

Елизавета Теняева

*От ультрамарафона  
до ультрамарафона*



Елизавета Теняева

**От ультрамарафона  
до ультрамарафона**

«Издательские решения»

**Теняева Е.**

От ультрамарафона до ультрамарафона / Е. Теняева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935974-2

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

ISBN 978-5-44-935974-2

© Теняева Е.  
© Издательские решения

## Содержание

1	6
2	8
3	9
4	11
5	12
6	13
7	14
8	15
9	16
10	17
11	18
12	19
13	20
14	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# От ультрамарафона до ультрамарафона

**Елизавета Теняева**

*Редактор* Алина Серова

© Елизавета Теняева, 2018

ISBN 978-5-4493-5974-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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

# 1

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

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

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

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

Звонит будильник в 6.50, 6.30 или 6.10 (иногда бывает и такое). Передо мной стоит выбор: пройти на пробежку или спать дальше и побегать вечером. Во время раздумий я уже приняла вертикальное положение, а это в 99% случаев означает, что я не лягу обратно. Надеваю спортивный костюм, кроссовки, включаю любимую «Европу Плюс», запускаю программу, которая считает время и километры. А на улице – свежий воздух, который бодрит и прогоняет остатки сна. С первых шагов понимаю, что напрасно раздумывала – бегать или нет; понимаю, что приняла верное решение. Бег помогает мне понять, что я сама леплю свою жизнь, я могу делать и научиться сделать всё, что ни захочу; главное – время и систематичность; результаты обязательно будут. До 8-го класса у меня была 4-ка по физкультуре, а кросс в 2 километра для меня был наказанием. Ежедневные решения делают нашу жизнь, мы отвечаем за свой выбор, который и предопределяет нашу реальность, от нас во многом зависит, какой она будет. После пробежки приходит ощущение радости от того, что с самого утра я совершила маленькую победу над собой.

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

тив, бег под дождем – ещё одно впечатление этого утра. На улице на несколько градусов холоднее, чем в то время, когда я обычно бегаю и кажется, что попала в другое место и в другое время года, но при этом знаю, что через пару часов опять наступит лето. Выбегаю из парка, а город постепенно оживает, машины едут по своим делам, люди торопятся на работу, а я бегу и ощущаю радость, прилив сил и бодрость. Надо бы попытаться сохранить их на весь день. Через пару часов я уже буду спешить на работу, но у меня остались приятные впечатления от этого утра.

## 2

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

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

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

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

### 3

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

Перед забегом я решила лечь пораньше спать. Но куда уж там – лечь спать, еще не значит заснуть. Я очень сильно переживала и заснула спустя часа 2 после того, как легла, но всё равно в течение ночи очень много раз просыпалась и в итоге встала раньше будильника. Переживания не были связаны с осознанием того, что я не пробегу, я верила в свои силы. Сам факт того, что я побегу такой длинный маршрут, вызывал беспокойство. На старте мне немного не хватало поддержки; я приехала туда одна; другие участники разбились по группам. Время до старта тянулось очень долго. Все бегуны активно разминались перед стартом – бегали туда-сюда. Я про себя подумала: «Куда вы тратите силы, вам же еще бежать целых 30 километров». На стартовой линии я увидела спортсмена, с ног до головы обвешанного экипировкой и питанием, в мозг прокрались первые сомнения, а смогу ли я, ведь бегу без этого всего. Но посмотрев на других бегунов, я сразу же успокоилась, таких «вооружённых» от силы было два-три человека. Для себя я решила, что буду бежать, как я обычно бегу, не буду ни за кем гнаться, пусть я пробегу эту дистанцию самой последней, но я её пробегу.

Пушечный выстрел, все побежали; на старте я стояла в одном из первых рядов, поэтому очень много людей обогнали меня; но я решила, что буду бежать, не прибавляя темпа. Не добыв до первых 5 километров, я поняла, что взяла очень высокий темп, но я достаточно хорошо себя чувствовала. Когда я обгоняла кого-то, мне было радостно; когда обгоняли меня, я думала о том, что я сейчас буду бежать последней, а мне так этого не хотелось. Еще у меня в мыслях было: «Ну пусть они сейчас быстро бегут, потом они устанут, тогда на финише я их обгоню; пусть я сейчас не очень хорошо бегу, зато на последних пяти километрах я ускорюсь». Но это были только мысли. Первые пять километров я пробежала достаточно быстро – за 24 минуты, хотя я прикидывала, что весь маршрут займет у меня 3 часа. Я подумала, что сэкономлю на каждой пятикилометровке по 6 минут и пробегу весь маршрут возможно за 2,5 часа.

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

В целом первые 15 километров я бежала в одном темпе – 24 минуты, 48 минут и 1 час 13 минут на промежуточных пятикилометровых отметках. Километры с 20 по 25 дались мне сложнее всего. С одной стороны я понимала, что осталось уже меньше половины, но, с другой стороны, меня посещали мысли сойти с дистанции уже на 15 километре. Я думала: «Разве я зря пробежала 15 километров, пробежала их, чтобы на 20-м сойти?». Я думала о том, что не сойду, пока не увижу, как кто-то из других участников идёт пешком; на этом отрезке я как только себя не уговаривала. Но в итоге я взяла верх над собой.

И вот такая желанная отметка в 20 км. На пункте питания я уже взяла курагу, я смогла ее съесть. Я даже и не хотела есть, силы не покидали меня из-за недостатка питательных веществ. Следующие 5 километров пролетели незаметно. И вот последние 5 км. Мы бежали по Московскому проспекту, потом свернули на наб. Фонтанки. Когда я по ней бежала, я уже понимала, что не могу, как я себя не уговаривала – основным стимулом было то, что финиш уже близко. Я думала, что мы на Невском проспекте свернем очень близко к финишу. Но я очень разочаровалась, увидев, что мне еще очень много бежать относительно того, на что я рассчи-

тывала. И тут уже все силы покинули меня. Я понимала, что если я остановлюсь, то уже заново не побегу. И я остановилась. Еще никогда дорога от Гостиного двора до Дворцовой площади не казалась мне такой огромной.

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

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

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

Часы на финише показывали время 2:38. Для меня это было такой радостью – во-первых, я добежала, во-вторых, мой результат меньше 3-х часов, в-третьих – я не последняя. Это такие мощнейшие ощущения. Когда я шла пешком, я была очень сильно расстроена тем, что я не добежала, не преодолела этот рубеж, про себя я думала, что еще не готова бежать такую длинную дистанцию, занятие бегом – это не мое, но когда я пробежала – сказать, что я обрадовалась – это значит ничего не сказать. На финише я понимала, что мне надо что-нибудь съесть, но я не могла, мой желудок ничего не хотел принимать. Я не устала так, как я устаю на тренировках после 2-х часового бега – жутко болело все тело, все внутренние органы, по крайней мере, я ощущала боль в желудке.

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

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

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

После пробега я недели две или три ходила довольная и не могла поверить в то, что я пробежала целых 30 километров. Вернулась к бегу я очень быстро, спустя 2 или 3 дня.

## 4

«Когда я снова смогу бегать?» – такой вопрос я задала врачам сразу же, после того, как пришла в адекватное состояние. Мне казалось, что я уже достаточно долгое время лежу и ничего не делаю, с меня хватит, я отдохнула пару дней. Но мне и невдомек было, что с моим переломанным тазом, мне не то что бегать, даже ходить первый месяц будет нельзя. Я не понимала, как это могло произойти со мной, с человеком, который привык к постоянному движению, привык куда-то все время спешить, что-то делать.

Лежать, смотреть в потолок и терпеть боль – это для меня самое тяжелое испытание. Без движения я совсем не могу, мне нужно постоянно что-то делать, а боли я страшно боюсь с самого детства.

Знаете, что такое быть лузером? Это не тогда, когда ты срываешься с обрыва. Это когда ты сорвался и не можешь подняться просто-напросто от того, что не можешь пошевелить даже рукой и остаешься сдыхать. Хорошо, если рядом будут хоть какие-то люди, они не дадут тебе умереть, они будут поддерживать твое существование, а не жизнь. И даже те близкие, которые окажутся рядом и будут тебе отдавать всю любовь и заботу, не смогут вернуть тебя к жизни, потому что отныне ты не живешь, а существуешь. Твое бытие измеряется силой и интенсивностью боли, которую ты испытываешь. И ты даже не в состоянии отвлечься – концентрация внимания настолько слабая, что тебе даже трудно держать нить разговора хотя бы несколько минут.

Еще вчера ты карабкался на вершину – начало карьеры, английский, магистратура, успешный бег, а сегодня ты даже пальцем левой ноги не можешь пошевелить, потому что напрочь его не чувствуешь.

## 5

Спустя почти 2,5 года занятий бегом я решила на свой первый марафон (42,2 километра), до этого были пробеги меньшего масштаба. Конечно, я очень сильно боялась, что не добежу до финиша. К месту старта я пришла поздно, поэтому оказалась в середине стартующих, хотя обычно стараюсь занять место в первом ряду.

С первых минут я взяла свой комфортный темп, потихоньку обгоняла впереди бегущих. Примерно на 6-м километре обогнала пейсмейкера с временем 3:45. Где-то на 15-м километре меня догнал парень, который поддерживал меня на Сестрорецком полумарафоне, подбодрил меня и побегал дальше. Первые 30 километров бежалось совсем легко, я не чувствовала усталости, к тому времени я уже знала, что я пробежу эту дистанцию. Единственной сложностью была тяжесть в желудке, так как накануне была углеводная загрузка, поэтому пить и есть на протяжении всей дистанции я не могла, только на последних километрах буквально вливала в себя воду.

Пробежав отметку 30 километров и свернув на Невский проспект в сторону Площади Александра Невского, я поняла, что бежать придется еще приличное расстояние и почувствовала усталость. На 33-м километре меня обогнал пейсмейкер на 3:45. Я немного расстроилась, но гнаться за ним у меня уже не было сил. Последние 7—8 километров я уговаривала себя бежать и не останавливаться, потому что, если я пойду пешком, то бежать уже не начну.

Последние 50 минут бега – это непрерывная борьба с собой, эти последние километры и являются самым главным испытанием твоей силы воли – заставишь ты себя добежать либо сойдешь дистанции. Уговаривая себя всевозможными способами, ты преодолеваешь метр за метром и приближаешься к финишу. Я добежала благодаря людям, которые на протяжении всей дистанции поддерживали бегунов. Сначала я не понимала, откуда они все знают моё имя, и оглядывалась в надежде увидеть бегущую рядом со мной еще одну Лизу, но потом догадалась, что «Елизавета» было написано у меня над номером.

На последнем километре казалось, что сил уже совсем нет, но на оставшихся 200-х метрах я все-таки ускорила, и увидела время – 3:45. Я хотела пробежать свой первый марафон меньше чем за 4 часа, поэтому результатом я была очень довольна.

Преодолев финишную черту, я подумала: «Наконец-то это все закончилось». Осознание и эйфория от того, что я пробежала марафон, пришли немного позже. А на финише меня ждали мои друзья, чем меня очень порадовали. Было очень интересно бежать по знакомым местам и любоваться видами Санкт-Петербурга. Даже и не представляю, какие впечатления остались у тех, кто был здесь первый раз. В этот день был день рождения у моей сестры, и желание подарить ей свою медальку помогало мне преодолевать дистанцию, этот первый марафон я посвятила ей.

## 6

Бег, ты даже не представляешь, как же сильно я по тебе скучаю. И пусть наши отношения начались несерьезно – всего лишь с 20-ти минут, но мы проводили с тобой время каждый день.

Я хорошо помню первый день нашей с тобой встречи. Это было 1 марта. Его я запомнила, потому что это был один из тех немногих дней, когда погода в Питере соответствовала времени года. Начало весны ознаменовалось светившим солнцем и тающими сугробами.

И пусть на первую встречу я пришла не очень красивой: в старых лосинах и первых попавшихся кроссовках. Но с первой 30-кой я в тебя влюбилась окончательно и бесповоротно.

Бывали моменты, когда я тебя ненавидела, обещала бросить, добегая из последних сил дистанцию 5 километров, последние километры марафона и первую тридцатку. Но это были лишь минуты слабости, которые бесследно исчезали за финишной чертой. Мы отдохнули друг от друга уже достаточно.

Даю тебе еще 2 месяца. Проезжая мимо живописных мест и парков, я представляю, как нам с тобой было бы вместе хорошо, прикидываю сколько километров я могла бы в этих местах наслаждаться тобой. Я пытаюсь полюбить плавание и силовые, но тебя я все равно люблю сильнее. И даже быстрая ходьба не способна заменить мне тебя. Бег, возвращайся в мою жизнь утренними пробежками, субботними паркранами, воскресными длительными, 5-ми, 10-ми, марафонами и ультрамарафонами.

## 7

Долго сомневалась – бежать на соревнованиях 10 километров или нет, потому что такую дистанцию на время бегала только один раз и очень давно. Сегодня сама проснулась в 8.30, поэтому решила, что это знак бежать на соревнованиях, тем более договорилась ехать к месту старта со знакомым. Очень переживала – получится ли пробежать в нужном темпе. Зарегистрировалась, получила стартовый номер и побежала разминку, которая придала уверенности в своих силах, ушли все переживания. Первый километр я пробежала в быстром для себя темпе. На втором километре подумала: «Зачем ввязалась в эту авантюру?» – сомневалась добегу ли, поддерживая такой темп; начала чувствовать забитость мышц; посещали мысли пробежать только 5 километров. Но у дистанций из одной точки в другую есть огромный плюс: ты не знаешь, что тебе делать, если сойдешь прямо сейчас. Идти пешком? Долго. Ждать машину сопровождения? Неизвестно, есть ли она. Поэтому это незнание оберегает от схода, и ты принимаешь решение бежать дальше.

Перед стартом мне сказали, что на дистанции есть подъем, после которого будет преодолено 6 километров. Когда я увидела этот мост, энтузиазма прибавилось, возрос темп. Парни, которых я обгоняла, попросились бежать вместе со мной. Я не возражала, но буквально через минуту они крикнули вслед, что за мной не угнаться. «Мы любители», – сказали они. «Я тоже», – подумала я. Пробежав мост, я поняла, что осталось меньше половины, терпеть такой темп стало легче. До конца дистанции посещали мысли замедлить темп, но подбадривания прохожих отгоняли их.

Я не знала, где финиш, поэтому не смогла рассчитать, где нужно ускориться. Увидев его метров за 400, я ускорила до максимального темпа. В тот день я поставила личный рекорд на дистанции 10 километров.

Спустя часа 3 после соревнований я уже побежала на длительную пробежку в лёгком темпе в любимом парке – идеальное восстановление после таких дистанций.

## 8

Лежишь и смотришь в потолок. Ничего не можешь с этим поделать. Даже не можешь ни с кем долго разговаривать, чтобы отвлечься от этой боли. Боль накрывает, концентрируешься на ней все время. Из-за поломанного таза все время хочется в туалет, да еще установленный до этого катетер на время сбил все естественные настройки организма. Лежишь и терпишь. Боишься лишний раз попросить помощи. Потому что устала не только ты, но и все: от переживаний, от бессонных ночей. Боль – это мой самый сильный страх. В 6-м классе, когда мне вырезали аппендицит, я больше всего на свете боялась проснуться во время операции и почувствовать боль.

## 9

Я надеваю кроссовки и подальше убегаю из дома. Сегодня у меня длительная тренировка. А это значит, что мне нужно убежать подальше, чтоб не было соблазна сделать кружок поменьше. Ведь мозг – он большой хитрюга. Зовет тебя остаться дома и пропустить тренировку. Но раз уж есть цель, то тренировку нужно выполнять.

Выхожу из дома. Раздражение накоплено. Делать нечего. Нужно бежать, один кружок, второй. Внутренний голос говорит: «Хватит, и так уже молодец, что решилась пробежать, иди домой. Завтра побегаешь подольше». Но нет. Разум сильнее – если пробежать еще один круг, то получится знатная тренировка. Подбегая к дому, вижу, что не добежала еще 500 метров, наматываю круги возле подъезда, а потом довольная иду домой.

На пробежку я выхожу за эмоциями, вдохновением, новыми идеями и мыслями, за возможностью в будущем пересечь финишную черту, получить медальку и осознать, что с помощью систематических усилий я смогла добиться большой цели.

## 10

Поддержка – она везде. Раньше я думала, что если ты чего-то добился сам, без посторонней помощи – тренера, наставника и т. д. – это истинно твое достижение. Выполнять задания тренера, делать все по инструкции – это ж легче простого, думала я, обесценивая этим собственные усилия. Попросить помощь для меня означало признать в собственном бессилии – что я не могу чего-то сделать. И в тот момент, когда мои друзья оказывали мне поддержку, я брала ее с благодарностью, но, как только они закрывали дверь в мою плату, я сразу же забывала о ней, требуя внимания от своих близких, которые и так делали больше возможного, ночевали в палате, приходили ко мне, забывая на себя.

Я правда пыталась быть сильной, когда лежала в постели, когда не могла пошевелиться, поест без посторонней помощи. Мне было невдомек, что проявление моей силы никому не нужно, прежде всего мне самой. Это настолько ударило по всему чему можно и по чему нельзя, затронув все потаенные части моей души. Это как столкновение скоростного поезда с препятствием. Сила действия равна силе противодействия. И чем сильнее я билась, тем сильнее отлетала от этой стены.

## 11

Как-то раз я случайно выиграла абонемент в фитнес с бассейном от любимой Европы плюс. Как будто вся Вселенная помогает исполнить мою мечту – пройти Ironman. А сегодня я наконец-то дошла до клуба. Так как я хотела поплавать, я предварительно посмотрела видеоурок о правильной технике. До этого я плаванием не занималась, а так пару раз в год плавала летом. Но в детстве я всегда мечтала стать спортсменкой по плаванию. Первые минуты 2 я отработывала технику дыхания – с этим проблем не возникло, потом решила минут 10 поплавать так, как я умею, следующие 10 мин – отработывала технику движений ног.

Вроде и это тоже не вызвало трудностей, но когда попыталась соединить ноги и дыхание, то у меня ничего не получилось, а еще подумала о том, что я не добавляла руки. Но я не отчаиваюсь, что у меня ничего не получилось с первого раза, я вспомнила, как я начинала бегать на носочках, а потом переучивалась наступать на полную стопу – сначала мне приходилось контролировать каждый шаг, на это я тратила некоторое время во время тренировки, но потом такие движения дошли до автоматизма. Вот так и в любом деле – главное начать, а потом не бросить из-за того, что у тебя ничего не получается. Если ты упорно стремишься к своей цели, постоянно посвящая ей некоторое время, то впоследствии ты удивишься от того, что когда-то ты это не умел.

## 12

Кто останется с тобой, когда тебе будет невыносимо, когда ты будешь проклинать себя за то, что вышла бегать так поздно, за то, что решила пойти на второй круг. Они теперь всегда будут переживать, когда ты снова будешь отправляться на тренировку в ночи. За этим «аккуратнее» столько слёз и переживаний, что ты даже и представить себе не можешь. Да, тебе пришлось несладко. Но страшнее неизвестности и боли близкого человека ничего нет. Ты вынужден видеть, как он страдает, и при всём своём желании, ты не в силах ему помочь. Ты бы и рад забрать его боль, хотя бы часть боли, но это невозможно. И слава небесам, что ты никогда не испытывала это чувство, и тебе не приходилось наблюдать подобное. Твои близкие могут не разделять твои интересы и увлечения, не сопровождать тебя на соревнования и не делать, как тебе кажется, важные для тебя вещи.

Но в трудную минуту, когда нет ничего лучше, чем умереть, только они будут придавать смысл твоей, уже как кажется, совсем ничёмной для тебя, но только не для них, жизни. Они вытерпят всё: твои слёзы, но сами их не покажут; твои истерики и никогда не скажут, что ты их чем-то обидела. Потому что тебе сейчас сложнее и, возможно, они винят сейчас себя в том, что не смогли тебя уберечь. И пусть от них совершенно ничего не зависело, они больше чем ты будут крутить в голове все эти «а если бы».

В первые минуты, когда о тебе совершенно ничего не известно, им выпала самая большая роль – быть сильными, защищать тебя и ничего не бояться. Вызванивать больницы, только бы не морги. И справляться с этой неопределённостью, делиться этой болью с друзьями, потому что ну невозможно этот накал и силу эмоций держать в себе. Когда твоего близкого человека увозят на скорой, когда его тело валяется в нескольких метрах от машины, когда ты видишь вмятину и представляешь себе, какой силы должно было быть столкновение, чтобы оставить такие следы на машине. Им нельзя показывать тебе страх, им надо держаться, чтобы ты, несмотря на боль, обязательно сохраняла веру в то, что всё будет хорошо, что иначе и быть не может. Их задача по возможности скрывать всю правду: правду о том, что через твою пятку продет железный штырь; правду о том, что придётся немного оттянуть операцию из-за твоих высоких сахаров; правду о том, что они пока не знают, сколько тебе ещё находиться в больнице и сколько придётся восстанавливаться; правду о том, что обезболивающие, которые тебе колят, всё равно не смогут забрать всю твою боль; и, наконец, правду о том, что сейчас с ними не всё в порядке.

Кто останется с тобой?

Твои друзья, которые будут бесить медперсонал своим количеством посещений. «Опять к Теняевой? Только по одному», – будут говорить медсёстры. Но они всё равно найдут способ, чтобы находиться всем вместе в твоей палате. Потому что так легче. Легче веселить тебя и выдерживать всё произошедшее, шутить и смеяться, как ни в чём не бывало. Покупать в магазине водку со словами: «Это не мне, это подруге для компрессов», несмотря на косые взгляды, и со слезами на глазах от смеха украдкой доставать чекушку. Разговаривать на отвлечённые темы, подбадривать, ночевать рядом на кушетке, подавать еду, умиляться с поедания шоколадок. И снова возвращать тебя к жизни: букетами, гостинцами и своим присутствием. Жаль, что иногда повод для встречи находится только, когда ты лежишь на больничной койке.

## 13

Бег по ощущениям – прекрасная штука. Тебе не нужны никакие гаджеты, потому что ты настолько управляешь и слышишь свое тело, что можешь контролировать и выбирать оптимальный темп. Бег по ощущениям вырабатывается упорными тренировками без часов и приложений. Исторически так сложилось, что я начинала бег без часов, приложения не были широко известны, да и не было такого бегового бума, как сейчас. В Питере было, наверно, не больше десятка беговых стартов и то, которые проводил город.

Чтобы повышать скорость своих «комфортных» пробежек, а соответственно и темп кайфового бега на ультрамарафоне, мне нужно было бегать разные виды тренировок, в том числе и скоростные. А как измерять скорость, если не субъективными ощущениями. Бег, достаточно быстрый для темповых 5-ти километров совершенно не годился для 15-ти секундных ускорений. Но, кстати, уже тогда, бегая интервалы, я поняла, что быстрый бег – это не для меня. Меня привлекают длинные дистанции, где не нужно нестись сломя голову, терпеть быстрый темп, мне по душе кайфовать на бегу и растягивать удовольствие на много-много километров.

## 14

Я переживала, что меня долго не отправляют на рентген – посмотреть, как срастается мой перелом на ноге. Мою большеберцовую косточку буквально собирали по кусочкам, вставив в ногу железную металлоконструкцию. Так как времени на переживания у меня было более чем достаточно, я боялась: «А вдруг моя нога срастается неправильно, что тогда?» Мы съездили на рентген – это было целое приключение с учётом того, что мне нельзя было вставать, а возле подъезда была лестница, по которой провезти каталку было нереально.

Скорая без звуков у меня не вызвала никаких неприятных воспоминаний. Сейчас, при звуке этой сирены, я немного вздрагиваю, потому что этот звук отпечатался в подсознании и связался с опасной ситуацией. Я не знаю, сколько должно пройти времени, чтобы расцепить эту связь.

Сделали рентген, его посмотрел травматолог и ничего не сказал. Я уже даже и не вспомню, почему я решила забрать сам рентген домой – то ли чтобы показать его другому врачу, то ли неврологу – у меня после аварии стопа совсем не шевелилась. И тут в середине декабря мне сообщают плохую новость – кажется грядёт повторная операция, потому что моя кость неправильно срастается, хотя в травматологии ничего такого не увидели. Я не врач, поэтому оценивать действия участкового травматолога я не могу – то ли он в силу некомпетентности не разглядел проблем, либо нужно быть крутым специалистом, чтобы увидеть неверно срастающуюся кость. Но факт остаётся фактом – в начале января меня снова ждёт больница и повторная операция. В это время с помощью врачей мне готовят направление в реабилитационный центр, чтобы разработать мою ногу.

## **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.