

Владимир Переседов

Механика бесконечности

Системный подход к ультрамарафону,
телу и целям



Владимир Переседов

**Механика бесконечности.
Системный подход
к ультрамарафону, телу и целям**

«Издательские решения»

Переседов В. А.

Механика бесконечности. Системный подход к ультрамарафону,
телу и целям / В. А. Переседов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691883-2

Это не сборник мотивации. Это техническое руководство по сборке самого надёжного механизма для сверхдистанции — вас. Книга родилась на трассах ультрамарафонов: от Tor des Géants до Армагеддона. Я прошёл путь от фанатизма — к системе, от боли — к пониманию. «Механика бесконечности» — это про то, чтобы ваша система была прочнее любой дистанции. Для тех, кто хочет перейти от марафона к ультра. Для тех, кто готов менять не только темп, но и образ мыслей.

ISBN 978-5-00-691883-2

© Переседов В. А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Фундамент и философия ультра	7
Глава 1. Трансформация: как марафонцу перейти в ультра	7
Глава 2. Сколько на самом деле нужно тренироваться?	9
Глава 3. Работа + Ультра: как совмещать, когда сил нет ни на что	11
Глава 4. Враг прогресса: как перфекционизм ломает ультрамарафонца	13
Глава 5. Форсирование: почему вы никогда не догоните свою же карту	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Механика бесконечности Системный подход к ультрамарафону, телу и целям

Владимир Александрович Переседов

© Владимир Александрович Переседов, 2026

ISBN 978-5-0069-1883-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

TOR 2019, База жизни Ollomont

Вхожу в огромный муравейник – стоны, кашель, очередь за едой. Плюю на всё, хватаю литровый пакет молока и ухожу заниматься ногами. Обрабатываю потертости, переклеиваю тейп на мозолях – к счастью, они не стали больше. Быстро перепакываю рюкзак, впервые решаюсь выбросить «страховочный» запас гелей – лишние граммы, которые ни разу не пригодились. Падаю на раскладушку, говорю волонтеру «два часа» и ставлю будильник в телефоне. Стоны вокруг не мешают – отключаюсь мгновенно.

Я финишировал Tor des Géants, когда мой опыт бега составлял всего два года. Мне говорили: «Вова, там надо бежать. Ты не справишься». Я выбежал на финишную площадь, доказав прежде всего себе, что справиться можно даже с самым невероятным сценарием.

Бег пришёл ко мне после серьёзных травм в горах – больше как восстановление и способ вернуться к себе. В январе 2017 года я вышел на первый старт – 5 км. Ещё через четыре месяца – первый марафон. Ещё через неделю – первые 100 км. К концу года – почти десяток ультрамарафонов. Я не готовился – я познавал ультрамарафон на собственной шкуре, через боль и упрямство.

И тогда я осознал: чтобы идти дальше, нужно перестать быть подопытным кроликом. Диплом тренера я получал не для других – а для себя. Чтобы понимать, почему болит, как восстанавливаться и как превратить фанатизм в осознанную систему.

Эта книга – сплав двух рек. Первая – академическая: конспекты лекций RocketScienze, системы Джейсона Купа, библиотека профессиональной литературы. Вторая – личная: сотни километров по трассам и бездорожью, ночи в горах, кризисы и озарения.

Я не изобрёл новые законы подготовки. Я стал проводником. Знания обретали ценность только тогда, когда я пропускал их через фильтр собственного тела – через усталость, боль и сомнения. Эта книга – не сборник чужих методик. Это *дневник обкатки теорий в реальных условиях*.

Здесь нет волшебных таблеток, готовых планов на все случаи жизни и призывов превозмогать любой ценой. Зато есть проверенные принципы, которые можно адаптировать. Есть уважение к телу и внимание к ментальной стороне – тому, о чём так редко говорят в гонке за километрами.

Вы найдёте здесь отобранные инструменты – те, что выжили в горных штормах и в моменты, когда разум просил остановиться. Я собрал их по крупицам, держал в своих руках. А теперь – передаю вам.

Фундамент и философия ультра

Глава 1. Трансформация: как марафонцу перейти в ультра

Вы пробежали марафон. А может, и не один. И теперь где-то внутри зародился вопрос: «А что дальше? Полтинник? Сотка? Сто миль?»

Душа просит большего. И это правильно. Но важно понять: ультра – это не просто более длинный марафон.

С увеличением дистанции меняется сама суть задачи. Требования трансформируются настолько, что ультрамарафон – это уже **отдельная дисциплина**. Чтобы переход был успешным, а не травматичным, нужно с самого начала принять новые правила игры. Давайте разберёмся, чем философия подготовки ультрамарафонца принципиально отличается от мира марафона.

Разные вселенные: шоссе и тропа

Это так же отличается, как горный велосипед от шоссе. На тропе нет одного темпа – есть **ритм**, диктуемый рельефом: ровный бег, подъём, спуск, ходьба. Ваша цель – не удерживать цифру на часах, а найти гармонию с ландшафтом.

• **Темп – это не константа.** Он зависит от высоты, крутизны склона, камней под ногами и даже времени суток. *На ультра вы управляете усилием, а не скоростью.* Бег по каменной осыпи в два раза медленнее бега по грунтовке – и это нормально, если уровень отдачи организма одинаков.

• **Местность – ваш главный тренер.** За одну гонку вы можете пройти через лес, горный перевал, снежник и брод. Тренировки должны готовить вас к этой **адаптивности**. Это значит учиться бежать с палками, с жилетом, в темноте с фонарём. Технический спуск и ночной бег – это навыки, которые, как и выносливость, нужно целенаправленно развивать.

Новая биохимия: топливо и гидратация

Если марафон – это спринт на углеводах, то ультра – **марафон для вашей пищеварительной системы**. Вам предстоит есть и пить много часов подряд.

• **Еда – это стратегия.** Нужен баланс углеводов, жиров и белков. **Кишечник нужно тренировать**, как и мышцы. Начните с 200—250 калорий в час (около 50—60 г углеводов) и постепенно, на длительных тренировках, увеличивайте объём, тестируя разные продукты. *Ваша цель – не просто потреблять калории, а научить тело эффективно усваивать их на ходу.*

Я выучил этот урок на сотке Altai Ultra Trail. Рассчитал калории «умно»: умножил расход на тренировочной десятке на 10 и взял столько же гелей. Итог – переел, и следующие часы боролся с тошнотой. С тех пор я радикально сократил долю «химии» в рационе и научился слушать не калькулятор, а свой желудок.

• **Вода – это жизнь, а соль – безопасность.** На дистанции в 6+ часов обезвоживание и гипонатриемия (нехватка натрия) становятся реальными угрозами. Пить нужно не по графику, а **по ощущениям и условиям**. А пункты питания могут быть в часах друг от друга – значит, часть снаряжения вы несёте на себе.

Новая реальность: навигация, снаряжение и психика

Вы выходите из зоны комфорта цивилизованного спорта.

• **Вы – сам себе штурман.** Тропа может быть размечена, но свернуть не туда – классика на ультра. 50 км легко могут стать 55. *Придётся включить голову* и иногда сверяться с картой.

• **Снаряжение – ваш союзник.** Мы сознательно жертвуем граммами ради комфорта и надёжности. Более прочные кроссовки, палки, жилет – это не балласт, а *продолжение вашего тела*, которое вы должны обкатать до старта.

• **ОФП – это фундамент, а не опция.** Самое опасное заблуждение – думать, что ультра это только «долго и медленно». *Без силовой базы, развитой скоростной выносливости и мобильности* вы просто быстрее износитеесь. Подготовка – это волна: от общей физической формы к специфической выносливости.

Главный сдвиг парадигмы: тренируйтесь по времени, а не по километрам

Это, пожалуй, самый важный психологический переход. *Километр на трейле не равен километру на асфальте.* Попытка пробежать привычные объёмы в горах ведёт к перетренированности.

На ультра ключевая метрика – время на ногах на определённой интенсивности. 10 км по горной тропе за 1,5 часа дают больший тренировочный эффект, чем 10 км по шоссе за 40 минут. **Забудьте счётчик километров. Слушайте часы и своё тело.**

Итог: Переход на ультра – это смена операционной системы. Это путь от контроля к адаптации, от скорости к устойчивости, от тактики гонки к стратегии путешествия.

Для меня этот переход стал одним из важнейших. Ультра – это не только про бег. Это философия движения и существования.

Примите эти правила – и ваш первый ультра станет не испытанием на прочность, а самым захватывающим приключением в жизни бегуна.

Глава 2. Сколько на самом деле нужно тренироваться?

«Если для марафона я тренировался 8 часов в неделю, то для ультра надо 16». Знакомый внутренний диалог?

Он кажется безупречно логичным: вдвое длиннее дистанция – вдвое больше тренировок. Так думал и я, готовясь к своему первому ультра. Эта простая арифметика порождает главный страх: «У меня просто нет 20 часов в неделю на бег. Значит, ультра – не для меня».

Позвольте сразу развеять этот миф. **Между марафоном и ультрамарафоном нет линейной зависимости.** Бег на 50 миль не требует вдвое больше работы, чем 42 км. А 100 миль – не вдвое больше, чем 50.

Я знаю это не понаслышке. Свой путь в ультрамарафонах я начал как фанатик, уверенный, что чем больше километров в ногах – тем крепче готовность. Я выматывал себя двухразовыми тренировками, ставил рекорды месячных объёмов, но на старте часто чувствовал себя разбитым уже на середине дистанции. Я путал усталость с подготовленностью, а количество – с качеством. Мой прогресс начался не тогда, когда я добавил ещё часов, а когда научился вычитать лишнее и ценить осмысленность каждого километра. Когда понял важность отдыха, восстановления и сна.

Секрет подготовки – не в накоплении астрономических объёмов, а в **качестве и осознанности** каждого проведённого на тропе часа.

Но значит ли это, что можно обойтись парой пробежек в неделю? Конечно, нет.

Концепция «минимум-максимума»: ваш реалистичный порог входа

Существует объективный, проверенный практикой минимум. Это не «идеальный план», а **базовый физиологический порог**, который ваше тело должно пересечь, чтобы справиться с дистанцией без вреда и с чувством достижения. Это тот объём, ниже которого вероятность успеха резко падает.

Я вывел эти цифры не из учебников. Я пришёл к ним, анализируя сотни подготовок – своих и учеников, через успехи и срывы, через финиши и Did Not Finish. Это **практический ориентир, «спасательный круг» для планирования:**

Для дистанций 50 км и 50 миль: ваш пик – не менее 6 часов бега в неделю. И так – минимум 3 ключевые недели (обычно за 4—8 недель до старта).

Для дистанций 100 км и 100 миль: пиковый объём – от 9 часов в неделю. И этот уровень нужно удерживать *хотя бы 6 недель*.

Что это значит на практике?

Вы не должны бегать по 9 часов каждую неделю круглый год. Вне этого пикового блока ваш объём может быть значительно меньше. Суть в том, чтобы **целенаправленно подвести организм к этому рубежу, а после старта – грамотно восстановиться.**

Главный вывод, который изменит ваше планирование:

Не спрашивайте себя: «Смогу ли я тренироваться по 15 часов в неделю?». Спросите: **«Смогу ли я в течение 3 (или 6) самых загруженных недель сезона выкроить 6 (или 9) часов на качественные тренировки?».**

Если ответ «да» – ваш ультрамарафон из мира фантастики переходит в категорию реальных, осязаемых целей. Именно с этого честного вопроса и начинается путь – не к выгоранию, а к финишу.

Практическое задание: Возьмите календарь. Найдите в нём ультрамарафон, который вас привлекает. Отметьте дату старта. Теперь определите *необходимый вам пиковый блок*:

Для 50 км / 50 миль – отсчитайте 6 недель назад.

Для 100 км / 100 миль – отсчитайте 9 недель назад.

Посмотрите на эти недели в календаре – это ваше **ключевое время**. Есть ли здесь командировки, дни рождения, события, которые съедят тренировочные часы? Такой честный взгляд – первый и самый важный шаг к реалистичному плану.

Глава 3. Работа + Ультра: как совмещать, когда сил нет ни на что

Для большинства из нас ультрамарафон – это не основная работа. Это страсть, которая живёт в промежутках между дедлайнами, встречами и семейными обязанностями. Если вы целый день на ногах (строитель, врач, учитель) или таскаете тяжести, мысль о вечерней пробежке может вызывать тоску. Кажется, что путь на вершину для вас в два раза круче.

Заблуждение: «У меня нет времени и сил, как у профессионалов, значит, ультра – не для меня».

Правда: Активная работа – это не помеха, а особая стартовая площадка. Она формирует психологическую прочность и базовую выносливость, которой нет у офисного бегуна. Нужно лишь правильно вписать тренировки в этот сложный график.

1. Ваша работа – это тренировка? Честный ответ

Вы весь день на ногах или разгружаете машину. Усталость к вечеру – колоссальная. Это засчитывается?

- **Как активность – да.** Часы на ногах – это нагрузка на сердце и мышцы.

- **Как специфическая подготовка к бегу – почти нет.** Бег – это циклическая, повторяющаяся нагрузка в определённой пульсовой зоне. Разнородная физическая работа не приводит к нужным адаптациям.

Вывод: *Учитывайте работу как фактор усталости, но не как километры в тренировочном плане.* Ваше восстановление начинается не после пробежки, а только тогда, когда вы сели или легли.

2. Железное расписание: где найти время

Золотое правило для активно работающих: *тренировка должна стать таким же обязательным, перемещаемым событием в календаре, как важная встреча.*

- **Вариант А (Идеальный): Утренний воин.**

Вставайте на час-полтора раньше. Да, это тяжело. Ключ – не в раннем подъёме, а в *раннем отбое*. Поставьте будильник не на утро, а на вечер – сигнал, что через 15 минут вы должны быть в кровати. Утренняя пробежка даст заряд энергии на весь день и гарантирует, что вечерняя усталость не сорвёт ваши планы.

- **Вариант Б (Реалистичный): Тренировка по пути.**

Не «после работы», а «*по дороге домой*». Вещи должны быть собраны с утра. Вы переодеваетесь в раздевалке или даже в машине и бежите *сразу*, не заходя домой. Домашний уют, диван и мысль «я так устал» – ваш главный враг.

Однажды у меня была цель – бегать каждый день без исключений.

Я ехал на поезде на старт забега. На каждой крупной станции я выходил из вагона, пробегал несколько кругов по перрону и запрыгивал обратно в поезд. Со стороны это выглядело как абсурд, но для меня это был вопрос принципа: тренировка не терпит отговорок.

3. Мудрый план: что делать в эти драгоценные часы

Ваш ресурс – время и свежесть – ограничен. Тратить его нужно с максимальным КПД.

- **В будни (мало времени, много усталости):** Фокус на *качестве*, а не количестве. Короткие интервальные работы, темповые отрезки. Между ними – только лёгкий восстановительный бег или отдых.

- **В выходные (больше времени):** Фокус на *объёме*. Ваша главная тренировка недели – длительная пробежка. Второй день можно сделать средней продолжительности, но без высокой интенсивности.

- **Силовые тренировки:** Забудьте про спортзал на 1,5 часа. *Ваша работа – ваша «силовишка»*. Осознанная работа с весом тела (приседания, выпады, планка) по 15 минут после лёгкой пробежки – более чем достаточно. Ваша цель – не нарастить мышцы, а поддерживать тонус и стабильность.

4. Топливо и гидратация: ваша рабочая обязанность №1

Если вы не едите и не пьёте достаточно, вы не восстанавливаетесь. Это закон.

- **Вода:** Бутылка с водой должна быть всегда под рукой. Не чай, не кофе – вода. Рассчитайте минимальную норму (30—40 мл на 1 кг веса) и *выполняйте план*.

- **Еда:** Готовьте с собой. Сэндвич, контейнер с гречкой и курицей, орехи, фрукты. *Перекус – это не слабость, а стратегическая необходимость*. Ваши потребности в калориях могут быть на 30—50% выше, чем у офисного коллеги-бегуна.

5. Смена угла зрения: ваше скрытое преимущество

Да, вам тяжелее. Но посмотрите, что у вас уже есть:

- **Психологическая закалка:** Вы умеете терпеть дискомфорт и работать через «не могу» каждый день. На 80-м километре этот навык бесценен.

- **Фундаментальная сила:** Ваше тело привыкло к разнообразной нагрузке, связки и суставы крепче.

- **Нет проблем от сидячего образа жизни:** Ваши бёдра и спина – в тонусе от постоянного движения.

Ваша работа – не враг вашей мечты об ультрамарафоне. Это её суровый, но справедливый соавтор. Не пытайтесь тренироваться *вопреки* работе. Учитесь тренироваться *с учётом* работы. Планируйте усталость, цените восстановление, используйте свою железную волю – и финиш вашего первого ультра станет победой не только над дистанцией, но и над обстоятельствами.

Вы не находитесь в невыгодном положении. Вы – на особом пути. И он ведёт к тому же финишу.

Глава 4. Враг прогресса: как перфекционизм ломает ультрамарафонца

В спорте, где главный соперник – это вы сами, перфекционизм кажется союзником. Он заставляет вставать на рассвете, выкладываться на тренировке, следить за питанием. Но в ультрамарафоне этот «союзник» оказывается самым коварным диверсантом. Он не ломает ваши ноги – он ломает вашу голову, заставляя отказаться от пути задолго до финиша.

Как тренер, я вижу эту битву ежедневно: спортсмены стремятся к идеальному контролю в дисциплине, где главный навык – *адаптивность*. Давайте разберёмся, как распознать врага и обезвредить его.

Лицо врага: как выглядит перфекционизм на тропе

Это не просто желание сделать хорошо. Это *система мышления*, которая выдаёт себя по характерным признакам:

- **Прокрастинация от страха:** Откладываете ключевую длительную тренировку, потому что «погода неидеальна» или «недостаточно восстановился».
- **Чёрно-белое мышление:** «Если я не могу пробежать все 30 км в целевом темпе – значит, тренировка провалена».
- **Движущаяся цель:** Вы выполнили план на неделю? Вместо радости – мысль: «Надо было сделать больше».
- **Одержимость контролем:** Паника из-за пропущенной интервальной сессии, хотя в макроцикле она – песчинка.

Если вы узнали себя в 2—3 пунктах – не страшно. Проблема начинается, когда эти установки *мешают вам выходить на старт – как тренировочный, так и соревновательный*.

Почему «идеально» – враг «достаточно хорошо» в ультрамарафоне

В лаборатории можно добиться идеальных условий. На горной тропе – никогда. Перфекционизм подрывает две основы подготовки:

1. **Количество попыток.** Перфекционист избегает тренировок, где может «не идеально» выступить. Меньше попыток – меньше адаптации, меньше обучения через ошибки. *Успех в ультра – это статистика. Нужно просто сделать достаточно большое количество правильных действий, не обязательно идеальных.*

2. **Гибкость ума.** Что делать, если на стартовой базе забыли ваш любимый гель? Если погода резко испортилась? Перфекционист, чей план «идеален», ломается. Адаптивный атлет – импровизирует и идёт дальше.

Кейсы из практики: три удара перфекционизм

• **Удар по подготовке:** Спортсменка готовилась к первому 100 км. Каждую длительную тренировку она отменяла из-за «неидеального» самочувствия или прогноза дождя. Итог – выход на старт с идеальным, но *ничтожным объёмом*. Сход на половине дистанции. Её сломила не слабость ног, а *неготовность к дискомфорту*, который и есть суть ультрамарафона.

• **Удар по цели:*** Другая спортсменка готовилась к 100 км в формате бэкярд. После преодоления сотни у неё *остались силы продолжать*. Но она сошла, потому что внутренне настроилась «именно на 100 км». Перфекционизм в целеполагании украл у неё возможность открыть свой реальный потенциал.

• **Удар по психике (мой опыт):** Перед 72-часовым забегом я провёл тренировку – 400 км за 50+ часов. И взял этот расклад как идеальный план. На самом забеге сдвинулся

камень в почке. Планы рухнули. **И я психологически «выпал» из гонки.** Мой перфекционизм не оставил запасного плана – плана «Б» для жизни. Я был готов к идеальному сценарию, но не к реальному.

Инструкция по обезвреживанию: превращаем врага в инструмент

Бороться с перфекционизмом в лоб – бесполезно. Его нужно *перенаправить*.

Тактика 1: Сознательное «загрязнение» плана.

Намеренно внесите в тренировку элемент неидеальности. Бегите длительную *без часов*. Начните интервалы, *не зная точного темпа*, ориентируясь только на ощущения. Цель – не выполнить план, а *научиться действовать в условиях неопределенности*. Это и есть главная гонка.

Тактика 2: Выберите один «алтарь совершенства».

Дайте своей тяге к идеалу безопасный выход. Поклянитесь быть перфекционистом в *чём-то одном*: в 8-часовом сне, в утреннем ритуале зарядки, в раскладке снаряжения перед стартом. Пусть это будет ваш ритуал, ваш островок контроля. А всё остальное – территория гибкости и экспериментов.

Тактика 3: Переименуйте «неудачу» в «данные».

Вы не смогли удержать темп на длительной? Отлично! Теперь у вас есть *ценные данные*: при такой усталости, погоде и трассе ваш организм работает так-то. Это не провал. Это – самое полезное, что даёт тренировка. *Идеальная тренировка, которая прошла легко, – бесполезна*. Она ничего о вас не рассказала.

Тактика 4: Вспомните, зачем вы здесь.

Вы пришли в ультрамарафон за идеальным графиком в тренировочном дневнике? Или за опытом преодоления, за диалогом с горами, за чувством *живого*, а не выверенного до секунды приключения? Перфекционизм крадёт самую суть – радость от процесса.

Финишная прямая: перфекционизм vs прогресс

Перед вами два пути:

- **Путь перфекциониста:** Ждать идеальных условий, корить себя за несоответствие, бояться неудачи, сойти с дистанции или не выйти на старт.
- **Путь ультрамарафонца:** Принять неидеальность как правило игры. Ценить данные, а не только результаты. Доверять процессу, а не тотальному контролю.

Ваша цель – не пробежать идеальный ультрамарафон. Этого не существует. **Ваша цель – пробежать СВОЙ ультрамарафон.** Со всеми его срывами темпа, импровизациями на пунктах питания, неожиданными открытиями о себе и мире.

Отпустите идеал. Обнимите реальность. Именно в ней – и происходит вся магия этого спорта.

Глава 5. Форсирование: почему вы никогда не догоните свою же карту

«Если ты придешь к дереву, плоды которого ещё не созрели, и начнешь трясти его, – ты сам ещё не созрел!» – Низами

Несколько лет назад в горах нас, группу из 10 человек, спросили: «Как называется та вершина?» Указывали на пик вдали. Мы начали судорожно изучать карты, строить догадки. А ответ был прост: **этой вершины не было на наших картах**. Мы пытались решить задачу теми ресурсами, что были под рукой, даже не спросив: «А та ли это карта?»

Этот урок – самый важный для ультрамарафонца: **не пытайтесь «сжать» карту, чтобы на ней появилась нужная вам гора**. Не пытайтесь «сжать» своё тело, чтобы оно догнало амбициозный план.

История Александры и Василия: как рождается иллюзия

Два бегуна регистрируются на сложнейшую гонку через 10 месяцев. Они строят идеальный план: от точки А (сегодня) к точке Б (день старта) ведёт красивая восходящая кривая. Объёмы, темпы, пики – всё учтено. Они создали *шедевр планирования на бумаге*.

Проблема в том, что они привязали тренировки не к возможностям своего тела, а к *дате в календаре*. Они нарисовали путь, по которому *хотели бы* идти, а не путь, по которому их тело *может* идти.

Финал предсказуем: Василий подходит к старту с чередой мелких травм и сходит на половине. Александра финиширует, но выбита на месяц. Они списывают это на «не повезло». И начинают готовиться к следующей гонке *точно так же*, сжимая следующую карту.

Диагноз: ошибка якорения

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.