди была еще б*о*льшая авантюра. И на этот раз все было серьезно.

Глава 4. Я – Oceanman!

На третий день тренировок в проливе у меня все-таки украли мой рюкзак. С рюкзаком мне как-то изначально не везло. В первый день я просто бросил его на каменистом берегу и ушел плавать, рассчитывая на честность местных жителей. Местные жители его не тронули, но не из-за честности, а потому, что просто не успели. Минут через двадцать после того, как я начал плавать, начался прилив. Вернувшись, я не узнал берега – его не было. Весь каменистый берег по самую набережную был покрыт водой. Я уже мысленно попрощался было с рюкзаком, как вдруг увидел, что он болтается где-то у края набережной, и его уже вылавливает палкой местный полицейский.

Поэтому с тех пор я стал оставлять его повыше, откуда его, по всей видимости, и унесли неизвестные злоумышленники. Пришлось идти в гостиницу в гидрокостюме и босиком. Гостиница была минутах в десяти ходьбы, и я,

по всей видимости, представлял собой совершенно феерическое зрелище. Хорошо, что я додумался спрятать карточку от гостиницы под клапан буя, который был пристегнут к поясу, а больше ничего ценного с собой не взял.

Самое смешное, что никакому здравомыслящему вору мой рюкзак понадобиться не мог – сейчас увидите, почему.

Рюкзак было жаль. Он был боевой и проверенный, сопровождал меня на всех стартах, бывал и в Испании, и в Марокко. Но еще жальче было того, что в нем лежало, потому что этот набор вещей, для человека постороннего очень странный, совершенно необходим для пловца-марафонца.

Итак, в рюкзаке всегда лежали: моток скотча (приматывать на дальней дистанции гели и прочее питание к буйку), веревка (соорудить что-то вроде удочки, с которой мне на заплыве будут кидать с лодки бутылку с питьем), перочинный нож (тут понятно), и банка вазелина, о котором я писал выше. В общем, я бы посмотрел на лицо того вора, когда он начал открывать мой рюкзак.

Поэтому мне и пришлось совершить незапланированный визит за покупками.

О магазине, в который я попал, нужно сказать отдельно. Он был поразительный, потому что в нем было ВСЕ. В смысле, вообще все. Думаю, в этом магазине найти можно было даже слюну василиска. Ну или совесть казахстанского коррупционера, что еще сложнее. Я на полном серьезе пять минут стоял перед нескончаемыми рядами собачьего корма

всех видов и размеров, и молился Будде, чтобы в следующей жизни он сделал меня дуврской собакой.

На кассе стояла полная девушка-хохотушка. До моего появления она веселилась, шутила, подмигивала и флиртовала с покупателями. У нее было хорошее настроение. До того момента, когда у нее перед кассой вдруг не появился здоровенный небритый мужик, в корзине у которого были, следите за рукой: моток веревки, широкий скотч, нож и банка вазелина. В моих глазах этот набор не представлял собой ничего странного. Судя по тому, что девушка вдруг перестала хохотать, и начала судорожно оглядываться по сторонам, у нее на этот счет было другое мнение.

– You're going camping? – попыталась пошутить она, пропуская покупки через кассу. Полагаю, она в этот момент пыталась понять, зачем в походе нужен вазелин.

Я решил не выходить из образа.

– No. I am not going camping, – произнес я с акцентом, с которым в голливудских фильмах разговаривают русские бандиты, и взял со стойки клубничную жвачку веселой расцветки.

*****

После возвращения домой я провел целую неделю в тяжких раздумьях. С одной стороны, для начала пяти километров было вполне достаточно. Я неплохо подтянул форму, провел два старта в абсолютно новом для меня виде спорта и был, в принципе, вполне доволен собой. Нормальный че-

ловек тут бы и остановился. Но то нормальный человек.

Была ведь еще и другая сторона вопроса. Через месяц, 16 октября 2016 года, в испанском городе Бенидорм должен был состояться завершающий этап чемпионата Oceanman. И на нем была возможность проплыть десять километров. Стать первым в Казахстане настоящим Oceanmanом. Не половинка, не спринт, никаких компромиссов. Полный Oceanman.

Меня и пугала, и привлекала эта идея. Почему пугала – понятно, я ведь начал заниматься плаванием только три месяца назад. До меня никто этого не делал, не с кем было это обсудить. Десять километров в морской воде казались чудовищной, огромной, невообразимой дистанцией.

А с другой стороны, надо было повышать планку. Хотелось НАСТОЯЩЕГО результата. И я чувствовал, что могу его добиться.

Я позвонил своему тренеру Дмитрию Токареву спросить совета. Дмитрий сказал, что торопиться не надо, что можно спокойно подготовиться в течение полугода, а затем сделать первый полный Oceanman в начале мая следующего года. Это был ожидаемый, логичный и совершенно правильный совет, который был дан исходя из адекватной оценки моей техники, опыта и сил.

Но я этот совет не послушал. Через неделю после заплыва на острове Табарка я зарегистрировался на финальный этап любительского чемпионата мира по плаванию Oceanman

в городе Бенидорм, на дистанцию в десять километров.

Времени на подготовку оставалось всего три недели, и я пошел ва-банк – бросил все силы на увеличение выносливости, понимая, что за это время серьезно технику мне не улучшить. Пять километров у меня уже было, и я проплыл их с запасом. Мой расчет был направлен на то, что сил у меня хватит на семь-восемь километров, а остаток дистанции я дойду, что называется, на морально-волевых. Мысли о том, что я могу сойти с дистанции, я не допускал ни на секунду. Это был опасный, непродуманный, ничем не подтвержденный план. Знай я о плавании столько, сколько знаю сейчас, я никогда бы на него не пошел.

Тогда же я купил свой первый гидрокостюм. Гидрокостюм – это специальный обтягивающий неопреновый костюм, предназначенный для водных видов спорта. Он может быть разных типов – сплошной (до запястий и лодыжек), без рукавов, с открытыми руками и ногами. Главная задача гидрокостюма – защита от холода. Гидрокостюм почти не пропускает воду, и хорошо спасает от переохлаждения в холодной воде. Как правило, ношение гидрокостюмов на соревнованиях не разрешается при температуре выше 23 градусов, и обязательно при температуре ниже 18. Мой первый гидрокостюм был производства фирмы Roka. Я заказывал его через интернет, и поэтому он был немного тесноват в плечах. После Бенидорма я перешел на гидрокостюмы TYR, и свои наиболее значимые старты сделал именно в них.

Я вылетел в Испанию за три дня до старта – через Стамбул в Мадрид, потом самолетом местной авиакомпании в Аликанте, оттуда на машине в Бенидорм. Бенидорм оказался оживленным курортным городом, популярным у английских и немецких туристов. В нем красивая набережная с протяженными пляжами, и большая пешеходная зона с маленькими магазинчиками и ресторанами. Последние, впрочем, интересовали меня тогда меньше всего.

Примерно в четырех километрах от бухты Бенидорма в Средиземном море высится небольшой скалистый остров. Нам предстояло начать заплыв из бухты Бенидорма, доплыть до острова, проплыть вокруг него против часовой стрелки, и вернуться обратно. Это нам объяснили на брифинге, на котором я, на этот раз, сидел в первом ряду и слушал очень внимательно. До острова нам предстояло плыть, ориентируясь по цепочке буев, выстроенных по прямой. Десять километров плыли чуть больше сотни человек со всего мира. Настроены все были решительно.

В ночь перед заплывом я снова почти не спал. Я уже не думал о том, правильное ли я принял решение, когда согласился на этот старт – это уже не имело значения. Я просто лежал в гостиничном номере, рассматривая потолок в свете уличных фонарей. Мне было не по себе. От мысли о том, что завтра предстоит плыть четыре часа подряд, становилось совсем неуютно. Но сомневаться было уже поздно.

Заплыв стартовал в половине девятого утра, но уже

в шесть утра я был на берегу. Я долго разминался и растягивался, а потом вошел в воду, и просто смотрел на косматое солнце, встающее над морем. Так меня и поймал местный фотограф – одинокого пловца, смотрящего в море перед стартом на рассвете.

Атмосфера перед стартом на таких заплывах, надо сказать, очень зажигательная. Играет музыка, энергичный диджей-ведущий разогревает толпу пловцов и болельщиков. Среди пловцов часто есть и инвалиды-колясочники, которых помощники доносят до воды, где они ждут массового старта вместе со всеми. Сила воли таких людей поражает, и ты уже не думаешь о собственных сомнениях. Одна-единственная мысль остается в голове – вперед, вперед, вперед! Потом ты слышишь рев сирены – и через минуту ты уже в воде далеко от берега, изо всех сил работаешь руками и ногами.

Первые три километра я проплыл без особых проблем. Я плыл вместе с группой хороших пловцов, видимо, членов одного плавательного клуба, которые решили держаться вместе. Пристроился к ним по дороге, и они как-то не возражали. В плавании есть возможность дрифта, когда ты держишься в ногах у сильного пловца и плывешь в его потоке, экономя энергию. Это не поощряется – предполагается, что каждый сам должен добраться до цели, и я сам никогда не дрифтовал и не любил, когда цепляются ко мне. А вот плыть бок о бок с сильными пловцами в их ритме не за-

прещается. Это никак не помогает физически, зато хорошо помогает морально – ты подхватываешь темп, и движешься в нем, если он тебе подходит.

На трех километрах мы подкрепились бананами и водой на пункте питания, и тут начались сюрпризы. Остров был уже прямо перед нами, а вот следующий буй, который, по логике, должен был находиться на пути к острову, вдруг оказался где-то слева. Мы двинулись к нему, но буквально через сотню метров увидели группу пловцов, которая… плыла нам навстречу.

Неразбериха была полная. Пара десятков пловцов зависла на волнах, вглядываясь в остров и друг в друга. Над водой висели отборнейшие ругательства на нескольких языках, включая русский. Я и еще несколько человек заметили каякера, который маячил в сторонке, неторопливо гребя веслом, и поплыли к нему.

Каякер был великолепен. Это был испанец лет сорока в гавайской рубашке, с роскошными длинными волосами, стянутыми в косу, и с полудюжиной цепей на волосатой груди. Он вполне мог играть дона местной мафии в каком-нибудь из мексиканских сериалов. Однако от этого великолепия не было никакого толку, потому что каякер не говорил по-английски. Мы болтались в воде у каяка, пытаясь разобраться в ситуации. Мат над водой стал гуще.

В стрессовых ситуациях соображаешь быстро. Я собрал в кучу все свои познания в испанском, который изучал ко-

гда-то очень давно:

– Donde nadar? («Куда плыть?») – закричал я ему на ломаном испанском. Он, к счастью, понял, и указал на тот самый буй, куда мы первоначально и направлялись.

Уже потом, на берегу, анализируя заплыв, я понял причину неразберихи. Буи действительно были выстроены в линию, а вот лодку питания за время стояния на воде, вероятно, сильно снесло в сторону. И получилось, что пока мы плывем к одному бую, от него к нам навстречу плывут другие люди.

Когда я приблизился к острову, я впервые почувствовал, что начинаю уставать. Стали «подсаживаться» плечи, на которые в таких заплывах приходится максимальная нагрузка. И тут обнаружилось, что остров таит в себе еще один сюрприз. Как оказалось, он все это время прикрывал бухту Бенидорма (и нас в ней) от морских волн. А тут мы выплыли в открытое море, и волны ударили в полную силу.

Сейчас, после Гибралтара и Ла-Манша, те волны вспоминаешь с усмешкой. Но это был мой первый опыт столкновения с настоящей морской волной в открытом море, и приятного в нем было мало. Все то время, пока я плыл вокруг острова, встречная волна била в лицо и относила назад. Я видел, как каякер снимает с заплыва какую-то девушку. Ее отчаянно тошнило – видимо, наглоталась морской воды. Волна била и трепала, заставляя тратить и так небольшие силы на борьбу. К тому моменту, когда я завершил заплыв вокруг

острова и повернул обратно, я был уже совершенно измотан.

У меня был с собой НЗ – пара гелей в рукавах гидрокостюма. Но когда я решил ими воспользоваться, то вдруг обнаружил, что за время борьбы с волной их просто смыло в воду. Я даже не заметил, как и когда это произошло. Сюрприз был неприятный – силы были на исходе, и я сильно рассчитывал на углеводный заряд, который могли дать гели.

Я как-то дотянул до второго пункта питания, напился, съел гель и пару бананов. Я понятия не имел, сколько я уже плыву. Часы для плавания Garmin Swim, которые были у меня на запястье, в какой-то момент просто остановились. Потом я и в разговорах с другими пловцами слышал о том, что их Garmin Swim тоже останавливался на больших дистанциях. Видимо, создатели этих часов не рассчитывали на то, что люди в них будут творить такие сумасшедшие вещи. Но проблема была в том, что я не знал, сколько времени прошло, и укладываюсь ли я в четыре часа, отведенные на заплыв. Я не знал, сколько осталось плыть. Можно было только двигаться вперед – гребок за гребком, снова и снова.

Я до сих пор не знаю, как доплыл тогда, на каком топливе. Это был абсолютный предел моих сил, физических, моральных, каких угодно. Надо признать – я не был готов к десятке. Никто не плывет десять километров спустя четыре месяца после начала занятий плаванием. Тогда я это понял очень хорошо. Но выбора уже не было никакого.

И я просто плыл, и плыл, и плыл. В какой-то момент мне

показалось, что я остался совершенно один. Что я последний человек на заплыве. Что все уже приплыли и празднуют, и только я, к своему позору и на всеобщее посмешище, все еще болтаюсь в воде. Ощущение было отвратительное – я, взрослый состоявшийся мужчина, давно от такого отвык. Но отделаться от него было невозможно. Время от времени ко мне подплывали каякеры, осведомиться, все ли у меня в порядке. Я не отвечал, просто продолжал плыть, и они отплывали в сторону, размахивая веслами – счастливые люди. А я плыл дальше.

И когда показалась, наконец, финишная арка; когда вдруг стало различимо песчаное дно с мелкими рыбками; когда стало понятно, что я все-таки доплыл, и уже никуда не деться – я уже не был способен даже радоваться. Я просто делал гребок, и потом еще один, и потом еще. А потом вдруг нащупал рукой дно, и встал.

Когда проплывешь большую дистанцию, да еще и в открытом море, трудно потом встать на ноги. Сильно качает, и кружится голова. Меня качнуло, я расставил ноги пошире и пошел в сторону финишной арки, а в голове была только одна мысль: «Лишь бы не упасть». Упасть в момент, когда ты сделал что-то, казавшееся совершенно невозможным, было бы совсем глупо.

И вот финиш, тебе на шею надевают медаль, фотограф делает финишное фото, ты отходишь чуть в сторону, чтобы отдышаться, смотришь на море, и видишь, что за тобой плы-

вут люди, и их немало. И они продолжают прибывать и спустя десять минут после твоего финиша, и спустя двадцать. Все это время ты, как выясняется, был не один.

И только потом ты понимаешь, что именно ты сделал. Понимаешь, что ты только что проплыл десять километров в открытой воде. Что ты – Oceanman, и что это заслуженно и навсегда. И ты стоишь на берегу моря, там, где за несколько часов до этого ты вглядывался в рассвет в растерянности и страхе, и понимаешь, что раз ты смог сейчас это – то ты можешь все. И это чувство, ради которого стоит жить.

И ты улыбаешься сам себе, но никого это удивляет. Потому что все вокруг чувствуют почти то же самое.

Никогда – ни до, ни после – я не получал такого искреннего, откровенного и чистого удовольствия от финиша, как тогда, в Бенидорме. Возможно, причина была в том, что ко всем последующим стартам, даже самым сложным, я был по-настоящему готов. А вот Бенидорм был стартом, на который я, по любой логике, не должен был попасть. Но я попал – и сделал этот старт. Проплыл десять километров через четыре месяца после того, как в первый раз зашел в бассейн.

Из своего первого Oceanmana я вынес для себя важнейший урок: только ты сам можешь оценить, на что ты способен. Самый опытный тренер может оценить степень твоей подготовки, твою технику и выносливость. Но никто, кроме тебя, не сможет оценить, насколько ты готов к старту морально. Насколько способен отдать ему все, что у тебя есть.

Насколько настроен на победу. Потому что голова – и я это очень хорошо понял тогда – решает в марафонском плавании примерно столько же, сколько и руки. И чем сложнее старт, тем важнее то, что творится у тебя в голове. Тем важнее твой настрой. Поэтому советоваться с умными людьми перед стартами нужно, но решение ты всегда должен принимать только сам и под свою ответственность.

Если бы тогда я не рискнул и не пошел на десятку, не было бы ничего, что случилось потом. Не было бы Гибралтара, Марокко, Ла-Манша. Тот заплыв и тот риск были моим пропуском в высшую лигу. Моим личным пропуском, дающим мне основания идти на риск дальше и снова повышать планку. Были основой, на которой я потом строил подготовку к другим заплывам. Потому что тогда, в Бенидорме, я понял одну очень важную вещь о себе, которую, дожив до тридцати трех лет, до этого не знал.

Как выяснилось, я не умею сдаваться.

Глава 5. Как правильно провести зиму

Самым мучительным в тренировках в проливе перед Ла-Маншем были, как ни странно, не сами тренировки. Да, было очень холодно. Да, была волна. Да, приходилось проплывать по десять километров каждый день – и так три недели. Но ко всему этому я был готов. Ради этого я и приехал за три недели до старта, это и была моя цель – привыкнуть к многочасовому плаванию в холодной морской воде.

Проблема оказалась совершенно неожиданной. Городской пляж Дувра – галечный, с острыми камнями. Обычно те, кто там тренируется, подходят в обуви к самой воде, затем разуваются и идут плавать, а обувь уносят помощники, чтобы ее не унесло приливом, как мой рюкзак. Но у меня помощников не было, я прилетел один. Поэтому обувь приходилось оставлять в рюкзаке, рюкзак прятать между камней, а к воде идти пару десятков метров, прихрамывая и ругаясь. Уже на третий день я изрезал ноги до крови.

На пляже был бетонный спуск в воду с железным поручнем. Это спуск местные почему-то называли non-slippery («нескользкий»). Это было откровенное издевательство, потому что спуск оброс водорослями, и в первый же день, когда я решил им воспользоваться, я поскользнулся и от души

грохнулся на спину. Ситуацию усугубило то, что была суббота, по субботам на пляже занимается клуб местных пловцов, и поэтому феерическое падение стокилограммового мужика в гидрокостюме видела вся плавательная элита Дувра. Я, понятное дело, встал, сделал вид, что все так и было задумано, и это такие специальные казахские упражнения для быстрого плавания. Больше «нескользким» спуском я не пользовался – лучше уж было хромать и резать ноги, чем рисковать себе что-нибудь сломать перед самым стартом.

Эти вещи не мешали, но отвлекали. Но с ними приходилось мириться.

*****

Зимой, как правило, соревноваться негде. Поэтому зимний период межсезонья спортсмены используют для отдыха, восстановления и совершенствования техники. Свою первую плавательную зиму после Бенидорма так провел и я.

В начале 2017 года я зарегистрировался на первый старт сезона – полную дистанцию Oceanman, 10 километров, вокруг уже знакомого острова Табарка в Испании. Повторения истории с первым Oceanmanом я не хотел – я понимал, что могу вытащить старт на голой воле, но мне хотелось все-таки более серьезного и профессионального подхода. Поэтому я провел зиму, совершенствуя технику, правильно питаясь и поддерживая форму.

Три раза в неделю я тренировался в бассейне, проплывая примерно по три километра. Еще три раза в неделю я бегал

восьмикилометровые кроссы для общей выносливости. Мне всегда очень нравился бег, но из-за старой травмы – разрыва крестообразной связки на левом колене, которую я получил, катаясь на горных лыжах – я всегда относился к бегу настороженно. А тут обнаружил, что если постепенно повышать нагрузки и тщательно разминаться, то регулярные кроссы мне вполне по силам.

Еще одним существенным изменением было то, что впервые за очень долгое время у меня перестала болеть спина.

Как я писал выше, после долгих лет сидячей офисной жизни у меня появилась проблема, с которой часто встречаются люди, ведущие малоподвижный образ жизни – протрузия межпозвоночных дисков. При протрузиях межпозвоночные диски сдвигаются относительно друг друга и повреждаются, что часто приводит к позвоночным грыжам.

Боль при протрузиях меньше всего напоминает боль в спине. Когда она впервые начала меня всерьез беспокоить, я первым делом подумал, что у меня проблемы с сердцем, и очень удивился, когда мне сказали, что проблема в спине. Эта боль, скорее, напоминает ощущение, как будто вы проглотили что-то очень горячее, но такое ощущение может длиться часами. Как результат долгих лет сидения в офисном кресле, боль начиналась от любого неудобного положения. Я несколько лет ходил к мануальным терапевтам в попытке что-то исправить, но не менялось почти ничего. До тех пор, пока я не начал регулярно плавать.

Через полгода регулярных занятий плаванием мышцы спины укрепились до такой степени, что стали поддерживать позвоночник – и боли прошли. Проблема, которая мучила меня годами, решилась будто сама собой, как побочный эффект моего увлечения. Заодно уменьшился вес. Мне даже пришлось в какой-то момент обновить почти весь свой гардероб.

Вообще ощущение трансформации из развалины в нормального человека – это удивительное ощущение. Оно сродни, наверное, созданию скульптуры, или написанию картины. Ты будто своими руками каждый день лепишь нового себя – и этот новый ты лучше, быстрее и здоровее тебя предыдущего.

Примерно в то время и сформировались базовые принципы моей подготовки, которые я применяю до сих пор. О них стоит рассказать отдельно.

Итак, БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ:

Принцип первый, о котором я уже писал: ***если хочешь плавать много – плавай много***

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.