

От партнера издания

Стоит ли изменить себя? Стоит ли меняться, когда тебе сорок и больше? Чем мы рискуем, когда меняемся? Полезен ли спорт в больших количествах? Расходуем ли мы преждевременно свой энергетический ресурс или наоборот накапливаем его и сильными встречаем старость? На все эти вопросы, как и на многие другие из серии тренировок на выносливость и образа жизни состоявшегося человека, нет однозначного ответа. Вернее, он есть, но может быть диаметрально противоположным для двух разных людей.

Каждый из нас сам для себя определяет мотивацию в этой жизни, сам сталкивается с кризисом переходных лет. Сам его преодолевает. В эти переходные годы люди сильно меняются. Кто-то ломается, а кто-то наоборот крепчает и с новой закалкой рвется к лучшим для себя свершениям. Самое интересное, что те, кто сломались, сами этого толком до конца не понимают. Они, возможно, по-прежнему успешны в бизнесе, наверняка прекрасно строят отношения в семье, читают те же газеты, следят за новинками кинопроката. Но когда ты видишь этих людей за дружескими обедами или ужинами (а это происходит все реже и реже — такова жизнь), то сразу обращаешь внимание на то, что глаза уже не горят, пропал дух разумного авантюризма. Как класс отсутствуют интересные истории и удивительные факты из жизни. Я не беру в расчет рассказы вроде: «Представляешь, мы всей семьей выбрали в Таиланд, отдохали на золотых пляжах Паттайи, дегустировали местное пиво и даже посетили сафари-тур. Эти две недели были незабываемы...» Да, конечно, это интересно, но такой или похожей историей со мной может поделиться любой россиянин со средним достатком. Я не был в Таиланде, но такое ощущение, что уже все знаю о его пляжном отдыхе и развлечениях.

Так вот, поменять себя, особенно в зрелом возрасте, — это не так-то просто. И я не про спорт и возможные физические недуги, накопившиеся в нас за прожитые годы. Я про то, что для самого себя определил как боязнь потерять что-то важное и очень мной любимое за уже прожитые годы. Вот, например, с тех пор как я серьезно начал заниматься триатлоном, прошло уже более двух лет, и я четко делаю вывод о том, что уклад моего отдыха с семьей кардинально поменялся. В 6 утра, когда все спят, я могу выйти на двухчасовую пробежку, а

когда все днем отдыхают на пляже, я плыву пятикилометровую дистанцию в море, а это полтора часа как минимум. Мне здорово, я рад своему прогрессу, но что я теряю? Я уже не могу, как раньше, сидя рядом с супругой, потягивать виски или джин-тоник. Я уже не могу посвятить себя разгадыванию двухстраничного кроссворда. Не могу так долго, как раньше, гонять мяч на пляже с сыном; а вечером я должен отказаться от бокала прекрасного вина, то есть, по сути, бросить супругу в одиночестве, лишив тем самым ужин былой романтичности. А теперь подумайте и скажите, зачем все это! Что лежит на другой чаше весов и заставляет нас менять образ жизни?

Для меня ответ очевиден: если чувствуешь, что пора что-то менять, если чувствуешь, что застоялся и жизнь лишилась красок и запахов — срочно меняйся! Только при этом выбирай новые стимулы таким образом, чтобы цель оправдывала средства. Чтобы ты понимал, на что идешь, когда будет очень тяжело. И разве это поездка в Таиланд? Покупка суперкара? Или из этой категории задача пробежать марафон? Может, для кого-то ответ положительный, но не для Джона и не для меня. Все это маленькие цели из разных областей, но не то, что может заставить кардинально поменяться. А вот Ironman — это ДА... Это самая сложная из существующих в мире массовых дистанций. Проплыть 3,8 км в открытой воде, проехать на велосипеде 180 км и завершить все марафонским бегом на 42 км может либо профессиональный спортсмен, либо любитель, жизнь которого построена совершенно определенным образом. Верно сказал один мой друг, глядя на годовой план тренировок для Ironman: «Если ты все это выполнишь, ты уже железный человек, а сам старт — это не более чем формальность».

Если вы новичок в спорте и никогда не бегали больше 10 км, не плавали за тренировку более 2 км и не ездили на велике больше сотни за день, то на достижение цели уйдет не менее двух лет. Конечно, официальный временной лимит в 16–17 часов, привлекающий массы на эти соревнования, весьма комфортен и позволяет вам пройти марафон пешком, но та ли это задача, когда ты выходишь на старт рядом с ведущими атлетами мира? Готов ли ты бежать 42 км в окружении толпы болельщиков, восхищенно смотрящих на тебя и мечтающих однажды оказаться на твоём месте?

Успешный бизнесмен Джон Кэллос нашел в себе силы и мотивацию сделать то, что ему казалось практически невозможным. Он терпел боль и

моральную, и физическую. Он достиг своей цели, он изменился и ставит перед собой в жизни новые задачи. К моменту издания русской версии Iron Ambition Джон уже успел завершить Ultraman Canada, преодолеть Марафон Песков 242 км в Сахаре. Но при этом он сумел оставить все лучшее, что у него есть: прекрасные отношения в семье, любимую работу и верных друзей.

А может, и вам замахнуться на Ironman?

*Алексей Панферов,
управляющий партнер компании New Russia Growth,
закончил свой первый Ironman 1 августа 2010 года
с результатом 10 часов 45 минут 04 секунды,
ни разу не перейдя на шаг на беговом этапе.*