

18+

Алексей Былинкин

Записки тренера



Бегущий
по фьорду

Алексей Былинкин

**Записки тренера.
Бегущий по фьорду**

«Издательские решения»

Былинкин А.

Записки тренера. Бегущий по фьорду / А. Былинкин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688657-5

Это история трёх друзей, которые однажды решили бежать — каждый по-своему. Один доверяет хаосу, другой — плану, третий просто не умеет останавливаться. А рассказывает об этом тренер — наблюдательный, ироничный и всё чаще сомневающийся в собственной роли. Книга о беге, дружбе и странных последствиях, которые возникают, когда план начинает жить собственной жизнью.

ISBN 978-5-00-688657-5

© Былинкин А.
© Издательские решения

Содержание

ПРОЛОГ. Три мальчишки с Урала	6
Серёга	7
Турция	9
Берген	11
Сербия	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Записки тренера. Бегущий по фьорду

Алексей Былинкин

*Посвящается моим друзьям —
Сане, Лёхе и Серёге,
а также моему физтеховскому тренеру
Анатолию Владимировичу Митрофанову,
без которых бег никогда не занял бы
своего места в моей жизни.*

© Алексей Былинкин, 2026

ISBN 978-5-0068-8657-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОЛОГ. Три мальчишки с Урала

Когда-то, задолго до всей этой истории, было просто трое друзей из маленького городка между Екатеринбург и Челябинском.

Три одноклассника, которые сидели за соседними партами, списывали формулы друг у друга и спорили на переменах, кто первым добежит до школьного забора. Саня – тонкий, внимательный, с вечной тетрадкой и странными вопросами, которые ставили в тупик даже учителей. Лёха – спокойный, аккуратный, то самое редкое сочетание здравого смысла и инженерного задора. Серёга – живой, громкий, всегда готовый ввязаться в приключение, даже если сам ещё не знал, в какое именно. Нет, они не были похожи – и это никому не мешало.

После школы все трое поступают в Москву: Серёга в институт Связи и Информатики, а Саня и Лёха на Физтех. И, что особенно важно, оба брата параллельно ходили в секцию лёгкой атлетики. То есть бег не возник в их жизни внезапно, как случайный порыв зрелости, – он был старым знакомым: разминки по университетскому лесу, интервалы на стадионе, студенческие трейлы по грязи. Бег вошёл в их жизнь ещё тогда – как нечто привычное и не требующее объяснений.

Впрочем, одной физикой и бегом всё не ограничивалось. В какой-то момент у троицы возникла идея создать музыкальную группу – *ВИА «Молодость»*. Репетиции в общагах, первые песни, неожиданные созвучия, юношеские амбиции – всё это проживалось легко и шумно, будто они успеют сделать и науку, и музыку, и мир чуть поинтереснее. И пусть группа не стала великим проектом, но от неё осталось ощущение, что жизнь можно проживать не только правильно, но и по-настоящему.

Со временем всё изменилось. Серёга ушёл в армию. Год дисциплины, распорядка, караулов и очень ранних подъёмов неожиданно сделал его сильнее, чем он сам думал. Саня погрузился в науку, начал аспирантуру. Лёха шагнул в Computer Science – в те области, где идеи превращаются в железо и код.

Но всегда оставалась традиция, которую никто не отменял: каждый сентябрь, даже после первых Серёгиных полумарафонов, они встречались в баре «Мюнхен» на Сretenском бульваре – пить пиво, есть раков, болтать до ночи. Это была та форма дружбы, которая не зависит ни от расстояний, ни от профессий, ни от обстоятельств. А от этой традиции – как это часто бывает – вдруг родилась следующая.

Началось всё с простого набора для варки пива, который Саня подарил Лёхе. А дальше – пошло само собой: первая варка, вторая, третий сорт, четвёртый эксперимент... Потом оборудование стало лучше, рецепты – смелее, и вот уже десятки литров превращались во что-то живое, весёлое, домашнее. То ли творчество, то ли эксперимент, то ли просто повод встречаться почаще – да какая разница. Главное – они снова делали что-то вместе.

Но затем случилось то, что случается в жизни большинства взрослых людей: каждый уехал туда, куда вела судьба. Саня оказался в Норвегии, среди дождей, туманов и холмов. Лёха – в Цюрихе, аккуратном и строгом, словно построенном из прямых линий и правильных алгоритмов. Серёга остался в Москве – бегал, работал, присылал мемы в общий чат и жил так, словно никакие расстояния не могут разорвать привычную троицу.

Годы текли по-своему. Каждый занимался делами, строил жизнь, нащупывал путь, и ничто не предвещало того, что совсем скоро все эти дороги снова пересекутся – и приведут к событиям куда более странным, чем можно было бы предположить.

А потом однажды летом они снова встретились втроем – в Турции.

И это было начало.

Серёга

Если бы кто-то спросил, с чего началась эта странная сага, ответ был бы прост: с человека, которого никто и представить не мог способным пройти то, что он в итоге прошёл.

Серёга никогда не выглядел как будущий герой выносливости. Он выглядел как человек, который может выпить больше всех, рассказать самую смешную историю и утром первым предложить похмельную яичницу.

Серёга был живым, шумным, солнечным и чуть-чуть хаотичным – ровно в той мере, в какой хаос вообще способен быть добрым. И оба брата – Саня и Лёха – любили его именно за это. Но где-то после тридцати (а может и раньше, кто теперь скажет), в Серёге произошёл сдвиг. Неброский, почти незаметный. Как лёгкое колебание воздуха перед грозой.

Однажды он просто сказал:

– Мужики, кажется, я хочу пробежать Ironman.

И никто не поверил. Потому что никто не обязан верить идее человека, который ещё вчера всерьёз рассуждал, что пинта Guinness и девяносто минут сна – это вполне рабочая стратегия восстановления.

Но Серёга не шутил. Он записался. Причём сделал это так, как люди обычно покупают йогурт по акции: не глядя, с легкой уверенностью, что подумать об этом можно будет потом.

А потом наступило.

Его «подготовка» к Ironman могла бы заинтересовать науку, если бы та всерьёз решила изучать феномен человеческого упрямства. Всё остальное он добирал по ходу жизни.

Серёга никогда не был человеком строгих тренировочных планов. Его главным планом была сама жизнь: как пойдёт – так и пойдёт. И Ironman тоже «пошёл».

День старта выдался на удивление спокойным. Серёга проснулся чуть раньше обычного – хотя никто не смог бы точно сказать, что значит *«раньше»*, потому что он почти не спал. Он стоял на берегу, смотрел на воду, на людей в гидрокостюмах, на гигантскую дистанцию впереди – и улыбался. Он всегда улыбался, когда уже не знал, что ещё можно сделать.

Старт. Холодная вода. Длинный, вязкий поток людей. Серёга плыл так, как будто пытался догнать собственные решения. Потом был велосипед – сотни километров, выжженных солнцем и встречным ветром. Потом бег – та самая марафонская часть, где большинство улыбающихся людей перестают улыбаться.

Но Серёга почему-то продолжал. Шаг за шагом, километр за километром, в странном режиме *«давайте просто проверим, что будет, если я не остановлюсь»*.

И каким-то непостижимым образом – он финишировал. Финишировал там, где по всем законам логики, биохимии и здравого смысла должны были финишировать совсем другие люди – те, у которых были планы, графики, диеты и пульсометры.

Саня и Лёха смотрели на это с тем особым выражением, которое появляется, когда реальность вдруг демонстрирует собственную ограниченность.

– Он же... – начал Лёха.

– Да, – подтвердил Саня.

– Но он же... – повторил Лёха.

– Да, – снова кивнул Саня.

– Но как?!

Саня пожал плечами:

– Не знаю. Мне кажется, мы вообще ничего не понимаем о человеческом организме.

Серёга же говорил проще:

– Ну нормально. Где тут дают медаль?

И улыбался своей фирменной улыбкой – той, за которой всегда стояло что-то чуть большее, чем просто хорошее настроение.

Если бы у истории был обычный сценарий, Ironman Серёги остался бы забавным эпизодом – смешным воспоминанием о том, как человек случайно оказался сильнее самого себя.

Но именно в этот момент – где-то между недоверием братьев и взглядом Серёги, в котором было больше извинений, чем триумфа – в повествование впервые вошёл другой голос.

Строгий. Взрослый. Наблюдающий.

Спортивно-педантичный.

Почему-то знакомый.

Тренер.

Так. Стоп. Подождите секунду.

Этот человек. Вот этот конкретный человек. Тот самый, который ещё недавно объяснял друзьям, что восстановление после пробежки – это два литра пива и сон «ну часика на полтора».

Он финишировал Ironman.

226 километров.

Без тренировочного плана. Без периодизации.

Без хоть какого-то намёка на структуру.

Я смотрю на это как профессионал – и как профессионал заявляю: физиология встала, ушла и аккуратно захлопнула за собой дверь.

Вы понимаете, что он сейчас сделал? Он совершил преступление против наук о спорте. Он плюнул в лицо всей тренерской логике.

Его организм должен был закончиться где-то на велосипеде. А он вместо этого добежал до финишной арки с выражением лица:

«Ну нормально. Где тут дают медаль?»

Если после этого реальность не дала трещину – значит, она очень старалась этого не показывать. И вы сейчас, конечно, думаете: *«Ну, бывает»*.

Нет. Не бывает. Когда человек без подготовки проходит Ironman, это означает только одно: что-то в системе работает не так, как мы привыкли думать.

Похоже, это было начало. Того самого.

Турция

Турция встретила их жарой – густой, тягучей, медленно обволакивающей тело, как будто она сама уговаривала: *«Полежи ещё чуть-чуть. Зачем вообще куда-то бежать?»*

Они встретились там так, будто и не расходились никогда: Саня прилетел из Норвегии, Лёха – из Цюриха, Серёга – из Москвы, к которой он, казалось, был привязан эластичным тросом, позволяющим ему перемещаться только на расстояние полёта «Аэрофлота».

Трое друзей снова сидели рядом – как когда-то в школе, как потом в общагах, как позже в баре «Мюнхен» после московских забегов. Только теперь вместо раков и пива – пиво и море. Системы меняются, структура остаётся.

Они сидели в тени, смотрели на воду и обсуждали что-то бессистемное: работу, отпуск, вред от солнца, цены на коктейли и странную любовь отелей к маленьким кусочкам арбуза, которые никто никогда не доедает.

Серёга, как всегда, был эпицентром шума. Он показывал фото с Ironman и рассказывал, что там было нормально – *«велосипед, конечно, чуть длинноват, но ничего, я же не знал»*. Лёха пытался не показывать восхищения, но иногда у него непроизвольно дёргались брови – наука не привыкла к таким необъяснимым объектам, как Серёга.

Саня слушал спокойно, улыбаясь. В его мягкой норвежской задумчивости уже чувствовалась лёгкая отстранённость, как будто он смотрит не только на море, но и куда-то дальше – туда, где над фьордами сгущается туман.

И вот там, за разговорами и шутками, за шумом отеля, случилось то самое маленькое событие, которое потом превратится в большой сюжет.

Саня откинулся на спинку лежака, вздохнул после глотка холодного пива, посмотрел куда-то вдаль – не в море, а вглубь себя – и совершенно буднично сказал:

– А что, если я тоже пробегу марафон?

Никакого пафоса. Никаких фанфар. Никакой музыкальной темы из спортивных фильмов. Просто фраза, сказанная в жару августовского дня. Но иногда именно такие фразы запускают цепные реакции. Серёга замер с бокалом. Лёха перестал разглядывать пляжную архитектуру отеля.

– В смысле... марафон? – уточнил Серёга.

– В смысле... 42 километра? – уточнил Лёха.

– Да, – кивнул Саня. – Есть такой марафон в Бергене. Весной. Я подумал... почему бы и нет?

Пауза повисла в воздухе – короткая и плотная, как комедия без подводки.

– Братан... – первым отмер Серёга. – Тебе плохо?

Саня улыбнулся:

– Да нормально. Просто попробовать хочу. Мне кажется, я смогу.

Лёха покачал головой – в этом движении была смесь удивления и уважения:

– Ты хочешь бежать марафон. В Бергене.

– Ну да. Там красиво.

Серёга расхохотался – громко и искренне:

– Красиво! Да там холмы такие, что я на фотки смотрю – и у меня ноги болят!

Но Саня уже не шутил. Он задумал. А если Саня что-то задумывал, мир начинал слегка менять структуру. Через несколько минут он уже сидел, уткнувшись в телефон, разглядывая сайт *Bergen City Marathon*. Серёга заглядывал через плечо, комментировал логотип. Лёха пытался прочитать профиль трассы.

– Ты точно этого хочешь?

– Думаю, да.

– А тренироваться будешь как?

– Ну... как получится.

– А готовиться?

– Посмотрим.

– План какой-нибудь будет?

Саня поднял глаза:

– Какой план?

Лёха хмыкнул:

– Что, часы Garmin себе купишь, как у Серёги?

Серёга усмехнулся и покачал головой:

– Осторожнее с этими штуками. Они помнят даже то, что ты сам хотел бы забыть.

– Я понял, – кивнул он же через секунду. – У нас будет ещё один герой хаоса.

Через двадцать минут Саня нажал Register. Никто тогда не понял, что это был момент, который перевернёт всю историю. Но часто всё действительно начинается с нажатия кнопки.

Вечером, сидя на пляже с ещё одним бокалом, Саня сказал тихо, будто самому себе:

– Как думаете... у меня получится?

Серёга хлопнул его по плечу:

– Ты чё, брат? Конечно! Главное – много отдыхай. И пиво в меру. Ну, в меру литров на пять.

– Главное – не слушай Серёгу, – вставил Лёха.

Саня улыбнулся сгущающемуся вечеру. От моря тянуло первыми уколами прохлады. Пауза на пляже была такой плотной, что казалось – даже море решило послушать, что будет дальше.

И где-то на самой границе мысли, как будто кто-то сделал пометку в невидимом блокноте, прозвучал сухой, профессиональный, уже слегка обеспокоенный голос:

«Ох, отлично. Ещё один марафонец.

Этого мне только и не хватало.»

Берген

Берген встретил Саню так, как Берген встречает всех новичков – без всякой жалости. Здесь не бывает «средней» погоды: либо дождь, либо дождь в процессе становления, либо дождь, который уже передумал и решил стать горизонтальным.

В день марафона город выбрал все варианты сразу.

Саня вышел из дома рано утром. Моросил дождь, ветер гулял между домами, туман шёл полосами – так, как будто кто-то невидимый перелистывал огромные серые страницы. Это не была погода для рекордов. Это была погода для решений.

Саня вдохнул холодный воздух и спокойно сказал себе:

– Ну... посмотрим.

На старте было неожиданно много улыбок. Бегуны смотрели друг на друга как люди, которые собираются отправиться в общее испытание: *мы все здесь по собственной воле – ну, почти.*

Саня встал в свой сектор и по привычке посмотрел в небо, хотя смысла в этом не было: небо выглядело как стёртая школьная доска, которую забыли протереть до конца.

Гонка началась.

Километры Бергена устроены так, будто ни один из них не считает нужным быть равнинным. Подъёмы и спуски идут волнами – как если бы город рисовал рельеф, вдохновляясь кардиограммой нервного человека. Саня бежал спокойно, ровно, словно не соревновался, а изучал местность – не как бегун, а как человек, который пытается понять новый язык.

Дождь не прекращался. Ветер усиливался. Туман стучался. Саня слегка улыбался. В его лице было то, что позже тренер назовёт *нордическим смирением перед тем, что твоя жизнь теперь принадлежит погоде.*

К десятому километру он был мокрым насквозь.

К пятнадцатому – перестал это замечать. К двадцатому – ноги начали работать как две отдельные личности, которые всё-таки договорились действовать в составе команды.

У Бергенского марафона есть один коварный участок: длинный подъём, после которого кажется, что спуск вот-вот начнётся. Но спуска нет. Спуск – это миф, придуманный туристами. Саня поднимался и поднимался, и в какой-то момент внутри щёлкнуло что-то простое: *да, тяжело, да, холодно, да, мокро – но это его трасса, его решение и его вызов.*

С этим ощущением он вошёл во вторую половину дистанции.

Финиш приближался. Зрители – под зонтами. Флаги – мокрые. Воздух – плотный как суп, но такой честный, что его хотелось запомнить. Саня выбежал на финишную прямую, увидел часы, ленточку, бегунов впереди и сзади – и услышал, как сердце бьётся быстро, но не от страха, а от того, что всё сложилось правильно.

Он пересёк финишную черту. Первые слова, которые он сказал, были:

– Ха. Получилось.

Под навесом Саня стоял, промокший, дрожащий и счастливый – так, как бывает счастлив человек, который впервые сделал что-то по-настоящему для себя. Он отправил друзьям фотографию – кривую, мокрую, улыбающуюся – и написал: *«Финишировал.»*

Из Москвы прилетел салют из смайликов от Серёги.

Из Цюриха – два слова: *«Я впечатлён.»*

И только один голос прозвучал иначе – напряженно, анализирующее, как у человека, которому в руки попали данные, которых не должно существовать.

Погоди. Стоп. Секундочку.

Ты хочешь сказать, что этот человек – человек, который тренируется по принципу «если дождь, значит отличная погода для экспериментов», который бежит по холмам просто потому, что они есть, который считает, что питание на дистанции – это «ну я чай попил утром» – спокойно и ровно пробежал Бергенский марафон?

В дождь. В ветер. В туман.

По трассе, созданной для разрушения мечтаний.

Я смотрю на его темп – и не понимаю, что это за магия. Организм посмотрел на климат Норвегии и сказал: *«Да без проблем, работаем»?*

Если Ironman Серёги был ударом по спортивной логике, то Саня сегодня нанёс ей аккуратный, холодный норвежский хук.

У меня один вопрос: как он это сделал?

И второй – *а что будет дальше?*

Наутро после марафона Саня ходил по Бергену как герой местного эпоса – мокрый, бодрый и слегка удивлённый тем, что ноги вообще двигаются. А в это время, за тысячу километров, в тихом и аккуратном Цюрихе произошло событие, которое тренер позже назовёт *«первым сигналом грядущего апокалипсиса»*.

Лёха проснулся, посмотрел на Санину фотографию с медалью – и что-то щёлкнуло. Тихо. Почти незаметно. Через час он уже стоял в магазине спортивной экипировки. Через два – держал в руках две коробки: одну с новыми кроссовками, другую с Garmin.

А вечером, просто чтобы проверить, как сидят, он вышел из дома и пробежал десять километров.

Без подготовки. Без плана. Без разминки. Без логики.

Он вернулся домой удивлённый, как ребёнок, который случайно включил адронный коллайдер кнопкой *ON*.

И написал в чат всего два слова: *«Пробежал 10к.»*

Саня ответил сердечком. Серёга – мемом. А тренер...

Так. Так-так-так.

Скажите мне честно – кто открыл во вселенной портал для самоуверенных людей? Саня вчера бежит марафон под дождём. Лёха сегодня – десять километров с дивана. Что завтра? Серёга уйдёт в горы и вернётся шаманом?

Я смотрю на эти 10к – и мне плохо. Физически плохо. Так организм работать не должен. Нужны тренировки. Постепенность. Осознанность.

Ты же в прошлый раз бегал... когда это было? Пятнадцать лет назад? На Физтехе?

Пятнадцать лет. И после этого ты просто встал с дивана, надел новые кроссовки, включил Garmin и побегал десять километров – как будто между этими событиями не было ни времени, ни жизни.

А ты просто вышел и побегал. И результат... нормальный. Да что там – хороший.

Вот это и пугает.

Это тот самый момент, когда тренер сидит в углу, прижимает к себе методичку по перидизации и шепчет: *«Господи... начинается.»*

Сербия

Сербия встретила их иначе, чем Турция и Берген. Турция звенела жарой и морем, Берген – туманом и дождём, а Белград оказался чем-то средним между открыткой и лагерем выживания. Воздух был густой и смолистый, хвойный, чуть сладкий, с постоянным ароматом жареного мяса – здесь, казалось, он был прописан в конституции. Горы, холмы, мягкий свет. Место, где легко решить, что жизнь вообще-то неплоха и не обязательно добавлять в неё марафоны. Но было уже поздно.

Саня приехал в Сербию уже как марафонец. Не как человек, который *мог бы*, а как тот, кто это уже сделал. Лёха приезжал в новом состоянии: у него были кроссовки и десять километров с дивана за плечами. Этого оказалось достаточно, чтобы мозг начал строить опасные конструкции. Серёга, как обычно, прибыл с багажом историй, несколькими шрамами Ironman'a и обновлённым набором тостов.

Они снова оказались вместе – как в школьные времена, только вместо дневников и зачёток теперь были пульсометры, визы и накопленная усталость.

В один из вечеров они сидели на террасе, смотрели, как солнце уходит за холмы, и обсуждали всё сразу: работу, Норвегию, Цюрих, московские пробки, сербскую еду и странную щедрость местных порций – как будто их готовили на случай осады.

Саня между глотком вина и кусочком плескавицы спокойно сказал:

– Ну... после марафона я ещё пару раз бегал по холмам. Так, для удовольствия.

Он сказал это так же, как говорят о прогулке за хлебом.

Лёха почувствовал лёгкий укол где-то в районе самолюбия. Ironman Серёги ещё можно было списать на уникальную аномалию. Но когда один брат уже пробежал марафон, а второй всё ещё находился в категории «10 км с дивана», картина начинала выглядеть тревожно.

Серёга, как всегда, упростил:

– Ну всё, Сань. Ты теперь официальный нордик-псих. Осталось Лёху добить – и можно открывать секту.

Лёха усмехнулся, но что-то внутри уже качнулось.

На следующий день они поехали в Златибор. Просто посмотреть горы, подышать воздухом, погулять. В машине Лёха лениво листал телефон, водил пальцем по зелёным пятнам оффлайн-карт, потом оторвался от экрана и совершенно буднично спросил:

– Ну что, марафонцы... Я тут в Таре нашёл трейловый маршрутик. Километров... восемнадцать. Пробежим?

Саня сделал то самое норвежское лицо – приподнятая бровь, лёгкая улыбка.

– Восемнадцать – это как бы не мало.

– Но мы же не будем торопиться, – пожал плечами Лёха.

Серёга посмотрел на него с выражением: «*Я знал, что этим кончится*».

– А выпить когда? – уточнил он.

– После, – сказал Лёха. – Если выживем.

Решение принял не разум, а пауза. Когда никто не сказал «нет», «да» случилось само.

На старте всё выглядело прекрасно. Аккуратная тропа уходила в лес. Метки на деревьях обещали цивилизованный маршрут. Профиль высот в телефоне выглядел дружелюбно. Лёха был доволен: идеальный план – красивый трейл, умеренная дистанция, ощущение «*я же тоже могу*».

Первые километры всё шло по плану. Лес шуршал прохладой, земля была мягкой, Саня бежал ровно, Серёга не слишком ругался, Лёха чувствовал, что догоняет собственную жизнь. Где-то на пятом километре они остановились, посмотрели карту.

- Смотри, как красиво, – сказал Саня.
- Смотри, как далеко, – ответил Серёга.
- Смотри, как всё под контролем, – добавил Лёха.

И в этот момент тропа закончилась. Не резко. Она просто перестала существовать. Сначала стала намёком, потом травой по колено, а местами и выше.

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.