

# Установка 6

## «Правило 4:30 утра»: когда нет выбора, все становится возможным

Когда наш самолет сел в аэропорту Абу-Даби, температура там была всего 27 градусов по Цельсию. Обычный прохладный декабрь для краев, где в июле средняя температура держится выше 40 градусов.

Я вылетел из аэропорта Денвера 22 часа назад, едва не попав в надвигающуюся снежную бурю. Теперь я оказался в пустыне. Шел 2009 год, и я прилетел в ОАЭ участвовать в приключенческой гонке Abu Dhabi Adventure Challenge, шестидневных соревнованиях по самой прекрасной и безжалостной местности на планете. Всю следующую неделю мне предстояло бежать, крутить педали, грести, плыть и лазить по бескрайним песчаным дюнам, безлюдным трассам, морским просторам, крутым скалам и невероятным городам — всему тому, что делает Абу-Даби истинным сокровищем Среднего Востока.

Тем утром в зимний зной аэропорта Абу-Даби вышел уже совсем другой Трэвис Мэйси. Я больше не был новичком. И не был юнцом. Со времен нашего провала на чемпионате мира 2006 года я сильно повзрослел, эмоционально и физически. Я научился лучше грести, точнее прокладывать маршруты и в целом стал более эффективным и выносливым атлетом. Прошли времена «Денниса-мучителя», наступило время Трэва, известного в международном мире приключенческих гонок как бескомпромиссный соперник, надежный штурман, умелый велосипедист, быстрый бегун и (надеюсь) хороший парень, играющий по правилам.

В 2008 и 2009 годах моя команда взяла серебро в гонке Primal Quest, на тот момент крупнейшей и самой престижной в Америке

экспедиционной приключенческой гонке. Мы выиграли экспедиционную гонку Best of the West в канадских провинциях Британская Колумбия и Альберта, где нужно было много часов подряд пробираться через дебри огромных поваленных деревьев на крутых склонах гор в удаленной местности (одна из команд проснулась среди ночи от того, что их палатку обнюхивал волк). Еще я выиграл состязания по квадратлону\* на горе Тейлор в Нью-Мексико, в которых мой отец участвовал, когда я был еще совсем малышом. Их дисциплины включали шоссейную велогонку, бег, лыжи и снегоступинг, и все это на пути к вершине горы Тейлор, высота 3437 метров, а затем вниз в обратной последовательности. Я стоял на пьедесталах почета в гонке на горных велосипедах TransMexicana (многодневной велогонке от побережья до побережья по югу Мексики), в велогонке 24 Hours of Moab (сутки по сложной кольцевой трассе в Моабе), в соревнованиях Teva Mountain Games Ultimate Mountain Challenge (четыре гонки за два дня: каякинг, трейловый бег, горный и шоссейный велосипед), в приключенческой гонке KEEN Great Ocean Road (три дня по Австралии) и ультрамарафоне Rock and Ice Ultra (140 миль бега и снегоступинга по северо-западным территориям Канады за шесть дней).

В моей жизни вне спорта также произошли крупные события. В 2008 году мы с Эми поженились на вершине горы в Колорадо, а в 2009 году переехали в Эвергрин, в основном потому, что там я мог тренироваться на высотных лесных и горных трассах, которые долгие годы дарили моему отцу хорошую форму и многие часы мирного уединения.

Абу-Даби был страшно далек от Эвергрин в всех отношениях. Но для участника приключенческих гонок это был важный шанс: ставки были высоки, 40 смешанных четверок из 20 стран мира боролись за самый крупный денежный приз в нашем виде спорта. И, как обычно бывает на международных приключенческих гонках, среди участников было непропорционально много новозеландцев. Закаленные гонками в суровом климате на крутых подъемах новозеландского Саутленда, опытные спортсмены из команд Qasr Al Sarab и ADCO (обе представляли на этих гонках местных спонсоров) могли побороться за места в тройке лидеров.

---

\* Соревнования на выносливость, включающие плавание, греблю на байдарках, велогонку и бег.



Мы с Эми поженились на верхней площадке горнолыжного склона в Коппер-Маунтин, Колорадо. С тех пор маршрут моих гонок не раз проходил прямо через то место, где мы дали свои обеты, и оно всегда вызывало у меня особые чувства — а еще оно всякий раз напоминает мне о том, что в жизни есть куда более важные вещи, чем тренировки и гонки.  
Фото: Джен де Пуи

Гонка Abu Dhabi Adventure Challenge стала преемницей первой приключенческой гонки Raid Gauloises, той самой, из которой вышел целый новый вид спорта, и галльское\* влияние здесь все еще было заметно: на старте выстроилось много сильных французских команд. Среди знакомых лиц были также шведы из команды Lundhags Adventure и испанцы с французами из команды Team Buff Thermocool. Удивительно, но не участвовала американская команда Nike, самая успешная команда в истории приключенческих гонок. Зато присутствовала интересная новая четверка — немецкая команда Abu Dhabi Triathlon. Их капитаном был Фарис аль-Султан, чемпион мира в триатлоне Ironman 2005 года на Гавайях. Команда сверхмощных триатлетов вызвала немало слухов среди участников и статей в прессе перед гонкой.

Хватит ли у лучших триатлетов мира мастерства и сил выдержать многодневную приключенческую гонку? Могут ли они выиграть?

Высокие, загорелые, с накачанными телами, в облегающих костюмах, они смотрелись великолепно. Мне с самого начала было понятно,

---

\* Gaulois — галлы (фр.).

что в физическом плане мне этих ребят не переплюнуть. Но, с другой стороны, я уже по опыту знал, что в приключенческих гонках имеют значение не только физические параметры.

Моя команда, Salomon / Crested Butte — в названии сочетались два бывших спонсора, а в команде — спортсмены из двух команд, — тоже была в полной боевой готовности. Хотя мы никогда не выступали в таком составе, у меня был опыт совместных гонок с каждым из участников, и я рассчитывал, что из нас выйдет хорошая команда. Джон Браун (Джей-Би) и Эрик Салливан (Салли) были участниками старой доброй Crested Butte, с которой мы соревновались много лет назад в Моабе. С тех пор я близко узнал их не только как талантливых и умеющих упорно работать мультиспортсменов, но и как хороших парней, с которыми приятно проводить время. Я проводил с ними выходные и каникулы в окрестностях Ганнисона и Крестед-Бьют, учился ски-альпинизму зимой, бегал и гонял на велосипеде по заросшим полевыми цветами склонам летом. Мы с Джей-Би устраивали утренние пробежки по знаменитому 26-мильному маршруту через четыре высоких горных перевала между Аспеном и Крестед-Бьют, на который у большинства туристов уходит три-четыре дня. В 2007 году мы участвовали с ним в выматывающем чемпионате мира по приключенческим гонкам в холодной сырой Шотландии. Джей-Би и Салли были в хорошей форме и готовы к бою в Абу-Даби, и мы все трое питали надежды в отношении нашего четвертого участника, возможно, лучшей бегуни в нашем виде спорта, Дениз Макхэйл.

Дениз — талантливая спортсменка и мой хороший друг из канадского Юкона. Незадолго до этого она выиграла чемпионат Канады по шоссе-бегу на 100 километров и провела много часов на гребном тренажере, готовясь к водному этапу в Абу-Даби. Дениз с ее мужем Грегом из тех людей, что могут построить своими руками бревенчатую избу и по многу дней охотиться с луком и стрелами на горных баранов (сейчас семья Макхэйлов управляет собственным парком приключений с катанием на собачьих упряжках и другими развлечениями в дикой природе). Грег однажды выдержал нападение разъяренного гризли: он подпустил его на расстояние, с которого можно было сделать единственный возможный в той ситуации результативный выстрел из лука. Самообладание Грега (вот вам пример психологической

закалки) сыграло свою роль, медведь убежал. Пустыня была совсем не похожа на северо-западные территории Канады, но меня это мало тревожило: Макхэйлы никогда не жалуются, это невероятно крепкие люди. Я участвовал в гонках с ними обоими, но в этот раз Грег остался дома: наступил сезон охоты.

Наша команда приготовилась к бою, но имелся один серьезный фактор, который мог сыграть против нас. В гонке в Абу-Даби было два этапа каякинга, более 50 миль гребли в открытом море. К такому непросто готовиться, когда все водоемы у тебя дома уже несколько недель как подо льдом. При столь ограниченных возможностях тренировки в самой важной дисциплине гонки мы понимали, что шансов выиграть всю гонку у нас мало. Но *что-то* мы все-таки выиграть могли. Как команды и гонщики на «Тур де Франс», ставящие себе целью выигрыш на отдельных этапах, мы поставили перед собой задачу выиграть один или несколько этапов этой шестидневной гонки. Даже победа в одном этапе на Abu Dhabi Adventure Challenge стала бы большим достижением, и мы знали, что сможем ее добиться, если будем контролировать мысленный настрой и реализуем весь свой физический потенциал.

Часто многодневные приключенческие гонки начинаются в неспешном ритме, поскольку атлеты пытаются нащупать постоянный темп, который можно будет выдержать в течение следующей недели. В Абу-Даби все было совсем не так. Первый день стартовал с «Пролога»: вступительного этапа «приключенческого триатлона». Этап предполагал в общей сложности 17 миль плавания, велосипеда и бега, а затем 20 миль морского каякинга.

По выстрелу из стартового пистолета 160 участников рванули на горных велосипедах от линии старта. Нетривиальное зрелище для приключенческих гонок: с перекачанными шинами, чтобы выжать больше скорости на семимильном участке асфальта, мы неслись по дороге в опасном пелотоне (некоторые участники даже накрутили «лежаки» — гоночные накладки на руль для аэродинамической посадки — и ехали на узких шоссейных шинах). Мы промчались по красивой прибрежной эспланаде, заложили опасный поворот на 180 градусов и понеслись назад к роскошному дворцу в арабском стиле, нашей первой транзитной зоне. Каждый гонщик при этом зависел

от других — от того, смогут ли они удержаться в своей линии и сохранять хладнокровие.

Джон, у которого был большой соревновательный опыт, буквально за минуту до старта понял, что мы сэкономим драгоценное время (только несколько дней спустя мы осознали, насколько важна была каждая секунда в этой гонке), если выйдем на велоэтап в беговых кроссовках и сможем без задержек перейти после него к бегу. Творческий подход оправдал себя, и мы вышли на пятикилометровый беговой этап шоссе-бега одними из первых. В транзитной зоне, где вся толпа бежала по пляжу к дворцу и потом обратно на асфальтовую дорожку, команды шли на всяческие ухищрения, чтобы заявить о себе.

Команда Qasr Al Sarab — суперзвезды из Новой Зеландии — вырвалась вперед и первой устремилась в зону перехода на этап плавания на открытой воде.

В триатлонах длинные заплывы — обычное дело, но в приключенческих гонках участникам редко приходится плыть по полмили на открытой воде. Полагаю, в том числе и поэтому сюда приехали красавцы триатлеты с Ironman (а может, наоборот, трассу проектировали с учетом их сильных сторон, этого я так никогда и не выяснил). Быстро скинув одежду и натянув очки, мы нырнули в живописную бухту, окаймляющую Абу-Даби. Где-то далеко на другом конце бухты едва виднелись флажки финиша. Для некоторых участников этот заплыв должен был стать серьезным испытанием. Чувствуя себя уверенно после долгих тренировок в бассейне перед гонкой, я взял в воде хороший темп. Увидев узнаваемый логотип Ironman на шапочках немецкой четверки, приближавшейся слева, я решил, что всю оставшуюся дистанцию буду просто держаться за ними и применять технику драфтинга. Не тут-то было: они промчались мимо, как торпеды.

Потерпев поражение в плавании, наша команда быстро перегруппировалась и перешла на участок гребли: он закрывал этап приключенческого триатлона и включал две дистанции по две мили, между которыми был небольшой этап ориентирования на песчаном острове. Бег по песчаным дюнам на этом этапе мог дать некоторое представление о том, что нас ждало через два дня в куда больших масштабах, и большинство команд неплохо показали себя в ориентировании с картой и компасом.

Команда Qasr Al Sarab одержала решительную победу в Прологе (читай: в приключенческом триатлоне), мы финишировали вскоре после них. Звезды Гавайев из команды Abu Dhabi Triathlon не сильно от нас отстали и показали себя в Прологе силой, с которой всем придется считаться.

И все же мы знали: хотя триатлон на дистанции Ironman, несомненно, одно из самых изнурительных соревнований на планете, он длится всего один день. В нашей приключенческой гонке, как и в других таких гонках, предстояло двигаться вперед еще пять дней подряд.

Мы наскоро приняли душ на берегу и восстановили водный баланс, и после полудня гонка возобновилась: начался этап 20-мильного морского каякинга от Абу-Даби до удаленного островка на севере. Старт проводился в стиле «Ле-Ман» (снова французское влияние). Вот как это выглядело: мы выстроились в линию вдоль пляжа, по сигналу рванули по песку к нашим двухместным каякам, расставленным вдоль берега, и в общей суматохе начали спускать их на воду и залезать в них (у каждой команды было по два каяка с парусами). Такого рода старты показывают в шоу Survivor; я уверен, что его идейный вдохновитель Марк Бернетт был знаком с ними еще со времен приключенческих гонок и понимал, что они отлично смотрятся на экране.

Опыт триатлетов в гребле оказался скромным, зато у новозеландцев с этим было все в порядке. Первые 500 ярдов мы с Джоном лидировали, оставив немцев позади. Но потом одна из новозеландских команд обошла нас, они уходили вперед с такой скоростью, будто шли на моторах. Через два километра мы вышли из-под прикрытия острова и оказались во власти больших волн открытого моря. Следующие несколько часов мы гребли на открытой воде и иногда, при нужном ветре, ставили парус для дополнительного ускорения. Море мощно вздымалось и опадало, бросая каяк из стороны в сторону и вынуждая нас «ловить» волны. Не раз мы оказывались так далеко от берега, что случись что непредвиденное, добраться до него вплавь стало бы весьма нелегкой задачей. Стоит ли говорить, что такие условия несколько нервировали ребят из Колорадо и Северной Канады. (Снег, высота, медведи — без проблем. Океан, жара, пустыня — тут-то и начинается мандраж!) На одном из контрольных пунктов на суше, к которым нужно было подгребать, а потом возвращаться обратно в открытое море,

сильные волны разбивались о песчаную косу. Большинству команд удалось высадиться на берег в целости и сохранности, но некоторым повезло меньше. Когда накрывает прибой, ты будто оказываешься в гигантской стиральной машине, и когда удается, наконец, вынырнуть, приходится с бешеной энергией плавать кругами и собирать уплывающее снаряжение. Несколько часов спустя, на пути к острову, где должен был закончиться этап и где все команды ждал ночной привал, мы попали в сильное обратное течение. Выгрести к берегу против течения, сопоставимого по силе с речным, было практически нереально, и в конце концов мы просто выпрыгнули из лодок и вытянули их на берег по мелководью.

После сложного дня наши натруженные мышцы наслаждались заслуженной ночной передышкой на том крошечном острове. Ночной вид был шикарен: небо, полное звезд, и огни большого города вдалеке. Мы провели воистину незабываемый походный вечер в компании хороших друзей, и нам почти удалось забыть хотя бы на пару часов о том, что мы собрались здесь со всего света, чтобы победить друг друга в изнурительной гонке по пустыне.

Следующим утром мы вышли на рассвете, чтобы пройти на веслах 34 мили обратно до Абу-Даби. На это ушло около шести часов, что очень немало для гребли на морском каяке. На спутниковых снимках, по которым мы ориентировались в гонке (обычных топографических карт этого района не было), виднелись песчаные острова, поросшие густым кустарником и окруженные водой. Проходы между ними могли быть и очень глубокими, и совсем мелкими. Весь этот день главной нашей задачей стал поиск участков глубокой воды, и преимущество получали команды, которым удавалось найти на мелководье участки чуть глубже и получить преимущество в скорости.

Кроме того, первостепенное значение на водном этапе имели гидратация — поддержание водного баланса — и питание. Я выпил на этой дистанции шесть литров воды, мы везли ее во флягах, притороченных к каякам. И я постоянно ел: энергетические батончики, гели, орехи и изюм. Пропитанные соленой водой батончики не особо вкусны, но работают как надо!

Новозеландские команды продолжали лидировать и на этом долгом этапе каякинга, и, когда мы, наконец, добрались до финиша, лидеры



уже давно были на берегу и готовили снаряжение к следующему дню. Измотанные за два дня соревнований бесконечной греблей, мы поковыляли к автобусу, которому предстояло отвезти нас вглубь пустыни — на следующий этап. За два дня каякинга мы проиграли по времени так много, что полная победа над новозеландцами становилась заведомо недостижимой. Но мы знали, что впереди этапы бега и горного велосипеда и они позволят нам показать себя с лучшей стороны. Победа даже в одном этапе этой гонки была бы огромным достижением, и мы поставили перед собой такую цель. Пустыня Руб-эль-Хали — что в буквальном переводе означает «Пустая четверть» — вызывает в воображении образы древних исследователей, бедуинских караванов и странников, бредущих вперед в поисках оазиса. Одна из величайших песчаных пустынь в мире, она кажется необитаемой, как луна. Бесконечные дюны уходят за горизонт, прерываемые только плоскими, безжизненными солончаками. Никакой растительности. Никакой воды. Даже зимой температура держится под сорок. Животный мир представлен несколькими исключительно хорошо приспособившимися видами, умеющими выживать в таких условиях.

В такой обстановке нам предстояло пробежать 75 миль, стартовав на следующее утро.

Проехав несколько часов на автобусе на юг от побережья, мы расположились лагерем на бесплодном пустыре, окруженном дюнами пустыни. Гонщики с урчащими желудками и блаженными улыбками на лицах навалились на богатый шведский стол традиционных ближневосточных яств. Мы накладывали на тарелки бабагануш, хумус, кускус, фалафель и табуле. Жадно заглатывали кебабы из баранины, курицы и говядины. Мы потягивали чай, сидя на земле за низкими столиками, а потом откинулись на специально привезенные для нас роскошные цветастые подушки. Кто мы такие, спортсмены из XXI века или кочевники из других краев и другого времени? На пару часов той ночью это потеряло всякое значение. Зная о том, что вскоре нам предстоит надолго исчезнуть в песках, что предстоят 36 часов дневного зноя, ночного холода и постоянного преодоления себя, мы получали огромное удовольствие от этого вечера международного братства в пустыне под пологом традиционных шатров. Это было как последний ужин войска перед боем. Тот вечер

под звездами с национальной едой в компании сотни спортсменов-единомышленников остается одним из самых теплых моих воспоминаний, связанных с соревнованиями.

В поэтапных гонках никогда не удастся толком выспаться, потому что всегда есть куча дел — возиться со снаряжением, сверяться с картами, разрабатывать планы. Когда же я, наконец, лег и начал засыпать под звездным небом, меня атаковал рой тревожных мыслей. Я никогда еще не бегал таких длинных этапов по таким суровым местам и не знал, чего ждать:

*Будет ли песок набиваться внутрь через гамаши и обувь с гортексом?*

*Хватит ли нам воды?*

*Насколько будет жарко?*

*Смогут ли команды, потерявшие время на этапе каякинга, наверстать драгоценные минуты?*

*Мы приехали в Абу-Даби победить в одном из этапов... Может ли им стать выматывающий трек по пустыне?*

*Во что мы, черт возьми, вообще ввязались?*

Последний вопрос был весьма актуальным, и, когда в 4:30 утра зачирикал будильник, выяснилось, что довольно много команд пакуют вещи не для 75-мильного забега по пустыне, а для короткой поездки на автобусе обратно в пятизвездочный отель, к отдыху и изысканным коктейлям у бассейна. Здесь, в точке невозврата на краю пустыни, некоторые команды приняли решение вернуться. И я не мог винить их за это. Для нас вопрос выигрыша в гонке, вероятно, тоже уже не стоял, потому что мы проиграли лидерам несколько часов на длинных этапах гребли. Тревоги добавляло и объявленное организаторами прошлой ночью ограничение: на каждую команду выделялось определенное количество бутылок воды на трех пунктах снабжения в пустыне. Это объяснялось ограниченным количеством ящиков, которые они могли доставить в столь удаленную местность, и необходимостью обеспечить водой все команды, не только лидеров.

Мы рассчитали, что этой воды хватит, чтобы выжить на этапе, но к концу своего пребывания в пустыне мы будем сильно обезвожены.

Какое облегчение! Знать, что ты по крайней мере не сдохнешь от жажды и твой бездыханный труп не растащат по пустыне стервятники.

Нечего и говорить, что в тот момент автобус до отеля казался весьма заманчивой альтернативой.

И тут я подумал об отце. В моей спортивной карьере часто случалось такое: в определенный момент меня посещали мысли о тех уроках, что я получил в годы детства, болея за папу на соревнованиях, катаясь с ним на велосипеде по холмам или общаясь с его друзьями.

В те утренние сумерки, глядя на мигающие цифры будильника на наручных часах, я вспомнил папино «правило 4:30 утра».

Когда Марк Мэйси пребывал в том же возрасте, что и я, у него было двое маленьких детей — мы с Кэтлин, — и он много работал над своей карьерой адвоката. Примерно тогда же он увлекся бегом и ездой на велосипеде и начал участвовать в гонках, которые вскоре привели его к соревнованиям на сверхмарафонские дистанции, таким как стомильный забег в Ледвилле и приключенческие гонки Eco-Challenge. Тренировки и соревнования шли вразрез с его главными задачами как семьянина и профессионала. Но как человек, стремящийся жить полной жизнью и добиваться успеха во всем, он твердо решил сделать так, чтобы все это каким-то образом заработало вместе. И он придумал, как этого добиться: папа знал, что лучшее время для работы — раннее утро. Пока другие люди спали или медленно раскачивались перед началом рабочего дня, папа уже работал.

Просыпаясь каждое утро не позже 4:30, папа успевал съездить в офис поработать, потом устроить обеденную пробежку, вернуться на несколько часов на работу, по дороге домой остановиться у велотрассы и прокатиться на горном велосипеде и вернуться домой достаточно рано, чтобы провести с нами время и посетить все наши внешкольные мероприятия.

Нужно добавить, что и сейчас, когда ему за шестьдесят, папа живет в том же режиме, только теперь он просыпается в четыре утра (а то и еще раньше). Он участвует во всех важных моментах жизни своих внуков и по-прежнему никогда не пропускает мои соревнования. Невероятно. Поразительно.

Это и вспомнилось мне в те рассветные сумерки в пустыне. На часах как раз было 4:30, и мы стояли перед выбором. Сдаться, похвалить себя

за то, что сделали что могли, и пойти в автобус, увозящий к комфорту. Или воспользоваться тем, что мы рано встали, и заново настроить команду на успех, сделать ранний подъем трамплином в новый день, где мы будем упорнее всех, выносливее всех и мужественнее всех и попробуем достичь новых высот в спорте, таких, что ими можно будет гордиться до конца своих дней.

— Хорошее будет утро, ребята, — сказал я команде, когда мы повернули из лагеря к старту, в противоположную от кондиционированного автобуса сторону.



Вспомнив «правило 4:30 утра», я почувствовал воодушевление и готов был бежать впереди всех со старта нашего длинного забега по пустыне.  
Фото: Воутер Кингма

Нам предстоял трекинг на 75 миль по песчаным дюнам. Команда Salomon / Crested Butte быстро вырвалась вперед: мы горели желанием задействовать свой большой беговой опыт и использовать преимущества высотных тренировок. Только вот куда именно надо бежать? В шоссейных гонках обычно бывают указатели направления, отметки расстояния. Но не здесь. Моя команда рассчитывала, что я покажу им верное направление. Мы бежали, скользили вниз и вновь лезли вверх,

и мне нужно было на ходу ориентироваться в незнакомой местности, на которую не дали надежных карт, потому что дюны все время находятся в движении. В других гонках я мог использовать как ориентиры горы, долины, реки и границы растительности. Здесь же, куда ни кинешь взор, лишь бескрайнее море песка, меняющееся от каждого дуновения ветра. Условия были, мягко говоря, сложными, но я чувствовал упоение от того, насколько бег по глубокому песку похож на бег по снегу. Я повторял про себя: «Трэв, ты играешь на своем поле». И это работало.

Поскольку в этой гонке существовала реальная опасность затеряться в пустыне, организаторы разрешили использовать GPS-навигаторы, которые обычно запрещены в приключенческих гонках (в чем смысл ориентирования, если за тебя это делает спутник?). Но посреди пустыни в моем навигаторе села батарейка. Недалеко бы мы ушли, если бы я не умел пользоваться картой и компасом — навигационными приборами старой школы, — чтобы определить нужное направление.



На гонке в пустыне Руб-эль-Хали в Абу-Даби быстрее всего получалось двигаться по гребням дюн. Это было классно! Фото: Воутер Кингма

Хотя дюны все время движутся под воздействием ветра и эрозии, солончаки остаются примерно на одних и тех же местах. Зная об этом, я вел команду от солончака к солончаку. Между их плоскими пятнами простирались песчаные дюны, и быстрее всего получалось двигаться по их гребням. Я находил гребни, ведущие примерно в нужном направлении, и продолжал на ходу сверяться с компасом — и надеяться на лучшее, — так мы добились до следующего солончака.



В сложных обстоятельствах рождается крепкая дружба. Мы с Джоном (слева) стали близкими друзьями за годы совместных соревнований по всему миру. Он не стал ко мне хуже относиться даже после того, как я провертел ему дырку в ноге в забытом богом месте посреди пустыни! На этом снимке мы поздравляем друг друга с финишем в Китае. Фото: Китайская ассоциация альпинизма

Все шло по плану. Так мне казалось. Но через несколько минут после очередного заданного направления Джон указал на свои ноги. «Слушай, что-то мне обувь стала совсем мала!» Как известно всем бегунам на дальние дистанции, в длинных забегах ноги опухают. Но в случае Джона все осложнялось еще и тем, что в ткань кроссовок набился песок. Что делать? В пустыне нет обувных магазинов. Джону оставалось терпеть, пока кроссовки продолжали разбивать ему пальцы ног.

Джон вел себя геройски, но проблема начала сказываться на нашем темпе. Мы решили на несколько минут остановиться, чтобы как-то ее

решить. Пришло время мне сменить роль штурмана на роль полевого хирурга: чтобы хоть как-то облегчить мучительную боль от давления на распухший палец, мы с Джоном при помощи ножа и булавки проделали в его ногте дырку. Еще утром Джей-Би принял решение, что выбора у него нет, и, если для продолжения гонки нужна эта дырка в ногте, чтобы вскрыть нарыв под ним, он был не против потерпеть. Через несколько минут мы уже снова бежали по дюнам, зная, что теперь мы еще много часов не будем останавливаться.

Наступила ночь, но команды продолжали закладывать зигзаги в никуда по компасу под сияющим звездным небом. Ориентирование становилось все более сложным, в игру вступили темнота и недостаток сна, но мне, к счастью, удавалось сохранять внимание к деталям и думать о том, «что» я делаю (а не «зачем»); продолжать оставаться начеку и двигаться в нужном направлении. Когда мы остановились ночью на обязательный 90-минутный отдых, мы почти на полчаса отставали от группы лидеров, куда входили и новозеландцы.

Я узнал, что команда триатлетов сильно отстала. Это были одни из самых выносливых спортсменов в мире: они считались лучшими в океанском плавании на 2,4 мили, велогонке на 112 миль по легендарным гавайским трассам и в беге на 26,2 мили по лавовым полям. Но шесть дней в пустыне подкосили их. Как и в истории с «морскими котиками» и другими армейскими командами в старых добрых гонках Eco-Challenge, вывод здесь таков: хорошая физическая форма — необходимое, но недостаточное условие для прохождения таких гонок, где нужно несколько дней соревноваться в экстремальных условиях в разных дисциплинах, не все из которых, строго говоря, относятся к видам спорта на выносливость.

Пылающий рассвет явил нам панораму вне времени. *Кто мы, спортсмены на гонке или беспомощные путники из далеких дней?* Далеко впереди виднелись фигуры, которые я принял поначалу за соперников, но они вскоре превратились в очертания верблюдицы с новорожденным верблюжонком. Серый, покрытый слизью малыш, еще соединенный с матерью пуповиной, переступал рядом с верблюдицей на нетвердых ногах, а мать наблюдала за нами с большим подозрением. «Да, ради таких моментов мне и нужны гонки», — подумал я про себя, не в силах вести разговоры.

Джон задавал хороший темп, и несколько минут спустя мы догнали ведущую группу из шести команд. Наша мечта выиграть этап в крупнейшей приключенческой гонке мира становилась возможной. Гонка продолжалась!

Поднявшись на последнюю дюну, мы увидели вдалеке финиш. За плечами было 75 миль и 19 часов бега. До финиша оставался лишь почти отвесный 60-метровый спуск с песчаной дюны и 135 метров по солончаку. Когда все семь команд рванули изо всех сил в финальном спринте, в моей голове возник старый тренер школьной сборной по баскетболу в Эвергрине. «Жми, Трэв! — орал воображаемый тренер Хаэбе. — Пришло время выложиться!»

На этот раз мне не противостоял громила из другой команды и я не казался заведомо хуже соперников. Я был в отличной форме, полон сил, и за плечами у меня оставалось много дней, прожитых по «правилу 4:30 утра». К тому же у меня была команда, полная той же решимости, что и я. Мы просто летели по солончаку. Дениз прочно привязали ко мне тонким туго натянутым буксировочным тросиком (в приключенческих гонках это разрешено).

Линия финиша — одинокая надувная арка посреди бескрайней пустыни — была уже совсем близко. Мы жали изо всех сил, переглядываясь иногда с другими мчащимися параллельным курсом командами. И вот мы вышли вперед на метр, потом еще на несколько... и, наконец, пересекли финишную черту. Команда Salomon / Crested Butte выиграла этот этап. «Правило 4:30» сработало, оно всегда работает, и воспоминания о той победе и сейчас вызывают у меня улыбку.

## Практика ультрамышления

«Правило 4:30 утра» касается не только ранних подъемов, чтобы больше успеть за день, как делает мой отец. В этом правиле есть и более глубокий смысл. Кратко — если заранее принимаешь твердое решение, то, когда приходит время действовать, уже не отвлекаешься на мысли о том, хочется тебе это делать или нет.

Когда в 4:30 утра звонит будильник, ты должен встать и взяться за дело, даже если — и особенно если — больше всего на свете хочется



повернуться на другой бок и поспать еще. Но не стоит воспринимать это правило буквально; подъем в 4:30 утра — лишь пример того, какой твердой волей нужно обладать, чтобы достичь успеха. Для вас это правило может звучать немного по-другому или означать выполнение иных действий в определенное время дня или недели. Смысл в том, что вы заранее берете некое обязательство и тем самым отказываетесь от дальнейшей возможности выбора по данному вопросу.

Твердое внутреннее обязательство — в отношении программы тренировок, проекта, работы, отношений, воспитания ребенка — это самое важное, что только можно сделать в жизни. С этого все начинается. Принимая для себя «правило 4:30 утра», буквально или фигурально, вы отказываетесь от любых альтернатив. Подъем в то время, когда большинство людей еще спят, может стать первым шагом к достижению цели.

Можно предположить, что желающих «проснуться и петь» в столь ранний час не очень много. Но «правило 4:30 утра» на самом деле совсем не для них. Большинство людей любят поспать, и, вероятно, вы не исключение. В этом-то вся соль: если вы приняли для себя такое правило, вы встаете при любых раскладах. Эта психологическая установка отсекает любые отклонения от цели. Именно это сделала в пустыне моя команда, когда перед одним из последних этапов мы повернули к линии старта, а не к автобусу до отеля. После этого у нас уже не было пути назад. И ничто — ни пустыня без всяких ориентиров и направлений; ни усталость, накопившаяся за дни гонки; ни пугающая перспектива хирургической операции на пальце в полевых условиях — уже не могло нас остановить.

При этом в каждое мгновение того длинного дня под палящим солнцем мы хотели бы оказаться в автобусе. (Разумеется, до того момента, как мы первыми пересекли финишную черту.)

Принятие таких твердых внутренних решений и отказ повиноваться импульсивным желаниям и порывам позволяют достигать колоссальных результатов. Захотите ли вы встать с утра пораньше на пробежку, или чтобы поработать на свежую голову над научной статьей, или подготовиться к тестам и экзаменам, или разработать сайт для своего нового бизнеса? Я точно нет. Но если ваше желание достичь

чего-то большего достаточно сильно, вам придется начать ценить свои долгосрочные обязательства и цели больше, чем любые сиюминутные желания.

Это работает для моего отца, для меня и для многих успешных спортсменов, профессионалов, родителей и самых разных знакомых мне людей, которым иногда приходится трудиться так, что некогда передохнуть. Но если подумать, это не слишком большая цена за то, чтобы получать от жизни максимум.

И еще «правило 4:30 утра» помогает выработать в себе весьма достойную черту, актуальную для учебы и исследовательской деятельности: упорство. Анджела Ли Дакворт из Центра позитивной психологии и Лаборатории Дакворт при Университете Пенсильвании занимается исследованиями таких качеств, как упорство и самоконтроль, и ее работа дает основание полагать, что они имеют решающее значение для успешности человека. Дакворт выявила, что упорство становится предпосылкой для самых разнообразных достижений: успешного преодоления начального курса военной подготовки в Военной академии США Вест-Пойнт; выхода в финал Национального конкурса произношения слов по буквам (National Spelling Bee); продолжения службы в спецназе армии или работы учителем, когда ты еще новичок на этом поприще; получения высоких баллов в стандартизованных тестах по окончании обычной средней школы; и даже просто поддержания хорошей физической формы. Исследователь обратила внимание на то, что «существует прямая корреляция между упорством и общим уровнем образованности и обратная корреляция между упорством и сменой карьеры и разводами».

Пример кадетов, школьников из бедных кварталов, «морских котиков» и победителей конкурсов говорит о том, что упорство имеет принципиальное значение при достижении большой и важной цели. Как я уже говорил, даже если ваш длинный путь к важной цели будет в основном вам в радость, наверняка появятся и неприятные, сложные моменты. Если заранее настроиться и в нужный момент вспомнить о «правиле 4:30 утра», особенно в критических ситуациях, когда хочется все бросить, то вам удастся преодолеть любые трудности. В свою очередь, это преодоление позволит вам еще больше закалить свое

упорство, делает вас еще более выносливым и готовым к следующим сложным задачам.

Это касается не только спорта, бизнеса или других профессиональных вещей. Скотт Стэнли, ученый, занимающийся исследованиями института брака в Университете Денвера, пишет примерно о том же в своей книге «Сила внутренних обязательств: руководство по сохранению деятельной любви на протяжении всей жизни» — о важности планирования, обсуждения добровольно принятых обязательств и их выполнения — и предлагает научно обоснованный план из пяти этапов для выполнения этой задачи. В своем блоге ([slidingvsdeciding.blogspot.com](http://slidingvsdeciding.blogspot.com)) он пишет и о том, как важно продумывать свои действия, а не просто плыть по течению.

Да, «правило 4:30 утра» вполне применимо к браку и отношениям (нет, я не призываю вас будить свою вторую половину в это время, чтобы поделиться этим радостным открытием). Хочу еще раз подчеркнуть, что не обязательно вставать в такую рань, чтобы применить этот принцип. Ключевая идея в том, чтобы отменить для себя саму возможность сдать, потому что решение уже принято заранее. Для вас «4:30 утра» могут наступить поздно вечером в пятницу, когда вы садитесь вязать мушек, потому что давно мечтали поехать ловить лосося на Аляску, или в полдень в воскресенье, когда вы начинаете серьезный разговор с женой, который вы давно обдумывали, но не решались начать. Если же вы, как и я, имеете хоть некоторую склонность быть ранней пташкой, есть смысл попробовать вставать до пяти утра раз в неделю, чтобы посмотреть, как это изменит ваше мироощущение и вашу продуктивность.

Образ жизни, ее ритм, график работы обязательно будут влиять на то, когда и как вы сможете применять это правило. Но никогда не поздно начать принимать твердые решения в отношении того, чего вы действительно хотите добиться в жизни.

## Рефлексия

Составьте план заранее, чтобы в нужный момент «правило 4:30 утра» сработало. Для этого заполните таблицу на следующей странице. Несколько моих ответов показаны ниже.

| <b>Задача, которую я хочу выполнить</b>  | <b>Почему это важно</b>  | <b>Почему сложно сделать это в нужный момент</b>  | <b>Каким образом я принимаю такое обязательство и буду следовать ему даже против своего желания (и что я стану себе говорить, когда трудно себя заставить)</b>  | <b>Как я несу ответственность за выполнение</b>   |
|--|--|---|---|---|
| Силовые тренировки три раза в неделю   | Укрепление верхней части тела имеет решающее значение для моих соревнований  | Обычно я чувствую усталость от бега и велосипеда, и качалка иногда кажется лишней, особенно если она отнимает время у семьи   | Я взял себе за правило «Силовые тренировки по вторникам, четвергам и воскресеньям». В эти дни я просто иду в гараж, включаю на Netflix сериал «Сыновья анархии» и начинаю качаться!   | Я веду сетевой журнал тренировок на TrainingPeaks.com и знаю, что мой тренер, Джосайя, следит за мной |
| Применять простые принципы «Любви и Логики» (loveandlogic.com), система воспитания детей, основанная на предоставлении ребенку выбора и естественных последствиях этого выбора), чтобы помочь детям справляться с истериками, желанием задирать друг друга и другими сложностями | Мы с Эми считаем, что система «Любовь и Логика» помогает детям развивать в себе упорство, делает их более зрелыми и психологически устойчивыми | Когда рядом с тобой вопят два маленьких ребенка, куда проще разозлиться и позволить уровню стресса вырасти, чем сохранять спокойствие и сдержанность и следовать правилам системы | Я заранее даю себе такое обещание и обсуждаю это с Эми. Когда приходит время действовать, я вспоминаю простые принципы системы «Любовь и Логика», например предлагать детям выбирать самим или использовать ключевые слова, чтобы указать, что ребенок ведет себя неправильно | Я полагаюсь в этом на Эми, говорю ей о своих обязательствах и прошу совета                            |

| Задача, которую я хочу выполнить | Почему это важно | Почему сложно делать это в нужный момент | Каким образом я принимаю такое обязательство и буду следовать ему даже против своего желания (и что я стану себе говорить, когда трудно себя заставить) | Как я несу ответственность за выполнение |
|----------------------------------|------------------|--|---|--|
|                                  |                  |  |   |  |
|                                  |                  |  |   |  |
|                                  |                  |  |   |  |
|                                  |                  |  |   |  |
|                                  |                  |  |   |  |

## Упражнения: пробежка на рассвете

Нелегко встать по будильнику с утра пораньше, но хорошее настроение, которым вы зарядитесь на весь день, того стоит!

*Психологический тренинг.* Вы тренируетесь заранее принимать твердое решение в отношении не очень комфортных вещей и не отступать от него. Обратите внимание, как изменится ваше отношение к наступающему дню.

*Физическая тренировка.* Вы повышаете аэробную выносливость и тренируетесь делать то, что предстоит совершить в день соревнований, — это позволит избежать дискомфорта от раннего старта в гонке.

*Когда.* Не реже раза в месяц, а можно и пять раз в неделю, если вы чувствуете, что это помогает в достижении конкретных целей.

*Как.* Вечером накануне приготовьте молотый кофе на утро и одежду для бега, ложитесь спать пораньше и поставьте будильник на 4:30 утра. Когда зазвонит будильник, не нажимайте кнопку «отложить» (пусть мысль о кофе придаст вам сил)! Тихонько выйдите из спальни и прокрадитесь на кухню так, чтобы никого не разбудить. Поставьте кофе вариться и тем временем оденьтесь. Выпейте кофе и съешьте энергетический батончик или банан. Выходите на улицу и бегайте в среднем темпе от 50 до 120 минут по любому покрытию, пока восходит солнце. Если посчастливится увидеть сам восход, остановитесь полюбоваться.

*Дополнительно.* В целях безопасности и повышения мотивации найдите себе партнера для пробежки. Будет проще себя заставить, зная, что кто-то на вас рассчитывает. Независимо от того, бегаете вы в одиночку или с напарником, надевайте одежду со светоотражающими элементами и не забывайте об основных правилах техники безопасности (например, в той местности, где бегаю я, лучше бегать с собакой и очень ярким налобным фонариком, чтобы избежать встречи с кугуаром).

## Опыт: Пэм Смит

### Спортивная жизнь

Всю свою юность Пэм бегала по стадионам, по пересеченной местности и по шоссе, но после рождения детей потеряла форму. В январе 2008 года она решила вернуться в бег и с тех пор достигла больших высот на сверхдлинных дистанциях: она пробежала больше 50 сверхмарафонов и выиграла некоторые из них, включая престижный стомильник Western States, забеги Miwok на 100 км и American River на 50 миль. Пэм пишет о своих достижениях в блоге «Путь черепахи» (theturtlepath.blogspot.com).

### Обычная жизнь

Пэм была самым юным выпускником медицинской школы Университета Темпл. Она живет в городе Салем, работает патологоанатомом и воспитывает двоих детей.

### Пэм о «Правиле 4:30 утра»

*Как мать я считаю, что бег на сверхдлинные дистанции позволяет формировать многие жизненно важные навыки, которым я надеюсь научить и своих детей: решимость, настойчивость, умение ставить цели, раздвигать свои границы и усердно работать. А еще я надеюсь, что дети видят энтузиазм и радость, которые приносит мне активный образ жизни. Да, я бегаю потому, что люблю бегать, но при этом я надеюсь также, что в перспективе мои занятия бегом помогут и моим детям научиться следовать за своей мечтой. Так приятно чувствовать, что дети мною гордятся (по крайней мере, пока не стали подростками!).*

*В 2010 году на стомильной гонке Angeles Crest я не подумала о том, как важен может быть мой бег для моих детей. Было очень жарко, я сильно устала, и у меня начало болеть колено. В какой-то момент мне стало уже все равно, и я сошла с дистанции. Конечно, у меня были на то причины, но, когда тем вечером моя пятилетняя дочь Меган спросила: «Мамочка, почему ты сошла?» — я не нашлась что ей ответить. На следующее утро она посмотрела на меня широко распахнутыми глазами и сказала: «Мамочка, так жалко, что ты не финишировала», и это было для меня как нож в сердце. Я поклялась тогда делать все, что в моих силах, чтобы доходить до финиша.*

*Мне точно не хотелось услышать такое еще раз. К забегу Western States Endurance Run 2013 года я тренировалась с особым упорством. Очень строго выстроила систему питания и не упускала из виду ни малейшей детали, составляя исключительно надежный план для забега. «Правило 4:30 утра» стало неотъемлемой частью моего распорядка дня и общего психологического настроя, без этого мне ни за что не удалось бы воспитывать детей и параллельно работать патологоанатомом и тренироваться на столь высоком уровне.*

*В итоге все детали сложились вместе в удивительную гонку, которую я выиграла с отрывом более чем 40 минут. Меган (которой было уже восемь) пробежала со мной финишные 250 метров. Воспоминание о том, как мы вместе пересекли финишную черту, до сих пор наполняет меня гордостью и радостью. Это был триумф после неудач, и я надеюсь, что и для нее это событие и этот урок запомнятся на всю жизнь.*

Пэм

# Установка 7

## Негативные истории, позитивные истории: все зависит от того, что вы себе рассказываете

В 2009 году, за несколько месяцев до гонки по пескам Абу-Даби, мы с Эми переехали обратно в Эвергрин, предвкушая, как будем растить детей среди моих любимых сосновых лесов в атмосфере сплоченной и дружной общины. Я расплывался в широкой улыбке, представляя себе, как буду однажды бегать и гонять по холмам на велосипедах теперь уже со своими детьми, как некогда бегал и ездил со мной мой отец. Два года спустя, в самый канун Нового года, после долгой и очень нервной ночной поездки в метель до больницы в Денвере, родился наш сын, Уайатт. Когда я был еще подростком, тренер Хаэбе, у которого в то время были маленькие дети, как-то сказал нам: «Ребята, вы и представить себе не можете, как сильно любишь своих детей. Навсегда становишься другим человеком, и все приоритеты в жизни меняются». Он был прав, отцовство просто окрылило меня!

Когда Уайатту было всего несколько дней от роду, мы сделали несколько смешных фотографий новорожденного среди рюкзаков, шлемов, кошек, фляжек для воды, снегоступов, нагрудных номеров с соревнований и прочей гоночной экипировки. Он смотрелся среди них очень органично, как дома.

Дома нужно было побыть и мне, хоть немного. Как муж и отец я понимал, что продолжать вести прежнюю вольную жизнь участника





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

