

Эта книга принадлежит

---

Контакты владельца

---

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

## Рекомендуем прочитать

Джо Фрил  
**Библия триатлета**

Джо Фрил  
**Библия велосипедиста**

Джек Дэниелс  
**От 800 метров до марафона**

Артур Лидьярд, Гарт Гилмор  
**Бег с Лидьярдом**

Терри Лафлин, Джон Делвз  
**Полное погружение**

Терри Лафлин  
**Как рыба в воде**

Джон Кэллос  
**Железный человек есть в каждом**

Игорь Сысоев и Олег Кулиненков  
**Триатлон**  
**Олимпийская дистанция**

Chrissie Wellington  
with Michael Aylwin

# **A Life Without Limits.**

## A World Champion's Journey

Constable • London, 2012

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

Крисси Веллингтон  
и Майкл Айлвин

# **Жизнь без границ.**

## История чемпионки мира по триатлону в формате Ironman

Перевод с английского П. Миронова, Е. Кочкиной,  
Л. Швецова, А. Орехова

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

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

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.726  
В27

Под редакцией Михаила Иванова

**Веллингтон, К.**

В 27 Жизнь без границ. История чемпионки мира по триатлону в формате Ironman / Крисси Веллингтон и Майкл Айлвин ; пер. с англ. П. Миронова, Е. Кочкиной, Л. Швецова, А. Орехова ; [под ред. Михаила Иванова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 352 с.

ISBN 978-5-91657-548-4

Выдающаяся британская спортсменка Крисси Веллингтон в автобиографии рассказывает, как, начав профессиональную карьеру в спорте только в 30 лет, она выиграла десятки гонок по триатлону, включая четыре чемпионата мира в формате Ironman. Эта книга точно сделает вас сильнее и быстрее, подарив уверенность в своих силах.

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.726

ISBN 978-5-91657-548-4

© Chrissie Wellington, Michael Aylwin, 2012  
© Перевод на русский язык,  
издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# Оглавление

От партнера издания.....	9
Предисловие к российскому изданию .....	12
Предисловие Лэнса Армстронга .....	16
От автора .....	19
Глава 1. Ironman .....	22
Глава 2. Покидая Норфолк.....	30
Глава 3. В поисках себя.....	53
Глава 4. Развитие.....	68
Глава 5. Саммиты и вулканы.....	75
Глава 6. Непал.....	97
Глава 7. «Прем» и я.....	115
Глава 8. Волшебник из страны Оз .....	131
Глава 9. Лицом к лицу с Ironman .....	153
Глава 10. Жизнь триатлета.....	175
Глава 11. С короной на голове .....	196
Глава 12. На своих двоих .....	225
Глава 13. Новые рекорды и ужасный вирус .....	268
Глава 14. Герой Ironman .....	294
Эпилог .....	305
Благодарности .....	310
Приложение .....	313

# От партнера издания

Я встретил Крисси на повороте велосипедного этапа Ironman Austria. Сначала не поверил своим глазам: она стояла с английским флагом на плечах и подбадривала каждого проезжавшего мимо нее атлета. «Привет, Крисси», — только и успел сказать я. В тот момент подумалось: «Наверное, она приехала поддержать какого-то близкого человека». Встретил ее опять, уже на беговом этапе, и увидел, как она поддерживает идущего без сил человека и просит не сдаваться, а хотя бы пешком, но закончить гонку. Тогда я понял: она просто поддерживает всех, ее авторитет в длинном триатлоне настолько велик, что одно только ее присутствие на трассе может вдохновить многих сделать то, о чем они мечтали долгие часы тренировок. Финишировать в одном из самых сложных однодневных испытаний на выносливость — изнурительной гонке Ironman.

История Крисси необычна. Ее успех в соревнованиях формата Ironman невероятен. Победа в двенадцати длинных триатлонах из двенадцати возможных поражает воображение. Она долго шла к профессиональному спорту. До этого были и напряженная учеба, и работа на благо общества, и большая политика. Но в итоге она стала профессиональным триатлетом.

В рассказе о своей жизни Крисси не пытается избежать острых углов. Иногда даже кажется, что она излишне откровенна. Но в конечном итоге все эти моменты и создают

полную картину того, что называется профессиональным спортом. Очень многие в автобиографических книгах пытаются нарисовать красивую картинку своей жизни. Непонятно, какую цель они преследуют. Скорее всего, им хотелось бы видеть такой свою жизнь. Они боятся выглядеть смешными или жалкими в глазах своих читателей. Крисси ставит иные цели. Она помогает людям, рассказывая, что в 30 лет можно открыть такую страницу своей жизни, которая позволит испытать потрясающее чувство гордости за самого себя.

Трудолюбие Крисси, конечно, ошеломляет. Читаешь о ее тренировках — и складывается впечатление о легкости, с которой она справляется с заданиями. Но живущие в подобном режиме прекрасно осознают, какая сила воли требуется, чтобы в конце занятия сделать над собой усилие и закончить его мощнейшим спуртом. Тот, кто видел ее радость на финише, никогда бы не подумал, насколько тяжело бывает ей во время гонки. В этом вся Крисси — не скрывать своих проблем, но встречать их с улыбкой и уверенностью в себе.

Эта книга — ода Ironman. Сама по себе эта гонка уникальна. Ее невозможно сделать «на ура», на удачливом стечении обстоятельств или благодаря невероятной силе воли. Большинство людей, финишировав на Ironman, стали «железными людьми» за многие месяцы, предшествовавшие финишу. Ironman — великолепный способ проверить себя, найти ответ на вопрос, чего ты можешь добиться в своей жизни. Сколько раз мы, анализируя чужие успехи, склонялись к тому, что им предшествовало удачное стечение обстоятельств, наличие таланта, либо объясняли все тем, что человек оказался в нужном месте в нужное время. При этом мы оправдывали многие свои неудачные проекты причинами, которые, как нам казалось, от нас не зависели.



Ironman может сделать любой, и в то же время сделать его невероятно сложно. Нужно в течение длительного времени очень жестко контролировать процесс подготовки. При этом без фанатизма. Работа, семья не должны страдать от поставленной вами цели, иначе ее достижение может обернуться невозможными жизненными потерями. В период подготовки вы должны отказаться от многих привычных вам вещей. От долгого сна в выходной день, бесцельных посиделок с друзьями за кружечкой пива, просмотра любимого сериала. Вот в чем прелесть этой гонки. Не нужно иметь талант в какой-либо области, необходимо только поставить себе цель, определить способы ее достижения и много и трудно работать над ее выполнением. Сама по себе гонка и финиш — это просто публичное признание вашей силы воли и огромного трудолюбия, проявленных ранее. Вот почему на старте Ironman все с уважением смотрят друг на друга: все понимают, что пришлось пережить стоящему рядом с тобой сопернику. И эта общая победа над собой объединяет разных людей.

Финиш в Ironman — особая тема. Пересекая финишную черту, ты испытываешь такую гамму чувств, которые вряд ли испытывал ранее. Видимо, истощенный долгой нагрузкой организм уже не может контролировать эмоции, и они выплескиваются наружу во всех возможных проявлениях. Слезы, радость, глубочайшее опустошение, неземной восторг, отрешенность и крайняя степень возбуждения. Все это проносится в одно мгновение, и вы, ошеломленный этими чувствами, решаете повторить это снова.

*Виктор Жидков,  
председатель правления Инвестиционного Банка «Веста»,  
финишер Ironman Austria*

# Предисловие к российскому изданию

Ironman — это больше, чем просто спорт. Его уникальность явно не ограничивается только длиной железной дистанции, которая отличает ее от любых других спортивных состязаний.

Для того чтобы бросить вызов невозможному и шагнуть за воображаемые пределы своих способностей, человек должен абсолютно точно знать, зачем он это делает. Иначе он не пройдет и полпути.

Известно много примеров, когда люди, ставившие перед собой такую цель, достигали ее. И всегда меня интересовала причина, подвигнувшая человека на подобное. Ведь она обязательно есть, и у каждого своя.

Прочитав множество биографий профессиональных спортсменов, я пришла к выводу, что именно занятия спортом, ставшие привычкой, и непреодолимое желание быть лучшим из лучших в своем виде и есть основной стимул для любого из них.

Постоянные тяжелые тренировки с раннего детства, истории кумиров, стремление стать первым, одержать победу... и спустя несколько лет самые упорные и талантливые поднимаются на заветный пьедестал. Вот он, путь спортсмена, не правда ли?

Возможно ли подняться так высоко, как Крисси, имея лишь смутные представления о том виде спорта, которым вы решили заняться в 30 лет? «Нет, невозможно», — будет ваш ответ. Но, наверное, то же самое вы сказали бы, услышав в первый раз: «3,8 километра проплыть, 180 километров велосипедной гонки и в конце пробежать марафон... все это без перерыва на отдых».

«Невозможно» — это лишь слово, результат нашего убеждения, которое мы постоянно должны подвергать сомнению.

Перед нами книга о человеке, который совершил невозможное. Его достижения не укладываются в голове у большинства нормальных людей. Разумеется, на такое способен только уникальный человек, каким и является Крисси.

Прочитав на одном дыхании эту книгу, больше всего я поразила не количеству ее побед и высоких результатов, не тому, сколько мужчин-профессионалов удается обгонять ей на каждом старте, а тому, с какими мыслями она это делает. Уникален взгляд Крисси на спорт. Для нее он «инструмент в становлении человека», и каждая ее победа — это стремление к собственному идеалу, соревнование с собой, преодоление своих лимитов. Здесь победа — лишь подтверждение успеха, а не самоцель. Такая нетипичная для профессионального спортсмена позиция. Но, возможно, именно она и делает Крисси той самой непобедимой Крисси Веллингтон, четырехкратной чемпионкой мира, не проигравшей ни одной гонки Ironman.

Я впервые читаю биографию спортсмена, так сильно и преданно любящего свой вид спорта. Когда большинство профессиональных атлетов после финиша предпочитают уйти в отель, чтобы отдохнуть, Крисси остается на фи-

нишной черте, чтобы поприветствовать всех участников гонки до последнего. Когда остальные думали бы только о победе и потерянных минутах, Крисси становится неловко обгонять девушку, которая одолжила ей баллон для накачки сдутой камеры. Выигрывая чемпионат мира с невероятным результатом, Крисси не перестает улыбаться на протяжении всей дистанции. Слова о боли и мучениях, столь распространенные в любой книге о спорте, здесь остаются где-то далеко на втором плане, на первом же — безумная любовь к жизни, ее многообразию и, разумеется, к Ironman Triathlon как важной ее составляющей. «Это не добровольный мазохизм, а самый настоящий процесс самосовершенствования», — скажет Крисси. И в этом она вся. Мне кажется, каждое ее слово и поступок — это вызов профессиональному спорту в привычном его понимании. Ей удастся быть не просто лучшей спортсменкой современности, а непревзойденно лучшей в своем виде спорта. Крисси заслуженно можно назвать лицом Ironman.

Через всю книгу проходит любовь к самому процессу жизни, к постоянной работе над собой. Возможно, это именно то, чему следует поучиться каждому, вне зависимости от того, какой жизненный путь он выбрал.

Любовь к процессу, а не к результату. Вот что является источником мотивации и безграничной силы.

Спасибо, Крисси!

*Мария Лемесева,*

*участница финала серии Ironman в Коне-2012*

# Предисловие Лэнса Армстронга

Профессиональные триатлеты посвящают каждый день своей жизни тому, чтобы достичь идеала. У них множество целей и амбиций. А теперь прибавился еще один важный нюанс. Они боятся проиграть какой-то девчонке. В последнее время триатлеты-мужчины стали больше тренироваться, вести себя более жестко. Если в их глазах заметны следы паники, то знайте, что у многих это из-за того, что появилась женщина, способная их победить.

Крисси появилась из ниоткуда. В 2007 году она с первой попытки выиграла соревнования Ironman World Championship на Гавайях. С тех пор мир триатлона изменился до неузнаваемости. Теперь у нее целых четыре титула чемпионки мира, и это весомое достижение. Но я уверен, что она способна на гораздо большее и поразительное.

Уникальность Крисси в том, что она бежит так же быстро, как мужчина. К примеру, на соревнованиях Ironman в Южной Африке в 2011 году она стала восьмой в общем зачете, а на беговом этапе обогнала всех участников — и мужчин, и женщин. Я считаю это одним из самых невероятных спортивных достижений последнего времени. Многие представители спортивной элиты перед поездкой в Южную Африку говорили себе: «Я буду счастлив, если смогу

пробиться в первую десятку». Ну что ж, кое-кто из них действительно смог пробиться — вот только в марафоне их смогла «сделать» девчонка!

Впервые за всю историю триатлона изменилось само представление о том, что женщина может победить в соревнованиях в формате Ironman. До появления на дистанциях Крисси это никому даже не приходило в голову.

Она видоизменяет спорт, которым занимается. Ей удалось присоединиться к Большой пятерке победителей Ironman — Дэйву Скотту, Марку Аллену, Скотту Тинли и Скотту Молине. И все, даже самые сложные проблемы она умудряется преодолевать с улыбкой на лице. Кому-то это может показаться забавным, но уж точно не мужчинам, соревнующимся с ней. Когда эта улыбающаяся женщина опережает одного за другим своих соперников в невероятно сложном состязании на выносливость, не приходится удивляться тому, что многие спортсмены вынуждены все чаще пересматривать свой подход к тренировкам.

Прочитав эту книгу, я понял, что улыбка Крисси не только отражает ее характер, она говорит и о многих других более сложных процессах, происходящих внутри нее. Я склонен считать, что поведение всех великих чемпионов определяется множеством факторов, но основная их мотивация проистекает из неуверенности. Я и сам боюсь того, что мои соперники могут что-то делать лучше, чем я, что они упорнее тренируются, уделяют больше времени работе над собой, жертвуют большим — и это пугает меня до ужаса, заставляет постоянно думать: «О боже, я отстаю от них». Причем я предполагаю, что отстаю, даже не зная, так ли это на самом деле. Я постоянно говорю себе, что должен больше отдыхать, лучше питаться и больше тренироваться. И это непрерывный процесс.

Многие люди в мире спорта, добившись нескольких значимых побед, начинают расслабляться. Я никогда не шел по этому пути. Ощущение неуверенности оставалось со мной после каждой из семи выигранных мной велогонок «Тур де Франс». Похожая мотивация имеется и у Крисси. Именно это и делает ее историю куда более интересной — она заставляет нас не обращать внимания на ее славу и победы, а позволяет заглянуть за кулисы. Можно сказать, что в этой книге Крисси удалось снять маску. Она со всей откровенностью рассказывает о многих событиях из своей жизни, которая была невероятно яркой и до того, как Крисси в тридцатилетнем возрасте решила испытать себя в Ironman.

Ее появление привело мир триатлона в настоящий шок. Кто она такая? Откуда взялась? Сможет ли она повторить свой успех? Возможно, я ошибаюсь, но мне кажется, что мало кто из победителей Ironman ориентируется на разовый успех. Это слишком серьезный тест. В других видах спорта, например теннисе или гольфе, соревнования может выиграть человек, о котором вы после этого ни слова не услышите. То же самое происходит в мире искусства. Но невозможно забыть победителя восьмичасовой гонки, завершающейся марафоном. Здесь ничего нельзя сымитировать или подделать. И, конечно, Крисси в полной мере доказала, что ее успех неслучаен. Ей удалось выиграть каждый Ironman, в котором она принимала участие, и это не может не восхищать.

Мне доводилось принимать участие в соревнованиях по триатлону, но на данный момент я никогда не участвовал в полном старте Ironman. Надеюсь, что такое положение дел скоро изменится. Подзреваю, что для кого-то это станет настоящим шоком. Думаю, что здесь важны две вещи. Разумеется, сама гонка (и об этом говорят много

и часто) и процесс подготовки к ней. Для спортсмена не просто тренироваться и при этом избегать травм. Именно поэтому рассказ Крисси о том, что происходит «за сценой», настолько интересен, а порой ее откровения даже слишком болезненны.

Если вы горите желанием увидеть боль в глазах профессионалов — лучших представителей спортивной элиты, просто посмотрите на триатлетов, вынужденных уступить Крисси на трассе. Ей удалось не просто изменить этот спорт — с ее появлением привычное выражение лица многих признанных лидеров изменилось.

*Лэнс Армстронг*



# От автора

Я проехала на велосипеде уже 100 миль. Пустынное шоссе прорезало поля застывшей черной лавы, которая не давала появиться на свет хотя бы какой-нибудь растительности. Там и сям вдоль обочины виднелись кусты бугенвиллеи, стоявшие в одиночестве. Только белая линия, нарисованная вдоль края дороги, по которой я ехала, сопровождала меня. Тропическое солнце стояло высоко над головой, от меня и моего велосипеда почти не образовывались тени. Пустая дорога тянулась далеко вперед. Я была впереди всех.

Для того чтобы это осознать, мне потребовалось некоторое время. Я не знала ни тех двух девушек, которых только что обогнала, ни других участников гонки. Я принимала участие в чемпионате мира по одному из наиболее изнурительных видов спорта. Для меня все здесь казалось новым и незнакомым.

По правую руку синел Тихий океан, по левую — возвышался вулкан Хуалалай, обернутый в саван из облаков. Иногда спортсменам улыбалась удача, и облачное покрывало простиралось до побережья, но в этом году нам не повезло. Марево над асфальтом висело, как злой дух, искажая лежащий впереди путь. Было только начало полудня. Гонка стартовала в водах океана пять с половиной часов назад.

Я думала, что если все сложится хорошо, то через 4 часа достигну финишной линии. По официальным данным было более 32 градусов в тени, но здесь, на обнаженной дороге, температура была за 38. Ветер неистовствовал. На спуске он однажды уже сдул меня на ребристую обочину. Было страшно ехать на велосипеде при таком боковом ветре, а кроме того, он пронизывал тебя до костей. Это можно сравнить с заездом в вихревую печь. Через пару часов я вернусь сюда снова, на этот раз, чтобы пробежать марафонскую дистанцию, завершающую день. К тому времени станет намного жарче. Буду ли я еще в лидерах?

Я участвовала в знаменитом соревновании по триатлону — финале серии Ironman. Каждый год в октябре на острове Кона на Гавайях проводится чемпионат мира по этому виду спорта. Формат Ironman — самой длинной дистанции в триатлоне — это заплыв на 3,8 км, велогонка на 180 км и в качестве завершения — марафон.

Я еще не знала, что к этому времени четыре предыдущих чемпиона уже сошли с дистанции. В ходе Ironman даже лучшие в мире не всегда могут добраться до финиша. Я лидировала. Это казалось нереальным.

Сомневаюсь, что когда-то кто-то мог увидеть во мне очевидную «заготовку», из которой может получиться чемпион мира. Для начала — прозвище Маппет\*. Я сама назвала себя так. Оно не случайно — мне присуща склонность к происшествиям. Я постоянно попадаю в неловкие ситуации, мне регулярно отказывает здравый смысл. Ребенком я очень любила спорт, но признаков какого-то особого таланта во мне не было.

---

\* Семейство кукольных персонажей, созданных Дж. Хенсоном для кукольного шоу Sam and Friends, затем для «Улицы Сезам» и других. Термин часто применяется и к другим куклам, выполненным в стиле «Маппет-шоу». *Прим. перев.*

Кроме того, насколько я себя помню, мною всегда двигала неистовая решимость достичь большего, понять, на что я способна, и попытаться сделать мир вокруг меня лучше. За восемь месяцев до старта на Гавайях я оставила работу в одной из государственных организаций и решила стать профессиональным триатлетом. Вопросы международных отношений всегда были моей страстью, но, когда бюрократизм, разные непонятные условности и ограничения достали меня окончательно, именно в занятиях спортом возобновилось мое движение вперед как в плане собственного саморазвития, так и в части удовлетворения моих амбиций помочь другим людям. Я понимала, что спорт дает людям возможность расширить их внутренние границы.

Спорт всегда помогал мне. Но только сейчас, когда впереди растянулась бесконечная дорога гавайского велоэтапа, я начала понимать, какой мне выпал шанс. Девушка, появившаяся неизвестно откуда, «тряпичная кукла», вышедшая в лидеры. Мне надо было сделать все, чтобы показать, — это только начало. Предстоял еще длинный путь, нужно было так много преодолеть. Хватило бы только сил...

# Глава 1

## Ironman

Ironman. Одно только это название приводит меня в возбуждение. Триатлон — один из видов спорта, вызывающий благоговение. В Ironman я влюбилась с первого раза, когда пять месяцев назад пришла поглядеть на эти состязания.

Считается, что больше не значит лучше. Это, конечно, справедливо, если не говорить о соревнованиях на выносливость. Есть что-то мистическое в марафоне, возможно из-за его длины, но он всего лишь финальный аккорд гонки Ironman.

Первый раз я испытала вкус Ironman в июне 2007 года в Цюрихе, когда побывала на этих соревнованиях. Я оказалась там потому, что днем ранее участвовала и победила на олимпийской дистанции триатлона (его длина составляет менее четверти дистанции Ironman). Я сразу же поняла, что Ironman — это по-настоящему серьезно (хотя бы из-за дистанции).

Что-то особенное витает в воздухе, когда приезжает лучшая в мире команда. Это так сильно вдохновляет людей: огромное возбуждение охватывает и тех, кто смотрит состязания, и тех, кто соревнуется, — они готовы продемонстрировать невероятный уровень подготовки.

Но что возносит Ironman выше других видов спорта, так это внутренняя природа соревнования с неподатливым и неуступчивым врагом: с самой гонкой. Человеческая

природа, ее лучшее и худшее, открывается зримо и в самой полной мере. Ironman поднимает все на поверхность. Финишировать — значит победить. Людей выворачивает на обочине дороги, они теряют контроль над своими телами, впадают в бредовое состояние, отчаянно стараясь достичь финишной линии, хотя до нее иногда остается еще много миль. Участников охватывают сильнейшие эмоции, заставляющие их копаться в себе все глубже и глубже, и физически, и ментально. А потом наступает эйфория и облегчение от того, что ты дошел до финиша. «Вдохновение» — единственное слово, способное описать это состояние, которого нельзя достичь, играя в крикет или футбол.

Первый Ironman состоялся в день моего появления на свет — 18 февраля 1978 года. Он начинал свою жизнь как попытка разрешить спор: кто сильнее, бегуны или пловцы? Дебаты разгорелись во время церемонии награждения на эстафетных гонках вокруг гавайского острова Оаху. Джон Коллинз, капитан 3-го ранга ВМС США, упомянул в ходе споров — незадолго до этого он прочитал, что бельгийский велосипедист Эдди Меркс имеет наибольший объем легких, когда-либо зафиксированный у спортсменов. Именно тогда у него возникла мысль: если объединить заплыв в открытой воде на Вайкики, велогонку вокруг Оаху и марафон Гонолулу в одно состязание, то у его участников появится прекрасный способ разрешить спор. Первого спортсмена на финише могли бы называть Ironman, «железным человеком». Коллинз взобрался на сцену, схватил микрофон и озвучил свою идею. Все присутствовавшие отреагировали на это дружным смехом.

Тем не менее год спустя Коллинз и его друзья провели первый Ironman. Стартовало 15 атлетов, 12 добрались до финиша. Победителем стал водитель такси Гордон Хол-

лер, потративший на преодоление 140,6 мили чуть более 12 часов. Сам Коллинз финишировал через 17 часов.

На следующий год эти соревнования привлекли внимание одного журналиста, который написал о них статью в журнале *Sports Illustrated*. Гонка многих вдохновила. В 1980 году на старт вышло уже несколько сот человек. В 1981 году гонку перенесли с Оаху на менее населенный гавайский остров, как его гордо называют, «Большой остров», где она проводится по сей день. Американский телеканал ABC выказал интерес в освещении гонки. В 1982 году она стала легендарной.

В том году молодая студентка Джули Мосс решила принять участие в Ironman, чтобы собрать материал для своей дипломной работы по физиологии. Кроме страсти к серфингу, она не имела почти никакого соревновательного опыта в большом спорте; тем невероятнее было то, что она вышла в лидеры к восьмой миле в марафоне\*. Чем дольше она лидировала, тем сильнее становилась ее решимость победить — и уменьшалась способность продолжать бег. Силы для каждого следующего шага она черпала из своих последних внутренних резервов.

Первый раз она рухнула на землю в нескольких сотнях ярдов до финишной линии. Ей удалось подняться и продолжить бег. Ее ближайшая соперница была все еще в нескольких минутах позади, но организм Джули уже отключался. Болельщики образовали коридор, подбадривая ее, волонтеры кинулись к ней на помощь. Джули, понимая, что помощь с их стороны приведет к дисквалификации, отвергла ее. Опустились сумерки, и телевизионные камеры под беспощадным светом запечатлели ее борьбу. Мосс снова упала всего в двадцати ярдах от финиша. Волонтеры

---

\* Длина марафона в милях равна 26,2. Прим. перев.

пытались поднять ее на ноги, но в этот момент бежавшая второй Кэтлин Маккартни пересекла финиш. Ее объявили чемпионкой. Спустя 29 секунд, после более чем 11-часовой гонки, с окровавленными ладонями и коленями Мосс наконец буквально доползла до финишной линии.

Эта драма, увиденная миллионами телезрителей, сразу превратилась в спортивную легенду. Теперь гонки на дистанцию Ironman множатся по всему миру. Изначальная дистанция превратилась в чемпионат мира. В уик-энд после первого полнолуния октября в нем участвуют 1800 спортсменов, их поддерживают тысячи зрителей. Ежегодно на эту гонку пытаются отобраться более 50 тысяч человек.

Ажиотаж вокруг любого Ironman, не говоря уже о чемпионате мира, ощутим физически. Каждому спортсмену присуще состояние предстартовой лихорадки. У элиты возникает вопрос: «Смогу ли я сегодня победить?» Но даже лучшие спортсмены (не говоря уже обо всех остальных) спрашивают себя: «Достигну ли я финиша, и какой ценой?» И если организм не сломается от невероятной усталости, существует большая вероятность неожиданной травмы — в массовой толчее во время плавания, на высокой скорости в велосипедной гонке или от беспощадных ударов ногами по асфальту во время марафонского забега. В организме, находящемся на пределе возможностей, умножаются проявления любой болезни. А помимо всего прочего, существует постоянная угроза механической поломки велосипеда, обезвоживания организма, перегрева.

В результате ритуалы спортсмена, готовящегося к Ironman, очень педантичны. Они совершаются от предрассветного завтрака и до зоны старта, где сотни атлетов начинают обильно наносить вазелин на кожу. Потертости — один из худших врагов атлета, участвующего в Ironman. Скорее всего, они вас не остановят, но доставят адскую боль,

в основном в области паха, подмышек и сосков. Эти зоны нуждаются в обильном смазывании.

В идеале, вы пьете воду и разминаетесь за 15 минут до старта. Плавание в Ironman почти всегда проходит на открытой воде. В зависимости от температуры воды вам или разрешат надеть гидрокостюм, или нет. Когда приближается время старта, вы заходите в воду, держась на плаву в ожидании выстрела. На подобных гонках, проводимых в тропических водах Гавайских островов, это может стать самым прекрасным и величественным моментом целого года и уж точно этого дня. Затем слышен выстрел, и дьявол отпускает тормоза. Хорошая идея — прыгнуть на хвост лучшим пловцам, иными словами — встать сразу за ними, чтобы использовать их попутную струю. По своей сути, это драка. Человеческие конечности молотят повсюду, могут задеть вас. Кто-то может даже проплыть над вами. Вода бурлит, затрудняя дыхание. Хуже, если еще и море неспокойно — у вас появляется ощущение, будто вы находитесь внутри стиральной машины.

Для элитных спортсменов плавание продолжается около часа. Для тех, кто просто хочет остаться в гонке, этот этап должен занять не более 2 часов 20 минут. Здесь кроется еще одна жестокая вещь — контрольное время, о котором надо помнить. Если вы не проплывете 2,4 мили за это время, то не сможете продолжить участие в соревновании. То же относится и к двум другим этапам. Если вы все еще находитесь в седле через 10,5 часа после старта, вы должны остановиться. И в полночь, через 17 часов с момента старта, судьи направляются на трассу, чтобы сообщить оставшимся, что они не уложились во временные лимиты и соревнование закончилось.

Зачастую возникающие в результате этого сцены разбивают сердца. Можно предположить, что участники гонки



почувствуют облегчение, избавившись от дальнейшего мучения на трассе. Но нет, это не для настоящего «железного человека». Люди почти сходят с ума от того, что им не разрешают завершить то, что они начали — стартовавшую несколько часов назад гонку, осуществить мечту, которую они лелеяли многие годы. Каждый имеет свою собственную причину замахнуться на Ironman, каждый выходит на старт, вдохновленный всем сердцем.

Как только вы нашли свой велосипед в зоне, известной под названием транзитной, гонка продолжается на трассе, где лучшим спортсменам требуется от 4,5 до 5 часов для преодоления 112-мильного велосипедного маршрута. Во время этого этапа солнце восходит еще выше. В жарких странах именно в это время гонка становится действительно изнуряющей. Дождь тоже приносит свои проблемы, как и ветер. Вместе они могут создать на трассе хаос. Когда ветер дует в спину, все в порядке, но ехать против встречного ветра — это все равно что ехать в гору. Боковой ветер еще хуже. Он может очень напугать спортсмена, мешая контролировать движение велосипеда и иногда просто сдувая его с дороги. Именно во время велосипедного этапа вы впервые можете захотеть в туалет. Здесь лучше не быть брезгливым. По трассе стоят портативные туалеты, но наиболее эффективное решение — это сходить в штаны.

Во время бегового этапа приемлемо по-быстрому присесть на обочину. Но на велосипеде, если только остановка не вызвана спущенной шиной, лучше облегчиться прямо в седле. И здесь вам на помощь приходит нанесенный ранее вазелин. Не стоит недооценивать использование мочи как оружия. В велогонке использование драфтинга запрещено, хотя и разрешено в плавании. Встать слишком близко к едущему впереди велосипеду не только опасно, но и своего рода плутовство. Существует целый список на-

казаний за это, но некоторые игнорируют его. Если кто-то пристраивается за мной, я пускаю «предупредительную струю», и они обычно отстают. Это еще одна причина поддерживать потребление жидкости.

На последнем этапе даже сильнейшие начинают борьбу со своими демонами. После того как вы провели 112 миль в жестком седле, низко согнувшись над рулем для улучшения аэродинамики и бешено крутя педали, вы можете почувствовать себя довольно странно, когда ваши стопы коснутся земли в начале марафона. Первые несколько минут вы почувствуете, что ноги как желе, но вскоре это ощущение пройдет.

Совершенно невозможно плыть, ехать на велосипеде и бежать в течение нескольких часов и при этом не испытывать дискомфорта. Болезненные ощущения, обезвоживание и другие физические мелочи, не говоря уже о проявляющихся травмах, — все это приходит и уходит. Присутствуют и ментальные страдания — эта длинная дорога, растянувшаяся впереди вас, дорожные ориентиры, приближающиеся к вам не так быстро, как хотелось бы. Вы не можете слушать музыку; только стук пульса в голове и крики каждой бездушной фибры вашего тела, требующие остановиться. В это время верх должен взять ваш разум. Ментальная сторона в Ironman важна ничуть не меньше физической.

Однако, когда видишь финишную линию, понимаешь, что все мучения оправданы. Толпы болельщиков, чьи призывы по ходу гонки поднимали боевой дух, фокусируют свою энергию на последних метрах. Не важно, финишируете вы первым или 1001-м, они дадут вам почувствовать себя чемпионом. Ваше тело разваливается на части, мышцы сведены в судорогах, кожа стерта, ногти на ногах отслаиваются, стопы в мозолях, но вы знаете, что стали членом

особого клуба. После каждой своей гонки я остаюсь у финиша на весь вечер, чтобы приветствовать финиширующих за мной. Это единственное место, где мне хочется быть в такие моменты. Мы, профессионалы, только и делаем, что едим, спим и тренируемся, готовясь к такому событию. Но меня вдохновляют именно те люди, которые участвуют в Ironman лишь из любви к нему.

Джули Мосс стала первым героем этого вида спорта, но с тех пор появилось и бесконечное множество других героев, большинство из которых и не приближаются к пьедесталу. Люди, которые сражаются со своим возрастом, болезнями, восстанавливаются после тяжелейших травм, выкраивают время в напряженном графике повседневной работы, — все они герои Ironman.

У спорта есть уникальная способность вдохновлять и заряжать энергией. Он может стать источником огромного добра при правильном отношении к нему. Ironman — относительно новое спортивное состязание. Несмотря на ежегодный экспоненциальный рост, он остается спортом меньшинства, черпая энергию, возможно, из своей новизны. Но в его суровой природе есть что-то такое, что вдохновляет искать лучшее в людях. Ironman внезапно ворвался в мою жизнь и изменил ее навсегда.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

