Автор: vlad i slav
29.11.2015 23:32 - Обновлено 01.12.2015 19:25

{jcomments on}

Рассказ Александра Краснолуцкого о поездке в Китай в ноябре 2015 года.

МАРАФОН и ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Когда мужчина находится в преклонном возрасте, он невольно задает себе вопросы, типа: «зачем все это, почему так происходит и что делать – то, в конце концов». В процессе поиска ответов его бросает то в жар, то в холод, то вправо, то влево, то на Луну, то под землю. Моей Луной в ноябре оказалась поездка в Китай на марафон. Не простой, а горный. И не один, а два с половиной. В первый день марафон, во второй день марафон, в третий – полумарафон. Итого 100 километров за три дня.

Как и положено, в стадии поиска смысла жизни, согласился я не раздумывая. Искать, так искать. До этого марафон не бегал никогда. Конечно, проходил-пробегал-проезжал и больше, но чтоб все время бежать – нет. И специально не готовился, узнал о забеге за полторы недели. Т.е., положа руку на орган, гоняющий бесцветную жидкость с эритроцитами по организму, был не готов. О чем мне старшие товарищи прямо и заявили. Я попытался дать задний ход. Но звезды на небе захотели, чтобы я поехал. Оставалось одно – собрав в единый кулак: волю, все знания цивилизации, собственный опыт, скудное снаряжение, как-то выжить.

В рюкзак полетели кроссовки для асфальта, три комплекта беговой одежды (новая на каждый день), гели и изотоники, чтобы на бегу восполнять запасы углеводов и минералов, регидрон для того же, поясная сумка, пульсометр для бега в пульсовой зоне не выше 150 ударов в минуту, пластырь для заклеивания сосков (чтоб не натерли майкой), всякие мазилки. А также секретная литровая баночка, наполненная медом с перемешанными в ней грецким орехом и курагой. Все это позволило уверенно смотреть в глаза девочке, которая регистрировала участников. А их собралось за пятьсот штук. И все такие мачи!!! Особенно негры из Уганды и Эфиопии.

Утро стрелецкой казни запомнилось медосмотром перед стартом, легким мандражом в разминочной зоне, обратным отсчетом времени на старте. Выстрела не услышал, понял, что пора по одновременно двинувшейся разноцветной волне спортсменов. «Не гони, не гони», - говорил я себе первые пять километров, одновременно колотя рукой по

пульсометру, который отказывался работать. Легче сказать, чем сделать. Все кругом бегут, тысячи людей на тротуарах скандируют «тца еу, тца еу» (давай, давай), сил полно..

К десятке успокоился, покатил. Отличная широкая дорога с велосипедными дорожками, петляющая между высоких крутых холмов, небольшие уютные деревушки в распадках, местные жители в колоритных одеждах возделывающие поля, полноводные реки, высокие мосты.. Красиво. К 25 километру стал чувствовать ноги. Накапливалась молочная кислота. Вот она, расплата за непробеганные километры. После тридцатого пошли волны – то бегу, как угорелый, то еле плетусь из последних сил. После 36 стал молиться. Примерно так: «Помоги мне увидеть табличку с цифрой 37. С цифрой 38, 39, 40..». После 40 молиться перестал, с ненавистью смотрел на проезжающие по соседней полосе машины. На 41 улыбнулся полицейскому, который восхищенно хлопал в ладоши мне вслед. Финиш смог пересечь красиво (как мне показалось). 4 часа 1 минута. Пойдет!

Сразу же попал в руки волонтеров. Разули, сунули ноги в тазик с горячей водой, дали пакет с едой. Люблю Китай! Через минут пятнадцать заставил себя подняться и на негнущихся ногах побрел на массаж. На пятнадцати ковриках те же волонтеры мнут, гнут, растягивают добежавших. Узнал слово «кхайли» - достаточно. Без него можно тут же сесть в шпагат.

Остаток дня ел, спал, опять ел. Ноги болели. Расходишься – нормально, чуть посидишь – как тумбы. Второй марафон был явно лишним на этом празднике жизни. Утро следующего дня это подтвердило. Хотя осмотр медиков, к сожалению, прошел. Даже с лучшими показателями, чем вчера. Решил, что пробегу десятку, погоняю кровь. Что и осуществил.

Потом, разинув рот, встречал первых прибежавших. Есть что-то нереальное в том, как они бегут, с какой мощью продвигают себя вперед каждым толчком ноги. Даже трудно

представить, сколько труда и километров вложено в этот бег. При этом мышц нет вообще, доходяги какие-то, дрыщи. Вот женщины уже поприличнее. Хотя тоже мелкие. Потом пошла «моя» категория. Да-а-а, немцы под Москвой. Только одеты красиво и в шортиках. Наши с Владивостока молодцы, все добежали. Не зря жуют свой бегунский хлеб.

На фоне уже пробеганного, завтрашние 21 километр смотрелись детской забавой. Многие к ним так и отнеслись. Бежали с флагами, фотографировали, позировали.. Праздник жизни одним словом. Я же, отрабатывая вчерашнее, бежал серьезно, можно даже сказать, на результат.

После пяти километров подобрались по темпу с каким-то китайским мужичком и, печатая шаг, вдвоем лезли в подьем. Хорошо бежали, потихоньку «сьедая» впереди бегущих. На 9 километре обратно пробежали лидеры, мы поприветствовали их хлопаньем в ладоши. Сердце работало, как часы, бежалось потрясающе. Метров за пятьсот до разворота опять наступила расплата. Часть правой икроножной мышцы перестала сокращаться. Кончился калий-натриевый запас, заставляющий мышцу работать. Я сказал что то похожее на «странно, ничего не предвещало такого исхода, а ведь как хорошо складывался бег и я очень огорчен», только покороче и, прихрамывая, стал отставать. Мой китаец пару раз обернулся, жестами предлагая бежать дальше, покачал головой, увидев мой походняк, и осиротело стал удаляться. Теперь обгонять стали меня. Почти все говорили что то ободряющее, исландец прокричал «через боль, через страдание». Ну что ж, через страдание, так через страдание.

Путем нехитрых манипуляций я выяснил, что вниз бежать могу. Доковылял вверх до поворотного знака и устремился в долину. Три раза тормозил на медпунктах, где мне замораживали ногу. С 17 километра опять молился. На последних метрах бежал в обнимку с какой-то бабушкой, скандируя «тца еу». Добежал.

На финише увидел знакомые глаза. Мой мужичок меня ждал. Через переводчика сказали друг другу комплименты. Ему 55 лет. Сухенький, с крепким рукопожатием. Очень скромный, вежливый. Сказал, что тоже не добежал второй марафон. Договорились как-нибудь обязательно добежать.

Уже потом, дома, понял, что ехал за этими глазами. Не пробежать, не проверить себя, а именно за этим взглядом. Очень спокойным, очень добрым, очень уверенным. Это как когда ты боишься, а тебе ободряюще кладут руку на плечо, и ты понимаешь – все будет хорошо. Как же хорошо встретить такой взгляд, когда все непросто, когда многое вкривь и вкось, когда почти исчезли ориентиры, стандарты. Этакое «не ссы, чувак, все наладится».

Так что не зря звезды меня посылали. К мужичку, как оказалось.

Краснолуцкий Александр

г.Находка ноябрь 2015

Фотографии: Жуков Александр, Калошин Вячеслав

START