



**Бостон — Нью-Йорк 2014**

*Эта книга посвящается моим маме и папе,  
плоть от плоти спартанцам,  
покинувшим этот мир слишком рано.*

Слишком многие люди ломаются, даже  
не подозревая о том, насколько близко  
к успеху они были в тот момент, когда  
пали духом.

Томас Эдисон

#### ПОЯСНЕНИЕ АВТОРА

Разъяснительное замечание:

образ жизни спартамца, несмотря на свои плюсы, может быть опасен, к нему следует подходить с осторожностью.

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ. МИНУС ТРИДЦАТЬ И НЕКУДА ИДТИ .....	8
Глава первая	
ОТСЮДА – И В БЕЗУМИЕ .....	15
Глава вторая	
ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЕЛИЧАЙШЕГО ИЗ ПРЕПЯТСТВИЙ: СВОЕЙ ВОЛИ .....	47
Глава третья	
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ: ОТКАЗ ОТ ПЕЧЕНЬЯ .....	73
Глава четвертая	
ИЗМЕНЕНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ .....	103
Глава пятая	
СПАРТАНСКАЯ ФИЗПОДГОТОВКА .....	121
Глава шестая	
ИЗМЕНИ ДИЕТУ – ИЗМЕНИШЬ ЖИЗНЬ .....	147
Глава седьмая	
ПОКОРЯЯ ГОРЫ .....	177
Глава восьмая	
ТРАНСФОРМАЦИЯ: ОБРЕТЕНИЕ НОВЫХ СВЯЗЕЙ .....	221
Глава девятая	
ФИНИШНАЯ ЧЕРТА: ПРЕВРАЩЕНИЕ В СПАРТАНЦА .....	245
БЛАГОДАРНОСТИ.....	265

## МИНУС ТРИДЦАТЬ И НЕКУДА ИДТИ

Raid International Ukatak была гонкой на выносливость, проходившей в Квебеке в разгар зимы, в самое холодное время года. Температуры здесь, как известно, опускаются до тридцати градусов ниже нуля. Поучаствовать в этой гонке меня уговорили друзья — с чего бы ещё мне соглашаться выходить на старт вместе с тремя другими парнями из команды, собравшимися на крошечном острове на реке Святого Лаврентия в Квебеке? Чтобы добраться до финиша, нам предстояло преодолеть 350 безлюдных, пустынных, покрытых льдом миль. Мы должны были передвигаться сначала на буере, затем на снегоступах, лыжах и — хотите верьте, хотите нет — на горных велосипедах по почти замёрзшим рекам и заснеженной, каменистой местности, одного вида которой было бы достаточно для того, чтобы разубедить любого здравомыслящего человека в необходимости участвовать в этой гонке. Я знал, что, если всё пойдёт по плану, мы завершим гонку через шесть дней. Я также знал, что ничто и никогда не идёт по плану.

Несмотря на ледяные температуры, погода стояла солнечная, а небо было голубым. Разноцветная экипировка участников мелькала на фоне белого снега. Мы начали путь на буере, двигаясь на нём по реке Святого Лаврентия, — это чем-то напоминало заплыв на четырёхместном каноэ по Северному Ледовитому океану. Моё место было в хвосте. Дрейфующие куски белого льда периодически переворачивали нашу лодку, отправляя нас за борт, — мы шлёпались в ледяные воды, словно ныряющие за добычей тюлени. Но в такой гонке возможности переодеться в сухую одежду не было, негде было и погреться. Как

только твои вещи промокали в ледяной воде, ты промерзал до самых костей и стыл так до тех пор, пока температура воздуха не повышалась. Было холодно так, словно ты абсолютно наг. В таких условиях люди нередко умирают от переохлаждения. И это было лишь началом гонки.

После того как мы достигли нашего пункта назначения дальше по реке Святого Лаврентия, мы приступили к пешему марш-броску, длившемуся два дня: нам пришлось двигаться по колено в снегу при температурах от минут десяти до минус тридцати градусов. В попытке запастись энергией для дальнейшего продвижения я вместе с командой время от времени останавливался, чтобы наглотаться оливкового масла из бутылки. Для меня это казалось логичным решением: я мог нести бутылку с собой, а кроме того, в масле полно калорий. Оглядываясь назад, скажу, что этот ход сработал. Но без побочных эффектов не обошлось.

Любой, кто участвовал в гонках на выносливость, обладает своего рода ментальной способностью дистанцироваться от собственного тела и продолжать толкать себя вперёд, оставаясь глухим к любому импульсу человеческой природы и базовому здравому смыслу, призывающему тебя остановиться прямо сейчас. По сути, твое рациональное мышление перестаёт функционировать, ты теряешь способность логически мыслить и начинаешь функционировать только в первобытном режиме.

На третью ночь мы на снегоступах дотащились до вершины горного кряжа, и у меня перед глазами встали лица друзей и членов семьи. Куда бы я ни посмотрел, я всюду видел их головы, смотрящие на меня на всём пути. Часами я думал про себя: «Что они здесь делают?» Вдобавок я видел McDonald's рядом с нашей тропой... но его там быть не могло, потому что мы находились на задворках цивилизации. Мне не просто мерещились золотые арки — я буквально мог отчётливо чувствовать ноздрями стойкий аромат роял-чизбургера и картошки фри. Поразительно, что именно помогает тебе не утратить рассудок окончательно, когда ты вот так начинаешь сходить с ума, как

я, — в моём случае, видимо, трансжиры и кетчуп. Я официально съезжал с катушек.

Нам предстояло спуститься с утёса на верёвке вниз, преодолев 1500 футов, после чего мы должны были продолжить движение к финишной черте. К тому моменту мы шли вторыми в гонке, аккурат позади лидеров и всё ещё надеялись победить — сам этот факт был для меня шокирующим, учитывая то, что я не был спортсменом и вообще был здесь не к месту. Совокупный спортивный опыт моих партнёров по команде измерялся десятками лет. Я же пришёл сюда с Уолл-стрит, а до этого зарабатывал мытьём бассейнов. Мне приходилось полагаться на крепость своего духа, чтобы тем самым компенсировать недостаточную в сравнении с партнёрами физическую подготовку. Эта гонка была сродни Олимпиаде по приключенческим гонкам, на которой я, чистильщик бассейнов со стажем, пытался не отстать от остальных.

Приблизившись к краю, я почувствовал, что что-то идёт не так. Команду, шедшую впереди нас, постигла неудача: верёвки, связывавшие утёс с землёй внизу, ослабли и больше не были связаны так крепко, как должны были. Решение спуститься по ним вниз могло бы привести к тому, что кто-нибудь из нас превратился бы в красную кляксу на первозданном снегу, а мы не хотели брать на себя такой риск.

Вот так мы и стояли на этом утёсе — идти было некуда, и мы просто ждали, пока другая команда придумает, как связать верёвки накрепко. Мы слышали звуки суеты и видели проблески головных фонарей, мелькавших под краем обрыва. Когда тебя одолевают галлюцинации в виде людских голов и золотых арок, то тебе, пожалуй, не стоит пытаться спуститься на верёвке на полторы тысячи футов вниз, особенно если верёвки тоже испытывают проблемы. Приближалась ночь, мы не видели никакой возможности спуститься вниз, но и назад повернуть тоже не могли. Ближайший лагерь, представлявший собой несколько теснившихся рядом палаток, был оставлен нами ещё в начале дня. И вот, стоя на пронизывающем ледяном ветру, мы

молча переглядывались, думая одно и то же: «Дерьмо-о-о-о-о-о». Нам предстояло провести ночь в снегу без укрытия, поскольку полноценная палатка весила слишком много, чтобы мы могли тащить её за собой целых шесть дней. Мы не планировали засыпать до тех пор, пока не выбьемся из сил. Таким был наш «план». Мы проигнорировали требования безопасности, не взяв с собой палатку. Поскольку у нас не было намерения использовать её, мы решили не брать с собой этот «балласт».

Ночка предстояла скверная, но я ещё не знал насколько. Я раскопал себе нору в ледяном снегу, потому что это было единственным спасением от порывов арктического ветра, но окружающие условия и скорость растраты энергии в них были такими, что заснуть было попросту невозможно. Такие условия приводят к тому, что ты утрачиваешь контроль над рациональной частью своего мозга, той частью, которая думает о себе, как о «себе». Всё, что я мог, — это трястись от холода в ожидании восхода солнца, когда бы он ни наступил. Я был в таком состоянии, в каком, наверное, пребывают люди, потерявшиеся где-то в глуши, — им просто уже насрать на то, выживут они или умрут, потому что если умрут, смерть положит конец их страданиям.

На следующий день, едва забрезжил рассвет, мы поняли, что верёвку нам не приладить. Команда, шедшая впереди нас, спустилась вниз, и мы могли либо остаться ждать, надеясь, что они решат проблему, либо выдвинуться и попытаться нагнать их, спустившись с горы пешком. Обсудив наше затруднительное положение, мы решили, что попытаемся слезть по обледеневшей поверхности утёса вниз, хотя в обычных условиях спуститься с него можно было только на верёвках. У любого потенциально го прохода или возможного спуска, ската или соскока с такой высоты неизменно находился какой-то изъян, в буквальном смысле смертельный. Это было бы сродни попытке спуститься пешком по горнолыжному склону сложности «тройной чёрный ромб», по которому невозможно было бы спуститься даже на лыжах. Он был покрыт толщей снега, доходившей нам до пояса, и усеян смертельными ловушками во всех возможных направлениях.



Наконец мы заметили одну полоску снега, которая, как казалось, пробивается вниз сквозь крутой и изобилующий выступами склон скалы. Не имея изобилия других вариантов, мы начали карабкаться вниз, ища точки опоры и выступы, за которые можно было бы ухватиться руками. Лёд был покрыт снегом и был менее стабилен, чем каменистые образования, но, учитывая ограниченность имевшейся у нас экипировки, он был более безопасным вариантом. Этот проход был настолько узким и тесным, что мы не могли отклониться от него ни вправо, ни влево — иначе рисковали бы свалиться и разбиться насмерть. Мы перебирались через упавшие деревья, а потом внезапно оказались у обрыва высотой в десять футов, с которого можно было проскользнуть только в опасной близости к каменистым выступам кряжа. Наш шестичасовой спуск был очень рискованным — и это ещё мягко сказано. А я был обычным парнем, вдруг оказавшимся в чрезвычайной ситуации. Я тренировался всего шесть месяцев в преддверии этой гонки. Я жил в Нью-Йорке и работал в офисе.

Наконец мы спустились к подножию. Я обернулся, посмотрел вверх и увидел скалу, возвышающуюся над нами на полторы тысячи футов, — и крошечную полоску снега, по которой мы спустились вниз. Подняв головы, мы все подумали: «Твою ж мать, какие же мы идиоты! Пара шагов не в том направлении, и мы все погибли бы». Этот спуск определённо стал большим достижением, но я не хотел бы его повторить.

Позже по ходу гонки мы столкнулись с новыми сложностями. Мы шли на лыжах по пересечённой местности шестьдесят миль, но из-за того, что взяли с собой не те лыжи и не запаслись воском, оказались в несколько глупой ситуации. Мы шли на лыжах по пересечённой местности там, где есть только две небольшие лыжни. Эта колея тянулась на шестьдесят с лишним миль в богом забытой глуши. А ещё этот маршрут был очень холмистым, полным крутых подъёмов и спусков.

Очень скоро мы осознали, что застряли. Наши лыжи никак не могли поднять нас на подъёмы. Мы скользили на месте и никак не могли продвинуться. Мы обменялись раздосадованными

взглядами, отстегнули лыжи — и тут же погрузились по пояс в снег, утягивавший нас вниз, словно зыбучие пески. Звучит глупо, но мы в буквальном смысле застряли на лыжне. Мы не могли продвинуться ни вперёд, ни назад, а когда отстёгивали лыжи, не могли потом пристегнуть их обратно.

Эдриан, один из парней нашей команды, поднимался на Эверест и был главным нашим экспертом. Его присутствие рядом вселяло мне некоторое спокойствие по поводу нахождения здесь; он, очевидно, был профессионалом по части решения трудных задач. Я смотрел на него, как нервничающий пациент смотрит на доктора в ожидании ободрения. В какой-то момент он повернулся ко мне и сказал: «У нас тут серьёзная ситуация. Возможно, катастрофическая». Меня это до усрачки напугало.

Однако каким-то образом мы пробрались дальше, и впоследствии нам повезло — температура упала. Тем, кто понимает особенности «дикого» лыжного туризма, — а мы их не понимали: очевидно, что разные типы воска «прилипают» к снегу при разных температурах. И вот мы, волшебным образом, будто в кино, сами того не заметив, вновь встали на лыжи и двинулись вперёд.

Но та ночь, которую я провёл на горе, мучимый галлюцинациями, была худшим отрезком моей жизни. Я говорю это без прикрас; за последние сорок лет я не раз был близок к гибели. Обычно, когда жизнь подкидывает тебе такие ситуации, ты можешь отчётливо разглядеть конец этого ужаса. Окей, пускай сейчас стоит жуткий мороз, но через два часа я буду сидеть в машине и смогу врубить печку на полную. Разумеется, мне предстоит болезненная процедура — но я могу попросить своего хирурга или дантиста ввести мне побольше обезболивающего при необходимости. Да, я только что больно ударился пальцем ноги, но эта боль быстро утихнет.

В ту же ночь никакого конца видно не было. Солнце вставало, но температура была сильно ниже нуля даже на солнце. Даже при лучшем раскладе мы всё ещё были в полной жопе. Никто не приедет за нами, чтобы спасти. Нам всё ещё предстояло

отыскать дорогу до финиша. И нам это удалось. Повтори это достаточное количество раз, преодолей множество препятствий в целостности и невредимости и со временем обретёшь это чувство уверенности, каким бы фальшивым оно ни было, уверенности в том, что с тобой всё будет хорошо, если ты просто дотянешь до конца. Давайте признаем: с какими бы вызовами мне ни приходилось сталкиваться в течение дня, они скорее всего не будут настолько суровыми, насколько были условия, в которых я оказался на том кряже.

Между тем, как ужасно ты чувствуешь себя по ходу гонки, и тем, как классно ощущаешь себя после её окончания, существует обратная взаимосвязь, так что можете не сомневаться — после той гонки я чувствовал себя на миллион баксов. Когда прорываешься из ада, несмотря на многочисленные препятствия, то и дело тормозившие тебя, и заканчиваешь гонку, которую, как тебе казалось, невозможно закончить, внутри тебя что-то происходит. Чувствуешь, что чего-то достиг, ощущаешь невероятную гордость за себя и в каком-то смысле становишься другим человеком.

Со времён Ukatek мне повезло (и достало глупости) поучаствовать ещё в нескольких из самых изнурительных гонок на выживание, какие только существуют в мире. Когда я рассказываю людям о том, что собираюсь сделать, большинство из них смотрят на меня так, что я понимаю — они считают меня глупцом или самоубийцей. Но знаете что? Есть и другой взгляд на эти вещи, более правильный. Бросать себе вызов, стремясь добиться большего, чем ты, по собственному мнению, можешь, — это ни разу не глупость — такие вызовы помогают понять, на что ты в действительности способен. Они порождают новое мировоззрение, такое, с которым ты можешь подойти и к другим вещам в своей жизни, которые считаешь трудными. Они открывают тебе твои возможности, о существовании которых ты даже не подозревал.

Вот почему я основал Spartan Race и вот почему написал эту книгу.

Spartan Up!

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОТСЮДА —  
И В БЕЗУМИЕ

---

