

# Введение

*Иногда стоит учить людей не только тому, какую нагрузку может выдержать сердце, но и тому, какую нагрузку может выдержать голова.*

Мария Митчелл\*

## «ВЫНОСЛИВЫЙ» —

*физически сильный, стойкий, способный много вынести.*

Пока вы читаете эти строки, неизвестные вам люди в разных уголках мира испытывают свой порог выносливости в разных условиях: в пустыне, горах, морских глубинах. Они измучены и напрягают все силы для того, чтобы просто выжить. Удастся это не всем. Но те, кто остается в живых (таких большинство), могут рассказать, как им удалось дойти до конца, как, испытав боль, изнеможение и радость победы, они не только узнали больше о себе, но и достигли целей, о которых многие даже не задумываются.

Люди добровольно идут на риск уже тысячи лет — об этом рассказывают первые письменные памятники истории человечества. Мы всегда стремились покорять большие расстояния, причем все быстрее и быстрее. Недаром люди помнят знаменитых путешественников — от Марко Поло и Ибн Баттуты\*\*, которые по своей воле отправлялись в незнакомые края, чтобы узнать, что ожидает их за горизонтом, до первопроходцев XVIII и XIX веков. Благодаря их любознательности и бесстрашию и возникли многие описанные в книге соревнования.

Зачем людям — и нам в том числе — такие испытания? Ответить на этот вопрос невозможно. Но многими участниками этих соревнований, стремящимися к победе, движет один мотив. В начале 1920-х годов у Джорджа Мэллори спросили, почему он хочет покорить Эверест (тогда это считалось самым сложным испытанием на выносливость). Мэллори сформу-

лировал мотивы своих предшественников и последователей в четырех словах: «Потому что он существует».

Именно это вызывает желание действовать у небольшой группы избранных — современных искателей приключений и спортсменов, которым недостаточно участвовать и побеждать в обычных соревнованиях. Они хотят узнать предел своих возможностей и принимают вызов, который 99,99% человечества сочтут безумием. Но он же существует!

Речь в книге пойдет не о личной мотивации. Здесь не будет ни советов, как сплавляться на каяке по одной из самых сложных речных систем в мире, ни описания методов, которые помогут выживать много дней под открытым небом и прийти к цели, при этом ежедневно не высыпаясь. Мы расскажем об этих состязаниях, отметив достижения их участников.

Мы выбрали 50 примеров таких соревнований. Конечно, их намного больше. Популярность сложных состязаний на выносливость растет во всем мире, и те, которые раньше считались трудными, сегодня часто кажутся пройденным этапом. Триатлон Ironman? Испытайте себя в триатлоне на сверхдлинную дистанцию Arch to Arc! Марафон? А вы слышали о легендарном ультрамарафоне Western States 100?

Люди во всем мире заставляют себя преодолевать все большие расстояния, испытывая свою выносливость. Похоже, они предпочитают самые неблагоприятные природные условия.

Как мы отбирали примеры соревнований? Это была непростая, но увлекательная задача. Соревнований на длинные дистан-

\* Мария Митчелл (1818–1889) — американский астроном, первая женщина-астроном в США; в 1847 г. открыла комету, впоследствии названную в ее честь. *Прим. ред.*

\*\* Ибн Баттута (1304–1377) — арабский купец, путешественник, объехавший все страны исламского мира, автор книги «Подарок созерцающим о диковинках городов и чудесах странствий». *Прим. ред.*

ции сотни, а то и тысячи. Немногие из них известны во всем мире, о большинстве мало кто знает. Некоторые гонки и состязания, о которых вы наверняка слышали, не описаны в книге, например восхождение на Эверест или кругосветный велопробег. И тому есть причина.

Начав составлять список, мы быстро поняли, что нужны определенные критерии отбора.

Тщательно продумав и обсудив этот вопрос, мы сформулировали следующие условия:

- Есть организационный комитет, устанавливающий правила и ограничения.
- В состязании могут участвовать все (а не только профессионалы).
- Места старта и финиша определены заранее.
- Участники распределяются по категориям на основе показанного на финише времени/места/результата.
- Состязание крайне сложное.

Надеемся, теперь понятно, почему нам не подходит простой забег, велогонка, гонка на джамперах\* вокруг света или вос-

хождение на Эверест. Не соответствует нашим критериям и Tour de France, хоть это и труднейшее испытание на выносливость.

Некоторые из описанных далее состязаний вполне по силам любому (фактически большинству). Но условия отбора были неотъемлемой частью проекта, и они позволили нам определить, каковы самые сложные гонки на выносливость в мире.

Эти соревнования не только реальное доказательство невероятных человеческих способностей. Мы надеемся, что рассказанные истории помогут и вам решиться испытать себя.

Переверните страницу — мы надеемся, что вам уже интересно...

---

\* Силовые ходули для прыжков. *Прим. ред.*



# Какими бывают трудности?

Трудности и опасности во время состязаний многочисленны и разнообразны. Перечислить все просто невозможно. Поэтому для облегчения задачи мы выделили 10 основных групп таких препятствий.

## Холод

**На суше.** Длительные физические нагрузки в холодную погоду приводят к уменьшению потребления кислорода и проблемам с сердечно-сосудистой системой. Если мышцы охлаждаются до температуры ниже 27 °С, то их работоспособность существенно снижается, причем надолго. Еще одна важная проблема — обезвоживание: на морозе спортсмены не испытывают жажды и мало пьют, но потребность в восполнении жидкости остается неудовлетворенной. Переохлаждение, при котором температура тела падает ниже 35 °С, может стать смертельным.

**В воде.** Когда организм теряет тепло из-за длительного контакта с холодной водой, кровь поступает в основном к жизненно важным органам. Ухудшается кровообращение в руках и ногах, поэтому пловец слабеет и быстро утомляется. Долгое нахождение в холодной воде может привести к гипотермии — опасному переохлаждению и снижению температуры тела, а иногда даже к летальному исходу.

## Жара

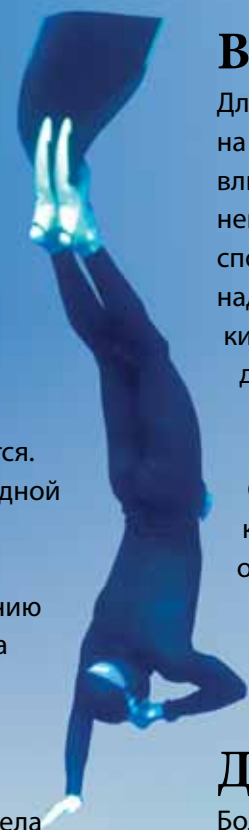
Повышение температуры тела (гипертермия, перегревание) приводит к снижению эффективности работы мышц, кровообращения. Тип обмена веществ сменяется с аэробного на анаэробный, в результате истощаются запасы углеводов в организме. Кроме того, спортсмену приходится восполнять потери жидкости, которые тем больше, чем выше температура.

## Высота

Длительные физические нагрузки на больших высотах неблагоприятно влияют на силу и выносливость непривычных к таким условиям спортсменов. На высоте больше 1500 м над уровнем моря возникает недостаток кислорода, приводящий к учащению дыхания, повышению частоты сердечных сокращений, тошноте, головной боли и бессоннице. Снижается способность к поглощению кислорода — от этого страдают и выносливость, и физическое состояние. В самых тяжелых случаях возможен летальный исход.

## Дистанция

Большинство описанных в книге забегов проводятся на очень длинные дистанции. В спорте это обычное дело, но длительное движение по пересеченной местности может быть сложным для спортсмена (как физически, так и психологически).





## Рельеф

Характер местности (постоянный и разнообразный) иногда предъявляет очень высокие требования к силе и выносливости спортсмена. Передвигаться по снегу, льду, болотам, ручьям, рекам, каменистым тропам крайне сложно. При экстремальных температурах на пересеченной местности возрастают напряжение и риск травм. Изменение условий тоже создает проблемы, поскольку требует смены техники и еще большей нагрузки.



## Психологические проблемы

Преодоление больших расстояний само по себе подразумевает особую психологическую стойкость. Но в некоторых ситуациях она жизненно важна. Приходится бороться с одиночеством, самоуспокоенностью и иногда даже скукой. Поэтому самоконтроль — важный фактор в преодолении вызовов.

## Подъемы и спуски

Крутые подъемы и спуски предъявляют высокие требования к физической форме спортсмена. Главная проблема здесь — переутомление. Однако во многих видах спорта подъем в гору менее рискован, чем спуск. При спуске бегом серьезная нагрузка ложится на мышцы голеней (антигравитационные мышцы, противостоящие силе тяготения). Повышается риск падений и травм, особенно на фоне утомления. Спуск на велосипеде требует отличных навыков и часто определяет исход соревнования.

## Технические проблемы

Каждая гонка требует техники, характерной для соответствующего вида спорта. Например, при подъемах и спусках в велосипедных гонках, в управлении яхтой во время шторма или каноэ, при заплыве по горной реке нужны особые навыки. Поэтому крайне важен уровень подготовки спортсмена, особенно во время сложных соревнований на пересеченной местности.

## Погодные условия

Погода — важный фактор в любых соревнованиях на открытом воздухе, но в некоторых ситуациях она становится особенно сложным препятствием. Жара, холод или частая смена условий требуют дополнительных усилий и умения приспосабливаться — иначе участник не доберется до финиша. Люди пока не умеют управлять погодой, все ее капризы не удастся предусмотреть даже при тщательной подготовке.



## Течения

В этой книге течения упоминаются в основном в разделах, посвященных плаванию (но движения воды иногда влияют на исходы соревнований и в других видах спорта). Течения и приливы увеличивают или сокращают время преодоления дистанции, воздействуют на состояние спортсмена. При планировании спортсмен должен по возможности учесть этот фактор, чтобы успешно преодолеть расстояние. В противном случае придется иметь дело с неуправляемой стихией.