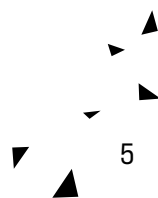




# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
I. Начиная бегать .....	15
II. Бег, медицина и наука .....	45
III. Бег и физическое здоровье .....	71
IV. Бег и психическое здоровье .....	109
V. Бег и зависимости .....	137
VI. Бегать быстрее .....	155
VII. Бег может навредить .....	189
VIII. Пробежать марафон .....	221
Послесловие .....	251
Благодарности .....	256
Ссылки .....	257
Источники .....	271
Алфавитный указатель .....	283





*Моей семье,  
которая всегда поддерживала меня,  
когда дорога казалась длинной.*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я просыпаюсь, подскочив от воя сирены скорой помощи, прорезавшего ночь. Потом звучат слова из системы оповещений больницы: «Анестезию в отделение неотложной помощи. Statum». Бегут люди, эхом доносятся требования лекарств и кислорода. Помещения кишат человеческими телами, перемещающимися в разные стороны.

На протяжении всей жизни мы бегаем по разным причинам. Дети — ради чистейшего удовольствия, догоняя или удирая, взволнованные игрой. Взрослые — к финишной черте, к безопасности.

Полицейского ударили ножом в шею. У стен больницы стоит дюжина машин с мигалками и — его коллеги. Еще больше врачей вызывают statum в отделение неотложной помощи. Statum на латыни — «немедленно». Пациентам срочно нужны кровь или лекарства.

В современной жизни так много делается на бегу. Мы бежим, чтобы оказать помощь нуждающимся в ней. В Древнем Риме бег был метафорой жизни. Филон Александрийский заметил: «Редко случается, чтобы Бог позволил человеку пробежать гонку, именуемую жизнью, от начала до конца, ни разу не споткнувшись и не упав».

Ночью полицейский умирает, и, выходя на следующее утро из больницы, я поражаюсь этому. Мы не смогли его спасти при всей мощи современной медицины и скорости врачей. Я иду домой по обледенелому тротуару в Отта-

ве, ветер закручивает снег в зыбкие спирали. Обучение в ординатуре по первичной медико-санитарной помощи подходит к концу, и я собираюсь приступить к изучению ВИЧ и наркологии. Моя жизнь сделала немало поворотов, прежде чем привела именно в эту больницу именно на эту должность.

Десять лет назад, только поступив на бакалавриат факультета политических наук, я попал на вечеринку по случаю дня рождения в плохо освещенном ресторане. Недавняя выпускница того же направления образования рассказала мне, что решила сменить специальность и заняться медициной. Когда она привела свои доводы — желание работать с людьми, заниматься наукой, понимать человеческое тело, — я понял, как должен поступить. Я прибежал домой, подал заявление на отчисление и записался на подготовительные курсы для поступления в медицинский. Та девушка оказалась моим проводником, я собирался последовать за ней в медицину.

«Случай благоприятствует подготовленному уму», — сказал Луи Пастер, имея в виду собственные открытия. Иногда вы не осознаете истину, пока какой-то случай указывает светящейся стрелочкой на то, что вы видели все это время, или не подталкивает к свершению чего-то, что глубоко внутри вы уже давно хотели сделать. Так было и с медициной, и со спортом. Когда пришло время стать бегуном, случайная беседа с братом указала мне путь, следуя которому я живу и дышу бегом, наслаждаюсь его красотой и заглядываю в его научные основы.

Сейчас я бегаю почти каждый день и работаю в сфере на стыке наркологии и первичной медицинской помощи. Я написал книгу об опиатной эпидемии и махинациях Биг Фармы<sup>1</sup>. Я знаю, что есть лекарства, которые спасают жизни, но еще помню, что медицина и общественное здравоохранение — это нечто большее, чем таблетки

<sup>1</sup> Собирательное наименование крупных фармацевтических компаний. — *Прим. перев.*

и инъекции. Я хочу исследовать значение физических упражнений для улучшения здоровья. И сейчас, когда третий десяток моей жизни подходит к концу и на горизонте вырисовывается новый рубеж, я хочу знать, как научиться быть лучшим бегуном, сохранить пластичность своего тела и разума и стареть настолько элегантно, насколько это возможно. Для меня наступило время написать о беге.

Как-то я слушал интервью одного писателя, в котором он сказал, что браться за книгу нужно, лишь когда невозможно от этого удержаться, а слова льются сами. Такое непреодолимое желание я чувствую, когда дело касается бега. Я просто не могу удержаться от того, чтобы не надеть кроссовки, выйти за дверь и начать переставлять ноги.

.....

*Еще меня вдохновляет растущий массив научных данных, которые говорят, как бегать быстрее и дальше, и показывают, что бег — это прекрасный способ улучшить физическое и психическое здоровье.*

.....

Я написал эту книгу потому, что не мог остановить слова, которые рождались сами.

Каково ваше первое воспоминание о беге?

Я учусь во втором классе, и сегодня ясный день. Все гонятся за мной. Я вижу толпу детей и ощущаю вселенскую необходимость ускользнуть, проскочить в возникшую прореху, увернуться от их рук. Я в восторге от скорости, которую развивают мои ноги. Я быстр, и мне нравится это чувство.

Роджер Баннистер, английский врач и первый человек, пробежавший милю менее чем за четыре минуты, описывает, как в детстве стоял босиком на твердом сухом песке и чувствовал себя ошеломленным красотой. В своих мемуарах «Двойные следы» (Twin Tracks) он пишет:



«Больше ничто не могло отвлечь от ощущения близости к природе. В этот величайший момент я подпрыгнул от радости и побежал. Я был поражен и напуган огромным восторгом, который смогли вызвать несколько шагов... Теперь я бежал, и мое тело вошло в новый ритм... Я открыл для себя новое единство с природой и новый источник силы — источник, о существовании которого не мог и подумать».

Моя обычная пробежка начинается от дома. Я выхожу из парадной двери и медленно бегу по тротуару. Поворачиваю направо и через минуту уже следую вдоль канала Ридо, который протекает двести километров от озера Онтарио, прежде чем разделить Оттаву пополам.

Затем пробегаю под мостом на Бронсон-стрит. Тяжело дыша, я покидаю свой район, заполненный старыми кирпичными домами, и прибываю к озеру Доу. Оно простирается передо мной, а за ним — дендрарий и городская экспериментальная ферма. Я бегу вдоль озера, потом поднимаюсь по небольшому склону, где летом работники открывают шлюзы, пропуская плывущие лодки. Слева от меня — Карлтонский университет, где в 1970-х мой отец изучал журналистику и экономику.

Я пробегал тут так много раз, что резкие различия между временами года в Канаде сливаются в моем сознании. Зимой канал промерзает до дна, и я сбегую по покрытой резиной лестнице, чтобы присоединиться к тысячам конькобежцев, скользящих туда-сюда по замерзшей глади. Я остаюсь на снежной насыпи сбоку от очищенного льда и сосредоточиваюсь на своем дыхании и ногах, выглядывающая трещины и бугры на льду.

Иногда я бегу по тропинке вдоль канала, когда темно, и только сияние месяца освещает мне путь по опавшим листьям. Иногда это середина лета, когда солнце стоит в зените. Иногда — раннее утро весеннего дня, и мои дети только просыпаются.

Я добираюсь до бухты, где река Ридо впадает в канал и плотина контролирует поток воды. Как-то мартовской

ночью я замечаю на реке лодку с яркими огнями, освещающими ей путь. Я никогда не видел ее раньше. Я останавливаюсь, чтобы посмотреть, как нечто похожее на колесный пароход поворачивается и выползает на все еще твердый лед реки, прежде чем тот проседает, и передняя часть судна опускается. Это ломают лед в ожидании грядущей оттепели.

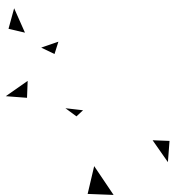
Я испытываю благоговейный трепет, наблюдая, как механический зверь работает всю ночь. Это чувство смешивается с другими физическими и эмоциональными порождениями бега: жаром, эйфорией, одышкой, спокойствием. Потом я сижу на заднем крыльце, смотрю в ночь, думаю о том, что я видел. Мое дыхание замедляется, пульс приходит в норму, в мозге раскручивается нейрохимический вихрь, заставляющий бежать снова.

Более десяти миллионов человек в Северной Америке бегают не менее ста дней в году [1]. За последнюю тысячу лет бегунами бывали охотники, гонцы и защитники. Мы научились бегать в африканской саванне. Бегуны были нервной системой империи инков — посыльные соединяли глубинку с центром власти. В Германии бегуны распространяли новости и разносили личные письма вплоть до XVIII века, когда их заменила развивающаяся почтовая служба. Мы изобрели сидячий мир, а затем открыли бег трусцой. Мы рассказывали себе истории о великих бегунах, а затем создали марафон, чтобы прославить путешествие гонца.

Однажды в холодный канун Нового года я участвовал в Ottawa's Resolution Run, забеге на пять километров в ледяной темноте. Сотни бегунов выстроились в шеренгу для последней гонки года. Точка разворота находилась в нескольких метрах от моего жилища, и, когда я добрался до нее, мне захотелось сдать и побежать к домашнему теплу. Мы все страшно замерзли, простояв на улице полчаса перед стартом. Температура была намного ниже нуля, и через несколько минут после выстрела стартового пистолета на моих бровях и ресницах инеем застыла вла-

га. Я пытался сморгнуть лед, пробираясь в темноте сквозь толпу.

У нас не было цифровых датчиков или километровых отметок. Молния на беговой куртке, выданной мне с гоночным снаряжением, сломалась. Что это был за забег? Он подарил мне радость проститься со старым годом, новый обещал стать лучше. Я буду стараться уменьшить время в забеге на десять километров. Я собирался впервые участвовать в гонке по природному рельефу и пробежать свой первый марафон. Мне не терпелось начать.



I

**НАЧИНАЯ**  
**БЕГАТЬ**

