

# Д Е Н Ь 20

## НАЧИНАЙ ПО СЕКУНДНОЙ СТРЕЛКЕ

*Если ты голодный, беги быстрее. Раньше будешь дома.*

«Котик»

Нью-Йорк

0 °С

6:00

Вылезаю из кровати и бреду на кухню. На улице — хоть глаз выколи, темно и пасмурно. Один взгляд за окно заставляет поежиться, но градусник за окном показывает всего лишь 0 °С. Я выглядываю на площадь Коламбус-Серкл — ни души. Она выглядит словно заброшенное место съемок какого-нибудь фильма. «Котик» уже на кухне, сидит на высоком табурете у барной стойки, как статуя.

— Сегодня мы сконцентрируемся на основах. Отжимания и пресс. От правильной базы зависит весь остальной успех, — объясняет он.

Я верю. После наших с «котиком» тренировок я другими глазами посмотрел на свой шикарный спортзал с дорогими тренажерами. Прощай, абонемент. Здравствуй, кроссфит и уличный воркаут. Все, что действительно нужно, это наладить постоянный режим отжиманий и упражнений на пресс. Результаты не заставят себя ждать.

Меня уносит дальше в размышления. Можно налегать на спорт и при этом забыть про свое самочувствие. А вот наоборот не получится. Здоровье без спорта невозможно. Если ты вроде бы в порядке, но при этом плохо питаешься и не бережешь организм, занятия спортом не принесут здоровья. История знает длинный список спортсменов, которые были в превосходной форме и внезапно умерли от сердечного приступа. Без баланса никуда.

Кроме того, я считаю, что истинно хорошая физическая форма — это результат работы по нескольким фронтам. Конечно, сила играет важную роль, но также надо обладать энергией, гибкостью, способностью и срываться с места, и выдерживать долгие нагрузки. Здоровье многогранно. Нужен полный комплект навыков.

Итак, вернемся к истокам.

Я выполняю десять отжиманий, а затем столько подъемов корпуса из положения лежа, сколько успею до конца минуты. Потом снова начинаются отжимания, после них опять пресс, и так далее по кругу. Мы повторяем эту схему без остановки в течение получаса. К концу тренировки мышцы кора, грудь и трицепсы просто горят. Пульсометр зашкаливает за 150 ударов в минуту.

Полный комплект.

13:00

К нам на пару часов зашел мой приятель Брайан Фрайд. Я знаю его уже сто лет, и мы вместе состоим в группе «Волшебная среда». Название произошло от дня недели, в который мы вшестером с другими приятелями собираемся на еженедельную пробежку. Кроме того, Брайан — профессиональный велосипедист и может похвастаться превосходной формой. Кажется, «котик» заперся в своей спальне, но я предупредил его, что у меня будет гость. Надеюсь, он выглянет поздороваться.

— Эта квартира гораздо круче твоей старой, — улыбается Брайан, развалившись на диване.

— Еще бы, — соглашаюсь я. — Но все же в той квартирке было по-своему уютно.

— Когда ты там жил? В девяносто третьем?

— Ага.

Квартирка находилась на 60-й улице между Первой авеню и Йорк-авеню. До обновления и ремонта району было еще далеко, и его облюбовали проститутки-трансвеститы. Возвращаться по вечерам домой из бара было целым приключением. Первую неделю я просто старался не поднимать глаз. Через пару недель все «девчонки» уже знали, что к нам со Спитом (с которым мы вместе снимали жилье) приставать бесполезно. Нас, безусловно, интересовали свидания, но не такого плана. Мы быстро освоились, однако квартирка была далеко не номером люкс. Четырнадцать квадратных метров, и ни в чем себе не отказывайте. А до них еще надо было преодолеть 162 ступеньки по лестнице. Кухня была объединена с ванной комнатой. Спальня как таковая отсутствовала. Высота потолков была всего 1,8 метра, а спал я фактически на антресоли, где невозможно было даже сесть. Чтобы забраться на свой матрасик, я приставлял небольшую стремянку и заползал на спальное место. И сегодня, оглядываясь назад, я понимаю, что это был счастливейший период моей жизни. Мне казалось, что я сплю на корабле. Я платил 350 долларов в месяц, а Спит 417, и мы прожили там целых два года.

Мой офис располагался в гостиной.

Когда я купил телевизор, от него осталась огромная картонная коробка, весьма прочная. Я перевернул ее вверх дном и сделал себе письменный стол.

Он занял половину комнаты. Я записывал на нем все нужные мне телефоны, даты, встречи. Спиту и любым гостям запрещалось за ним пить.

Эта коробка стала центром моей жизни. Я хранил ее до последнего. Там было так удобно организовывать всю информацию. Я всегда знал, где чей номер записал и когда с кем встречался.

Жизнь голодного художника была мне по душе. Перебиваясь от проекта до проекта, я выработал творческий подход к жизни. Я наслаждался самим фактом того, что пытаюсь пробиться. Днями напролет я висел на телефоне или пропадал в студии, если была работа, а по ночам тусовался по барам.

Мы с Брайаном устроились поудобнее и со смехом стали предаваться воспоминаниям. Тут заходит «котик» и протягивает Брайану руку. Видимо, ему все-таки захотелось похвастаться прогрессом своего ученика. Он предлагает:

— Ребят, давайте перерывчик на отжимания. Пять минут.

Мы, конечно, соглашаемся.

«Котик» достает часы и командует начать. Каждые 30 секунд — десять отжиманий. На третьей минуте Фрайду уже приходится снизить количество до семи. Я держу ритм. Пять минут, и мы проверяем результаты. Я бы мог и дальше продолжать, а вот Брайан уже в лежку. «Котик» мной гордится.

21:00

«Котик» стягивает меня с удобного дивана, на котором я смотрю спортивный канал.

— Конец дня. Надо остыть. — Он имеет в виду «сделать заминку». Плавно снизить нагрузку после интенсивных тренировок.

С точки зрения «котика», заминка — это бегом 13 километров. С моей точки зрения, заминка — это последнее, чего бы я сейчас желал. Ташусь

в комнату одеваться, целую на прощание Сару. Хотя мы делаем так уже не первую неделю, она видит, что сегодня я особенно устал после нескольких тренировок за день. Сара понимает, что я уже на взводе.

— Дорогой, ну что за ерунда. Ты перенапрягаешься.

Мы бежим через Центральный парк в сторону Гарлема, вокруг 125-й улицы и поворачиваем назад.

Три запомнившихся мне эпизода с пробежки...

1. На пятом километре маршрута я спрашиваю у «котика», нет ли у него с собой пары долларов (единственный наш разговор за всю пробежку). Он уточняет, зачем мне. «У меня с утра ни крошки во рту. Хочу подзарядиться по дороге бананом или энергетическим батончиком». Он отвечает: «Осталось восемь километров. Если ты голодный, беги быстрее. Раньше будешь дома».
2. «Котик» учуял в кустах собаку. Я бегу, пыхчу, мне вообще не до собак, а вот он каким-то шестым чувством ее засек. И бормочет под нос, обращаясь к самому себе и к затаившемуся зверю: «Попробуй напасть, тварь. Только попробуй». Честно скажу, мне показалось, что «котик» искренне желает этой схватки. Но песик оказался умным и никак больше себя не обнаружил.
3. В Нью-Йорке живут миллионы людей. И вечно толпятся, куда ни посмотри. Но сегодняшней вечер был таким неприветливым, что мы встретили лишь одного бегуна на весь Центральный парк. Дома были в 10:25. У входных дверей «котик» остановился и говорит: «Важно не то, что ты делаешь, а то, когда и как ты это делаешь. Без нужных условий ничего не выйдет. Хорошенько запомни».

(Время пробежки: 1:11.)

Нас не было так долго, что Сара уже собиралась звонить в полицию. Единственное, что ее останавливало, — тот факт, что я был с «КОТИКОМ».

— Я беспокоилась, потому что видела, какой ты был уставший. В таком состоянии нельзя ни работать, ни тем более бегать. И уж конечно не в десять вечера!

Нам надо торопиться, чтобы успеть в аэропорт на рейс в Атланту. Одна нога здесь, другая там. Сара с утра встречается с кем-то по делам и попросила, чтобы мы составили ей компанию. Я бы предпочел остаться в Нью-Йорке и поработать, но «котик» напоминает мне: «Друг, начальник тут не ты». И он, конечно, прав. Если моя жена хочет скататься в Атланту... значит, скатаемся туда вместе. Вылет в полночь. По плану мы должны сгонять туда и обратно за 24 часа.

**Итоги тренировки:** 13 километров, 400 отжиманий и 550 подъемов корпуса

## БЕЛЫЙ ФУРГОН

*Я могу сидеть часами. И ждать.*

«Котик»

Следующим утром, проснувшись в нашем доме в Атланте, я вижу, что «котик» совершенно неподвижно сидит на подоконнике. Солнце только показывается из-за горизонта. Тренер что-то высматривает. Любуется восходом? Это вряд ли. Он не издает ни малейшего звука. Кругом мертвая тишина. Делаю несколько шагов по кухне — ноль эмоций. Его взгляд прикован к пустой улице.

Открываю холодильник и наливаю себе сока в стакан.

Специально шуршу погромче. Ни кивка, ни взгляда. Ноль эмоций.

— Что-то случилось?

— Можно и так сказать... — отвечает «котик», не отрывая взгляда от дороги.

Тут он замолчал, словно что-то увидел.

— Не нравится мне это дерьмо. Прямо душа не на месте. Черт знает что.

— Где?

— Хочешь сказать, ты не заметил? — удивляется «котик». Я все еще разговариваю с его затылком.

— А что я должен был заметить?

— Тот белый фургон.

Я смотрю на улицу. Ничего там нет. Дорога чистая, небо светлое. Денек будет замечательный.

— Этот фургон ездит туда-сюда, задолбал уже. Они надо мной издеваются. За дурака держат, — возмущается «котик».

Я высовываюсь из кухонного окна. По-прежнему ни намека на чье-то присутствие.

— Да где этот фургон?

— Нет, не сейчас! Он появляется тут в районе двух часов ночи, когда я на дежурстве, — объясняет он.

— Ты дежуришь?

— А как же. Последний раз, когда я был здесь ночью, сидел и мониторил обстановку, фургон медленно проехал мимо дома. Они присматривались. Вынюхивают, как крысы.

«Котик» продолжает наблюдать, не отрываясь ни на секунду. Ни разу на меня не глянул.

— У меня нет окончательных выводов, — сообщает он. — Но они от меня никуда не денутся.

Тут он задумался.

— Кстати, тебе нужно установить перед домом инфракрасную камеру — с западной стороны, вблизи почтового ящика. Это срочно. Надо настроить ее под углом в сторону встречного движения. Посадим вокруг кустики, будет незаметно. У меня есть парень, который сделает все за день. И мы их не упустим. Джесси, это попытка проникновения на территорию. Не игнорируй ее.

— Все так серьезно?

— Ты же видел фургон, да?

— Вообще-то нет. Не замечал никаких машин перед домом.

«Котик» повернулся ко мне впервые за весь разговор. Его лицо застыло, как маска.

«Котик» возвращается к наблюдению за пустой дорогой.

— Ребята решили, что я соплик несмышленый? Ну-ну.

Вряд ли «котик» ждал, что я отвечу на его вопрос.

— Я буду их высиживать.

— В смысле — высиживать?

— Засяду на лужайке, пока засранцы не объявятся снова, — и котик стукнул кулаком по стене.

— Этой ночью?

— Нет. Каждой ночью! Буду сидеть на садовом стуле каждую ночь, пока эти юмористы не сунутся сюда опять. Засвечу лучом в глаза водиле и вырву дверь ко всем чертям. Прижму их к стенке. Хватит защищаться. Ждите нападения, уроды.

«Котик» умолкает и что-то обдумывает.

— А главное — они даже не знают, что я раскрыл их план. Наверное, думают: «Ага, Ицлеры спят». Рано радуетесь. Ицлеры не спят! Вы не знаете, с кем связались, — гоготнул он. — Я не лягу, пока вас не засеку.

И продолжает высматривать их дальше.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

