

ОКСАНА АХМЕДОВА

# БЕГ

НАВСТРЕЧУ  
СЕБЕ

О МАРАФОНАХ, ЖИЗНИ  
И НАДЕЖДЕ

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

МИ∞

# Оглавление

ОТ АВТОРА .....	12
ПРОЛОГ .....	16
<b>ГЛАВА I. ВДОГОНКУ ЗА МУРАКАМИ</b> .....	21
Начало .....	21
А как правильно? Несколько советов новичкам .....	25
Идея марафона .....	32
Я не была готова .....	35
Ритуалы и здравый смысл. О чем я не знала перед первым марафоном ....	37
Великая радость бега, или Мои первые сорок два .....	41
<b>ГЛАВА II. ЗАВИСИМОСТЬ</b> .....	47
Механизм формирования страсти .....	47
Как понять, что вы зависимы, и к чему это может привести? .....	52
Когда бег действительно вреден .....	54
Противостояние дофамину .....	56
<b>ГЛАВА III. ПЕРЕЛОМ</b> .....	59
Быстрее. Выше. Сильнее .....	59
Бостон (20 апреля 2015 года, 2:59:00) .....	61
Берлин (27 сентября 2015 года, 2:54:42) .....	68
Нью-Йорк (1 ноября 2015 года, 3:00:30) .....	72
Чикаго (9 октября 2016 года, 2:56:01) .....	73
Дорога в Лондон .....	80
Токио (26 февраля 2017 года, 3:13:19) .....	87
Лондон (23 апреля 2017 года, 3:03:40) .....	89
<b>ГЛАВА IV. ПОЭЗИЯ ТРЕЙЛОВ И МАТЕМАТИКА МАРАФОНОВ</b> .....	92
УТМВ — жемчужина трейлраннинга .....	92
Как я написала сочинение и попала на Эльбрус .....	94
Магний раздора .....	100

## 8 Оглавление

С палками или без? .....	108
Сourmaueur — Champrex — Chamonix: мои первые сто километров .....	111
TDS: история о том, как я навсегда закончила бегать .....	119
<b>ГЛАВА V. ВОЗРОЖДЕНИЕ. КАК Я НАШЛА СВОЕГО ТРЕНЕРА</b> .....	125
Ностальгия по будущему .....	125
Судьбоносная встреча .....	127
Волшебный остров Фукуок .....	131
Босфор: мой самый любимый провал .....	133
<b>ГЛАВА VI. КАК Я БЕЖАЛА ПОСЛЕДНИЙ МАРАФОН, НО ЭТО ОКАЗАЛСЯ НЕ ОН</b> .....	143
Новый тренер, новые планы .....	143
По следам Нью-Йоркского марафона .....	151
Работа против таланта. Что победит? .....	155
<b>ГЛАВА VII. ЧЕМУ МЕНЯ НАУЧИЛ ПОНТОННЫЙ МОСТ И КАК МНЕ ПРИСНИЛСЯ МАРАФОН</b> .....	158
Московский трейл, или Лучшие ромашки Подмосковья .....	158
Роковой понтон .....	161
Переломный момент. Для чего мы травмируемся? .....	163
Как вернуться к тренировкам после травмы и что делать, если вернуться нельзя .....	166
Марафон во Франкфурте: между верой и неверием .....	171
<b>ГЛАВА VIII. КАРАНТИННЫЕ ВОЙНЫ. КАК МЫ СРАЖАЛИСЬ ЗА МОТИВАЦИЮ</b> .....	180
История о том, как я полумарафоном гайморит вылечила .....	180
Эффект летучей мыши .....	184
Marathon de mon balcon .....	187
Миф о мотивации. Что на самом деле мешает нам тренироваться? .....	192
Как заставить себя бегать (и нужно ли нам это)? .....	195
<b>ГЛАВА IX. НАКАЗАНЬЕ. КАК Я ПРОИГРАЛА МАРАФОН, КОТОРЫЙ ВЫИГРАЛА</b> .....	206
К личному рекорду через озеро Любви .....	206
Казанский кот тебе товарищ! .....	216
<b>ГЛАВА X. МАЛОЙ КРОВЬЮ. ПРАВДА О ЖЕНСКОМ БЕГЕ</b> .....	225
То, о чем не принято говорить .....	225
Чем мы отличаемся от мужчин? .....	229

Как тренируются женщины? Циклы и гендерное равенство .....	234
Ешь, спи, беги, или Что такое «женская спортивная триада» .....	239
Между нами, девочками .....	244
<b>ГЛАВА XI. ГОРИ-ГОРИ ЯСНО. ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ? ....</b>	<b>251</b>
Как я узнала, что такое марафонская стена .....	251
Выгорание... Что ты вообще такое? .....	264
Сапы, техника бега и одиночество. Как я пыталась себе помочь .....	271
Как устранить, а еще лучше — предотвратить выгорание у спортсменов? .....	278
<b>ГЛАВА XII. КОНЕЦ И НАЧАЛО ИСТОРИИ .....</b>	<b>290</b>
Кноск, кноск, Neo! The Matrix has you .....	290
Бегом по парку руин .....	295
Марафон, которого не было .....	299
В поисках опоры .....	305
<b>ЭПИЛОГ .....</b>	<b>310</b>
<b>ИСТОЧНИКИ .....</b>	<b>314</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>318</b>

# От автора

В появлении этой книги виноваты многие. Мои родные и близкие, мои друзья, знакомые и совершенно не знакомые мне люди, которые когда-либо читали мои сочинения, и они им по какой-то причине нравились. После очередного поста в социальной сети меня то и дело спрашивали: «Оксан, когда книга?» В голове тут же вырисовывалась картина того, как я, улыбаясь, в красивом платье раздаю автографы в одном из популярных книжных магазинов города. Да что там... Я уже давно придумала, какой должна быть обложка моей книги. Знаете, даже если девушка говорит, что не собирается замуж, она все равно достоверно знает, какое хочет свадебное платье. Так и я. Книги не существовало, а обложка уже была. По крайней мере, в моих фантазиях.

Всякий раз я брала в узду свое разыгравшееся воображение и усмиряла тщеславие («мой самый любимый из грехов»). Я не могу набраться смелости назвать себя писателем даже сейчас, когда книга уже существует: мне всегда было стыдно выдавать свою графоманию за настоящее писательство. До сих пор стыдно. Но тем не менее вот она, здесь. Книга. Моя книга.

Писать для меня — значит проживать какой-либо опыт до конца. Любое значимое событие, радостное или не очень, завершается для меня и становится прошлым только тогда, когда облекается в слова. Бывает мучительно. Забывая поесть, не успевая поспать, я не могу делать ничего другого и не могу ни о чем другом думать, пока текст не оформится до конца. Ночью ко мне будут приходить удачные фразы, которые, несмотря на поздний час, мне придется встать и записать, нашарив в полумраке комнаты блокнот. Пройдет несколько часов или даже дней, текст станет таким, каким захочется поделиться с миром, и наконец-то наступит момент, когда я, нажав кнопку «Опубликовать», начну забывать и этот текст, и событие, побудившее меня его написать, — только тогда можно будет жить дальше.

Конечно же, бег, которым я занимаюсь уже почти треть жизни, является постоянным источником материала, который я превращаю в тексты. В какой-то момент текстов стало слишком много, и я начала думать о том, что хорошо было бы собрать их воедино.

Замысел книги испытал несколько перерождений. Изначально моя рукопись должна была называться «ЗаБег. Я больше не бегаю». В то время мной двигали злость и отчаяние. Я ощущала себя жертвой бега, я была обижена, ранена. Смотрела вокруг себя и видела сплошь заблуждавшихся людей, которые, как мне казалось, врут себе и окружающим о том, что любят бегать. Меня раздражало, как все притворяются спортсменами, в то время как всего-навсего пытаются изжить свои неудачи и комплексы. Книгой мне хотелось открыть этим людям глаза — рассказать правду о том, что все не то, чем кажется. Сказать наконец, что бег, который для сотен людей стал навязчивой идеей и дешевым наркотиком, вовсе не так безобиден. Призвать заглянуть внутрь себя и осознать, что тонем, пока нам кажется, что убегаем вперед.

Настрой мой был очень серьезен. Я написала вступление, синопсис, заявку на книгу — все, что может понадобиться для того, что завязать разговор с потенциальным издателем. Составила план книги, начала первую главу и... травмировалась. Судьба не лишена иронии: к тому времени, как я приступила к исполнению своего замысла, я уже пережила свою ненависть. Бегала с новым удовольствием и новым треном, планировала марафоны и мечтала о личных рекордах.

Внезапная травма полностью выбила из-под меня почву. Застряв ногой в металлической конструкции моста на трейле в подмосковных Сорочанах, я впервые проиграла соревнования, которые выигрывала четыре года подряд. «Корона» слетела с меня и со звоном покатила в кусты. Я с улыбкой прихромала на награждение за второе место, а через день приехала на стадион — бегать интервалы. И там, уже спустя несколько кругов, я поняла, что мне предстоит получить новый (не)беговой опыт.

Я не тренировалась ровно месяц, что в самый разгар бегового сезона означало его провал. За это время мне довелось пережить всю палитру физических и психологических страданий, которую, вероятно, испытывают закоренелые наркоманы и алкоголики. И во всем, что со мной произошло и не произошло, я винила свою неродившуюся книгу. Ну а как еще? Магия слова. Реально то, что было или будет написано.

«Я больше не бегаю», — вывела я уверенной рукой. Вселенная услышала меня, пожала плечами и, конечно же, исполнила мое желание.

Я поспешно уничтожила все, что успела написать, и пообещала себе (и Вселенной), что не напишу более ни строчки. Я каялась, что была неблагодарной, и сокрушалась, осознав, что на самом деле люблю бегать и не желаю более ничего, кроме как снова страдать на тренировках и соревнованиях.

Время шло и лечило. Я полностью поправилась, успела заново набрать форму, пробежала еще несколько марафонов. К книге я более не возвращалась, но писать не прекращала. Это были статьи, заметки, посты, которые я наполняла любовью и благодарностью, стремясь как можно глубже от посторонних глаз спрятать ту смертельную обиду, которую мне когда-то нанес бег.

Иногда та боль просвечивает сквозь текст. Период «я больше не бегаю» — часть моей истории: я сама ее написала и не могу выбросить, забыть или перечеркнуть. Да и не хочу. Тогда я научилась многому, а после — многое поняла.

И сейчас мне хочется говорить. То, почему я вернулась в бег, в какую сторону побежала и чем это закончилось, — все имеет причины, о которых не следует молчать. Кроме необходимости выговориться, мной также движет потребность поделиться опытом, который может быть кому-то интересен и полезен. Как говорят, учиться лучше на чужих ошибках. Хотя и свои ошибки тоже нужны.

Книга рождалась долго. Я никак не могла к ней подступиться, понять, о чем и как стоит рассказывать. Да и вообще, стоит ли. Кому интересны чужие биографии? Тем более моя — рядового обывателя, коих вы ежедневно десятками встречаете в метро по дороге на работу.

Говорят, что примета современной литературы — смерть персонажа. Авторы пишут для себя и о себе. И в этом контексте моя книга — типичный пример литературы эпохи, когда балом правит новый жанр «автофикшен». Доступность аудитории, до которой каждый из нас теперь может дотянуться несколькими кликами, открыла невиданные доселе возможности: создателем может стать любой. Пали, казалось, незыблемые каноны, все меньше значения придается правилам. Творчеством теперь называют практически всё. Социальные сети многократно упростили и обесценили текст, ставший за последние пару лет продуктом массмаркета.

Я старомодна. Люблю читать бумажные книги и по-прежнему верю, что литература не должна подстраиваться под читателя и под веяния времени, которые она отражает. Задача литературы — тянуть человека вверх, делать его лучше.

Меня можно упрекнуть в том, что я тоже воспользовалась тем, что все упростилось, и спросить, чем же я лучше остальных, кто самозабвенно пишет о себе. Что ж, моя исповедь не будет притворяться литературой, а вы сами решите, стоит ли мое высказывание того, чтобы быть прочитанным вами до конца.

Одновременно с написанием книги я продолжала проживать свою историю бега, которая, казалось, не закончится никогда. Временами работа шла натужно, без привычной для меня легкости. Я смутно догадывалась, что это происходило потому, что я рассказывала об опыте, который мне на самом деле не хотелось забывать.

Однако всякая история имеет конец.

Не буду обманывать. В момент, когда я пишу эти строки, книги еще нет — сам факт ее рождения и дальнейшая судьба остаются для меня загадкой. Просто сегодня, в один из последних дней января 2021 года, я решила, что самое время выйти на старт. Сделать первые шаги. Поймать нужный темп. И тогда...

За первой строчкой потянется вторая. Текст полностью завладеет моим временем и желаниями, всеми моими мыслями. Медленно, но неотвратимо под пальцами проявится отпечаток меня, моей жизни, и я наконец-то поверю в то, что существую.

Я буду ждать вас на финише этого — моего самого главного — марафона.





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

