

История в книге — яркий пример того, что все и всегда находится в наших руках и только от нашей воли зависит, будем мы победителями или останемся статистами.

Евгений Гаврилов, CEO и учредитель компании  
«Лаборатория бега RunLab»

СКОТТ ДЖУРЕК

при участии Стива Фридмана

ЕШЬ  
ПРАВИЛЬНО,  
БЕГИ  
БЫСТРО



ПРАВИЛА

ЖИЗНИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Scott Jurek  
with Steve Friedman

# Eat & Run

My Unlikely Journey  
to Ultramarathon Greatness

Mariner books  
Houghton Mifflin Harcourt  
Boston New York

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Скотт Джурек  
при участии Стива Фридмана

# Ешь правильно, беги быстро

Правила жизни сверхмарафонца

Перевод с английского Надежды Пятановой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 796.422  
ББК 75.7  
Д42

*На русском языке издается впервые*  
*Рекомендовано к изданию Владиславом Кульбацким, Борисом Маркиным,*  
*Виктором Степановым, Владимиром Якименко*

**Джурек, С.**  
Д42 Ешь правильно, беги быстро. Правила жизни сверхмарафонца / Скотт Джурек при участии Стива Фридмана; пер. с англ. Н. Пятановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.

ISBN 978-5-00057-074-6

Скотт Джурек — сверхмарафонец, то есть соревнуется на дистанциях больше марафонских, вплоть до 200-мильных. Эта книга — не просто захватывающая автобиография. Это еще и советы профессионала по технике бега и организации тренировок на длинные и сверхдлинные дистанции. Это система питания: Скотт при своих огромных нагрузках — веган, то есть питается только натуральными продуктами растительного происхождения; к этому он пришел, следя за своим самочувствием и спортивными результатами. И это в целом изложение картины мира сверхмарафонца, для которого бег — образ жизни и философия единения со всем сущим.

Это очень цельная и сильная книга, которая выходит за рамки беговой темы. Это книга о пути к себе.

УДК 796.422  
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-074-6

© Scott Jurec, 2012

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# Оглавление

Предисловие .....	7
От автора .....	9
Пролог .....	15
1. Быть кем-то. Badwater, 2005 .....	17
2. Надо — значит надо. Проктор, Миннесота, 1980 .....	27
3. Для моего же блага. Чемпионат на озере Карибу, 1986 .....	35
4. Боль — это только боль. До магазина Адольфа и обратно, 1990 .....	45
5. Гордость «любителей пирожных». Бегаем с Дасти, 1992–1993 .....	57
6. Мудрость Хиппи Дэна. Minnesota Voyageur Trail, 50 миль, 1994 .....	67
7. Пока боль не вылетит у тебя из головы. Minnesota Voyageur Trail, 50 миль, 1995–1996 .....	77
8. Атака больших птиц. Angeles Crest, 100 миль, 1998 .....	87
9. Падал тихий снег. Подготовка к Western States, 100 миль, 1999 .....	97
10. Опасные ноты. И еще немного о тренировках к Western States, 100 миль, 1999 .....	107
11. «Ты ходил в туалет?» Western States, 100 миль, 1999 .....	119
12. Схватка с Кузнечиком. Western States, 100 миль, 2000–2001 .....	133
13. Про медведей и газелей. Western States, 100 миль, 2002–2003 .....	155
14. Жара. Badwater, 135 миль, 2005 .....	163
15. Опять эти ребята? Сверхмарафон в Медном каньоне, 2006 .....	177
16. Центр управления. Western States, 100 миль, 2006 .....	191
17. Убегая от Пули Wasatch. Hardrock, 100 миль, июль 2007 .....	203
18. По следам Фидиппида. «Спартатлон», сентябрь 2007 .....	217

19. В растерянности. Дулут, 2008–2010 .....	237
20. Секреты Темного Мага. Долина Йосемити, 2010 .....	255
21. Возвращение к себе. Тропа Тонто, Большой каньон, 2010 .....	265
Эпилог. Чемпионат мира по суточному бегу .....	273
Примечания .....	282
Неполный список сверхмарафонов Скотта Джурека .....	288
Указатель рецептов веганских блюд .....	292
Благодарности .....	293

# Предисловие

Сверхмарафоны относятся к числу самых жестоких испытаний человеческого организма на прочность. Основные факторы успеха в таком длительном беге — это не сила, не выносливость и не природные данные; это воля, вера в себя и умение заставить себя двигаться дальше, когда каждая клетка организма кричит: нет!

Стать ярким поклонником бега на дистанцию больше марафонской просто так невозможно. Должно быть желание преодолеть себя, проверить себя на прочность физически и ментально. Надо иметь правильные кроссовки, правильное снаряжение, уметь грамотно питаться и распределять силы. А чтобы победить, нужно еще и поймать удачу. Сверхдлинные дистанции — это нечто настолько уникальное, что мы всегда рады, когда кто-то делится опытом и впечатлениями, особенно если это такой заслуженный бегун, как Скотт Джурек. Его повествование помогает впитать тот дух и те ощущения спортсмена, когда он доходит до грани. Теперь мы можем не только посмотреть потрясающие результаты забегов Скотта, но и прочитать о пути к ним, а это бесценно.

Эта история близка каждому из команды «Лаборатории бега Runlab». Кто-то из нас сам бегал суточные забеги, участвовал в соревнованиях по триатлону на длинную дистанцию; кто-то пару лет назад открыл для себя бег, но уже смог финишировать в марафоне; кто-то только начинает бегать. Но каждый из нас достигал момента, когда кажется: вот он, предел моих возможностей, дальше двигаться не получится... И после таких моментов стоит перечитать эту книгу заново. Перечитать, чтобы увидеть, что стена, которая стала на пути к достижению

цели, — на самом деле лишь куча бревен, которые можно обойти или перебраться через них, а дальше опять пойдет ровный путь.

Мы искренне считаем, что бег помогает стать сильнее каждому. Он учит бороться, слушать себя, быть спокойным и рассудительным. Бег забирает энергию и дарит ее. Бег накладывает отпечаток на всю остальную жизнь человека.

Отдельный бонус книги — рецепты вегетарианских блюд, которые позволяют много и долго бегать. Думаю, они будут интересны каждому бегуну.

*Евгений Гаврилов,*

*СЕО и учредитель компании «Лаборатория бега RunLab»*

# От автора

В этой книге я постарался представить свой взгляд на мир и свои идеи. Надеюсь, они вас вдохновят и окажутся полезными. Но сразу хочу сказать — я не ваш личный врач. И эта книга ни в коем случае не может заменить визит к врачу или профессиональную консультацию по тому или иному вопросу, связанному со здоровьем. Ни я, ни издатель не можем нести ответственность за какие-либо проблемы, которые могут возникнуть у читателей этой книги в результате косвенного или непосредственного использования информации, представленной в ней.

Или даже скажем так: если вы лично решите пробежать 135 миль\* в Долине Смерти, будете ли вы при этом следовать моим советам или нет — это ваше личное дело, ответственность за все вы будете нести сами. Но мысленно я буду сопровождать каждый шаг этого вашего безумного забега.

---

\* Одна миля примерно равна 1,6 км. *Прим. ред.*

Родителям, которые научили меня  
докапываться до сути вещей, и всем тем,  
кто научил меня копать еще глубже

*За гранью усталости и стресса внутри нас существуют невероятные легкость и сила, о которых мы не подозреваем и к которым так никогда и не обращаемся, потому что никогда не преодолевали этот порог.*

Уильям Джеймс

# Пролог

Я был застенчивым ребенком, страдавшим гипертонией. Когда я вырос, то превратился в тощего подростка, которого все вокруг дразнили Задохликом. Я не бегал быстрее всех, я не был сильнее всех, я даже не был умнее всех. Я был середняком, сродни сорняку, и постоянно ощущал, что мне чего-то не хватает. Я ничем не отличался от других. А потом я совершил открытие.

Я не собираюсь тут выдавать умные фразы о вдохновении и уверенности в себе. И даже не скажу, что если вы хотите чего-то достичь, вам нужна вера. Нет, я просто собираюсь показать на конкретных примерах, как я перестроил себя внутренне и внешне и как вы можете сделать то же самое. Неважно, преодолеваете ли вы марафоны или просто время от времени бегаєте немного трусцой по утрам, плаваете или занимаетесь велоспортом, молоды или нет, в хорошей физической форме или не совсем, — вы можете это сделать. Я это знаю, потому что сам через это прошел.

История моей жизни может показаться вам очень знакомой. Не в деталях, конечно (если вам самим не доводилось бежать по Долине Смерти). Это история всех, кто когда-либо оказывался в тупике, кто хотел большего, хотел стать лучше.

Я оказался в тупике несколько лет назад в одном из самых жарких мест на планете. С этого момента я и начну свою историю. Нет, даже так: с этого момента я начну рассказывать вам вашу историю.

# 1. БЫТЬ КЕМ-ТО

Badwater, 2005

*Лучший выход — всегда насквозь.*

Роберт Фрост

**М**ой мозг плавился. Огонь пожирал мое тело. Долина Смерти раскатала меня в лепешку и сейчас медленно прожаривала. Моя команда пыталась убедить меня подняться, но я их еле слышал. Я был занят другим: меня рвало, и то, что выходило наружу, испарялось с горячего асфальта при свете налобного фонарика почти с той же скоростью, с какой изливалось из меня. Было одиннадцать вечера и сорок градусов жуткой, испепеляющей души жары. По идее, сейчас должно было быть «мое» время. Момент, к которому я обычно находил в себе силы, способные нести меня на скорости, какой у соперников уже не было. Но в эту ночь, когда я лежал на раскаленном асфальте, все, что мне удавалось вытянуть из своего сознания, это обрывки телерекламы, которую я видел в детстве: кто-то держит в руке куриное яйцо, и голос за кадром поясняет: «Это ваш мозг». Затем рука сжимает яйцо, скорлупа лопается, содержимое выливается на сковородку, с шипением поджаривается, и голос за кадром говорит: «А это ваш мозг под влиянием наркотиков». Эта картинка прокручивалась у меня перед глазами на фоне кипящего ночного неба. Я даже голос слышал наяву. Все, о чем я тогда думал, было: «А это мой мозг на Бэдуотере».

К этому моменту я пробежал 70 миль в месте, где другие умирали на пешем ходу. И надо было пробежать еще 65. Я напомнил себе, что мне нужно «сделать» всех, у кого хватило глупости соревноваться со мной в первой половине забега. Точнее, начиная этот забег, я рассчитывал не просто его выиграть, а установить рекорд трассы. А теперь даже не знал, смогу ли его закончить.

Задача была одна: встать и бежать. В жизни у меня вообще было только одно решение для всех проблем: не останавливаться. Мои легкие умирали без кислорода, мускулы сводило в агонии, но я продолжал

держат в уме этот ответ. Всегда, когда связки молили о пощаде, а тело просило прекратить пытку, я мог продолжить бег, опираясь только на разум. Но сейчас даже это не работало. Что же пошло не так?

Я бегун. Я люблю бег. Бег — это, в общем-то, всё, что у меня есть. Этот вид спорта стал для меня и любимым делом, карьерой, страстью, и строгим, но справедливым учителем. Бег — это мой ответ на любую сложность в жизни.

Если точнее — я сверхмарафонец, то есть я соревнуюсь на дистанциях длиннее обычных марафонских в 26,2 мили. Стоит уточнить также, что мне удавалось выигрывать забеги как минимум на 50 миль, но в основном это были дистанции на 100, а иногда и на 135 или 150 миль\*. В одних я шел первым от старта до финиша, в других сдерживал себя ровно до того момента, когда было нужно переключить скорость на более высокую. Но почему же сейчас меня рвало на обочине дороги, да так, что я не мог продолжить бег?

Дело даже не в предыдущих моих достижениях. Меня предупреждали, что забег в аду на 135 миль в Долине Смерти слишком экстремальный, что я не отдохнул после предыдущего своего старта, знаменитого престижного Western States 100, который выиграл всего две недели назад. Люди твердили, что меня подведет питание — я уже лет семь как был веганом. Но никто не говорил о том, что я сейчас понимал сам: о недооценке серьезности самого забега.

Некоторые сверхмарафоны проходят по девственным лесам, вдоль звонких ручьев, по прекрасным долинам с полевыми цветами. Одни — в меланхоличной прохладе осени, другие — холодными весенними днями.

Но есть «ультра», подобные тому, что убивал меня сейчас. Убивал по-настоящему. Официально этот забег именуется Badwater Ultramarathon, но бегуны называют его просто Badwater 135. И многие знают, что это самый сложный забег в мире.

Я с самого начала и не воспринимал задачу как легкую. Казалось, у меня было достаточно опыта участия в подобных забегах с самыми сильными соперниками. Я соревновался в разных погодных условиях,

---

\* Подобные забеги называют также ультрамарафонами. Прим. ред.

в дождь и снег, выигрывал в забегах в самых разных уголках земного шара. Я карабкался по каменистым тропам на высоту 4000 метров. Я перепрыгивал с валуна на валун, перебираясь через ледяные горные ручьи. Я привык бегать по тропам, на которых даже олени спотыкаются и падают.

Да, Badwater проводят в Долине Смерти в самое жаркое время года. Да, знатоки рассказывали, что когда одна компания, производящая спортивную обувь, решила ее продемонстрировать здесь, кроссовки прилипли к асфальту — у них расплавились подошвы.

Но это все байки, не так ли? Несмотря на жару и протяженность — а Badwater длиннее большинства забегов, в которых я участвовал, — эта «жесть» мне не казалась устрашающей. Я уже привык к брутальным маршрутам (пусть и не настолько), к тяжелым погодным условиям и конкуренции. На всех остальных ультразабегах ты чувствуешь в воздухе не только дух соперничества, но даже страх. Badwater? Многие самые быстрые бегуны мира даже ни разу его не бегали. Да, название — Долина Смерти — может и показаться слишком мрачным, но бегунам-сверхмарафонцам не привыкать к рассказам о смерти, они даже любят подобные истории. Но чтобы особо обращать на них внимание? Мы так просто не можем.

Дело не в том, что я, допустим, оказался физически не готовым к забегу, а в моей профессии недостаток подготовки — гарантия самоистязания. Я заранее купил огромный баллон с распылителем, чтобы команда время от времени могла обдавать меня прохладой. Я был одет в специальную теплоотражающую одежду от компании Brooks Sports. Я каждый час в первые шесть часов забега выпивал по два литра воды (по три бутылки, какие возят с собой велосипедисты). Но даже эти меры предосторожности меня не спасли. Ни один баллон не мог охладить мой мозг. А разум — это то, что в подобных забегах важнее всего.

Чтобы участвовать в соревнованиях на сверхмарафонские дистанции, нужна здоровая самоуверенность, замешенная на полной самоотдаче. А чтобы быть победителем, нужна еще и уверенность в том, что ты можешь сокрушить своих соперников. Но при этом нужно помнить, что победа требует полной отдачи, и стоит только забыть об этом, потерять драйв, просто оступить — и это станет причиной поражения или еще чего похуже. Может, меня подвела самоуверенность или, наоборот, недостаточное смирение с обстоятельствами?

В начале забега, после 17 миль, парень из военно-морских сил США отдал мне честь — меня уже хорошо знали. Другой бегун, ветеран забегов по пустыне, сошел с дистанции где-то на 50-й миле, увидев, что из-за обезвоживания его моча стала цвета черного кофе. Он тоже знал меня. Но сейчас собственная репутация мне ничуть не помогала. И уверенность в себе не помогала тоже.

Ведущим бегуном в этом забеге считался пятидесятилетний пилот и дайвер Майк Суини, у него еще привычка была бить себя по голове, чтобы прийти в «боеспособный» вид. За ним шел сорокавосемилетний канадец Ферг Хок, грузчик и любитель цитировать Ницше.

Журналисты из изданий, посвященных бегу, называли меня «Настоящим Парнем». А был ли я настоящим? Или же я был обманщиком?

Этот момент внутренних сомнений знаком всем. В природе человеческой пытаться осознать, почему мы оказались в той или иной ситуации или почему сталкиваемся в жизни с теми или иными препятствиями. Только безумцы смиренно принимают все страдания, проходят через любые потери, благословляя их. Я это знаю. Я знаю и то, что выбрал вид спорта, в котором неизбежно долгое страдание, агония, что я — один из немногих представителей небольшого сообщества мужчин и женщин, чей статус определяется ровно тем, как они переносят сложности. Галлюцинации и рвота для меня и других сверхмарафонцев — как следы от травы на коленках школьников-бейсболистов. Стертая кожа, черные ногти, обезвоживание — всего лишь знамения на пути тех, кто пробегал от 50 до 100 миль и больше. Марафон для нас — это тихий пролог, время, чтобы подумать и представить себе стратегию дальнейшего бега. Сверхмарафонцы иногда набивают такие мозоли, что приходится удалять ногти, чтобы получить облегчение. Один из бегунов на сверхдлинные дистанции прошел через операцию по удалению всех ногтей перед важным забегом, чтобы больше не волноваться по этому поводу. Судороги мышц? Даже внимания не стоят. Если только у вас волосы на голове не встали дыбом от ударившей рядом молнии, все остальное вокруг — антураж. Головокружения от набора высоты — это как пот, на них обращают приблизительно такое же внимание (несмотря на то, что один бегун умер от инсульта во время забега в Колорадо). Боль обычно либо игнорируется, либо принимается как данность, либо просто забывается обезболивающим, ибупрофеном, что, кстати, рискованно — ибупрофен

может вызвать отказ почек, а это — вылиться в поход по облакам к золотым вратам или, если повезет, в вызов вертолета или самолета и доставку в ближайшую больницу. В общем, как сказал один мой знакомый бегун: «Не всякая боль достойна внимания».

Сверхмарафонцы начинают забег на рассвете, продолжают бежать днем, ночью, следующим утром и следующей ночью. Иногда мы падаем от усталости и боли, иногда легко пролетаем по каменистым тропам и на одном дыхании возносимся на высоту 3000 метров. Мы бежим с синяками, царапинами. Весь расчет прост: беги, пока можешь бежать. А потом еще беги. Найди источник силы и воли и беги быстрее.

В других видах спорта есть свои меры предосторожности, но только не в сверхмарафонах — само это мероприятие подразумевает только меры предупреждения летального исхода. Обычно на таких стартах есть пункты помощи, там бегунов отслеживают, иногда даже взвешивают, обеспечивают питанием, тенью, проверяют медицинские показатели. Как правило, на забегах есть пейсеры, которым можно бежать рядом с бегунами на последних участках дистанции (но только для поддержки или помощи в навигации на местности, но не для обеспечения питанием или водой). Сверхмарафонцы могут, и обычно так и делают, привести с собой команду, которая будет обеспечивать их едой и водой, рассказывать о том, как проходит забег, где находятся соперники, убеждать, что можете продолжить бег, когда вы сами точно знаете, что сейчас умрете.

Обычно все такие забеги проходят без перерыва, то есть не бывает, чтобы все остановились, выключили часы, отсчитывающие время забега, и получили по тарелке макарон и ночь сна, как на «Тур де Франс». Непрерывность — часть условия задачи и особенность таких забегов. Ты бежишь в ситуации, когда другие давно бы остановились. Ты бежишь тогда, когда все люди уже отдыхают.

Но и тут у меня была проблема — остановится может кто угодно, но не я. А тут — я остановился! Я просто не мог продолжить бег.

Мой друг, член команды поддержки Рик твердил, что он точно знает: я могу продолжать бежать. Но как он ошибался! Что я сделал не так? Перетренировался и не успел отдохнуть? Неправильно рассчитал скорость в забеге? Что-то не принял во внимание и у меня

не хватило усилий разума? Что-то не то съел? Или просто слишком много думаю?

У сверхмарафонцев времени на то, чтобы подумать, бесконечно много, если не отвлекаться на горных пум, не высматривать, как бы не наступить в экскременты горных козлов, и не уворачиваться от падающих камней или деревьев (что, кстати, может даже показаться игрой разума). Остановки, сход с дистанции означают только то, что на размышления будет еще больше времени. Возможно, мне просто хотелось, чтобы время остановилось. Может быть, это и была моя судьба — лежать тут, в пустыне, глядя в небо, и спрашивать себя, почему я бегу в этой духовке, ради чего я заставил себя пройти через эту пытку?

Только сейчас я начал понимать, почему начал бегать. Ребенком я убегал в лес или бегал вокруг дома потому, что это было весело. Подростком я бегал, чтобы быть в форме. Позже я бегал в поисках гармонии. Я продолжал заниматься бегом, потому что понял: если ты что-то начал делать — не бросай, потому что в жизни, как в сверхмарафоне, ты просто должен продолжать двигаться вперед.

В конце концов, я бегал потому, что стал бегуном, и этот вид спорта принес мне физическое удовольствие, помог решить проблемы со здоровьем и финансами, вынес меня за рамки будничных мелких треволнений. Я бегал потому, что любил бегать вместе с другими. Я бегал потому, что мне нравятся сложности, и потому, что ничто не может сравниться с чувством, которое испытываешь при пересечении финишной черты или завершив сложный тренировочный забег. А еще потому, что будучи бегуном, добившимся внушительных достижений, я мог рассказать всем, как это прекрасно — вести здоровый образ жизни, двигаться каждый день, проходить через сложности, питаться осознанно. Рассказать, что в этой жизни важно не то, сколько ты зарабатываешь и где живешь, а как ты живешь. Я бегаю потому, что сложности сверхмарафонов напоминают мне о сложностях в жизни и о том, что преодоление сложностей и есть сама жизнь.

Мог ли я сойти с дистанции, оказаться слабаком, сдаться?

— Ты делал это раньше, — воодушевлял меня Рик. — Можешь сделать это и сейчас

«Спасибо, конечно, за оптимизм, — подумал я, — но это глупо».

Может, во время другого забега, другой летней ночью, я и продолжил бы любоваться звездами, сияющими в черном бархате ночного неба. Или, повернув голову, смотреть на снежные вершины Сьерра-Невады, высившиеся, словно стража на границах бесконечной пустыни, и видеть не позорное поражение, а прекрасный пейзаж. Может, я бы даже побрел в сторону этих гор и шел до тех пор, пока их грозный осуждающий вид не сменился бы на приветственный.

— Живот, — простонал я, — живот болит,

Моя команда предложила решение: я должен забраться в маленький портативный ящик со льдом, который они поставили на дорогу. Только это мы уже проходили. Рик сказал, чтобы я поднял ноги, это должно помочь. Но подальше от дороги, чтобы другие команды поддержки меня не заметили, потому, что если они расскажут об этом своим бегунам, это придаст соперникам сил. Неужели Рик действительно не понимал, что соперникам не нужно больше сил? Не нужно, потому что этот парень не собирался двигаться дальше.

Лежать без движения было замечательно. И даже не так стыдно, как я себе представлял. Эта мысль позволяла сохранять остатки самоуважения.

Если бы это было кино, в этот момент я бы закрыл глаза, отключился, и еле слышный голос уже почившей матери сказал бы, как она любит меня и знает, что я могу сделать все. И я бы устыдился своей слабости и услышал грозный голос своего отца: «Надо — значит надо». Я бы поднялся на колени, закрыл глаза, представил одноклассников, дразнивших меня Задохликом, их образы превратились бы в образы всех тех, кто не верил в меня в начале моей карьеры, кто говорил, что я всего лишь «человек с равнины». Будь это кино, я бы поднялся с колен и внезапно вспомнил о том, кто я есть, а я — бегун! И расправил бы плечи, начал идти, затем побежал, шаркая, в темноту ночи, вслед за двумя ветеранами бега, нагоняя их, как волк добычу.

Меня еще раз вырвало, на этот раз почти ничем, просто вывернуло желудок наизнанку.

Кто-то из группы поддержки сказал, чтобы я закрыл глаза и не двигался. А я вместо этого смотрел на звезды. И все, кроме них, исчезло. Частичная потеря периферического зрения — один из симптомов

обезвоживания, знак того, что вы близки к потере сознания. Что же все-таки происходило со мной? Мне казалось, что я смотрю на сияющие звезды через темный туннель.

Кто-то сказал, чтобы я выпил воды, но я не мог. Я подумал: «Ну, всё». Потом услышал звук, и это был звук моего голоса, произносящего: «Ну, всё».

Звездам было все равно. В этом, кстати, особенное удовольствие от бега на сверхмарафонские дистанции — от абсолютного равнодушия окружающей природы и неба. Что из того, что я ошибся? Звездам это было все равно. Может быть, это даже к лучшему — это научит меня смирению. Может быть, сойдя с дистанции, проиграв сейчас, я потом воспряну духом. Может быть, частичное завершение дистанции — это даже хорошо.

Если бы я в это верил.

Может, мне надо было слушать спортсменов и докторов, утверждавших, что бегунам необходим животный белок? Или меньше тренироваться? Мне казалось, что я несокрушим. Я закрыл глаза.

В школе я учился у монахинь, меня вырастила мать, которая обращалась к святой воде из Лурда в надежде, что она поможет ей встать с инвалидного кресла. А теперь и я сам не мог подняться.

Я не всегда был самым быстрым бегуном, но всегда считал себя одним из самых сильных. Может быть, признание ограниченности собственных возможностей — это самое сложное испытание? Может быть, остаться тут было не слабостью, а силой? Может, пора перестать быть бегуном и начать что-то еще? Что? Если я не бегун, то кто?

Я опять посмотрел на звезды. У них не было определенного мнения на этот счет.

Затем я услышал голос, знакомый голос, доносившийся из пустыни.

— Ты не выиграешь этот чертов забег, если будешь валяться в пыли. Давай, Джурка, вставай, к чертовой матери.

Это был мой старый друг Дасти. Его появление вызвало улыбку на моем лице. Он почти всегда вызывал у меня улыбку, даже когда все вокруг сжимали зубы от злости.

— Поднимайся к черту! — орал Дасти. Но я не мог. Я не собирался подниматься.

— Суини там, на курсе, поддыхает, давай, сделай его. Ты сделаешь этого парня!

Я посмотрел на своего друга.

Неужели он не понимает, что я не собираюсь никого «делать»?

Дасти присел, наши лица оказались в сантиметрах друг от друга. Он посмотрел мне в глаза.

— Ты собираешься вообще стать кем-нибудь в этой жизни, Джурка, а? Ты собираешься вообще стать кем-нибудь в этой жизни?

### **Онигири (рисовые шарики)**

Впервые я увидел эти рисовые колобки, завернутые в морские водоросли, когда спросил одного бегуна-японца, что у него с собой на забег. И рад, что спросил, потому что рис — замечательная еда для понижения температуры тела, особенно в условиях Долины Смерти. Рис — это углеводы; онигири не слишком сладкие, мягкие, легко перевариваются. Это замечательный источник электролитов и солей (из морских водорослей). Рисовые шарики — традиционная японская закуска. А теперь их можно найти в любых азиатских супермаркетах.

В вариации без сои можно заменить мисо маринованным имбирем и пастой из маринованных слив умебоши.

#### ***Ингредиенты:***

2 чашки риса для суши

2 чашки воды

2 ч. л. пасты мисо

3–4 листа морских водорослей нори

Приготовьте рис на воде на среднем огне или в рисоварке. Отставьте и охладите. Налейте воду в небольшую плошку, смочите руки, чтобы рис не прилипал к рукам. Сформируйте треугольник из горсти риса. Намажьте пасту мисо на две стороны треугольника. Сформируйте следующий треугольник из риса. Наложите один на другой так, чтобы мисо не выходила наружу. Сложите листы нори и разорвите их на две равные части. Одной частью листа оберните получившийся треугольник, убедитесь, что нори полностью покрывает рис. Оставшиеся рис, мисо и нори используйте для приготовления остальных онигири.

*Должно получиться 8 онигири.*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

