

**ДИН  
КАРНАЗЕС**

**БЕГУ  
ЩИИ  
БЕЗ  
СНА**

**ОТКРОВЕНИЯ  
УЛЬТРАМАРАФОНЦА**

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

# Оглавление

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

|   |     |
|---|-----|
| Глава 1. Долгая дорога в Санта-Крус ..... | 11  |
| Глава 2. Становление .....                | 20  |
| Глава 3. Беги сердцем .....               | 28  |
| Глава 4. Беги, чтобы жить .....           | 43  |
| Глава 5. Грязный Lexus .....              | 62  |
| Глава 6. За гранью нормального .....      | 75  |
| Глава 7. По горам, по долам .....         | 80  |
| Глава 8. Король страданий .....           | 92  |
| Глава 9. Погружаясь в темноту .....       | 108 |
| Глава 10. Измениться навсегда .....       | 123 |

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

|  |     |
|--|-----|
| Глава 11. Бег по Долине Смерти .....     | 137 |
| Глава 12. Замерзший и уничтоженный ..... | 149 |
| Глава 13. Мир сверхвыносливых .....      | 176 |
| Глава 14. Эстафета для одного .....      | 184 |
| Глава 15. Раздвигая границы .....        | 194 |
| Глава 16. Команда Дина .....             | 207 |
| Глава 17. Бежать ради будущего .....     | 222 |
| Глава 18. Подарок судьбы .....           | 231 |

|  |     |
|--|-----|
| Эпилог .....                                       | 236 |
| Приложение. Список еды на пробеге «Эстафета» ..... | 251 |
| Благодарности .....                                | 252 |
| Об авторе .....                                    | 254 |

# Глава 1

## Долгая дорога в Санта-Крус

*Сон для слабаков.*

Кристофер Гайлорд,  
человек-легенда гонок на выносливость

### Долина Напа, Калифорния Вечер пятницы, 29 сентября 2000 года

Пошатываясь, я плелся по пустынной дороге. Было тихо и тепло. Приближалась полночь. На мне были только шорты и майка, а телефон я засунул в карман рюкзака. Уже несколько часов я не встречал ни души. Полная луна освещала растущие вдоль дороги виноградники, я слышал, как лоза шуршит от легкого ветра. Но был не в состоянии оценить эту картину: я умирал от голода. Я постоянно думал о еде. Накануне вечером я съел тарелку макарон с сыром, большую упаковку соленых крендельков, два банана, энергетический батончик PowerBar и шоколадный эклер. Но после этого прошло уже больше трех часов, а в таких серьезных обстоятельствах, как сейчас, мой организм требует куда больше еды. Причем немедленно.

В моем теле меньше пяти процентов жира, и мне неоткуда черпать запасы. Я придерживаюсь строгой диеты: ем много белка, правильных жиров, сложные углеводы и совсем исключаю рафинированный сахар, но в тот вечер я был вынужден нарушить правила. Я бы не смог выполнить свою задачу без мощного вброса калорий, мне нужно

было съесть гамбургер, картошку фри, мороженое, сладкий пирожок или пирожное, иначе моему метаболизму пришел бы конец.

Прямо сейчас организм требовал большую жирную пиццу.

Проблема была в том, что уже несколько часов у меня не было возможности купить еды. Я направлялся на запад через глухие районы Сономы\*, и никакой еды в обозримых окрестностях не было. Все больше удаляясь от цивилизации, я терял шансы на связь с внешним миром, наблюдая, как индикатор сигнала на телефоне приближается к отметке полного отсутствия приема. Полночь подступала, я был совершенно разбит.

Несмотря на голод, мне нравилась тишина этих мест, ночной воздух был сухим и свежим. Я живу в бешеном темпе, а сейчас был редкий момент спокойствия и ясности. Иногда я как зачарованный смотрел на полную луну, освещающую склоны холмов.

Но временами я мог думать только о том, как найти какой-нибудь магазин.

Когда я сегодня уходил с работы чуть раньше обычного, коллеги, знающие о моей *другой* жизни, похлопывали меня по спине и всячески подбадривали. Еще минуту назад в тщательно выглаженной (хотя и не очень формальной по случаю пятницы) одежде я обсуждал прогнозирование доходов и стратегию развития компании и был полностью погружен в дела. Но я научился в считанные секунды переключаться с работы на отдых. И вот, пританцовывая на ходу, как подросток, которому сложно устоять на месте, я вышел из здания, одержимый радостными мыслями о предстоящих выходных. Мне нравится моя работа, но я *обожаю* то, чем собирался заняться.

В пять часов вечера я нажал кнопку секундомера, и моя миссия началась. Я стартовал в Калистоге — маленьком пасторальном городке на севере долины Напа. День был теплый и безоблачный, горожане прогуливались по улицам. Один парень, когда я пробегал

---

\* Сонома (Лунная долина) — округ, расположенный на северном побережье штата Калифорния (Соединенные Штаты Америки). *Прим. ред.*

мимо, чуть приподнял шляпу и сказал: «Приветик!» А женщина, подметавшая дорожку, остановилась и улыбнулась. Они были довольно приветливы, но, судя по тому, как странно на меня смотрели, меня оценивали: *мы понимаем, что ничего страшного он тут не натворит, но что же он здесь делает?*

Мои родители, жена Джули и дети Александрия и Николас, в общем, вся моя семья вместе со мной обитала в доме на колесах, который мы обычно называли плавбазой... На ближайшие три дня наш Volkswagen должен был стать мозговым центром. Правда, это название подразумевало некоторый порядок и серьезность, которых у нас в штабе не наблюдалось. Наша плавбаза была больше похожа на передвижную комнату смеха, там валялись карты, игрушки, журналы о путешествиях, бинокли и самодельные ловушки для жуков. Между сиденьями можно было найти кусочки печенья с инжиром или золотую рыбку, присыпанную пляжным песком. Здесь было великолепно, совсем не по фэншуй, но нам нравилось.

Готовые макароны с сыром — наш ужин, который легко сделать на маленькой плитке плавбазы. Из-за моей двойной жизни совместные обеды с семьей случались гораздо реже, чем хотелось бы, поэтому этот ужин был для меня особенно ценным, и не важно, слиплись макароны или нет.

Мы ужинали вместе и были похожи на любую другую семью, разве что сидели на отбойнике шоссе. Детям это совсем не казалось странным, они не знали ничего другого, поверьте. Да и родители постепенно привыкли потягивать вино из бумажных стаканчиков, балансируя на узкой перекладине, когда мимо со свистом проносились машины. В тот вечер движение на дороге не было оживленным, и мы очень приятно общались.

Я съел добавку, потом еще, а потом прикончил все, что не доела жена. Затем последовал десерт: два банана, энергетический батончик PowerBar и шоколадный эклер.

— Терпеть не могу срываться сразу после еды, — сказал я, даже не отдышавшись после ужина, — но мне пора.

— Папа, тебя опять не будет всю ночь? — спросила Александрия. Она восторженно смотрела на меня карими глазами, полными любопытства, как будто пыталась понять, почему ее отец, в отличие от многих других пап, такой особенный.

— Да, милая. Но утром мы позавтракаем вместе.

Сейчас мне казалось, что этот разговор был давным-давно, хотя прошло всего несколько часов. До полуночи оставалось совсем немного, мое семейство уже счастливо смотрело сны на плавбазе. А я бежал на запад через Соному по направлению к Петалуме\*.

Петалума — немногочисленное место и совсем не центр культурной жизни, городок больше известен благодаря магазинчикам эконом-класса и боулинг-клубам. Однако нужно отдать ему должное, здесь есть «Пицца Круглого стола», одна из величайших сетевых пиццерий на планете.

Другие подобные заведения не столь отзывчивы, у них сложные правила обслуживания: чтобы доставить вам пиццу, они дотошно выспрашивают разные мелочи, например улицу и номер дома. Только представьте, вам обязательно нужно точно назвать, где именно вы находитесь! А «Пицца Круглого стола» доставит заказ почти куда угодно. Уже много лет я испытывал их возможности, и они снова и снова оказывались лучше всех остальных пиццерий.

Я поднялся на небольшой холм, убедился, что сигнал, хотя и очень слабый, есть, и набрал номер.

— «Пицца Круглого стола», — ответил молодой голос. На заднем плане грохотала рок-музыка.

— Мне нужно заказать пиццу.

— Что? Вам нужна пицца?

Интересно, зачем еще можно было звонить в службу доставки «Пиццы Круглого стола»?!

— ДА, Я ХОЧУ ЗАКАЗАТЬ ПИЦЦУ! МНЕ НУЖНА ПИЦЦА!

---

\* Петалума — город в округе Сонома, штат Калифорния, США, население около 60 тысяч человек. Прим. ред.

— Ладно, чувак, незачем так орать.

— Извините.

— Ничего страшного. Я-то знаю, как люди раздражаются по поводу пиццы.

— Я не раздражаюсь, — сказал я очень раздраженным тоном.

— Как скажешь, чувак. Просто поверь, мы привезем тебе самую вкусную пиццу, которую ты только можешь себе представить. Я менеджер. Так что будешь брать?

— Я возьму гавайскую с дополнительным сыром. И дополнительными оливками. И дополнительной ветчиной. А, да, и еще с дополнительными ананасами.

— Дополнительная порция всего? Всё положу. Какого размера?

Коварный вопрос. Мне совсем не хотелось тащить с собой недоеденные куски, но если я закажу слишком мало, то у меня кончится «топливо», и я никогда не доберусь до места назначения до рассвета.

— Сколько стоит большая?

— Пять, вместе со всем, что дополнительно. Сколько вас там празднует?

— Только я. Я возьму большую.

— Ну ты даешь, чувак! Какой же ты, должно быть, голодный.

*«Если бы ты только знал», — подумал я.*

— У вас есть десерты?

— Вишневый чизкейк. Это просто бомба, я уже успел попробовать сегодня.

— Хорошо, я возьму один.

— Один кусочек?

— Нет же, я хочу целый чертов чизкейк.

— Это грандиозно, чувак!

— Сколько времени займет доставка?

— Минут двадцать-тридцать. Вы торопитесь?

— Нет, не тороплюсь, но мне нужно знать, сколько это займет времени, чтобы сказать вам, где мы сможем встретиться.

— Ну... Дай подумать. Скажем, минут через двадцать пять.

— Тогда встретимся на углу Хайвей 116 и Арнольд Драйв.



— Что, прямо на углу? — спросил он. — Это довольно безлюдный участок шоссе. Какого цвета ваша машина?

— Я без машины, — сказал я. — Но меня очень легко заметить, я единственный, кто бежит здесь.

— Бежит? — Он ненадолго затих. — За тобой кто-то гонится?

— Нет, — засмеялся я.

— Но сейчас полночь, — сказал он.

— Да, поздновато. Именно поэтому мне нужна пицца, я умираю от голода.

— Я понял. — Долгая пауза. — Все очень логично. Еще что-нибудь привезти?

— А есть в городе Starbucks?

— Да, хотя я уверен, они уже закрыты. Но у меня есть запас кофейных зерен, так что я сварю, пока пицца готовится. Просто беги прямо по Хайвей 116, мы определим твое местоположение.

После этого я оставил ему номер телефона, положил трубку и побежал дальше, тараня темноту. Хорошо, что они сами найдут меня, не придется стоять и ждать на углу. Самый верный способ заработать сильные судороги мышц ног — это просто остановиться и стоять на вечернем воздухе.

Я переложил телефон в задний карман рюкзака и вытащил фотографию маленькой девочки. Она выглядела жизнерадостной, несмотря на трубки и датчики по всему телу. Но она *была* больна, практически при смерти. И я бежал для того, чтобы помочь ее спасти. Я последний раз взглянул на фотографию и аккуратно положил ее обратно.

Ровно двадцать пять минут спустя меня нагнал пыльный пикап с широкими шинами — прибыла моя пицца. За рулем, к моему удивлению, сидел молодой менеджер.

— Чувак! — закричал он, выскакивая из машины. — Ты сумасшедший! Это круто!

Он достал пиццу с пассажирского сиденья и открыл коробку. Это был шедевр: в высоту пицца была почти такая же, как в диаметре,

сверху громоздились кусочки ананаса и оливки. Пиццей такого размера можно накормить и слона. Я расплатился, поблагодарил менеджера и приготовился подкрепиться.

— Ты побежишь дальше? — спросил он. — Или подвезти?

— Теперь у меня есть «топливо», — ответил я, держа в руках еду. — Я использую его по назначению.

— Тебе еще далеко бежать?

— Я бегу на побережье, — ответил я.

— На побережье?! — закричал он. — Чувак, до Бodega Бей\* отсюда еще почти пятьдесят километров, не меньше!

На самом деле я направлялся на пляж в Санта-Крус\*\*, до него было больше двухсот сорока километров, но мне показалось, что ни один из нас не был готов сейчас посмотреть правде в глаза.

— Не могу поверить, что человек может пробежать пятьдесят километров, — ахнул он, — ты как Карл Льюис\*\*\* или вроде того?

— Ну... да, — ответил я, — как Карл Льюис, только медленнее.

— Где ты будешь спать?

— Я не буду.

— Ты бежишь всю ночь? Это очень круто. Мне нравится. — Он запрыгнул обратно в пикап. — Не могу дождаться, когда расскажу о тебе ребятам в магазине.

И укатил.

Мне понравился этот малый. Для большинства людей, не занимающихся бегом, это занятие в лучшем случае скучное, а в худшем — ужасно тяжелое и бессмысленное. Мне показалось, он был

---

\* Бodega Бей — город в округе Сонома, штат Калифорния, США, население около тысячи человек. *Прим. ред.*

\*\* Санта-Крус — город в штате Калифорния, административный центр и крупнейший город округа Санта-Крус. Население около 60 тысяч человек. Город расположен на северном берегу залива Монтерей в 115 километрах к югу от Сан-Франциско. *Прим. ред.*

\*\*\* Карл Льюис (р. 1961) — американский легкоатлет, девятикратный олимпийский чемпион в спринтерском беге и прыжках в длину и восьмикратный чемпион мира, завоевал золото на четырех Олимпиадах подряд в одном и том же виде. *Прим. перев.*

по-настоящему заинтригован моей авантюрой, хотя я понимал, что в обозримом будущем он бегать не начнет.

Я водрузил чизкейк поверх пиццы и побежал дальше. Ел я на ходу — за долгие годы я все больше совершенствовал это умение. Коробку с пиццей и чизкейком я держал в одной руке, другой брал пищу. Это была хорошая тренировка для верхней части туловища. К счастью, у меня хорошо развиты предплечья, поэтому дополнительный вес не проблема. Для удобства я скатал четыре куска пиццы в один большой валик, похожий на огромный итальянский буррито. Уже почти прикончив первое блюдо, я снова услышал звук разболтанной выхлопной трубы — этот шум выдавал пикап разносчика пиццы. Парень забыл отдать мне кофе. Мы заполнили одну из моих бутылок для воды темной жидкостью, а остальное я выпил. Я пытался ему заплатить, но он отказался от денег.

Уже собираясь уезжать, парень высунул голову из окошка и спросил:

— Слушай, чувак, не против, если я спрошу: зачем ты это делаешь?

— Ох, — ответил я, — мне придется связаться с тобой позже по этому вопросу.

И вот сейчас самое время подумать над этим. Миллионы американцев занимаются бегом. Они делают это, чтобы быть в форме, повысить уровень эндорфинов или для укрепления сердечно-сосудистой системы. В 2003 году в одном из многочисленных марафонов, которые проводят в этой стране, до финиша добежали рекордное количество участников — четыреста шестьдесят тысяч человек. Они вышли за пределы собственной выносливости и пробежали сорок два с лишним километра.

Но есть еще те, кого называют ультрамарафонцами, — небольшая неофициальная группа истинных фанатов бега. Для нас марафонская дистанция — это просто разминка. Мы бегаем гонки по пятьдесят и сто миль (восемьдесят или сто шестьдесят километров). Мы бежим сутки или больше без сна, лишь изредка останавливаясь, чтобы поесть, попить или сходить в туалет. Мы бегаем по Долине

Смерти в самый разгар лета, вверх-вниз по горам, на Южном полюсе. Мы заставляем свое тело, разум и дух выносить то, что обычный человек считает пределом боли и напряжения. Я один из тех немногих, кто бежит больше ста шестидесяти километров без отдыха, что, вероятно, делает меня суперультрамарафонцем. Или же просто сумасшедшим. Когда люди слышат, что я одним махом пробежал сто шестьдесят километров, они обязательно задают мне два вопроса. Первый: «Как ты это делаешь?» Второй — тот самый, который задал мне разносчик пиццы: «Зачем?» И ответить на него гораздо сложнее.

Это отличный вопрос, несмотря на то что нельзя дать четкое определение этой зависимости. Джордж Мэллори, участник первых экспедиций на Эверест, предельно кратко ответил на вопрос, почему хочет подняться на него: «Потому что он существует». Кажется, этой фразы, хотя ее нельзя считать ответом, людям достаточно, поэтому она и стала известной. Тем не менее лаконичный ответ Мэллори я очень хорошо понимаю. Когда меня спрашивают, зачем я ночи напролет бегаю на такие невероятные расстояния, мне часто хочется ответить что-то вроде: «Потому что я могу». И это правда, как и то, что спортсмены далеко не всегда занимаются самоанализом. Но это не полный ответ. Его недостаточно даже для меня. У меня были вопросы к самому себе.

*Зачем я бегу?*

*Для кого я бегу?*

*Куда я бегу?*

У каждого бегуна есть своя история. Сейчас вы прочтете мою.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

