

"ДЛЯ ЧОГО Я СЮДИ ПРИЇХАВ – ПОМИРАТИ?"

КИЯНИН ОЛЕГ ЛЕБЕДЄВ ЩОЛІТА ПРИЇЗДИТЬ ДО НЬЮ-ЙОРКА, ЩОБИ ПРОБІГТИ П'ЯТЬ ТИСЯЧ КІЛОМЕТРІВ – НАЙДОВШИЙ У СВІТІ МАРАФОН. ОСТАНЬОГО РАЗУ ЙОМУ НА ЦЕ ЗНАДОБИЛОСЯ 48 ДНІВ

ТЕКСТ: Олександр МИКУЛЬСЬКИЙ

ДЕНЬ 1. Робочий день, інакше його й не назвеш, починається о шостій ранку і закінчується опівночі. Біжимо навколо кварталу в районі Квінс, це – 883 метри. З одного боку – автострада, тут досить інтенсивний рух навіть у неділю зранку. Далі – спокійні вулички. Тільки-но стартували, почав накрапати дощик – те, що треба. Температура +20 °С. Погода чудова. У нас є обов'язкова денна норма: 110 кіл – 98 кілометрів. І це не тільки сьогодні, а й завтра, й післязавтра, й через тиждень, і через місяць. Сьогодні я зробив 130 кіл – 114 кілометрів. Мій особистий рекорд. Прийшов додому, тобто в орендовану квартиру, бадьорий – купа енергії.

ДЕНЬ 2. День був переважно "ходячим". Зранку почали боліти коліна. Напевне, ноги перелаштовуються під бетон.

Це займе кілька днів. Буває, опухають коліна, болить ахіллезове сухожилля, поширена травма – запалення окістя. Коли з'являється біль, зупиняюсь і роблю вправи для розтяжки. Ноги готую до бігу зоранку, по 10–15 хвилини. На різні ділянки – різні креми. Якщо десь тягне – протизапальний, загалом – профілактичний, на коліна – оливкову олію для "змазки". Де можуть виникнути мозолі, перемотую паперовим пластирем. Одягаю спеці-

36-річний Пранжал – мій колега, теж із Словаччини, вже знайшов три м'ячки для гри в хендбол, робочий мобільний Sony Ericsson і годинник. Виявляється, у нас під ногами – скарби.

ДЕНЬ 5. Майже весь час ішов дощ, мокро було скрізь. Скільки не мінняй кросівки, через 5 хвилин вони мокрі. Тому я поміняв лише раз. У Павла – так я називаю 33-річного Павола Сараза з Чехії – також за-

Початок забігу завжди такий: почервоніння на шкірі, нудота, крутить суглоби. Це виходить уся хімія, добавки ароматизатори, які попадають в організм із продуктами

альні бігові шкарпетки – вони мають гарантію понад рік. Під них на верхню частину стопи кладу листки капусти, щоб ноги не "варилися".

ДЕНЬ 3. Розбігався – коліна пройшли, але почало тягнути ахіллезове сухожилля. Після 12.00 перейшов на крок. Уже другий день розлад шлунка. Початок забігу завжди такий: почервоніння на шкірі, нудота, крутить суглоби. Це виходить уся хімія, добавки, ароматизатори, які попадають в організм із продуктами. У нормальному ритмі ми живемо з цими отрутами, а під старість починаються хвороби. У цьому випадку все виходить за кілька днів.

ДЕНЬ 4. Уранці почувався краще. До п'ятої вечора зміг побігати, потім перейшов на крок. З "ахіллом" стабілізувалося, принаймні, не гірше. У Пранаба, 33-річного бігуна зі Словаччини, розвинулося запалення окістя. Більшість часу він ходить. Іше й з'явилися пухири на шкірі – можливо, реакція на сонце.

палення окістя, він постійно ходить. У Пранаба другий день вихідний, розбирається зі своєю шкірою. З нами працюють нетрадиційні лікарі-гомеопати. Прямо на трасі стоїть масажний стіл.

ДЕНЬ 8. Дощова погода триває. Я біг досить рівно, тому сьогодні буде 96 кілометрів. Останні кіл п'ять ходив, бо ввечері пішли сили з ніг. Знову шось не те з'їв. Імо на ходу – помічниця розкладають усе на мікропорції в стаканчики. Переходжу на крок, їм, стаканчик викидаю. На наступне коло ще один. І так 50 разів за день. Сніданок чи обід може розтягнутися на 2 години. Снідати нам привозять о восьмій ранку, обід – між 12.00 та 12.30, вечерю – від шостої до сьомої вечора. Зранку зазвичай їм вісьянку з фруктами та варене яйце. Нічого екзотичного – організм погано реагує на шось нерідне. Нічого з білого борошна й цукру, ніякого м'яса чи риби. Після них хочеться спати, бо вся енергія йде на травлення.

Олег ЛЕБЕДЄВ

39 років
Закінчив Московський фізико-технічний інститут. Працює керівником проєктів у компанії з розробки комп'ютерного забезпечення. Спортом займається з дитинства, кандидат у майстри спорту з лижних перегонів. Мас дружину й 18-річну доньку. Останні три роки вони допомагають йому під час забігів: підносять їжу, воду, одяг, кросівки



ФОТО: ОЛЕГ ЛЕБЕДЄВ



Перший день марафону. Зліва направо біжать: чех Павол Сараз, німець Пурна-Самарпан Кверкаммер, американка Шупраба Бекйорд, словак Пранаб Владович, українець Олег Лебедев, чех Петро Спасил, словак Пранжал Мілденік

Марафон "3100 миль самоперевершення"

заснував Шрі Чінмой – індійський філософ, поет, музикант і спортсмен. Він помер позаторік 76-річним. Офіційна довжина марафону "3100 миль" – 4988 км. Спортсмен має боротися зі своїми обмеженнями і слабкостями, вчитися терпіти біль, долати втому та несприятливі погодні умови. Учасники забігу мають духовні імена. Олега Лебедева звали Стутішил, що означає "безсонне серце відданості".

5 ОСІБ УЗЯЛИ УЧАСТЬ У ПЕРШОМУ МАРАФОНІ 1997 РОКУ НА 5 ТИС. КМ

23 ЛЮДИНИ ЗАКІНЧИЛИ МАРАФОН ЗА 13 РОКІВ ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ. ОЛЕГ ЛЕБЕДЕВ ДОЛАВ ЙОГО ШІСТЬ РАЗІВ. ДО ТОГО, ЯК ВІН УПЕРШЕ ВИЙШОВ НА СТАРТ, ЛИШЕ СЕМЕРО МАРАФОНЦІВ ДОБІГАЛИ ДО ФІНІШУ

У кросівках задля вентиляції зрізують передню верхню частину



ФОТО: С. ОСОБИСТОЮ АРТУРОМ ВОЛКА ЛЕБЕДЕВА

ДЕНЬ 11. У мене зараз приблизно такий графік. Старт – о шостій ранку, перша перерва на 15 хвилин – десь о другій дня. Лягаю на спину, ноги на підвищенні, навіть заснути вдається. Наступна перерва – приблизно о шостій, остання – о дев'ятій вечора. Опівночі закінчую – роблю 115 кіл. Треба ще днів п'ять, щоб почати збільшувати навантаження. Відпочивати нас відвозять на орендовані квартири. Засинаю, а через 10 хвилин прокидаюся від жахливого болю в ногах. Стегнові суглоби та м'язи звикли цілий день бути напівзгнутими. Лягаю на спину, ноги згинаю в колінах, під литки підкладаю коробку – тоді тільки засинаю. Сплю погано. Але о 5.10, коли дзвонить будильник, починаюся бадьорим. Хвилин 5–10 витрачаю на те, щоб сконцентруватися на новому дні. Заспокоюю розум, медитую.

ДЕНЬ 13. Ближче до вечора в організмі накопичується молочна кислота – відчувається крепатура в ногах. Треба підтримувати лужний баланс. Почав пити воду з кораловим кальцієм. Полегшало. Розум слабо себе проявляє, і це дуже добре. Інакше я ніколи не вийшов би на трасу – 50 днів бігати по бетону, провес-

імо на ходу – помічниця розкладають усе на мікропорції в стаканчики. Переходжу на крок, їм, стаканчик викидаю. На наступне коло ще один. І так 50 разів за день. Сніданок може розтягнутися на дві години

ти два місяці в неоплачуваній відпустці, витратити 7-8 тисяч доларів і нічого за це не отримати, крім кубка за участь? Коли проходиш через великі фізичні навантаження, думки впорядковуються. Я, наприклад, зрозумів, що мені в житті заважало рухатися вперед, – жалість до себе, небажання перенапружуватися.

ДЕНЬ 16. У неділю, як завжди, було значно більше народу. Приїжджають відпочивальники, на одному полі грають у гандбол, на іншому – в баскетбол. Але день пройшов рівно, пробіг 104 км. Обіцяють +27 °С, це третій день без дощу.



Харчуються на ходу зі стаканів
Мозолі на пальцях бігуни лікують калустяним листям

13

БІГУНІВ ВИЙШЛИ НА СТАРТ УЛІТКУ 2009-ГО

Два роки тому кілька днів стояла 40-градусна спека. Було надзвичайно важко. Мій розум казав: "Навіщо ти сюди приїхав – помирати? Все, останній раз!" Уже коли +35 °C бігти не можу, переходжу на крок. У Пранжала вчора відкрилося бачення нових світів. Опівночі, коли він біг майже без сил, на узбіччі тротуару побачив гнома. Підійшов ближче – це був звичайний гідрант.

коли розслаблений, коли жартуєш або слухаєш жарти. Мені здається, в нас загострюється сприйняття. Наприклад, небо. Тут навколо двоповерхові будинки, небо добре видно – і воно ніколи не буває однаковим. Краса сприймається набагато повніше. Так само й різні переживання: почуєш смішний анекдот – просто за життя халаєшся, прочитаєш афоризм – довго бжиш під враженням. Неприсміні новини сприймаються спокійніше.

Максимального результату можна досягти, коли розслаблений, коли жартуєш або слухаєш жарти

день 17. Я вже подолав тисячу миль. Самопочуття цілком пристойне. Було кілька мозолів після дощів, але з ногами все гаразд. Відкрив ще одну істину: максимального результату можна досягти,

день 25. Учора зробив чергові 104 кілометри. Міг трохи більше, але почало тягнути сухожилля на лівій нозі. Біль був таким, що на поворотах доводилося зупинятися, розвертатися на місці на 90 градусів і тільки потім рухатися. За весь забіг зношуються 16 пар взуття. Спочатку носиш свій звичайний розмір, а через 15–20 днів – на півтора розміру більше. Нога розбухає. Береш нові кросівки й першим ділом зрізаєш передню верхню частину – для вентиляції. За три дні пара кросівок "вилітає", п'ята скошується, м'язи починають "нитити".

день 26. Сьогодні об 11.00 подолав половину дистанції – на це пішло 25 днів і 5 годин. Це на 10 годин швидше, ніж торік. Сподобався анекдот, який прислали на трасу: "У ковбоя помер кінь, і він іде пустелею, змучений. Несподівано знаходить пляшку, відкриває, з неї вилітає джин:
– Чого ти хочеш, мій повелителю? Виконаю будь-яке бажання.
– Я дуже хочу додому.
Джин бере його за руку і веде через пустелю.
– Ні, я хочу швидко.
– Ну, тоді побігли".

день 28. Учора почався ремонт автостради. 6 годин робочі зрізали пів-

кілометра асфальту. Так і залишили во на вихідні, щоб ми подихали цим пилком. Увесь понеділок, мабуть, класитимуть новий асфальт.

день 36. Прокидається вранці стає складно. Будильник дзвонить ніби в іншій галактиці. У австралійця, 32-річного Грахака Каннінгема, на нозі дуже болючий мозоль з інфекцією. Вчора він прийшов додому, вирішив розкрити його і знепритомнів од болю.

день 40. Учора зробив 112 кілометрів – уперше за шість забігів. Без напруження. Взагалі нічого не болить, навіть креспатури нема.

день 43. Установив свій новий денний рекорд – 131 коло, це 115,5 кілометра. Почуваюся чудово. Простої фізичної підготовки явно недостатньо, щоб пробігти цей марафон. Мені сили дає Бог. А найцінніший приз, який ми отримусмо, – це спокій розуму, сила волі, рішучість і здатність не здаватися.

день 44. У другій половині дня були два сильні урагани, ламалися гілки на деревах. Тривало це хвилин із 5. Перший раз вода накрила мене наче хвиля. Другий я переждав під деревом. Підїхала якась машина, і мені з неї протягують накидку від дощу – народ тут буває добрий. Доки намагався її розгорнути, весь змок і дощ закінчився. А Володя (37-річний українець з Австрії) благополучно переждав у туалеті.

день 45. Ну що ж, учора о 22.30 фінішував 38-річний фін Аспріганал. Через прогресуючий біль у спині з дистанції зійшла Шуупраба – американка, їй 53 роки. Не добігла 1105 кілометрів.

день 49. Фініш. Я прибіг шостим. Установив свій персональний рекорд: 48 днів 12 годин 42 хвилини 46 секунд. Покращив свій результат на 47 годин. Схуд на 7 кіло. Сплеску емоцій немає, радість прийде за три-чотири дні. Зараз у голові дві думки: наступного року знову буду бігати і добре, що до того часу маю ще цілий рік.

Зараз у голові дві думки: наступного року знову буду бігати і добре, що до того часу маю ще цілий рік

На трасі стоять масажні столи. Кілька хвилин у руках лікаря дозволяють повернутися до бігу

