

# Учим правила игры

*Алистер*

Моя мама Кэти скажет вам, что я всегда был энергичным ребенком. Еще в утробе я доставил ей немало беспокоящих минут, пинаясь по ночам. Когда ей наконец удавалось заснуть, начинал беспрерывно жужжать пейджер моего папы (Кит работал врачом на вызовах), так проходила ночь — больше действий, меньше сна. Как в утробе, так и во взрослой жизни.

По словам моих родителей, я был трудным первым ребенком: непоседливым, требующим внимания, настоящим егозой. Они любили прогуливаться в Йоркшир-Дейлзе\*, который находился к северу от нашего дома, в Хорсфорте под Лидсом. Меня сажали в переноску, и кто-то из родителей нес меня на груди. Все дети были бы счастливы сидеть лицом к маме или папе — в тепле и безопасности. Но только не я. Я корчился и кричал до тех пор, пока меня не поворачивали лицом к миру. Это доставляло немало хлопот маме: «Ваш ребенок сидит неправильно! Вы же покалечите бедняжку!» Думаю, противостоять этому напору ей плохо удавалось.

---

\* Национальный парк Великобритании. Здесь и далее примечания даны переводчиком.

В восемь месяцев я начал ходить. В два года я бегло разговаривал, смущая маму странными вопросами в магазине. Я имел особую страсть к чтению и наизусть знал все любимые книжки от корки до корки. Даже если на улице было слякотно, меня тянуло туда, я хотел бегать в саду рядом с домом, рыть ямки, копать в земле. Мама поняла, что мне нужно хотя бы два часа в день проводить во дворе, иначе вечером меня будет невозможно уложить спать. Надеюсь, что она преувеличивала, говоря, что мне пришлось бы пить риталин, если бы я вовремя не увлекся плаванием, хотя, наверное, это недалеко от истины.

Я помню, как ждал появления Джонни. Я был в саду, копал тоннель для моих машинок. Мне только-только исполнилось два года. Сразу, как стало можно, я начал катать его вокруг дома в маленькой тележке, которая, как мне хочется верить, привила ему интерес к велосипеду.

Через пару лет после его рождения мы переехали в свой дом в Хорсфорте, где до сих пор живут мои родители. Там мы выросли в разных комнатах, но играли всегда вместе. Мы валяли дурака на улице и в саду, играли в футбол, строили на речке плотины. Я думаю, что я не столько шествовал над ним, сколько просто увлекал за собой.

### *Джонни*

Я готов с пеной у рта доказывать, что это неправда, но папа говорит, что в детстве я обожествлял своего старшего брата. Когда он впервые пошел в детский сад, оставив меня, восьмимесячного, дома, я ползал в поисках его так долго и так далеко, что содрал в кровь колени.

Эта история выставляет меня не в лучшем свете, но мама говорит, что помимо этого я был еще и очень неуверенным в себе ребенком, намного более застенчивым,

чем Алистер. Она думает, что именно оттуда возникла моя страсть к планированию, чтобы быть уверенным, что меня не оставят одного без помощи.

У родителей есть кассеты, на которых записано, как мой брат Алистер катает меня в маленькой тележке вокруг дома и по саду, а потом я, вывалившись из нее, ударяюсь головой о стенку. Для него я был чем-то вроде игрушки. Мое самое первое воспоминание о брате сохранилось в связи с нашим переездом в новый дом. Я не помню, как он выглядел, но помню, что мне хотелось, чтобы наши комнаты были рядом. Мне было два года, и единственное, о чем я тогда думал: «Я рядом с Алистером — значит, все хорошо».

Мы все делали вместе. Мы редко ссорились. Когда это случалось, мы начинали бороться за право первому поиграть в спортивные игры: чья очередь играть в настольный теннис в саду, кто первый залезет на шведскую стенку. Однажды я ударил Алистера по голове клюшкой для гольфа, но совершенно не помню почему, запомнился только мгновенный страх быть наказанным.

Наш младший брат Эд родился, когда мне было пять лет, а Алистеру — семь. Когда Эд подрос, мы с Алистером стали чаще ссориться, потому что у нас появился союзник, которого можно было привлечь на свою сторону. Но не было периодов, чтобы мы не разговаривали друг с другом или отказывались вместе играть.

### *Алистер*

Вы знаете, как бывает с детьми в семье: каждый испытывает жгучую обиду, что родители любят другого больше или что принимают его сторону в споре. «Мам, а Джонни...» встречалось фразой: «Алистер, что ты сделал Джонни?»

Конечно, я всегда был виноват, хотя папа назовет меня параноиком, если я припомню это сегодня.

Родители любят напоминать мне историю, когда Джонни было два года и он стоял в своей кроватке. Повсюду были куски обоев: на полу, у него на лице, на руках. Мама в ужасе посмотрела на него и спросила: «Джонни, что ты сделал с обоями?» А он ответил: «Это Алистер». Конечно, это было вранье. Папа скажет вам, что я был самоуверенным и самостоятельным мальчиком. Я не помню этого, но однажды меня взяли пажом на свадьбу моей тети, нарядив в костюмчик морячка (может быть, поэтому я предпочел забыть это). Я едва умел ходить, но вышагивал очень уверенно, ничего не боялся, и только один раз мне подсказали, что нужно делать.

### *Джонни*

Наши спортивные гены — предмет семейных споров. Мама в молодости хорошо плавала брассом. Несколько раз она даже выступала за Уэльс, хотя родилась на Пенанге, так как дедушка был военным. Поэтому запасным планом у нее было представлять Малайзию. Папа из Кливленда, и он бегал за свой округ. Но потом они поступили на медицинский, и спорт был заброшен.

Дедушка по папиной линии, Норм, родом из Хартпула. Он всегда нам говорит, что мы ему обязаны тем, чего достигли, и вот почему. Во-первых, он утверждает, что один из его родственников был чемпионом страны по прыжкам с шестом. Нам так и не удалось найти подтверждений этому факту. Во-вторых, во время войны его отец Арчибальд работал в торговом флоте. Его корабль был потоплен, но он сумел доплыть до берега и спастись. Норм считает, что тот факт, что его отец был отличным

пловцом, доказывает, что наши способности к плаванию идут напрямую от него. Также он уверяет, что не знает человека лучшей физической подготовки, чем он сам, потому что каждое утро проходит восемь километров пешком. Когда он видит, что кто-то тоже ходит по утрам, он говорит, что они взяли этот замечательный пример с него.

### *Алистер*

Каждый раз при виде меня Норм говорит одно и то же: «Ты мне сильно кого-то напоминаешь. А-а, да ты мне напоминаешь меня самого».

Спорт всегда был рядом с нами. Родители любили пешие прогулки. Папа катался на велосипеде. Мама плавала. Наш другой дедушка любил плавание и всегда брал нас с собой в бассейн поиграть, позаниматься или посмотреть на спортивные праздники.

Меня учили плавать с младенчества, и через несколько лет я, в отличие от Джонни, начал получать удовольствие от занятий. В три с половиной года я впервые узнал, что такое дух соперничества — мы плавали с папой наперегонки в море в Корнуолле в сентябре 1991 года. Думаю, там была боевая ничья.

Джонни ненавидел бассейн, и маме приходилось насильно его туда тащить. Он научился прятать свою форму, чтобы не ходить на занятия.

### *Джонни*

В детском саду я все время плакал. Я не отпускал маму с детских праздников, потому что боялся, что, если она уйдет, никто не поможет мне отрезать кусок пиццы. Привлекательный образ, да? Но не все так плохо. Когда мне исполнилось четыре, я впервые попал на уроки плавания

в бассейн в Кукридже. Там был здоровяк с дредами, который, сам того не ведая, внушал мне ужас. Я так боялся его, что отказывался заходить в бассейн, если мама была вне зоны видимости. Ей приходилось стоять за стеклянной стеной под моим пристальным взглядом, до тех пор пока я сам не забывал, что боюсь. Только если на соседней дорожке был Алистер, я немного расслаблялся. Потом мы поменяли бассейн, и там я смирился со своей участью, потому что помощница тренера была милой, я ей мог доверять.

Вот так не особенно удачно начиналась моя карьера пловца, но я прошел огонь, воду и медные трубы: бронза, серебро, золото. Все начиналось с барахтаний и упражнений «лягушачьи лапки». С той поры до пьедестала Олимпиады я прошел долгий путь, но каждая история имеет свое начало.

Когда Алистер был рядом, неважно, в бассейне или нет, я всегда чувствовал себя комфортно. Мы оба пошли в одну школу Richmond House School: я — в детский сад, Алистер — в подготовительный класс, и там я быстро заручился его поддержкой.

Большую часть времени мы проводили на свежем воздухе. У наших бабушки и дедушки был маленький домик в Ковердейле, южной части долины Венслидейл в Йоркшир-Дейлзе. Там было только самое необходимое: нам вдвоем, а потом и нашему брату Эду приходилось спать в одной комнате, двое на двухъярусной кровати, а третий спал просто на полу на матрасе. Там был водонагреватель, который работал от угля.

Алистер научился ходить по забору местной методистской церкви, и наше с ним физическое развитие началось именно с этого. У нас не было сада рядом с домом, но зато вокруг был простор, а в большом озере Семервотер мы

могли плавать и кататься на лодке. Ездить на велосипедах было одно удовольствие, узкие тропинки вели от деревни в пустоши и поля. Больше всего нам нравилась дорога до Тан Хилла, а местный паб, который известен тем, что расположен выше всех других пабов в стране, был нашим любимым.

В небольшой лодке мы катались по озеру. Ал раскачивал ее, пытаясь опрокинуть, а мне становилось так плохо, что я выпрыгивал из лодки и вплавь добирался до берега. Даже на Пасху, когда вода была еще холодная, мы надевали гидрокостюмы и доплывали до буя.

Мама с папой считали, что нам нужно попробовать все. Но не все шло гладко. Например, однажды в шесть лет я пытался устоять на доске для виндсерфинга, но порывом ветра меня отнесло на полкилометра от берега. Подобные случаи только доказывали нам, что мы способны на большее, чем думаем.

### *Алистер*

Родители всегда с радостью поощряли мое стремление к независимости, желание все делать самому. Если я не мог сделать что-то самостоятельно, то относился к этому как к чему-то несостояющему. В том возрасте, когда детей еще забирают из школы, я пропадал с велосипедом в Дейлзе, отказываясь брать с собой папин телефон на случай, если потеряюсь. Мне было достаточно одного беглого взгляда на карту, чтобы беззаботно сообщить родителям, что я запомнил весь маршрут.

В девять лет родители меня впервые отправили на чемпионат по кроссу среди школ. Всего было 450 участников без деления по возрастам, я на три года младше самых старших участников. Я прибежал четырехсотым. Папа

вспоминает, что я был красный, как помидор. Но самое важное, по его мнению, произошло потом. Когда мы сидели в машине после соревнований, пытаюсь согреться, я сказал: «Кажется, я слишком толстый для бега, думаю, пора заканчивать с чипсами и пудингами». Я так и сделал. Начал есть отварной картофель и фрукты, хотя и ненадолго.

Первый в жизни дуатлон я сделал в девять лет. Ничего особенного, я увидел объявление в бассейне в Лидсе, где мы тренировались в то время.

Плавание прошло хорошо. На беговом этапе начались проблемы: через несколько сотен метров у меня слетела кроссовка. Улицы были не особенно чистыми, повсюду валялись осколки, камни, собачьи дела, ну, вы поняли. Мама с папой кричали, чтобы я остановился, но я не слушался. Я продолжил гонку без одной кроссовки и так бежал до самого конца. Нога моя была в волдырях и крови.

Мне все понравилось.

Первый в жизни триатлон был в Ноттингеме в 1997 году, мне все еще было девять. Я не собирался становиться триатлетом, просто мне понравилась идея сочетать три любимых вида спорта. Мой дядя Саймон занимался этим спортом, и я видел его однажды на соревнованиях. Я знал, что есть триатлон, и мне казалось, что мне может понравиться.

Я ехал на велосипеде, который был слишком большим для меня, я четыре раза с него свалился, прежде чем поехал, но не оставил попыток. Я не выиграл, я даже близко не был к лидерам. Но на следующий год я вернулся и выиграл национальную серию среди десятилетних. Кто стал победителем в группе до восьми лет? Браунли. Джонни Браунли.



Я ненавижу все, что могло помешать моим тренировкам. Неважно, что холодно за окном, что сыплет град, что чайник почти закипел. Я надевал куртку, шорты и в любом случае выходил на пробежку.

В десять лет я решил вставать раньше, чтобы до школы успевать дополнительно побегать в окрестной роще. Я заводил часы на 6:30, вскакивал с кровати, будил папу и заставлял его идти со мной. Папа не любитель просыпаться в такую рань, поэтому вечером он дожидался, чтобы я уснул, прокрадывался в мою комнату и выключал будильник. Но желание бегать было так велико, что я прятал будильник, чтобы папа не смог его выключить. В итоге я выиграл.

Я был таким маленьким в свои десять лет, что родители никогда бы не поверили, что я стану профессиональным спортсменом. Но все к этому шло.

На занятиях по плаванию в Лидсе я начинал упражнения одним из последних в группе. Через неделю я плавал уже так быстро, что меня переставили в начало. Папа одного моего приятеля был профессиональным регбистом. Однажды он отвел маму в сторону и рассказал ей о моем успехе. Она подумала, что он бредит: «Что? Этот тощий бедолага?»

Похожая история произошла снова, когда мне было двенадцать. Тогда я впервые выступал на соревнованиях по бегу на 800 метров за Bingley Harriers. Я пришел последним. Но один дедок, наблюдавший за гонкой, подошел к моей маме и сказал, что я, без сомнений, стану великим бегуном. Он сказал, что видел, как дети становятся выдающимися бегунами и что я один из них. До сих пор мама не знает, кто это был, но через несколько лет ей пришлось ему поверить.

*Джонни*

Я увлекся спортом благодаря Алистеру. Если бы он не плавал, я уверен, что никогда не ввязался бы в это. Мои воспоминания о занятиях не такие радужные, как у него. Я спросил у родителей перед Олимпиадой, сколько времени длилась тренировка в бассейне. Я был уверен, что не меньше двух с половиной часов. Выяснилось, что я преувеличил на час. Но мне было всего семь лет, и в том возрасте тренировки давались тяжело. На одном из занятий мы должны были проплыть всю дистанцию под водой, прежде чем можно было выйти из бассейна. Раз за разом ничего не получалось, я просто не мог этого сделать. Я продолжал попытки еще долго после того, как все остальные ушли.

Тренировки проводились по воскресеньям, и весь день зависел от них. Где бы мы ни были, что бы мы ни делали, в три часа дня нужно было все бросать. Возможно, от меня требовали слишком много в мои годы. Но в то же время эти требования делали меня сильнее. Почему я не бросил? Потому что Алистер занимался и потому что родители заставляли. Логика была простая: «Алистер ходит, значит, и тебе надо. Не будешь же ты сидеть и смотреть, как он плавает». Одного дома меня оставить не могли, я был слишком мал. Если бы по возрасту я был ближе к Эдварду, то тогда мне, может, разрешили бы играть с ним у бассейна, но выбора не оставалось.

Когда родители заставляли меня что-то делать, мне всегда хотелось поступать наоборот. Алистер подавал надежды в музыке. Позже он добился больших успехов в пении и игре на флейте. У меня не было такой склонности. Я выбрал пианино, но закончилось все тем, что

я заматывал руку туалетной бумагой и говорил учителю, что сломал пальцы и не могу играть — настолько я ненавижу все это. Когда я нашел у родителей кучу медикаментов — вот еще одно преимущество быть ребенком врачей, — то стащил бинты и изобразил перелом более правдоподобно. Учитель музыки, наверное, подумал, что я самый бедовый ребенок в Йоркшире — каждую неделю новый сломанный перст.

В командных видах спорта я был намного успешнее. Я хорошо играл в футбол в подростковом возрасте, настолько хорошо, что меня заметили тренеры из Leeds United, но мама была категорически против. Разве неясно, что я слишком маленького роста? Несмотря на ее слабую поддержку, я стал капитаном школьной команды по регби и играл в сильнейшей команде по крикету. Алистер был безнадежен в любом спорте, требующем координации. Он пытался заниматься гимнастикой, но выглядел самым неуклюжим в группе. Во время единственного в своей жизни матча по крикету он заплетал веночки из ромашек и пропустил мяч, который один раз за игру пролетел рядом с ним.

Но именно Алистер повлиял на мое решение принять участие в первом триатлоне, когда мне было восемь лет. Его влияние на меня возрастало по мере того, как он становился сильнее. В то время мне нравилось только играть в футбол или регби, но когда он принес домой классный бесплатный набор: футболки, веломайки, форму для триатлона, а потом еще и невероятные велосипеды, я подумал, что тоже хочу заниматься. Так как брат много тренировался, мне было просто начать упражняться вместе с ним. Он выбирал маршруты, находил тренировочные группы, и мы всегда занимались вместе.

Иногда, если вас заставляют что-то делать, вам хочется поступать наоборот. Когда родители перестали заставлять меня плавать, ездить на велосипеде и бегать, тогда я захотел заниматься этим снова.

### *Алистер*

Очень многое должно было удачно сложиться, чтобы мы оказались там, где мы есть сейчас. Многие вещи, наоборот, не должны были случиться. Среди тех странных историй, которые мы, оглядываясь назад, обсуждаем с родителями, одна стоит особняком. Мы с Джонни играли в ручье, строили плотину. Джонни вскрикнул и вытащил руку из воды — из пальца у него пошла кровь, она хлестала очень сильно, мама кричала. Что тут началось! Мы помчались в больницу, ближайший травмпункт находился в Норталлертоне.

Пока Джонни осматривал врач, папа болтал с персоналом больницы. Через час ему предложили там работу. На мгновение показалось, что он согласится. Тогда мы бы сказали: до свидания, Хорсфорт, привет, Норталлертон. Если бы мы туда переехали, мы не смогли бы так серьезно заниматься плаванием, потому что там не было спортивной школы; мы бы учились в маленькой школе, в которой не было сильной команды по бегу, не было велокружка. Одним махом мы могли потерять все, что привело нас в триатлон, из-за пораненного пальца.

### *Джонни*

Помимо той любви к спорту и активному отдыху, которую нам привили родители, наше спортивное будущее стало возможным благодаря ярким характерам людей, которые окружали нас в Лидсе. Некоторые были эксцентричными,

другие одержимы идеей, но каждый из них так или иначе повлиял на формирование нас как личностей.

### *Алистер*

Наша школа и учителя были самыми лучшими. Школа находилась на идеальном расстоянии от дома, и мы ездили туда на велосипедах вдоль канала. Мы преодолевали по шестнадцать километров, что равно сорока минутам быстрой езды, а это отличная тренировка, которая в то же время не выматывала нас полностью.

Если бы нам нужно было ехать по шоссе, родители никогда бы не разрешили, но вдоль канала была отличная дорожка, машины не попадались до самых школьных ворот. К тому же нам было по пути с папой, и часть маршрута мы проделывали вместе, мчась под гору, у канала мы поворачивали налево, а папа направо.

### *Джонни*

Мы всегда куда-то спешили. Алистер никогда меня не ждал, я никогда не хотел отставать. Один раз мы ехали на экзамен. У него спустило колесо, он сунул мне свой велосипед, схватил мой и сказал: «Чини!» Я никогда в жизни не чинил колес. Я опустил камеру в реку, чтобы понять, где прокол, но сначала мне пришлось разбить лед. Я научился чинить колеса, но при этом чуть не околел от холода. И еще очень сильно опоздал в школу.

Мы скоро поняли, что нужно делать, чтобы ехать максимально быстро. Наш младший брат Эд обычно ездил в школу на автобусе, поэтому мы поручали ему довести наши рюкзаки и пиджаки. Если шел дождь, мы промокали насквозь, но все равно приезжали раньше автобуса.

*Алистер*

Должен сказать, что, на радость Джонни, мы всегда были командой. Однажды у него спустило колесо, тогда я дал ему свой велик, чтобы он мог ехать и везти рядом свой.

Когда мы слезали с велосипедов, мы оказывались в школе, где спорт ценился очень высоко, а это прекрасно способствовало нашему развитию. Самым важным учителем в Bradford Grammar School стал для нас Тони Кингем. Он работал там с 1968 года и вел секцию кросса. Под его руководством тренировался Ричард Неруркар, который дважды выступал за Великобританию на Олимпийских играх.

Впервые он обратил внимание на мой бег, когда я учился в средних классах, и до сих пор вспоминает школьную эстафету, в которой я бежал свои четыре километра последним из четырех участников команды. Я отставал на восемьдесят метров, но смог вырваться вперед и победить. Недавно я поинтересовался у него, думал ли он в то время, что кто-то из нас сможет добиться успехов в беге. Он ответил, что не сомневался в том, что мы преодолеем любое испытание, которое нам выпадет.

Мистер Кингем был главным по бегу, и он разрешил нам покидать школу на время обеденного перерыва для самостоятельной пробежки. Мы занимались на улице каждый день. По вторникам мы бегали на время; по средам — в день, отведенный для спорта, — мы бегали на длинные дистанции. Но учителя давали нам полную свободу в выборе того, чем мы хотим заниматься. Мистер Кингем считал, что нужно доверять детям. И все шло очень хорошо, хотя иногда я так уставал после пробежек на выносливость в Листер Парке, что мне приходилось изо всех сил бороться со сном на уроках.

Почти каждую субботу зимой мы участвовали в соревнованиях. Если соревнований не было, их организовывал сам мистер Кингем: эстафету или гонку через лес. На старт выходило обычно человек пятьдесят. Мы с Джонни никогда не пропускали такие мероприятия. Мы бегали и за Bingley Haggiers, но только благодаря тому особому отношению к спорту, которое было в нашей школе, мы увлеклись бегом так серьезно. Мы, трое братьев Браунли, были чемпионами по бегу по пересеченной местности в школе: я — в группе до шестнадцати лет, Джонни — в группе до четырнадцати лет, Эд — в группе девятилетних. Мы двигались в верном направлении.

Нам очень нравилось, что учителя не против наших исчезновений на пробежки в обеденный перерыв. Мы быстро переодевались в начале обеда и убегали. По сути, мы сбежали из школы, а это так круто для одиннадцатилетних мальчишек. С тех пор бег у меня ассоциируется со свободой, утром на уроках я смотрел в окно и представлял, как мы побежим.

Я немного злоупотреблял этим чувством. Каждую пятницу я ел рыбу с жареной картошкой или заходил в пекарню на обратном пути. В лесополосе, которая расположена недалеко от Бадфорда и называется Heaton Woods, мистер Кингем устраивал забеги. Да, конечно, мы там бегали, но после от души бедокурили. Лес этот был жутковатый, повсюду валялись полусожженные покрывки. Мы затаскивали их на холм и скатывали сверху, соревнуясь, у кого дальше отлетит.

*Джонни*

Вокруг Бадфорда есть несколько беговых маршрутов, и все знали, кто пробежал их быстрее всех. О, Ричард

Неруркар пробежал за такое-то время, другой парень за такое-то.

Наш школьный беговой клуб был официально зарегистрирован, поэтому мы могли выступать за него на соревнованиях. Во всех местных и национальных первенствах по бегу в то время я представлял школу. Самое ценное в пробежках в обеденный перерыв? Можно вставать первым в очереди. Что может быть лучше?

### *Алистер*

Когда я учился в средних классах, учителя, казалось, не обращали внимания на статус гонок. Если мне нужно было бежать, я бежал. Пока я ходил на уроки и делал домашние задания, они не возмущались.

Нам повезло со школой и в отношении плавания. С какого-то момента утренние тренировки стали испытанием: наш бассейн находился в центре Лидса, нам приходилось мчаться через весь город к вокзалу, чтобы успеть на экспресс до Бадфорда, от которого еще около километра мы бежали, чтобы успеть на уроки. Хорошо, что в школьном бассейне по вечерам тренировались спортсмены из Бадфорда. Вскоре после того как мы перешли в этот клуб, школа закрыла старый бассейн и открыла первоклассный новый. Все было кстати.

Я учился в классе у мистера Кингема два года. Он учил меня французскому и прекрасно знал, что я наскоро делаю домашнее задание и быстрее бегу к велосипеду. Думаю, смотреть на нас по телевизору для него странно, ведь он по-прежнему отличный болельщик. Во время Олимпийских игр он и еще один тренер из Bingley Harriers организовали для жителей Йоркшира поездку в Лондон, чтобы поддержать нас вживую.



## Джонни

В увлеченности и оригинальности не имел себе равных Дэйв Вудхед. Он с женой Элен организовывал забеги по полям и болотам между Гавортом и их домом в Китли в течение почти двадцати пяти лет. Их энтузиазм и отношение ни с чем не сравнятся, это было на грани безумства.

Все должно было быть трудно, но весело. Их отношение к спорту на выносливость передалось нам, и уже в детстве мы твердо знали — нужно получать от этого удовольствие. Если нет удовольствия, то в чем смысл?

В течение года проводилось пять гонок: кросс на двенадцать километров «Блеск Станбери» в январе; забег на пять километров «Кроличьи бега» на Пасху; «Горизонт и падение» проводился в разное время; и, наконец, замечательный забег, названный в честь шотландской рождественской песни «Старое доброе время», на десять километров проводился в канун Рождества. Мы участвовали в них в детстве и участвуем до сих пор, если получается. Дэйв умеет заразить идеей. Он увлекает так, что невозможно отказаться. Он, наверное, самый увлеченный человек на всем белом свете.

## Алистер

Впервые я участвовал в «Кроличьих бегах» в 2000 году, меня позвал принять в них участие школьный приятель Ник Говард. Мне было одиннадцать лет, и мы тут же организовали команду «Молодежь Йоркшира» с общим количеством участников два человека. И несмотря на то что началось все не очень благоприятно — я финишировал пятьдесят седьмым из 228 участников, — тем не менее было положено начало нашему долговому и плодотворному сотрудничеству.

Год спустя я впервые победил в гонке Дэйва. В том году из-за вспышки ящура гонка «Горизонт и падение» прошла под Рождество. Когда мне вручили мой стартовый номер, я смотрел на него, как на предзнаменование, — это был первый номер. Слава богу, домой я возвращался победителем.

С тех пор эти кроссы стали частью нашей жизни. «Кроличьи бега» были поделены на отдельные этапы по сбору пасхальных яиц, победителю доставался приз — огромное количество шоколада, вполне в духе Дэйва.

В шестнадцать лет я победил в девяти этапах и в 2005 году решил участвовать в эстафете в одиночку, команда моя называлась соответственно: «Мистер без друзей». Я финишировал пятым, весь в грязи. В гонке был этап с говорящим названием «Болотный монстр», я свалился прямо к нему в логово. Один товарищ решил заснять это все на камеру, наверное, в надежде, что кто-то сможет повторить мой опыт. Он был шокирован моим лексиконом: «Я не слышал ничего грубее из уст семнадцатилетнего юноши» — так он сказал Дэйву. Но он не понял, что не холодная вонючая грязь так меня взбесила. А то, что я проигрывал двум командам. Он снимал, пока я шел третьим.

Тем не менее в этих шуточных забегах был свой скрытый смысл, несмотря на всю эксцентричность, Дэйв тщательно хранил записи обо всех моих победах в Йоркшире с четырнадцати до двадцати трех лет.

Дэйв часто напоминает нам об одном случае на «Кроличьих бегах», когда мы вдвоем с братом бежали командой. Эстафетной палочкой было яйцо, если ты прибежишь без него, результат не засчитают. Я проходил последние два этапа эстафеты, Джонни — первый, и во время важнейшей передачи яйцо выскользнуло у него из руки и упало

на землю. У меня не было выбора, я нагнулся и стал очищать грязь с остатков скорлупы, желтка и белка. У Дэйва сохранилась фотография этого момента. Он напечатал ее на оборотной стороне номеров участников для «Кроличьих бегов» в олимпийский год: два тощих мальчишки с ужасом на лице, навечно застывшие на черно-белой фотографии.

Закончить гонку красиво не удавалось никому. Начиались старты на стоянках, покрытых гравием, посреди открытых всем ветрам пустошей, окруженных заброшенными карьерами. Дэйв настаивал, чтобы на гонку регистрировались в клубе по крикету, который находился выше всех в Англии. Спортсменам разрешалось надевать два свитера и шерстяную шапку. Трасса лежала через карьеры, включала множество спусков и подъемов, ровных участков не было никогда. Крутые спуски играли нам на руку, за счет силы тяжести можно было бежать быстрее.

Дэйв умел создавать неловкие ситуации, особенно для стеснительных подростков. Например, в 2005 году в гонке, которую он устраивал в Кесвике, победители должны были фотографироваться на фоне розового «кадиллака». Я понятия не имею, откуда он его достал и зачем заставил нас всех надевать розовые рожки на голову. Я отчаянно пытался избежать этого, но не вышло.

«Кроличьи бега» совпадали с нашими днями рождения. Конечно же, Дэйв всегда готовил сюрприз: водружал нас на стол в пабе после гонки, чтобы мы слушали поздравительную песню, стоя так перед сотнями людей. Мне до сих пор так же стыдно за это, как и в двенадцать лет.

Единственная гонка, в которой нам с братом не удалось выиграть, была как раз «Кроличья». Мы выиграли все остальные, но в этих забегах лучшим результатом было

второе место у Джонни в 2008 году и у меня в 2006 году, когда меня опередил на три секунды парень по имени Марк Букингам. Но не все потеряно. И дело тут не в призах; лучший приз вручили мне за победу в «Старом добром времени» — набор для поделок из воздушных шариков, но я был тогда так измотан, что не смог надуть даже собачку. Дело в гордости. Я поспорил с Дэйвом на пятьдесят фунтов, что одержу победу до 2014 года. Поверьте, уж если я говорю, ничто, ничто не остановит меня.

Недавно Дэйв признался мне, что из нас двоих он видел больше таланта в Джонни. Логика была простой — Джонни спокойнее, а значит, больше вовлечен в процесс. А меня он считал умнее и в то же время более изворотливым. Так, однажды я организовал клуб по игре в покер во время сборов, вместо денег у нас был изюм в шоколаде, а когда нас разоблачили, то досталось всем, кроме меня.

Проницательность Дэйва наверняка подсказывала ему, что из нас с братом что-то выйдет. Он до сих пор хранит номер газеты, которую он издавал, с небольшой заметкой, которую я написал в двенадцать лет. Тема была такая: «Я хочу участвовать в Олимпиаде». Он жалеет, что не поставил на то, что я исполню свою мечту.

### *Джонни*

Больше всего в плавании нам дала тренер Корин Тантрум, которая своим подопечным разрешала себя называть Коз.

Мы начали тренироваться в Гайзли в ноябре 1995 года. Алистеру было семь, мне пять. Сначала нас тренировал Джон Шаути\*, который, ясное дело, пугал меня своей строгостью. В бассейне царила особая атмосфера: на выходе

---

\* Фамилия Шаути от англ. глагола to shout — кричать.

из раздевалки в полу была оборудована ниша с холодной водой, бездонный бассейн, его странная длина в 25,1 метра — на десять сантиметров длиннее обычной — мешала показывать хорошие результаты в заплывах на время. В центре, где мы занимались, была своя кондитерская лавочка, которая открывалась по праздникам.

Затем мы перешли в престижный клуб Лидса. Разница была огромной. В международном бассейне Лидса царил дух великих свершений, он был невероятных размеров, с темными глубинами в конце дорожек, где стояли вышки. Там мы познакомились с Энди Пирсом, тренером, который сыграл свою роль в нашем развитии. Энди стал местной легендой, установив несколько рекордов в плавании на длинные дистанции, а также отличным тренером, который проводил сложные, но веселые тренировки. Он взял меня на мой первый чемпионат в Йоркшире, где я победил в плавании на спине на дистанции 50 метров. Шесть лет спустя, переехав из Лидса в Бадфорд, он снова успешно тренировал меня.

Лидс был кузницей талантов. Олимпийские медалисты Эдриан Мурхаус и Джеймс Хикман прошли эту школу, программа которой была нацелена только на плавание — восемь двухчасовых тренировок в неделю. Мы с Алистером оба были пловцами регионального уровня, но кроме этого мы были триатлетами. Восемь тренировок в неделю было слишком много для нас, но когда мы спросили, можем ли мы тренироваться меньше, чтобы оставалось время на велосипед и бег, нам ответили: либо все, либо ничего.

Выбор был — ничего. Корин позвонила в Бадфорд, где она вела тренировки шесть раз в неделю. Мама с папой волновались, как бы нам снова не отказали, узнав, что мы занимаемся триатлоном. Нам настрого запретили

рассказывать кому бы то ни было о своем большом секрете. Поэтому мы были обескуражены, когда Корин, прохаживаясь вдоль дорожки, заявила: «А вот и наши новые триатлеты!»

Коз была без всяких причуд. Мы отлично сработались. Она тренировала триатлетов на месячных сборах на севере страны, поэтому ей было понятно наше стремление плавать на открытой воде, она понимала, что нам лучше выполнять подходы по четыреста метров, чем спринты.

Для нее мы с братом были как небо и земля. Алистер всегда приходил в бассейн с пробежки, полный сил, весь потный и грязный. Перед тренировкой его вечно отправляли отмываться в душ. В ту пору он всегда приходил как минимум на час раньше, чтобы помочь натянуть разделители между дорожками. А я? Я гонял в футбол на улице, приходил на занятия последним, всегда пропускал первые сто метров, заболтавшись с Коз, делая все, что можно, лишь бы отсрочить тренировку.

Коз говорит, что, дай мне волю, я бы валял дурака все тренировки напролет. Ей с трудом удавалось достучаться до меня. Я баловался, всех отвлекал разговорами, тянул ради смеха за ноги впереди плывущих. Если она говорила Алистеру, что нужно проплыть две дистанции за тридцать пять секунд, он, конечно же, проплывал их ровно за тридцать четыре. Он делал не то, что она просила, а доказывал, что может лучше.

Она вспоминает, что я бегал за Алом, как собачонка. Мне нравятся ее версия наших отношений с девочками. Понятно, что я легко с ними заводил разговоры и они думали, что я был невероятно крутой, — это ее слова, не мои. Ал? Они думали, что он немного странный.

Мы быстро привыкли к тренировочному режиму. В понедельник и вечером в пятницу мы плавали в Шипли, во вторник и воскресенье — в бассейне Родсуэя, в четверг — в школьном бассейне, который чем-то напоминал Хогвартс: колонны в романском стиле, маленькие кафельные плитки, как мозаика, — казалось, что там ничего не менялось со Средних веков. В конце концов они его закрыли, пожертвовав, скорее всего, древнее наследие музею, и построили новый бассейн: красивый, чистый, просторный и светлый, ничем не похожий на прежний.

Однажды Коз дала задание Алистеру тренироваться в пульсовых зонах: 200 метров проплыть с пульсом 120 ударов в минуту, 200 метров — 100 ударов в минуту. Это давало представление о затрачиваемых усилиях. Через неделю он с гордостью показал ей распечатки, из которых следовало, что он выполнил цель безукоризненно. Она до сих пор их хранит.

Когда Алистеру было четырнадцать, а мне двенадцать, Джек Мейтланд, региональный тренер из Британской федерации триатлона и человек, который до сих пор помогает нам, позвонил Коз. В федерации были недовольны количеством наших тренировок по плаванию. По их мнению, баланс между плаванием, беговыми и велотренировками был неправильный, а нагрузка слишком большой для нашего возраста. Дело в том, что мы слушались только Коз, другие нам были не указ. Она поговорила с отцом, потом с Алистером. Он выслушал ее, но был непреклонен: «Я хочу стать олимпийским чемпионом. Я стану олимпийским чемпионом. Я знаю, что справлюсь. Если через десять лет я хочу им стать, то я должен уметь делать то, что делают чемпионы. Я уверен в том, что поступаю правильно».

*Алистер*

Серьезно мы занимались только бегом и плаванием. Наши знания о велогонках пополнялись благодаря стараниям Адама Невинса, владельца магазинчика с товарами для триатлона под названием Triangle («Треугольник»).

Это был небольшой магазин, полностью заставленный велосипедами и сувенирами для велолюбителей. Но в то время в стране почти не было магазинов с товарами для триатлона, и вот в километре от родительского дома был один такой. Подобные совпадения меняют жизнь.

Адам сразу произвел на нас впечатление. Он был высоким и знал все на свете, но относился к нам прекрасно. Мы были обычными худощавыми пацанами, только начинавшими путь в триатлоне, а он принял нас в узкий круг своих друзей и каждые выходные обучал премудростям езды по йоркширским землям.

Он собрал настоящую команду, но разрешал местным ребятам присоединяться к воскресным тренировкам, если видел, что они смогут справиться. В юности Адам учился своему ремеслу в клубе Bradford Wheelers, который наравне с Manchester Wheelers пользовался большим авторитетом. Он учил нас тому, что когда-то сам узнал от старших: каждый раз давал наставления, обучал нашу группу во время тренировок, все время выбирал новые дороги.

Мы были страстно увлечены триатлоном и потому часто появлялись в его магазине. И каждый раз Адам делился очередной мудростью: парни, попробуйте турботренажеры; не ешьте много сладкого перед тренировкой, а то уровень сахара в крови сначала поднимется, а потом



резко упадет; если идет дождь, лучше не катайтесь, а то ноги замерзнут. Он подарил Джонни первую в жизни велосипедную майку, которую тот заносил до дыр, и познакомил нас с другими юными велосипедистами, которые стали нашими коллегами по тренировкам на долгие годы.

Самое важное, чему нас научил Адам, — ездить в группе, также он раскрыл секреты езды по окрестным дорогам, которые могли знать только местные старожилы. Я помню наши адски изматывающие велопробеги. Мы с Джонни оба впервые проехали 160 километров с группой Triangle. Джонни был в том возрасте, когда едва ли мог выносить такие нагрузки, даже учитывая обязательную остановку на полдороге на перекус. Во время одного из первых таких заездов, когда нам нужно было проехать до Ланкашира, на обратном пути он осилил расстояние только до Скиптона за 30 километров от дома, он так устал, что, доехав до телефонной будки, позвонил отцу и попросил его забрать оттуда. На последние деньги он накупил еды в пекарне, сел на тротуар и, поедая пирожки, ждал пока за ним приедет папа.

Мы слушали и запоминали. Все, что говорил нам Адам, мы с уверенностью могли исполнить уже на следующей тренировке. Обычно тренировки строятся на прохождении уровней и выходе на новые этапы. Подход Адама отличался, и его тренировки были веселыми приключениями. «Направо, давайте доедем до следующего фонарного столба!» «Здесь останавливаемся на перекус». Мы оставляли велосипеды у входа в кафе под присмотром остальных ребят, пьющих кофе с пирожными, бежали покупать пакет конфет или проезжали еще один круг.

*Джонни*

Мой первый настоящий велосипед я получил от Адама. Я начинал ездить на стареньком подержанном Peugeot, Ал — на Raleigh Flyer. Оба велосипеда были старого поколения: с тормозными тросами на руле и переключателями скоростей на нижней раме. Потом велосипеды доставались мне от Алистера, в том числе старые шоссеый и горный велосипеды Giant, на которых я чувствовал себя профессионалом, имеющим спонсоров, из-за огромного количества наклеек.

Велосипед из Triangle стал лучшим подарком на Рождество в моей жизни. В то утро я сбежал по лестнице и увидел шоссеый. Алистер тоже искал велосипед. Черт, в какое-то мгновение я подумал, что это велосипед Алистера. Потом прочитал записку и понял, что он мой. Вот это сюрприз, вот это радость!

Я не мог дождаться, когда же смогу проехаться. Неудивительно, что снег шел всю следующую неделю. Много дней я томился дома, пережидая эту дурацкую погоду. Каждое утро я с любовью разглядывал велосипед, поглаживал, полировал его.

Я заездил этот велосипед в хлам. Даже много лет спустя, когда я пытался квалифицироваться в национальную сборную, я ездил на том же маленьком велосипеде, подняв сиденье на максимум. В то время считалось, что маленькие колеса хорошо подходят для триатлона, поэтому я ездил на колесах диаметром 650 миллиметров. Папа сказал мне, что маленькие колеса хороши для поворотов, а в детстве папам верят все. Когда я вошел в сборную страны, я начал ездить на первоклассном карбоновом велосипеде Trek. Когда я впервые проехался на нем, то не мог поверить, что велосипеды бывают такими легкими и быстрыми.

## Алистер

Первые настоящие велосипеды для триатлона мы с братом получили из Triangle. Адам купил специальные рамы, покрасил их в фирменные цвета магазина и собрал на оборудовании Campagnolo. Мы обожали их, но в то же время, дай он нам любые другие, мы ездили бы и на них. Мы не щадили те велосипеды. Адам всегда подбирал к ним запчасти, которые требовались очень часто. Мы приносили велосипеды к нему в магазин с отвалившимися колесами и грязной цепью. Но зачем нужен велосипед, если не мчать на нем во всю мощь?

Сейчас Triangle расширился. Места в нем стало больше, внизу открылась мастерская, в которой пахнет маслом, но порядок там образцовый, повсюду итальянские справочники велосипедиста, а на стене висят наши плавательные шапочки. Но он все тот же. Там нет штрихкодов и высокотехнологичных кассовых аппаратов, там все так же цены пишут от руки и пользуются старыми кассами.

Сейчас Адам признается, что ему было немного жаль Джонни, которому вечно доставались мои старые велосипеды и форма и который, казалось, трепетал перед братом. Но он и старшие ребята всегда думали, что Джонни добьется большего в спорте благодаря своему отношению. Мы оба прислушивались к советам, которые нам давали, но Джонни всерьез размышлял о них, тщательно анализировал услышанное.

## Джонни

Нам нравилось подолгу кататься на выходных. По мнению Британской федерации триатлона, нам нужно было тренироваться только на короткие дистанции. Мнение Адама Невинса было: «Поднажми». Мы проезжали по 150, 160 километров по Дейлзу, по холмам.

Эти поездки сделали из нас велогонщиков. Жена Адама однажды поехала с нами, и ей пришлось немного помучиться. Алистер ехал рядом с ней, поддерживал. Он нашел свои преимущества в медленной езде: расположил на руле тетрадку по физике и повторял в дороге правила.

Наши поездки по Йоркширу давали прекрасную возможность посмотреть интересные места и пообщаться с опытными велосипедистами. Среди них были те, кто знал каждую кочку на дороге, каждую рытвину. Это было круто. Во время наших тренировок мы встречали множество велолюбителей и встречаем их до сих пор.

Дедушка одного нашего друга Натана — Алан, которого йоркширские любители велоспорта называли «молодой Алан», хороший тому пример. Он до сих пор устраивает себе велопробеги. Чуть ли не каждый день его можно увидеть едущим на tandeme с женой.

Алан с друзьями своего возраста каждую субботу утром выезжал из Лидса на велопрогулку. Мы выезжали с ними, нас, двенадцатилетних, они в свои шестьдесят и семьдесят лет поддерживали криками: «Вы как, молодежь?» Мы доезжали до какого-нибудь кафе, перекусывали булочками и ехали обратно. Подкрепившись, мы проезжали дополнительный круг, пока остальные допивали кофе.

Кроме молодого Алана был еще один задорный мужичок в возрасте по имени Тони. На полдороге он смотрел на тебя и говорил: «Давай, молодежь, в атаку!» И ты обгоняешь лидеров, в то время как все протестуют: «Эй, мы же не на гонках!» А он подбадривает: «Не обращай внимания на старых хрычей. Давай немного поиграем», — а он-то и был самым старым.

Все они до сих пор следят за тем, что мы делаем. Мы никогда бы не подумали, что им это интересно. После Олим-

пиады Тони пришел к нам домой, сказав: «Парни, я вас видел по телевизору». Он увидел наш дом в документальном фильме, который мы сделали, узнал место и решил заглянуть. Теперь он часто к нам заходит, всегда оставляя жену в машине. Мы приглашаем его на чашку чая, но он отказывается, говоря, что жена его ждет на улице. Он остается минут на двадцать, начиная разговор так: «Не хочу вас задерживать, парни, но...»

Последней ключевой фигурой, повлиявшей на наш характер в детстве, стал Джек Мейтланд, который до сих пор участвует в нашем тренировочном процессе.

Раньше Джек был руководителем северного тренировочного лагеря, который входил в сеть лагерей, организованных Британской федерацией триатлона для перспективных спортсменов. Зимой раз в месяц в йоркширском регионе организовывался спортивный лагерь выходного дня для детей от четырнадцати до восемнадцати лет. Это ни с чем не сравнишь. Первый месяц мы проводили выходные на Манчестерском велодроме, второй — в международном спортивном центре Ponds Forge в Шеффилде, третий — в Дейлзе, где мы снимали домик и ездили на велосипедах в горы.

Джек посмотрел наши результаты в детских соревнованиях, и, хотя он должен был подождать, пока мы достигнем подходящего возраста, он позвал нас в лагерь, признавшись недавно, что мы казались слишком самостоятельными для своих лет. В регламенте было прописано, что участника могут довести до места или встретить на ближайшей станции вокзала. Думаю, Алистер стал первым, кто выбрал второй вариант.

У Джека была теория, которую мы подтверждали своим примером: ты должен любить то, чем занимаешься, чтобы

стать успешным спортсменом в будущем. Те, кого заставляют родители, бросят занятия. Чтобы достичь успеха, ты должен любить тренировки больше всего на свете, и особенно ты должен любить велосипед.

Он первый увидел в Алистере задатки для тренировок в национальном резерве. Он учил Алистера правильно стартовать на плавательном этапе и выбежать из воды. Во время этих тренировок Джек находился в воде, исполняя роль первого бую. Чтобы улучшить качество бега ребят, он начал проводить забеги по принципу «к черту отстающих», согласно которому последний прошедший круг выбывал из гонки. Ал был одним из самых юных в группе и абсолютно точно одним из самых низкорослых. Но Джек вспоминает, что он гнал из последних сил, лишь бы не прийти последним, даже несмотря на то, что ему сильно доставалось от более крупных парней. Он не отступал, и у него получалось. Джек тогда подумал: «Наконец-то кто-то не сдаётся».

Я начал тренироваться в лагере, когда мне было четырнадцать, Алистер — когда ему было шестнадцать. Ему разрешали заниматься с ребятами, которые были на два года его старше. Меня оставили в моей возрастной группе. Для меня это было вызовом, потому что я хотел тренироваться с ним. Я хотел быть как они.

### *Алистер*

Джек сказал, что Джонни был зрелым не по годам. Когда ему было пятнадцать, он участвовал в соревнованиях в Итоне, чтобы попасть на первенство Европы по триатлону в эстафете среди юниоров. Войти в сборную страны можно было только показав результат на этой гонке. Джонни вскочил на свой велосипед и — хресь! — его седло

треснуло. Мечты рухнули. Конечно, он был разочарован до глубины души, но Джек отметил, что Джонни отошел очень быстро. Он доказал, что умеет бороться, что трудностям не сломить его.

Тренироваться в лагерях было трудно, но вместе с тем очень весело. На одной из тренировок мы должны были бежать в районе Инглборо, где находится вторая по высоте вершина в Йоркшир-Дейлзе. Мы вышли из хостела как были — в шортах и олимпийках, и тут нам в лицо посыпал снег. Через каждые пятьдесят метров идти вперед становилось труднее, снег и ветер усиливались. Мы доставали из рюкзаков футболки, но температура опускалась быстрее, чем мы успевали согреться. Когда мы добрались до верха, нам пришлось спрятаться в ущелье, вокруг белым-бело, не видно ни зги, никто не знает, где обрыв. Джек сиял: «Не волнуйтесь! Я взял компас. Выберемся!»

Мы просто побежали за ним. Во время спуска мы впервые за день увидели других людей — у всех были кошки, ледорубы и все шли в одной связке. Они ошеломленно посмотрели на нас, как будто увидели зебр.

В другой раз в Инглтоне после трудного тренировочного дня нам пообещали особенное угощение вечером. Угощение оказалось исследованием пещер. Нам вполне понравилось, а вот парень из Федерации триатлона был не так рад. Этот холеный южанин отправился в тур по тренировочным лагерям и ныл не прекращая: «Какая удача, я приехал в тренировочный лагерь, а должен лазить по этим проклятым норам!»

Сталкиваясь с такими приключениями, дети, которые должны были уйти, уходили. Мы с братом с удовольствием выдерживали все, но помимо этого нам очень хотелось перенять опыт у старших ребят, и такие ежегодные зимние сборы многое дали нашему развитию.

### *Джонни*

Многим было очень тяжело. Британская федерация триатлона однажды организовала национальный лагерь на нашей базе. Что тут началось! Люди жаловались: «Я не побегу по этому болоту, там слишком холодно!» Всем остальным хотелось тренироваться в хороших бассейнах и на хороших велотреках, а Джек говорил: «За плавание не волнуйтесь, будем только ездить и бегать». Так мы научились приспосабливать тренировки под обстоятельства. Когда на дорогах выпадало слишком много снега, чтобы ездить по дорогам, мы ездили на маунтинбайках.

Мы делаем так до сих пор. Прошлой зимой во время такой тренировки я случайно пробил лед и провалился в пруд. Чувствовал себя омерзительно, но доехал до дома. Я так ооченел, что не смог даже открыть входную дверь. Я прыгнул в кровать в одежде. Было чувство, как будто вернулся в один из тех дней. Замерз до смерти, но пережил потрясающее приключение.





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

