

Alistair Brownlee  
and Jonathan Brownlee  
with Tom Fordyce

# Swim, Bike, Run

## Our Triathlon Story

VIKING  
an imprint of  
PENGUIN BOOKS  
London

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

Алистер и Джонатан Браунли  
при участии Тома Фордайса

# Плыть, ехать, бежать

Путь к олимпийскому  
пьедесталу в триатлоне

Перевод с английского Марины Бобровой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

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

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7  
Б87

Издано с разрешения Penguin Books  
и литературного агентства Andrew Nurnberg  
На русском языке публикуется впервые  
На обложке Алистер и Джонатан Браунли.  
Фото предоставлено Lintao Zhang / Фотобанк / Gettyimages

**Браунли, А.**  
Б87 Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне / Алистер и Джонатан Браунли при участии Тома Фордайс ; пер. с англ. Марины Бобровой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

ISBN 978-5-91657-993-2

Эта книга — рассказ триатлетов Алистера и Джонатана Браунли о том, как они пришли к своим олимпийским медалям 2012 года. Весь их путь: совместные тренировки, соревнования, травмы и успехи, периоды усталости и подъемов. Все, что они чувствовали в больших и малых гонках и, конечно, на Олимпиаде. А кроме того, их секреты: как именно они занимались, что важно в составляющих триатлона — плавании, велогонке, беге, как строились тренировки.

Мы рекомендуем эту книгу тем, кто стремится к высоким достижениям в спорте (особенно тем, кто занимается триатлоном). И тем, кто мечтает когда-нибудь увидеть своих детей на олимпийском пьедестале.

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Alistair Brownlee and Jonathan Brownlee, 2013  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-993-2

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

# Оглавление

Пролог.....	11
Учим правила игры.....	15
На пути к успеху.....	47
<i>Плыть</i>	
Большие свершения.....	75
На вершине мира.....	89
<i>Ехать</i>	
Брат на брата.....	115
Гонка изнутри.....	137
<i>Бежать</i>	
Тревожное время.....	173
Трудное возвращение.....	182
<i>Путь братьев Браунли</i>	
Обратный отсчет.....	211
Два часа.....	229
После шторма.....	240
Благодарности.....	258

# От партнера издания

Дорогие друзья!

Я очень рад, что мне представилась возможность написать предисловие к этой книге.

Надеюсь, что после прочтения истории двух братьев в сообществе триатлетов России прибавится участников и этот спорт станет у нас еще популярнее.

От себя хочу написать, что триатлон — это не просто спорт, это стиль жизни, при котором ты превращаешься в целеустремленного, физически активного и жизнерадостного человека. Так как в этом спорте задействованы сразу три дисциплины: плавание, велосипед и бег, он не надоедает: ведь тренировочные дни не похожи один на другой.

Естественно, тренироваться без цели смысла нет, и когда ты ставишь себе большую цель (допустим, стать Ironman), жизнь меняется: ты идешь к этой цели день за днем, постоянно оценивая свои результаты.

Начать заниматься триатлоном очень просто — при условии, что вы сами решите изменить себя к лучшему. К примеру, я записался в клуб «Циклон», и специалисты по триатлону написали мне программу подготовки. Ничего особо тяжелого в выполнении заданий нет; конечно, придется расставлять приоритеты между просмотром телевизора или тренировкой, и поначалу это необычно,

но потом ты понимаешь, что если сегодня не пойдешь на тренировку, то завтра не покажешь достойный результат.

На сегодняшний день я получил звание Ironman, и должен сказать, что ничего подобного раньше не переживал. Именно поэтому я искренне желаю каждому испытать себя в триатлоне.

Так что, дорогие друзья, если еще кто-то сомневается, отбросьте сомнения.

Надеюсь, увидимся на стартах!

*Алексей Ческидов,  
генеральный директор ГК «ЭВЭН»*

*Посвящаем маме и папе с благодарностью за все,  
что они для нас сделали*

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

# Пролог

*Алистер Браунли*

На часах 6:45 утра, 7 августа 2012 года. Я открыл глаза и огляделся. Надо мной потолок гостиничного номера. На полу разбросаны вещи. Я сел на кровати и прислушался к себе: что я чувствую?

Как вам спалось перед домашним олимпийским стартом — самыми важными двумя часами вашей жизни? Если вы — это я, то ответ был бы странный: «Спал отлично».

За два дня до этого я не мог успокоиться. Я выключал свет, лежал полчаса, включал свет, читал... Но, немного прогуляв в лондонском Гайд-парке в тот вечер, уже в десять я клевал носом, а через девять часов легко проснулся сам. Подумал только об одном: «Как быстро пролетело время».

Я находился на подъеме. Раньше перед гонкой я никогда не испытывал такого чувства, были одни нервы: тебя трясет, завтракаешь через силу. В то утро не было ничего подобного. Был только азарт.

*Джонни Браунли*

Я посмотрел в окно гостиничного номера: голубое небо, почти безоблачное. Ливней, к которым мы успели привыкнуть за лето, не ожидалось. Особенной жары тоже. Обычный лондонский летний день. Хорошо.



Когда гонка начинается ближе к полудню, то завтракать рано не хочется. Я включил телевизор, шли утренние новости Би-би-си, а там: репортер, стоя на финишной черте, рассказывает стране о предстоящем старте, позади виднеется озеро Серпентайн, на переднем плане развеваются британские флаги, и все это в двух километрах от меня.

В этот раз нервы были в порядке, я чувствовал себя нормально. Вместо волнения — упоительный трепет. Не верится! Ведь это совсем рядом!

Делать было особенно нечего, оставалось считать минуты. Мой стартовый комплект как обычно был собран заранее. Бутылки готовы. Энергетические гели на месте. О велосипедах и гидрокостюмах позаботились.

За полтора часа до старта мы зашли в Гайд-парк через вход для спортсменов абсолютно спокойно, не имея представления о том сумасшествии, которое творилось повсюду вокруг нас.

До начала гонки оставалось еще много времени, но Гайд-парк уже переполняло радостное возбуждение. Зрители стояли в десять рядов вдоль велотрассы, огромные толпы собрались у озера. Люди свешивались с деревьев. Мы зашли через оцепление и поэтому почти никого не видели. «Вот так новость, — подумал я разочарованно. — Зрителей не будет?»

Поддержка родного города, которую чувствовали спортсмены на этой блестящей лондонской Олимпиаде до сих пор и которую мы планировали получить в тот день, доставалась нам постепенно. Мы подъехали на велосипедах к главному пункту охраны.

«Все в порядке, ребята? — спросили нас военные при исполнении. — Проезжайте». Детекторы запищали. У нас

на велосипедах были сумки, но их не открыли и не проверили. «Вперед, парни, — сказали нам. — Все нормально». Сразу за нами ехала французская команда: «Так. Все слезаем с велосипедов. Открываем сумки». Отлично.

Когда мы разместили шлемы и кроссовки для бега в транзитной зоне, в которую нам еще придется вернуться после заплыва и велоэтапа, мы увидели наконец толпы болельщиков, расположившихся вдоль берега озера. Мы отправились на небольшую разминку на велосипедах и, заехав за угол, были оглушены криками.

Господи! Это было нечто. Мы даже немного растерялись. Что нам нужно сделать? Помахать? Улыбнуться? Приветствовать всех в ответ?

В один миг все волнение ушло. Я видел бесконечное множество улыбающихся лиц, слышал громогласные подбадривающие крики и думал: «Это самое крутое, что случилось со мной».

### *Алистер*

Гул стоял невообразимый. Потом мы узнали, что многие выехавшие из Йоркшира на рассвете даже близко не смогли подойти к удобным для обзора местам. Некоторым удалось встать рядом с одним из огромных экранов, другие были вынуждены развернуться и поехать домой.

Конечно, ничего этого мы не знали, мы были заняты последней предстартовой подготовкой. Проверили транзитку, номера, места на старте. Мы без конца повторяли себе: «Это обычный старт в Гайд-парке, соперники те же, экипировка проверена».

И так до старта. Там нас приветствовали одобряющими криками со всех сторон озера. Небо затянулось облаками, было тепло, но без духоты, вода прохладная — 19 градусов,

гидрокостюмы обязательны. Мы сильные пловцы и обычно плаваем без костюмов, которые дают неплохое преимущество пловцам послабее, но мы знали, что так будет, и поэтому подготовились заранее.

Трусцой добежали до своих позиций у правого края. Сбрызнули лицо водой, натянули зеленые шапочки, надели и отрегулировали очки.

Вверху над головами шумит вертолет. Сердце быстро бьется.

Двадцать четыре года отданы одной цели. Восемнадцать лет тренировок, невероятно сложных, невероятно прекрасных ради этой одной гонки.

Мама и папа на берегу едва нас видели. Бывшие тренеры по плаванию, молодые товарищи по тренировкам собрались у своих телевизоров. Лучшие друзья на трибунах, тысячи болельщиков стоят в плотных рядах вдоль трассы, весь Йоркшир и миллионы зрителей по всему миру смотрят, ждут, гадают.

Мгновение до выстрела. Три. Два. Один...



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

