



Джон Кэллос
Железный человек есть в каждом.
От кресла бизнес-класса до Ironman

Издательский текст<http://www.litres.ru>

*Железный человек есть в каждом. От кресла бизнес-класса до Ironman: Манн, Иванов и Фербер;
М.; 2011*

ISBN 978-5-91657-143-1

Аннотация

Вам не казалось иногда, что вы уже не можете вырваться из замкнутого круга «работа – дом», что жертвуете ради работы слишком многим и что ваш социум постепенно сужается? Не чувствуете ли вы, что заплываете жиром – физическим и ментальным?

Вы можете все изменить. Так же, как это сделал 45-летний Джон Кэллос, бывший банковский топ-менеджер, ныне владелец собственного бизнеса. Сначала он всего лишь хотел похудеть, затем замахнулся на Ironman, изнурительную триатлонную гонку, включающую заплыв 3,8 км, велопробег 180 км и марафон 42 км. Те, кто выдерживает это испытание, в конце пути находят новых себя: азартных, сильных, собранных, бесстрашных, готовых покорять новые вершины. Хотите влиться в ряды этих людей?

Эта книга для тех, кто хочет вернуть себя к активной жизни; для тех, кто любит ставить себе высокие цели и достигать их; для тех, кто хочет впустить в свою жизнь нечто новое и захватывающее.

Содержание

От издателей	5
От партнера издания	6
От автора	8
ПРЕДЫСТОРИЯ	9
Каким я был	9
Каким я стал	10
РЕШЕНИЕ	11
Осознание проблемы лишнего веса	12
Занятия спортом как секрет потери жира	13
Хороший тренер – ваш ключ к успеху	14
ВАЖНО НАЙТИ СВОЕГО ТРЕНЕРА	15
Силовые тренировки	16
Подготовка к триатлону	19
С чистого листа: поиск нового тренера	22
ТРЕНИРОВКИ	25
Режим дня и общий план тренировок	26
Советы по выполнению плана тренировки	27
Плюсы ранних утренних тренировок	28
Вечерние тренировки	29
Не игнорируйте собственные планы	30
Тренировки во время командировок	31
«Железный» стиль жизни дома	32
ЖЕРТВЫ ВО ИМЯ МЕЧТЫ	34
Ironman и личные отношения	35
Способы снижения риска	41
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК	43
Бассейн	44
Велосипед	46
Тренировки дома: «компьютерный тренер»	49
Другие приспособления для тренировок	50
ФОРМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК	52
Гидрокостюм	53
Форма велосипедиста	54
Форма для бега	56
Обувь	57
ПИТАНИЕ	58
Диета, питание и добавки	59
Правильное питание – залог победы	60
Список препаратов для питания в день соревнований	62
План питания и гидратации в день соревнований	63
СОРЕВНОВАНИЯ	64
Гавайи, Ironman 70.3	66
Vineman Ironman 70.3, Сонома, Калифорния, июль-2008	71
Ультрамарафон Bulldog 50K, Малибу, Калифорния, август 2008 года	72
IRONMAN В АРИЗОНЕ	74

До соревнований	75
Моя стратегия на соревнованиях Ironman	78
Питание и гидратация во время соревнований	79
Этапы Ironman	81
Итог соревнований и года тренировок	85
ВЫУЧЕННЫЕ УРОКИ	86
Тренируйтесь, несмотря на боль	87
Не допускайте неспортивного поведения	88
Бегайте правильно	89
Берегите здоровье!	90
Соблюдайте режим дня	91
Будьте лояльны к новичкам	92
Подводя итоги	93
Моя новая мечта	94
БЛАГОДАРНОСТИ	95
ПРИЛОЖЕНИЯ	100
Вещи, необходимые в день соревнований	100
Документы и предварительные действия	100
Заплыв	100
Велопробег	100
Забег	101
Лекарства	101
Питание	102
Разное	102
Дополнительные аксессуары: велосипед	102
Дополнительные аксессуары: забег	102
Сумка для T1	103
Сумка для T2	103
Другое	103
Аптечка для велопробега и марафона	104
Рекомендуемая литература и материалы	105
Литература о тренировках	105
Видео	106
Прочее	107
Об авторе	109

Джон Кэллос

Железный человек есть в каждом. От кресла бизнес-класса до Ironman

От издателей

Парадокс: наша жизнь становится все более быстрой и нервной, и при этом мы все больше сидим неподвижно за компьютером. Мы теряем тонус, слабеем физически и морально и постепенно становимся живыми компьютерными приставками. Мы забываем, какие мы на самом деле. Нам негде показать себя. Мы перестаем воспринимать себя вне рабочего социума, мы теряем прежних друзей, а новых не приобретаем. Мы перестаем чувствовать себя счастливыми.

От всего этого есть лекарство – хобби, причем подразумевающее физическую активность. Кто-то выбирает бег, кто-то плавание, кто-то велосипед. А кто-то – все сразу. Это «все сразу» называется триатлон, и это очень гармоничный вид спорта, формирующий прекрасную фигуру и вырабатывающий большую выносливость.

На Западе триатлон очень распространен: в одной лишь Ассоциации триатлона США зарегистрировано 135 тысяч членов. В российской же Федерации триатлона записано лишь 200 участников.

Мы связываем такую непопулярность триатлона отчасти с низкой информированностью людей о нем в нашей стране. Наши догадки подтверждаются данными библиотек и магазинов: поисковый запрос в Российской государственной библиотеке приносит лишь две книги, в названии которых есть слово «триатлон» (обе написаны российским триатлетом А. П. Шахматовым), остальное – журнальные статьи и части сборников. По слову Ironman не находится ни одной книги вообще. В продаже книги с такими словами в названии отсутствуют. Сравните с результатами США: на октябрь 2010 года в интернет-магазине Amazon насчитывалась 691 книга со словом «триатлон» и 450 со словом Ironman.

Пришло время исправить эту историческую несправедливость. Мы считаем необходимым выпускать книги об этом замечательном виде спорта, который делает людей выносливыми и морально, и физически. И начинаем с книги триатлета Джона Кэллоса, потому что на примере его подготовки к тяжелейшему массовому соревнованию Ironman можно наглядно увидеть, какое превращение вас ждет.

Эту книгу рекомендовал нам к изданию российский триатлет Алексей Панферов, и он же оказал нам бесценную помощь в редактировании. Прочтите ее и почувствуйте вкус вашей будущей победы над собой.

Издатели

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 сломался, 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 выбрались в Таиланд, отдыхали 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 шесть 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 глядящих 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.*

От автора

Выражаю искреннюю благодарность всем, кто поддерживал меня в этом моем начинании, а также в моей работе президента компании. Перед этими людьми я в неоплатном долгу, они моя группа поддержки, и их имена перечислены в конце книги. Однако посвятить свою книгу мне хотелось бы другой категории людей.

Эти люди – трудоголики, вся их жизнь подчинена работе, они разрываются на части, пытаются одновременно выполнять массу срочных дел, планов и проектов и при этом сохранить нормальные отношения в семье.

Большинство таких людей пребывает в состоянии постоянного стресса. Они нарушают данные себе обещания и тяготятся чувством вины и стыда, обделяя вниманием друзей и близких и небрежно относясь к собственному здоровью. Все, кроме работы, откладывается на потом, на завтра – слишком сильна иллюзия, что «когда-нибудь я сумею остановиться, заняться собой, наладить отношения в семье и начать тренировать малую бейсбольную лигу».

Мне как никому другому хорошо известны эти отговорки: когда-то я не раз успокаивал себя именно таким образом.

Среди моих знакомых очень много таких людей по всей стране, и я прекрасно понимаю их страхи, надежды, чувство вины и сожаления. Знаю, что они и дальше, придерживаясь избранного курса, будут следовать по пути несдержанных обещаний и несбывшихся надежд – до тех пор, пока мир вокруг не начнет рушиться. Только это сможет заставить их пересмотреть приоритеты и начать действовать, но пока в их жизни не случится некий серьезный перелом – смена работы, развод или резкое ухудшение здоровья, они так и будут приносить себя в жертву и копить стресс, мучаясь угрызениями совести и теряя уважение к себе.

Именно этим людям – прежде всего руководителям компаний и менеджерам среднего звена, которых я так хорошо знаю, с которыми работал и впредь буду работать, – я посвящаю эту книгу, в которой рассказываю о своем трудном пути к триатлону.

Надеюсь, что моя история послужит им примером и вдохновит на решительные действия, которые позволят получать от жизни больше удовольствий, работать эффективнее, уделять время семье и воплощать в жизнь свои мечты.

Попробуйте начать прямо сегодня и не забывайте, что только вы в ответе за свои решения и только вы можете сделать первый шаг. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как я изменил свою жизнь. И если вы последуете за мной, возможно, в вашей жизни тоже произойдут перемены.

Джон Кэллос

ПРЕДЫСТОРИЯ

Каким я был

Мое детство прошло в Калифорнии в 1960-е годы. Видеоигры еще не изобрели, поэтому мы развлекались тем, что воздвигали форты в цитрусовых рощах, мастерили скейт-борды из стальных коньков и превращали велосипеды фирмы Schwinn Sting Ray в первые кустарные модели гоночных BMX. Велосипеды были неотъемлемой частью нашей жизни. Я со своим практически не расставался. Иногда я уезжал так далеко, что потом не мог найти дорогу домой, и отцу приходилось забирать меня на машине. В то время, чтобы позвонить, достаточно было иметь при себе двадцатипятицентовую монетку.

В детстве я был активным бойскаутом, даже получил медаль орлиного скаута¹. Я играл в футбол, ездил в теннисные лагеря и занимался плаванием. В школе я увлекся бегом на 880 ярдов², милю и две мили³ и в 1980 году даже дошел до полуфинала в соревнованиях на две мили.

Но потом детство кончилось.

В начале восьмидесятых я получил травму, из-за которой мне пришлось расстаться с надеждой на участие в соревнованиях по стипльчезу⁴ в составе команды моего университета. Я бросил легкую атлетику и серьезно взялся за учебу, а также устроился стажером в банк. По окончании учебы последующие двадцать лет я занимался исключительно банковским делом: работал в Bank of America, Wells Fargo, Bank of Boston и т. п. За это время я приобрел определенную репутацию в сфере управления проектами, персоналом и предприятиями. Мои идеи по развитию бизнеса опережали свое время лет на пятнадцать. Иными словами, я был очень успешным в своем деле. И я захотел большего.

В 1999 году я решил организовать собственный бизнес. Так появилась компания IdeaBridge, главным направлением деятельности которой стало консультирование руководителей банков относительно стратегий развития, роста продаж и улучшения их лидерских качеств.

Моей компании с самого начала сопутствовал успех. В 2000 году ко мне пришло признание. Я опередил конкурентов в своей категории и был назван «бизнес-гуру года». Позднее Orange County Register опубликовала статью о моих методах развития лидерского потенциала, а многие из моих докладов были взяты на вооружение бизнес-школами и компаниями из списка Fortune 100, в том числе GE, Bank of America и ChevronTexaco.

¹ Орлиный скаут – скаут, прошедший определенные испытания и получивший как знак отличия три орлиных пера. Испытания включают в себя сутки молчания, сутки голодания и сутки одиночного пребывания в лесу. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

² Ярд равен 0,91 м; таким образом, дистанция 880 ярдов примерно соответствует 800 м.

³ Миля равна 1609 м; две мили, соответственно, составляют 3218 м.

⁴ Бег на 3000 метров с препятствиями.

Каким я стал

Успех в бизнесе, требующий определенного образа жизни, вскоре начал оказывать на меня свое воздействие. Я все время сидел – либо за столом, либо в зале заседаний, либо в самолете. Такова была моя новая жизнь, и я наслаждался ею при каждой возможности – каждым обедом, каждой вечеринкой. Мне было около сорока, когда я заметил в себе перемены. У меня чуть ли не за одну ночь изменился обмен веществ, и я начал быстро набирать вес.

В течение последующих шести лет лишнего веса становилось все больше: за это время я набрал около семи килограммов, а затем еще прибавлял по два с лишним килограмма каждый год. Два кило в год – вроде бы не так страшно, но однажды мне на глаза попала моя фотография, сделанная несколько лет назад, и я не поверил своим глазам: я стал толстым. Я зашел в Интернет и отыскал калькулятор BMI⁵, который подтвердил то, что я увидел в зеркале: у меня было ожирение и индекс массы тела 31,3.

Достигнув 95 килограммов, я перестал взвешиваться. Но мои костюмы 48-го размера⁶ от братьев Брукс с талией 107 сантиметров все еще помогали многое скрыть. А ведь всего десятью годами раньше у меня была талия 86 сантиметров, я весил около 75 килограммов и носил пиджак 40-го размера.

У меня резко понизилась самооценка, появилось чувство стыда и отвращение к самому себе. В отпуске я стеснялся снимать рубашку, из-за чего даже не мог пойти поплавать со своим сыном. Хуже и быть не могло: я поставил работу с клиентами и организацию бизнеса выше собственного здоровья и теперь не мог заниматься с сыном на отдыхе. Потерянное время мне никогда не вернуть. Чувства, которые я тогда испытывал, до сих пор причиняют мне боль. Цена успеха оказалась слишком высока, и я решил изменить свою жизнь.

Эти изменения потребовали от меня огромных усилий. Я часто терпел неудачи, боль и страдание. Многим пришлось пожертвовать. Но я рад, что принес эти жертвы, потому что, изменив себя, я стал счастливым.

В этой книге я расскажу о том, как изменил свою жизнь, и о тех людях, которые мне в этом помогали. Однако не следует воспринимать ее только как повесть о моей борьбе с самим собой и о победе. Эта книга прежде всего своеобразный сборник советов, применимых к разным сторонам жизни: бизнесу, отношениям с родными и друзьями, заботе о здоровье и, наконец, участию в Ironman.

⁵ Body mass index (BMI) – индекс массы тела; величина, позволяющая косвенно оценить, является ли масса тела человека недостаточной, нормальной или избыточной. Рассчитывается по формуле $I = m/h^2$, где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах. Нормой считается индекс в пределах 18,5-24,99 кг/м².

⁶ 48-й размер мужской одежды в США соответствует 58-му размеру в России; аналогично ниже: 40-й размер соответствует 50-му российскому.

РЕШЕНИЕ

Для того чтобы изменить свою жизнь, мне нужна была цель.

Первой своей большой целью я решил сделать Ironman 70.3 на Гавайях, затем соревнования в Сономе, которые называются Vineman 70.3, и, наконец, в ноябре 2008 года – полный Ironman 140.6 в Темпе, Аризона. В то время эти задачи казались абсолютно нереалистичными. Я не представлял, как смогу финишировать, но моя затея была достаточно безумна, чтобы мотивировать меня, а мне именно это и было нужно.

Начало всегда самая трудная часть любого процесса. Но, как только вы начнете что-то делать, одно изменение тянет за собой второе, потом третье, и так незаметно вы втягиваетесь в этот процесс. В результате меняются ваши приоритеты, и задуманное осуществляется с невероятной скоростью.

Я по опыту знаю, что необязательно составлять детальный план, прежде чем начнешь действовать. Нужно всего лишь посвятить себя выполнению какой-либо мелочи прямо сейчас, сегодня, не откладывая. Как гласит слоган Nike: *«Просто сделай это»*.

Я добавляю: *«Начни прямо сейчас!»*

История триатлона Ironman

Идея соревнований Ironman возникла на Гавайях в 1978 году, когда группа спортсменов не смогла решить, кто лучше: пловец на длинную дистанцию, велосипедист или марафонец. Морской пехотинец Джон Коллинз, знакомый с соревнованиями по триатлону, предложил разрешить спор, совместив все три гонки. Происходило все это на гавайском острове Оаху: заплыв в открытой воде на 2,4 мили (3,8 км) в Вайкики, велогонка на 112 миль (180 км) вокруг Оаху (в то время проводилась за два дня) и марафон на 26,2 мили (42,195 км) в Гонолулу. Итого 140,6 мили (226 км). Победителя было решено назвать «Железным человеком».

С тех пор этот вид спорта стал очень популярным, а бренд Ironman («Железный человек») теперь принадлежит World Triathlon Corporation, заплатившей за него, по разным оценкам, от 30 до 50 миллионов долларов.

В наши дни формат соревнований Ironman остается прежним. Многие тренируются для участия в них, но стартует гораздо меньшее число людей, и не все из стартовавших доходят до финиша в установленный семнадцатичасовой срок. Большинство тех, кто сумел это сделать, не могут претендовать на высшие награды, но это не важно: они участвуют в состязаниях ради спорта и товарищества, чтобы улучшить свою физическую форму, найти себя нового – и, может быть, когда-нибудь получить титул «Железного человека».

Тренировка перед состязаниями занимает много времени. Процент травм среди тех, кто пытается совершить этот пробег, равен 90. Чтобы Ironman был более доступным, организаторы недавно запустили соревнования на 70,3 мили (113,1 км). Все дистанции Ironman 70.3 составляют половину от полной: 1,9 км плавание, 90 км велоэтап, 21,097 км забег, поэтому его называют также Half-Ironman (полу-Ironman, или «половинка»).

Осознание проблемы лишнего веса

Бороться с собой я начал с того, что решил сбросить вес.

Обладая врожденными способностями к бегу и футболу, я в течение двадцати пяти лет после окончания школы мало занимался спортом. Вес я начал набирать, когда мне было далеко за тридцать, но чем больше расширялся мой бизнес, тем больше нарушался обмен веществ в организме и тем быстрее копилась в нем лишняя килограммы.

Проблема веса – бич многих людей, и, уверяю вас, она продолжает меня беспокоить. Меня постоянно преследовал стыд, я стеснялся своего огромного живота, и это меня угнетало. Страдая от ожирения, я досконально изучил все возможные способы скрыть свою фигуру. Я носил костюмы на несколько размеров больше, чтобы дополнительная ткань закрывала живот, и никогда не снимал пиджак, как бы жарко или неудобно мне ни было. Если я был в обычной одежде, то никогда не заправлял рубашку, которая тоже была на размер больше. Наконец, я всегда втягивал живот, создавая таким образом видимость меньшего объема талии. Но все эти уловки толстяков рано или поздно перестают действовать. В глубине души нам всем хочется одного: сбросить вес. Мне этого, наверное, хотелось больше, чем другим. Потому что я начал бороться.

Я перепробовал все: все таблетки, все диеты, все схемы, все книги о потере веса и протеиновые коктейли. Я сделал все.

Мне не хватало терпения. Я хотел быстрых результатов. В какой-то момент я их добился и думал, что все отлично. Но выяснилось, что я терял только воду и мышечную массу. Я все время пропускал приемы пищи и, сам того не зная, терял мышечную массу, а проблемы только обострялись по мере того, как все больше нарушался обмен веществ. По глупости я верил в то, что отсутствие пищи означает снижение калорий, что, в свою очередь, приводит к снижению веса. А это опасно, вредно для здоровья и в конечном счете не дает желаемого эффекта. Как и многие другие, я искал легких путей и все делал неправильно.

Наделав массу ошибок, я наконец понял, что мне необходимо избавиться прежде всего от жира, а не просто снизить вес. Жир – это убийца. Чем больше у человека мускулатуры, тем лучше работает обмен веществ, и тогда калории будут сжигаться даже во сне. Если бы я продолжал пропускать завтрак, а на обед обходиться одним салатом, я бы сгорел, поскольку тело удовлетворяло бы свою потребность в белке, переваривая собственные мышцы. Так и происходит на самом деле – голодание приводит к потере веса за счет замедления обмена веществ, и нужный белок вы получаете, уничтожая свои же мышцы. Уменьшение мышечной массы еще сильнее ослабляет метаболизм – а заодно и вас, и вы оказываетесь в ловушке.

Сложнее всего было понять, как я должен питаться, чтобы сбросить вес. Ничто не давало длительного результата, пока я не перестал искать легких путей и не приготовился к долгой дороге к оздоровлению.

Занятия спортом как секрет потери жира

Как избавиться от жира и при этом быть уверенным, что он не вернется? Прежде всего необходимо выполнять комплекс упражнений, требующих интенсивного дыхания и потоотделения. В спортзалах я часто вижу полных людей, которые едва двигаются на велотренажерах. Они так поглощены телевизором, книжкой или журналом People, что с трудом нажимают на педали. Неудивительно, что вес у них не снижается. Ничего не изменится, если хорошенько не пропотеть и не нагрузить себя тяжелыми упражнениями в течение 40–60 минут. Я тоже так делал: сидя на велотренажере, читал отчеты. Мой вам совет: если идете в спортзал, упражняйтесь. Потейте, заставьте сердце колотиться хотя бы в течение сорока пяти минут без перерыва. Не берите с собой книги, газеты, не отвлекайтесь. Сосредоточьтесь и работайте в поте лица.

Никто не говорил, что снижать вес – легко и просто. Не существует секретных формул: люди работают на износ, прилагая огромные усилия. Они полностью сконцентрированы и тщательно следят за своей диетой. Именно это и надо делать, чтобы сбросить вес, и ничего простого в этом процессе нет.

При правильном снижении веса очень важно тщательно следить за тем, что и когда вы едите. Необходимо контролировать порции еды, принимать пищу в определенное время, правильно сочетать типы продуктов, следить за количеством приемов пищи в день и т. п. Это ключевые моменты. Результаты приносят только тяжелые упражнения, железная дисциплина и концентрация. Думаю, многие нарушают свою программу просто потому, что она требует слишком больших усилий. Это сложно – поначалу вы будете плохо себя чувствовать, испытывая боль во всем теле. Я справился с этим только потому, что поставил перед собой цель и собрал группу людей, перед которыми обязан был отчитываться. Я понял, что в одиночку не смогу добиться результата.

Хороший тренер – ваш ключ к успеху

Чтобы правильно тренироваться, мне нужен был тренер, который следил бы за моими нагрузками и моральной подготовкой. Он был мне нужен, потому что мне не хватало дисциплинированности, чтобы непрерывно тренироваться. В то же время когда я наконец вытаскивал свое грузное тело на улицу, то занимался так старательно и бегал с такой скоростью, что рано или поздно должен был получить травму. Со школьных лет мой внутренний секундомер толкал меня бежать все быстрее и быстрее. И каждый раз – бах! – я получал травму и выбывал. Бросал. Поэтому я искал специалиста, который, с одной стороны, понял бы мою неумную страсть к соревнованиям и смог бы привести ее в равновесие с моим обремененным лишним весом телом, а с другой – выстроил бы программу тренировок с учетом моих застарелых травм, особенно боли в колене, изводившей меня многие годы.

Но найти правильного тренера очень нелегко.

ВАЖНО НАЙТИ СВОЕГО ТРЕНЕРА

Мои неумолимо увеличивающиеся габариты и круглое лицо привлекли внимание отца, который в своей обычной грубоватой манере вслух выразил то, что я и так знал: «Джон, ты растолстел». На мой день рождения он подарил мне абонемент на занятия с тренером. Увидев свою очаровательную тренершу, я сразу понял, что с ней у меня ничего не получится.

Мне нужен был кто-то крепкий, жесткий, даже жестокий, кто не реагировал бы на мои просьбы и жалобы. Эта молоденькая девочка мне явно не подходила, и я попросил менеджера сменить ее. Не сразу, но я нашел своего тренера.

Силовые тренировки

В Джиме Кларке прекрасно сочетались нужные мне качества: он учитывал мои ограничения, но вместе с тем заставлял меня усиленно работать. Мы с ним приблизительно одного возраста, его сын – ровесник моего, и он поддерживал меня во всех начинаниях. Джим был превосходным тренером как в отношении накачивания мышц, так и в плане контроля дыхания. Количество железных дисков, которые я поднимал, увеличивалось, что свидетельствовало о моем прогрессе под его руководством. Через несколько месяцев я качал пресс с 20-килограммовыми отягощениями, однако лишние килограммы все равно не убывали.

Я решил, что мне нужна кардионагрузка в дополнение к силовым тренировкам, поэтому нанял тренера по бегу, эмигранта из США, который работает онлайн из своего дома в Мексике. У него был очень логичный и прямолинейный подход к постепенному и безопасному еженедельному увеличению моей дистанции. Его потрясающие идеи относительно правильной заминки⁷, растяжки и массажа также оказались необычайно полезны. Однако, несмотря на бег и постоянные силовые упражнения, я по-прежнему не терял вес. Каждый раз, вставая на весы во время еженедельного взвешивания с Джимом, я расстраивался все сильнее. Это стало навязчивой идеей, которую сможет понять только человек с аналогичными проблемами.

Я снова скупил все возможные книги и диски и перепробовал все возможные виды и системы лечения, которые нашел в Интернете. Иногда я чувствовал такое отвращение к себе, что хотел вообще перестать есть, но я знал, что это не только не поможет, но еще и ухудшит мое состояние. Тренер убеждал меня набраться терпения и продолжать качаться. Но я был нетерпелив и хотел быстрее достичь результата.

Упражнения на снижение веса и общая физическая подготовка

В свои исследования тренерских методик в конце концов я наткнулся на молодого врача из Санта-Барбары по имени Роберт Уилчер. Я обратился к нему с единственной просьбой: помочь мне сбросить вес. Я был уверен, что это не только улучшит мое общее состояние, но и даст возможность быстрее ездить на велосипеде по холмистой местности, легче бегать и, самое главное, облегчит боль в колене.

Доктор Уилчер – хиропрактик⁸, индивидуальный тренер и успешный спортсмен. Он изучал техники бега и другие методики, позволяющие его пациентам существенно улучшать общее состояние здоровья, при этом снижая риск получения травм. Более того, он акцентировал внимание на улучшении баланса здоровья, питания и силы. Он возглавляет фитнес-центр в Санта-Барбаре под названием Killer B Fitness и тренирует многих спортсменов. Он и сам участвовал в двух коротких соревнованиях по триатлону и других забегах, поэтому как никто другой понимал мое желание принять участие в Ironman.

Сложность в общении с доктором была только одна: его кабинет находился за сотню километров от моего дома. Но мы успешно общались по электронной почте.

Я объяснил доктору Уилчеру, что моя главная задача – пройти путь от человека с весом 95 килограммов и талией 107 сантиметров до человека, который весит 73 килограмма и

⁷ Заминкой называют заключительные упражнения для «охлаждения» – приведения дыхания и сердечного ритма к обычному состоянию.

⁸ Хиропрактика (от греч. cheir – рука и praxis – действие) – мануальная терапия, метод лечения различных заболеваний (радикулит и др.), обусловленных смещением (подвывихом) позвонков. Заключается во вправлении позвонков с помощью специальных ручных (мануальных) приемов или поколачивания особым деревянным молотком.

имеет талию 81 сантиметр. Все остальное (Ironman, велогонки и т. п.) должно пока отойти на второй план.

Одновременно я искал доступный способ совместить все три вида тренировок. Поскольку доктор Уилчер был хиропрактиком, я надеялся, что он сумеет помочь мне избавиться от постоянной боли в области трапециевидной мышцы. Боль всегда появлялась у меня во время езды на велосипеде или после долгих часов работы на компьютере.

Мне нравился стиль доктора Уилчера, его подход, внимательное наблюдение и детальное знание костно-мышечной системы, что непосредственно связано с предотвращением травм и общим оздоровлением. К тому же у него был достаточно жесткий характер, а как раз такой человек мне и был нужен.

Вот хороший пример советов относительно тренировок и питания, которые он давал мне по электронной почте.

От: Д-р Роберт Уилчер

Кому: Джон Д. Кэллос

Когда мы говорим о снижении веса, речь прежде всего идет о сжигании калорий. Большого числа калорий. Пожалуйста, перестаньте поднимать тяжести с Джимом. Вам лучше заниматься на эллиптическом тренажере. Занимайтесь этим 30–40 минут, затем делайте «планки»⁹ и приседания, после чего возвращайтесь на эллиптический тренажер, велосипед или степпер как минимум еще на полчаса. Поднятие веса без кардионагрузок не способствует сжиганию калорий и не поможет растворить весь ваш жир. Если у вас ограничено время тренировок, придется отказаться от поднятия тяжестей и уделить внимание кардиотренировкам. Предупреждаю сразу: это нелегко, но как только килограммы начнут уменьшаться, станет легче и веселее.

Вы занимаетесь с этим тренером уже давно, а результатов нет. Со мной вы увидите результат через неделю, но вы должны точно следовать моим рекомендациям. Вам необходимо сжигать 1000 килокалорий в день. Первые две недели будет трудно, но по мере приобретения опыта вы сможете продвигаться быстрее, и вес также станет исчезать быстрее.

Если можете готовить утром коктейль, смешайте в блендере следующие ингредиенты:

1 горсть ягод (проще мороженых);

1 столовая ложка кокосового или льняного масла;

3 сырых экологически чистых яйца;

1 чайная ложка витаминной смеси;

1-2 чашки соевого молока, воды или миндального молочка.

Не забудьте выпивать два стакана воды утром, сразу как проснетесь.

Д-р Уилчер

Итак, я начал заниматься с доктором Уилчером, несмотря на разделяющее нас большое расстояние. Я специально заплатил ему за шесть месяцев вперед, чтобы труднее было отказаться от наших занятий. Мы ежедневно переписывались по электронной почте. К сожалению, видаться лично удавалось не так часто, но его ежедневные письма очень помогли мне.

Доктор Уилчер оказался прав: «Снижение веса – тяжелый труд. Вам будет больно. И лучше бы вам привести себя в форму до нашей следующей встречи, потому что иначе придется туго».

⁹ «Планка» (plank) – статическое упражнение: находясь в упоре, в течение определенного времени удерживать прямой корпус неподвижно.

Занятия с ним просто убивали меня! Никаких тяжестей или замысловатого оборудования – только изометрика, равновесие и медицинболы¹⁰, применяемые в пыточных целях. Такие тренировки причиняли гораздо больше боли, чем любые снаряды в спортзале, но я стал гораздо сильнее. Теперь я понимал ценность силы и равновесия. Тяжелые тренировки давали результат.

Шесть месяцев работы с доктором Уилчером привели к заметному снижению веса, и я решил записаться на триатлон в Карпинтерии в сентябре 2007 года. Теперь мне нужен был тренер специально для триатлона. Им стала Аманда Маккрэккен, и в мае 2007 года мы приступили к работе.

¹⁰ Медицинбол (или атлетический мяч) – набивной мяч, как правило весом 1–5 кг, для силовых упражнений, реабилитации после перенесенных травм и лечебной гимнастики.

Подготовка к триатлону

Тренер. Аманда сразу поняла, что мне и в самом деле необходимо перед кем-то отчитываться, а также как-то приучить себя рано вставать для тренировок. Мы договорились, что я буду сообщать ей о каждодневном своем успехе и начну выполнять базовую фитнес-программу, чтобы дать ей возможность оценить, на что я способен на столь ранней стадии.

Я попросил Аманду составить программу, благодаря которой я смог бы регулярно сбрасывать по 900 граммов в неделю, прежде всего путем упражнений, а также контроля за порциями и частотой принятия пищи. До Carpinteria-Triathlon (Carp-Tri) у меня оставалось четыре месяца, чтобы привести себя в форму, желательно без травм.

В 2005 и 2006 годах, без какой-либо тренировки и подготовки, я участвовал в спринт-триатлоне в Карпинтерии. В него входили всего лишь заплыв на 500 ярдов (455 м), велогонка на 10 миль (11,6 км) и пробег на 3 мили (4,8 км). Хорошо помню, как сказал жене ждать меня на пляже в том месте, где кончался заплыв, поскольку считал, что первым выйду из воды. А почему бы и нет? В молодости я был членом команды по плаванию и всю жизнь плавал на этом пляже, здесь я на своей территории. Жена глазам своим не могла поверить, когда я последним выполз из воды. Вот так-то! Я еле проплыл дистанцию – я пробовал плыть на спине, на боку, по-собачьи – как угодно, лишь бы двигаться вперед. В отношении заплыва я оказался необоснованно самоуверен. С велосипедом, который мне одолжил отец, я справился, но едва не скончался во время простого забега на три мили, а на следующий день не мог спуститься или подняться по лестнице в нашем пляжном домике. Я был уничтожен.

2006 год оказался не намного лучше, хотя на сей раз у меня был гидрокостюм, который существенно облегчал плавание. Мой друг, всемирно известный триатлет Скотт Гоуэр, говорит: «Гидрокостюм – это легальное жульничество. Он не запрещен правилами, и надо использовать все преимущества, которые он тебе дает».

Однако в 2007 году я собирался серьезно готовиться к соревнованиям. Я сказал Аманде, что хочу увеличить скорость, так что сразу после снижения веса мне нужно сосредоточиться на конкретной подготовке к триатлону и тренироваться для каждого из трех этапов в отдельности.

Мы пришли к выводу, что наибольшая проблема – это забег и заплыв. Выдержать велоэтап я мог, но заплыв и забег представляли для меня реальную сложность.

Аманда разработала отличный план моих тренировок, учитывая, что из-за моего делового расписания обычные тренировочные площадки часто были для меня недоступны.

Вот пример одного из ее ранних планов.

План на среду, четверг, пятницу во время путешествия:

- 10 минут разминка, 10 минут растяжка, 20 минут бег, еще растяжка;
- в четверг постарайтесь разбить общие 20 минут бега. К примеру, выберите направление туда и обратно; бегите вперед на маленькой скорости в течение 10 минут и возвращайтесь до истечения 20 минут; заминка – 5 минут бега трусцой.

План на субботу и пятницу:

- бег трусцой в течение 10 минут (разминка) вдоль пляжа (но не на самом пляже, поскольку песок слишком мягкий);
- легкий заплыв в океане в зависимости от того, сколько можете выдержать. Может, 15 минут?

– растяжка подвздошно-большеберцового тракта (ПБТ)¹¹ в течение 10 минут.

Выполняйте следующие основные упражнения по средам, пятницам и воскресеньям:

- 2×15 отжиманий, фокусируйтесь на удержании прямого корпуса;
- 2×30 качать пресс; следите за тем, чтобы живот был втянут;
- 2×15 качать пресс под косым углом;
- 2×15 «планок»;
- 4×15 секунд в позе Супермена (лечь на живот и вытянуть руки в воздухе, как Супермен в полете).

Неплохо с этого начать. Дайте мне знать, как у вас будет получаться.

Аманда хотела, чтобы я уделял больше внимания функциональным упражнениям, нежели поднятию тяжестей. В этот комплекс входили отжимания, хинду-приседания¹², подтягивания, упражнения на полу с мячом, упражнения на пресс и т. п. Все эти упражнения нацелены на использование веса человека и функционально полезны. И эти силовые тренировки помогали мне.

Кроме того, Аманда очень помогала мне эмоционально, она поддерживала меня, когда я терял уверенность в себе и опасался, что из моих занятий ничего не выйдет.

Занятия с Амандой разбудили во мне спортивный драйв. Как-то раз моя машина оказалась в автосервисе и жена предложила подвезти меня в офис. По пути мы попали в пробку, потом пришлось остановиться на заправке, и я понял, что если мы еще поедem в мой офис, сын точно опоздает в школу. Поэтому на заправке я вышел и сказал, что остаток пути пройду пешком. До офиса было еще прилично – три с лишним мили по разным улицам, – и я, несмотря на то что был одет в деловой костюм, решил пройти вдоль края автострады, затем перелезть через ограждение в забетонированное русло реки, пройти под шоссе, перелезть через еще одно ограждение и пройти по нескольким сточным канавам и бетонным трубам. Звучит, конечно, безумно. Но я знал дорогу: не раз делал так в юности.

Все шло по плану, оставалось пройти последнюю бетонную трубу под автострадой. Но оказалось, что, в отличие от прочих, в ней внутри по колено воды. Надо было выбирать: либо вернуться через всю уже пройденную «полосу препятствий», чтобы чинно прошагать три мили по обычным городским улицам, либо попытаться перебежать автостраду поверху, перепрыгнув для этого через две сетки, и продолжить путь по сточной канаве.

Я решил выбрать второй вариант. Все мои отжимания, подтягивания, приседания и силовые тренировки сыграли немалую роль тем утром. Конечно, я мог бы позволить себе опоздать в офис или позвонить кому-нибудь, чтобы меня забрали, но это не было бы так весело.

Этот опыт показал мне преимущества функциональных упражнений и упражнений на равновесие перед механическим поднятием тяжестей. Я на собственном опыте убедился, что подобные навыки могут пригодиться, когда надо, например, быстро уходить в безопасное место.

Травмы. В отношении травм в 2007 году все шло не так гладко. В августе начались проблемы, и я пообещал себе быть с Амандой предельно откровенным: мне нужно было

¹¹ Широкая фасция (оболочка мышцы из соединительной ткани). Проходит от тазобедренного сустава по наружной стороне бедра к берцовой кости, стабилизируя колено и голень. Нередко травмируется у бегунов из-за перенапряжения.

¹² Хинду-приседания отличаются от обычных тем, что пятки при опускании в присед отрываются от пола. Название обусловлено тем, что они широко используются в подготовке индийских борцов. Считается, что такое приседание более травмоопасно, чем обычное, поэтому отягощение подбирается более осторожно.

пройти через это вместе с тренером, и я знал, что она поддержит меня, даже если все пойдет не по плану.

Вскоре у меня случился вывих голеностопа и перелом левой лодыжки. Я получил эту травму внезапно: случайно наступив в высохшую колею на грунтовой дороге, я услышал громкий хруст и сразу понял, что он означает.

Сам перелом сросся невероятно быстро, но последствия от него мучили меня долго. По утрам нога немела, к ней больно было прикасаться, хотя по мере того, как я наступал на эту ногу, болевые ощущения ослабевали. Из-за этой проблемы я начал переносить вес на правую ногу, чтобы избежать лишнего давления на левую. В результате я стал ходить на Пизанскую башню.

Подвергаемая перегрузкам, здоровая правая стопа покрылась синяками и сделалась очень чувствительной к прикосновениям и давлению. Представьте себе: вы ступаете на мокрый песок и оставляете на нем след – отпечаток ребра стопы, пятки и пальцев. Как раз эта часть правой стопы чудовищно болела, словно один огромный синяк. И левая нога тоже продолжала болеть – даже от прикосновений или трения о ботинок.

Я с сожалением доложил об этом Аманде. Никогда еще мне так сильно не хотелось заняться бегом, чтобы не нарушать наш шестидневный план, который привел бы меня на Carp-Tri, но, видимо, мне нужно было ненадолго остыть, чтобы не получить дополнительных осложнений. Мне и правда стоило дать ногам отдых на несколько недель, чтобы правильно залечить полученные травмы.

Выход к третьему Carpinteria-Triathlon. Перед Carp-Tri я все еще прикладывал лед к левой ноге. К тому же я чувствовал себя как-то странно: я впервые ощутил невероятный стресс и непреодолимое желание продолжать тренировки. Я все время думал об этом. Постоянно. И если не мог сделать что-либо, чувствовал себя очень виноватым. Меня это беспокоило куда больше, нежели работа.

Аманда не давила на меня, стараясь не усугублять мою нервозность, но я сам чрезвычайно хотел сделать все, как обещал. Я сильно нервничал по поводу тренировок и спросил Аманду, как обычно ведут себя перед соревнованиями другие атлеты, с которыми она работает. Она заверила меня, что мое состояние совершенно нормально.

Аманда продолжала тренировать меня и помогать мне, когда я сломал лодыжку, чтобы я наконец смог установить новый личный рекорд в моем третьем Carp-Tri. Несмотря на пропущенные тренировки, проблемы, поездки и травмы, базовые тренировки с Амандой помогли мне выдать свой наилучший результат. Я был счастлив и горд. Это превосходило самый оптимистичный из запланированных мной сценариев. Я ставил новые личные рекорды в каждом новом мероприятии и всем этим был обязан Аманде и ее тренировочной программе. Она оказалась потрясающим тренером и проделала замечательную работу.

Но все хорошее, к сожалению, кончается. В октябре 2007 года произошла настоящая катастрофа. По независящим от меня причинам мне пришлось прервать свои замечательные тренировки с Амандой.

С чистого листа: поиск нового тренера

Так я остался без тренера и каких-либо перспектив. Пришлось снова искать кого-то, кто помог бы мне сохранять моральную и физическую форму в течение долгих месяцев тяжелой работы по подготовке к первому большому испытанию: Ironman 70.3 на Гавайях 31 мая 2008 года.

В ноябре 2007 года я прочесал Интернет и все журналы о триатлоне, чтобы составить список потенциальных тренеров. Деньги для меня не имели значения – не важно, за сто или тысячу долларов в месяц, но я искал того, кто наилучшим образом отвечал бы моим требованиям.

Я разослал письма каждому из потенциальных тренеров, оказавшихся в моем списке, и ответы стали поступать незамедлительно. Кто-то отказывался брать новичка, каковым, в сущности, я был. Другие с радостью соглашались взять мои деньги независимо от уровня моей подготовки. Кроме того, многие разработали программу для Ironman, которая заранее давала мне очень четкое представление о тренировках и графике занятий, что, безусловно, мне очень понравилось, поскольку я мог соответствующим образом планировать свои поездки.

Все тренеры оказались достойными, но мне необходимо было убедиться, что я выбираю наиболее подходящего. Не хотелось в третий раз искать нового тренера. Мне нужен был кто-то, кто понимал бы меня, достаточно строгий, чтобы держать меня в узде, но не давал запугать себя. С мягким, дружелюбным человеком это бы не сработало. К тому же мне требовался превосходный атлет с аналитическим складом ума, который мог бы рассуждать, как спортсмен. Кто-то, с кем у меня сложились бы простые и естественные отношения.

Во время поисков я слушал подкасты¹³ на тему триатлона и различных видов спорта. Среди моих любимых следующие программы:

- Tri Talk Triathlon Podcast;
- Phedippidations;
- Endurance Planet;
- IM Talk;
- The Competitors;
- EN Triathlon Podcast;
- Fitness Rocks;
- Simply Stu.

Все ведущие были потрясающими людьми, они вдохновляли и просвещали меня, но самые хорошие отношения у меня сложились с ведущим подкаста Tri Talk, прекрасным, энергичным и очень честным человеком Дэвидом Уорденом. Я понял, что именно он окажется во главе списка тренеров моей мечты.

Дэвид – один из ведущих мировых исследователей проблемы тренировок именно для триатлона. Он ведет подкаст и является замечательным тренером по триатлону. Мы оба очень интересовались исследованием фактов, статистики и теории тренерской работы. Дэвид тесно сотрудничает с Джо Фрилом, отцом-основателем тренерской деятельности по триатлону и автором множества книг по триатлону, в том числе знаменитого бестселлера Triathlete's Training Bible («Библия триатлета»¹⁴).

Я написал Дэвиду письмо с просьбой взяться за мои тренировки. На следующий день я получил от него ответ. Он хотел обсудить детали нашего сотрудничества. Мы поговорили

¹³ Подкаст – аудиоблог, имеющий определенную тематику и периодичность издания.

¹⁴ Выйдет в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2011 году.

по телефону, снова обсудили мои цели, достоинства, ограничения и приоритетные старты, а затем перешли к различным вариантам, касающимся частоты и времени общения, которое понадобится нам, чтобы наблюдать за моими проблемами, осложнениями, тренировками и общим прогрессом.

Дэвид оказался идеальным во всех отношениях. Он не вел себя, как участник группы поддержки, его тренировки основывались на научных и статистических данных. Во время каждого забега я фиксировал свой пульс при помощи кардиомонитора от HR и носил часы Garmin Forerunner 305 с GPS. Затем я каждый день пересылал Дэвиду данные о своей скорости, сердечном ритме, расстоянии и т. п. при помощи онлайн-сервиса TrainingPeaks. Это отслеживало и отмечало мой прогресс, а Дэвид затем разрабатывал новые тренировки, основанные на моих нынешних результатах.

Дэвид всегда обращал внимание на то, как я себя чувствую и с какими травмами мне приходится справляться. Однажды он посоветовал мне отложить тренировки, узнав, что я чувствую боль в ноге. Сам я поначалу не придавал недомоганию значения, но боль оказалась впоследствии очень сильной, что мой тренер предвидел и своим запретом на продолжение тренировок уберег меня от более серьезных проблем. Хотя изменения графика тренировок меня не обрадовали, но я должен признать, что Дэвид очень компетентный специалист и в итоге оказался прав.

Я многим обязан Дэвиду в плане не только тренировок, но и эмоциональной поддержки. Он всегда был терпеливым и предусмотрительным, и за время работы с ним я узнал многое о себе. Например, вскоре после того, как мы стали вместе работать, я понял, что не всегда могу уделять время тренировкам, потому что помимо спорта в моей жизни есть еще семья, работа, заботы о доме и многое другое. Перепугавшись, что я растеряю все, что наработал в предыдущие месяцы, я обратился за поддержкой к Дэвиду. И вот что он мне ответил:

Тема: Новости о тренировках

От: Дэвид Уорден

Кому: Джон Д. Кэллос

Джон!

Мне нравится ваш аналитический подход. Давайте рассмотрим все по порядку.

Я совершенно не разочарован в вас. Если вы думаете, что все мои спортсмены отлично справляются с тренировками, вы ошибаетесь. В том-то и прелесть работы с тренером: при необходимости он помогает изменить план.

Вы будете пропускать тренировки. Невозможно выполнять все намеченные тренировки, если только вы не профессиональный спонсируемый атлет, который тренируется все время. Вы очень заняты, поэтому должны управлять собственными ожиданиями и понимать, что такое будет периодически случаться, и это не страшно.

Всегда держите в голове, куда вам двигаться дальше. Не закидывайтесь на том, что вы пропустили или могли бы сделать, но не сделали. Если вы пытались доехать из Лос-Анджелеса в Вегас, свернули не туда и оказались в Бейкерсфилде, вы же не спросите себя: «Как мне вернуться в Лос-Анджелес и оттуда попасть в Вегас?» Вы скажете: «Как мне попасть в Вегас оттуда, где я нахожусь сейчас?» Мы поможем вам достичь вашей цели на Ironman, и – никаких проблем.

У вас еще полно времени, чтобы подготовиться как к короткому, так и к полноценному Ironman. Ничего не бойтесь.

Мы можем изменить ваше расписание так, что у вас не будет отдельных тренировок. Их все можно делать подряд. Это означает, что у вас будут длинные тренировки, но я хочу, чтобы вы бегали в свежем состоянии, а не в усталом. Уместить все это в один заход будет довольно сложно в марте и очень тяжело в августе, но мы точно сумеем.

Дэвид

Отношения у нас с Дэвидом сложились просто замечательные. Он очень верил в меня, и я не мог его подвести. Он был убежден, что я смогу достичь того, что мне казалось недостижимым, и его убежденность основывалась на науке, технологиях, графиках и опыте. Не зря Наполеон Хилл¹⁵ сказал: «Что бы человек ни задумал, он может этого достичь».

Я больше других верю в чудесную силу позитивного мышления. Однако когда я участвую в Ironman или ультрамарафоне, я смотрю на это следующим образом:

«Ты можешь достичь всего, что задумал и во что веришь... при правильных тренировках, гидратации, питании, отдыхе, наставлениях, дисциплине и если не произойдет ничего непредвиденного с велосипедом, не будет проблем со здоровьем из-за жары, гипонатриемии, обезвоживания, травм и, разумеется, какого-либо несчастного случая, который может произойти в любой момент».

Позитивное мышление жизненно необходимо, но это далеко не все. Рано или поздно еще придется работать и готовиться.

¹⁵ Наполеон Хилл (1883–1970) – американский философ и психолог успеха, журналист, автор мирового бестселлера «Думай и богатей».

ТРЕНИРОВКИ

В начале 2008 года я был вполне удовлетворен своими тренировками, чувствовал себя в форме, хотя тренировался всего по три-четыре часа в неделю. Заплыв как часть триатлона больше меня не беспокоил, а самая тяжелая для меня часть – забег, – как ни странно, превратилась в самую любимую. Мне нравилось бегать, потому что я чувствовал себя свободным и счастливым, совсем как в детстве в цитрусовых рощах, как в школе, когда ставил рекорды и брал медали за бег по пересеченной местности. Мне только нужно было постоянно напоминать себе о необходимости набраться терпения, не выходить за рамки своих возможностей, быть разумным и дисциплинированным и не форсировать события. Все складывалось слишком удачно, чтобы рисковать получить травму.

Итак, я гордился своими успехами и с удовольствием делился с друзьями и членами семьи своими целями. Я достиг цели, к которой так долго шел: я наконец мог надеть брюки с обхватом талии 84 сантиметра. В начале 2007 года у меня была талия около 102 сантиметров, но с августа 2007 года я сбросил по меньшей мере 11,5 килограмма и чувствовал себя потрясающе.

Режим дня и общий план тренировок

Как правило, я старался заниматься 9-15 часов в неделю. Но прибавьте к ним время на подготовку, переодевание, приготовление различных энергетических смесей, планирование маршрутов для бега и велосипеда, поддержание снаряжения в должном состоянии, запись результатов и обновления дневника тренировок – и получится, что в общей сложности я тратил от 20 до 25 часов в неделю.

Я планировал заниматься шесть дней в неделю, оставляя понедельник свободным. Включая всю подготовку и планирование перед тренировками, мне необходимо было освободить минимум 2–4 часа каждый рабочий день в зависимости от типа тренировки, а по выходным по меньшей мере вдвое больше.

Некоторые тренировки требовали серьезных затрат времени, например велогонка на 120 километров или брик¹⁶. В иные дни нужны были тренировки в различных видах спорта, и мне не раз приходилось совмещать все три вида в один день.

На тренировках я бегал, ездил на велосипеде, плавал, поднимал тяжести, занимался различными общими физическими упражнениями и растяжками. Для восстановления сил мне также необходимо было много спать: не менее семи-восьми часов ночью и дремать днем по выходным (надо было делать это почаще). Нужно было также разумно соблюдать диету, принимать пищевые добавки и ходить на спортивный массаж.

Массаж не роскошь, а очень важная составляющая тренировочного режима в целом, даже для любителей вроде меня. Риск травмы повышается, когда мышцы недостаточно податливы и гибки, поэтому заниматься растяжкой и постоянно посещать спортивного массажиста необходимо.

¹⁶ Brick (англ.) – букв. «кирпич». В триатлоне так называют смешанные тренировки: велосипед, а вслед за ним сразу забег.

Советы по выполнению плана тренировки

Вот несколько полезных советов, которые помогут вам при любых обстоятельствах выполнить все положенные упражнения. Эти советы – результат моего собственного опыта.

– Если ваша работа требует частых перелетов, возьмите за правило никогда не летать слишком ранними рейсами.

– Если вам все же приходится лететь рано утром, встаньте на два часа раньше и занимайтесь. Иначе нельзя, потому что рейсы могут задерживаться, а это окончательно лишит вас возможности позаниматься позже по прибытии.

– Ложитесь спать раньше, чем вы привыкли, чтобы продолжительность сна была не меньше семи-восьми часов.

– Когда звонит будильник, никогда не выключайте его с намерением еще подремать. Не вступайте в переговоры с собой в сонном состоянии: «Ах, еще пару минут» или «Позанимаюсь вечером, ведь сегодня у меня легкое расписание». В таких случаях тренировки всегда проигрывают. *Выпрыгивайте* из кровати и сразу приступайте к выполнению планов на день.

– Не проверяйте почту перед тренировкой. Держитесь подальше от компьютера. У этого правила не должно быть исключений.

– Готовьте снаряжение, одежду, обувь, заряжайте GPS, проверяйте все с вечера. Так вы сможете выскочить из кровати, даже будучи еще наполовину в фазе быстрого сна, одеться и начать тренировку.

Кроме того, учитывая свой собственный обширный опыт пропуска тренировок, отчаянные попытки все сделать в последнюю минуту и не отклоняться от расписания, я разработал два закона, обеспечивающие успех тренировки. Думаю, эти законы универсальны и применимы практически ко всем спортсменам.

Закон инерционных требований: *«Вероятность, что нечто неожиданное или срочное испортит вечернюю тренировку, пропорционально увеличивается, когда я отправляюсь в деловую поездку или пропускаю тренировку утром».*

Закон Кэллоса, выведенный из переговоров с собой в фазе полусна: *«Вероятность пропуска сегодняшней тренировки возрастает с каждой минутой, что я лежу в постели после 4:30 утра».*

Плюсы ранних утренних тренировок

Невзирая на самые искренние намерения заниматься после работы, я снова и снова убеждался, что у меня больше всего шансов выполнить намеченную программу, если я начинаю утром. Попытки выкроить время вечером, как правило, были провальными, потому что почти каждый раз возникали неожиданные дела, связанные с работой. Кроме того, день мог оказаться трудным, значит, к вечеру я полностью выматывался, был не в настроении или мне попросту не хватало энергии, даже чтобы начать. Гораздо лучше было раньше встать и сделать все, что положено. Из этого правила не должно быть исключений, иначе вы пропустите тренировку.

Даже усвоив это правило, я не всегда занимался по утрам. Часто требовался перерыв между тренировками (их невозможно было делать подряд), поэтому я тренировался утром, а затем вновь возвращался к упражнениям вечером.

Вечерние тренировки

Мне часто приходилось тренироваться поздно вечером, потому что в другое время я не успевал. Во время ночных тренировок я совершил немало ошибок, после чего выработал несколько важных мер безопасности, которыми мне хотелось бы поделиться.

Если вам приходится тренироваться в темное время суток, лучше перестараться с мерами предосторожности:

- на улице всегда надевайте одежду со светоотражающими элементами;
- используйте светодиодные фонари спереди и сзади;
- не забывайте носить с собой мощный ручной фонарь.

Лампа на голове, которую чаще всего рекомендуют для ночных занятий, показывает неправильную перспективу, и вы не различаете вмятины и ямы в темноте (я выучил это на собственном опыте). А мощный ручной фонарь вы можете наставить прямо на едущие на вас машины. Одно это спасало мне жизнь по меньшей мере дважды.

Рекомендую также по возможности использовать самый сильный луч. Им можно отпугивать животных и всяких психов, которые иной раз пытаются подойти к вам в темноте; если луч достаточно сильный, он их временно дезориентирует, пока вы не выясните, что им от вас нужно. Да, со мной и такое случалось. Я бегал вдоль Сан-Габриэль-Вэлли-Ривербед, когда около полуночи ко мне подошел агрессивно настроенный человек. Я направил галогенный луч прямо ему в глаза, и он сразу упал, заслоняясь рукой от света. Той ночью мы оба усвоили важный урок. Конечно, любой вам скажет, что бегать ночью опасно, и это действительно так. Я занимался этим из-за очередной задержки самолета и из-за того, что, как это часто бывало, убедил себя в полусне, что смогу побегать, вернувшись домой пораньше. Величайшее заблуждение. Вот почему я снова повторяю: делайте упражнения утром, независимо от того, как рано вам приходится вставать. Тем более что заниматься на рассвете очень приятно.

Не игнорируйте собственные планы

Иногда выполнить все упражнения в установленные сроки очень трудно. Вроде кажется, что 15 часов в неделю не так уж много, но прибавьте к этому по 15–30 дополнительных минут на подготовку перед каждой тренировкой, и получится уже совсем другая картина.

И, конечно же, надо учитывать человеческий фактор, когда вы начинаете спорить с самим собой, если сегодня: слишком холодно, слишком рано, слишком темно, идет дождь, слишком жарко, слишком поздно, слишком туманно, слишком близко к обеду, слишком ветрено и т. п.

Человеческий фактор – еще одна вещь, с которой надо бороться, заставляя себя встать. В зависимости от того, как складывается день, этот фактор может прибавить лишние пять минут к нескольким часам (особенно если у вас найдутся дела поинтереснее).

Таким образом, 15-часовые тренировки на самом деле занимают около 20 часов. И даже больше, если считать дополнительную растяжку, приготовление особого питания и коктейля, подготовку снаряжения и т. п.

Может показаться, что тренироваться 20 часов в неделю – это не так много, но учитывая, что вам обязательно нужно спать не менее 7–8 часов в сутки, чтобы восстановить силы, на все остальное у вас остается только 16 часов. И все это время вы отнимаете от семьи. А это не всегда просто.

Когда мы с семьей все-таки выбирались в наш пляжный домик по выходным, у меня всегда была куча материалов для чтения, особенно замечательные журналы по триатлону и велосипеду. Иногда мне хотелось посмотреть «Тур-де-Франс» или пересмотреть DVD с Ironman. Но чаще всего приходилось отказывать себе в этих удовольствиях из-за тренировок и подготовок к ним, которые были для меня приоритетом. Если я не начинал день сразу с тренировок, он быстро заполнялся другими делами вроде общения с семьей, прогулок по Карпинтерии.

Тренировки во время командировок

Мои тренировки осложнялись и из-за хаотичного расписания деловых поездок. Я очень много времени проводил в разъездах. При таком темпе жизни главное было не утратить физическую форму, которая далась мне таким трудом.

Мне необходимо было подогнать расписание тренировок под свободное время во время поездок, а также учесть оборудование и спортивные заведения, которые я мог посещать в каждом новом месте. Например, для тренировок по плаванию мне нужен был настоящий бассейн, а не просто бассейн для гребли или гостиничный бассейн в форме лимской фасоли. Все это надо было организовать заранее: не все бассейны одинаковы, и тот факт, что в отеле якобы имеется бассейн, не означает автоматически, что я могу проводить там тренировку по плаванию.

Точно так же спортзалы во многих отелях совершенно не подходят мне, и обычно приходится искать местный спортклуб.

Как правило, я отправлял свой рабочий график Дэвиду, и он старался разработать расписание тренировок в соответствии с расписанием моих поездок.

«Железный» стиль жизни дома

Ironman – не просто соревнование или вид спорта, это скорее образ жизни. Для меня это означало необходимость изменить режим сна, диету, распределение свободного времени, с кем его проводить, что читать, как определять приоритеты и как организовывать свою жизнь.

Я подогнал свои дела под такой образ жизни и внес существенные перемены в быт, чтобы удобнее было тренироваться. Например, часть гаража я превратил в велосипедную мастерскую. Там было рабочее место, телевизор, DVD-плеер, компьютер, доступ к Интернету, чулан для спортивной одежды, штекерная панель для всех возможных видов инструментов, сотни запчастей, Kreidler Rollers для тренировок на улице, эргометры, кардиомониторы и прочие электронные приборы, семь разных шоссейных велосипедов, триатлонный велосипед¹⁷, запасные колеса для различных типов дорог, даже складной стул и столик, чтобы делать заметки во время просмотра видео по триатлону. Список можно продолжать до бесконечности.

Кроме того, я устроил себе кафе Ironman, полностью переоборудовав нашу бывшую кухню таким образом, чтобы она соответствовала моему «железному» стилю жизни.

Далее – холодильник, заполненный напитками, гелями, маслами и питательными продуктами для специальной «железной» диеты.

Все шкафы забиты гидратационными бутылками для бега и велосипеда, а почти на каждой полке стоят пищевые добавки, протеиновые порошки, энергетические напитки и мой любимый «Карбо-Про». Все ящики заполнены аксессуарами для гонок, такими как дорожные сумки, купальный костюм, гидратационный набор для бега на ультрадлинные дистанции и т. п.

В посудомоечной машине всегда полно моих бутылок для воды, и я усовершенствовал ее, чтобы она могла работать с пластиковыми бутылками для велосипеда и гидратационными системами, чтобы крышечки не проскальзывали сквозь решетку и не плавилась в сушилке. Это идеальное решение для того, чтобы держать бутылки в чистоте и подальше от посторонних.

Но как насчет одежды и снаряжения для тренировок? Добро пожаловать в ванную комнату «железного человека».

Ванная «железного человека» полностью перестроена для спорта. Самое интересное в ней – это суперэффективная компактная стиральная машина с сушилкой фирмы Haier. Она стирает и сразу же сушит мое снаряжение, все в одном месте, все в одной ванной. Это очень удобно. Машина очень маленькая и отлично помещается под раковиной, совсем как встроенная посудомоечная машина, но это комбинация стиральной машины и сушилки; я ее просто обожаю. Вернувшись с тренировки, я сразу отправляю туда снаряжение, и к моему возвращению вечером все уже готово к вечерней тренировке. Ничего не валяется на полу и не воняет в семейной корзине для стирки. Я сам забочусь о своей одежде для тренировок, и занимаюсь этим с удовольствием.

Также в ванной есть перекладина для подтягиваний, велорама с первого триатлона, подвешенная на стену, медали за гонки для вдохновения и весы Tanita (которые измеряют количество жира, воды, мышечную массу, общий вес и т. п.). Одна стена полностью заставлена шкафчиками с выдвигаемыми ящиками, где хранится вся моя одежда и обувь для тре-

¹⁷ Триатлонный велосипед – модификация велосипеда для раздельного старта (Time trial bike, или ТТ, в обиходе называемого «разделочным»). Такие велосипеды отличаются большей обтекаемостью, чем шоссейные, имеют приспособления для питания во время гонки, а также специальное удлинение на руле («лежак»), на котором руки лежат вплотную друг к другу над втулкой переднего колеса, что помогает принять лучшую аэродинамическую позицию и увеличить скорость.

нировок по триатлону. В отдельных контейнерах лежат шорты, майки и футболки для бега и велотренировок, носки и перчатки и целая полка обуви для бега.

Ни одна ванная «железного человека» не может считаться полностью оборудованной без маленькой аптечки, в которой содержатся все возможные средства, начиная от мази против волдырей и кончая лекарствами от растяжений и острой боли. У меня все это лежит в медицинских ящиках; это настоящий медкабинет, полный лекарственных препаратов. Ванная «железного человека» идеально обставлена, и ею пользуюсь только я, так что мое снаряжение в безопасности.

Это помещение на сто процентов соответствует образу жизни «железного человека». У нас в доме есть другая кухня, другие ванны и куча места для других дел, но велосипедный гараж и отдельное «железное» крыло дома – это символ того, как рьяно моя семья поддерживает мой образ жизни.

ЖЕРТВЫ ВО ИМЯ МЕЧТЫ

Вам многим придется пожертвовать на пути к своей цели. И в первую очередь ваши занятия скажутся на отношениях с людьми и на вашем здоровье.

Ironman и личные отношения

Влияние Ironman на вас и ваших близких. Когда вы тренируетесь для участия в соревнованиях Ironman, вести нормальную жизнь просто невозможно. Лучше всего встретить проблемы лицом к лицу и понять, готовы ли вы (и ваши близкие) заплатить требуемую цену.

– Вам придется ложиться спать гораздо раньше (я ложусь в 8–8:30 вечера, а раньше ложился в 10:00–11:00).

– Вы будете раздражаться и нервничать, особенно во время рабочей недели. Если вы легко теряли контроль над собой до начала тренировок, то, скорее всего, ваша импульсивность только усилится.

– Вы часто будете испытывать болезненные ощущения во всем теле. Скорее всего, начнете жаловаться по этому поводу. Поначалу вам будут сочувствовать, но долго это не продлится: слишком частые жалобы действуют людям на нервы.

– Вы будете уставать, общение с вами станет менее приятным. Возможно, так будет большую часть времени на неделе.

– Вы часто будете отсутствовать дома и не всегда сможете уделять должное внимание супруге, детям, коллегам, родственникам и друзьям.

– Вам придется тратить много денег на такие вещи, как снаряжение, велосипеды и их ремонт, переезды, взносы для участия в гонках, пищевые добавки, книги, эргометры, кардиомониторы, весы, GPS-приборы, оплата спортзалов, купальные костюмы, аэро- и дорожные шлемы¹⁸, индивидуальная подгонка велосипеда (это обязательно) – список можно продолжать бесконечно.

– Когда вы тратите такие суммы, невозможно упрекать супругу в чрезмерной расточительности... даже если у нее уже 137 пар обуви, 27 сумочек и 18 шуб. Вы действительно этого хотите? Вы правда хотите, чтобы жена просматривала ваши счета из веломастерской и за покупку одежды? (Лучшие шорты Castelli для занятий велоспортом стоят около 260 долларов, прибавьте к этому майку, и вы уже потратили почти 350 долларов на одну только форму велосипедиста).

Учитесь совмещать. Поддержка со стороны членов семьи, коллег и друзей очень важна. Вероятно, я и без нее мог бы финишировать в Ironman, хотя бы потому, что серьезно настроился на это. Но я точно знаю, что финишировал быстрее и чувствовал себя счастливее и здоровее, зная, что вокруг меня столько людей, которые любят меня, болеют за меня и поддерживали меня на протяжении всего этого невероятного путешествия.

Но очень важно уметь совмещать время, уделяемое семье, с тренировками. Одно не должно вытеснять другое. Например, если мы с женой собирались пообедать вместе и я должен был встретиться с ней после ее похода по магазинам, я оставлял машину дома и бежал к условленному месту примерно километра четыре. Или если мы собирались пообедать и жена просила меня подойти раньше и занять столик, я садился на велосипед и мчался в ресторан. Я встречался с ней там, а затем ехал домой. Если надо было вернуть взятые напрокат фильмы, я клал их в рюкзак и бежал в Blockbuster. Если нужны были наличные, я часто бежал в банк, вместо того чтобы ехать на машине.

Я также был «тем самым отцом», который приезжал на дорожном велосипеде или велосипеде для триатлона на футбол к сыну, где бы ни проводилась игра; матчи на чужой площадке были лучше всего, потому что я мог дольше ехать. Появляясь на игре в форме

¹⁸ Аэрошлем отличается от обычного дорожного тем, что в целях лучшей обтекаемости имеет ярко выраженный «клюв» в задней части, более гладок и закрыт.

велосипедиста, я представлял собой то еще зрелище, но это позволяло мне как проехать на велосипеде, так и посмотреть матч. Коннора забавляла возможность продемонстрировать друзьям, как тренируется его отец. Иногда, если мне надо было сделать брик, я гнал на велосипеде на игру (более 30 километров), обегал вокруг футбольного поля перед началом игры и в перерыве между таймами, а затем ехал домой. Еще я бегал к сыну в школу, тоже где-то километров 30, либо жена подвозила меня до школы Коннора, а обратно я бежал 25–30 километров.

Но совмещать тренировки вам придется не только с личными делами, но и с работой. А это тоже непросто. И для того, чтобы моя деловая жизнь не очень страдала от моих спортивных амбиций, я продумал для себя некую систему технологической поддержки.

Поскольку из-за тренировок вы будете меньше времени проводить в офисе, а работать с документами и клиентами вам все равно будет нужно, очень рекомендую выработать какую-нибудь систему для записи различных мыслей и составления списков дел, которые так или иначе приходят в голову, пока вы в дороге, бассейне или спортзале. Например, я держу у себя в душе, на прикроватной тумбочке, около бассейна и в машине водонепроницаемые блокноты фирмы Rite in the Rain (www.riteintherain.com). У меня также отдельный блокнот в бумажнике, отдельная система заметок в iPhone и список дел в Outlook по методике Дэвида Аллена GTD (Getting Things Done – «Привести дела в порядок»). Я большой сторонник этой методики и использую продукцию компании Аллена уже почти десять лет.

Будучи консультантом, я перепробовал почти все системы и могу с уверенностью заявить, что эта лучшая. Загляните на www.Davidco.com. Очень рекомендую посетить какой-нибудь из их международных семинаров. Они недешевые, но окупятся стократ. Или хотя бы приобретите книги Дэвида Аллена¹⁹, чтобы попробовать применить его систему.

Очень важно иметь быстрый доступ к этим приспособлениям, потому что, как только мысли приходят в голову, их нужно сразу записать. Это экономит время, помогает сконцентрироваться и позволяет следить за всеми делами.

Ironman и здоровье

Главное – дисциплина. Еще один тяжелый урок, который я получил на собственном опыте: тяжелая работа без дисциплины приводит к катастрофе. Упрямое движение вперед без организованного отдыха, диеты, растяжек, гидратации, питания и учета способностей и предписания кардиомонитора может привести к серьезным проблемам, таким как тяжелые травмы, усталость во время заездов, отсутствие прогресса или даже госпитализация из-за серьезного обезвоживания.

Дисциплина необходима для того, чтобы не прыгать выше головы и уметь сказать себе «нет», особенно когда в процессе тренировок в голову приходит какая-нибудь безрассудная идея.

Привести примеры? Пожалуйста!

– Попытка установить новый личный рекорд на треке Кэл-Стейт, Лонг-Бич, без разминки; в результате я растянул икроножную мышцу и был вынужден пропустить следующие три дня тренировок.

– Отказ остановиться, чтобы поднять бутылку воды или упаковку с питанием, если они упали на дорогу, – в результате обморок или обезвоживание.

– Наспех принятое решение проехать 112 миль (180 км) без предварительной подготовки в середине зимы при сильном ветре, потому что это может быть интересно.

¹⁹ Изданы на русском языке, например: Аллен Д. Как привести дела в порядок. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

– Отказ повернуть назад, когда становится очень холодно и ветрено, потому что это означает признать поражение.

– Попытка обогнать велосипедиста, который обошел меня на шоссе Пасифик-Кост. Я догнал его до Лагуна-Кэньон и так вымотался, что едва смог вернуться домой при встречном ветре.

– Попытка установить новый рекорд во время поднятия тяжестей. Я делал это так быстро и резко, что упал на симулятор для гребли, и мне потребовалась помощь, чтобы встать. Этот маленький трюк стоил мне по меньшей мере двух недель отказа от тренировок.

– Попытка заехать на вершину горы, чтобы потом заявить, что я покорил этот пик, при том что у меня не было подготовки и я не тренировался для поездки по экстремальному склону и опасному спуску.

– Меня так возмутила машина, из-за которой я врезался в тротуар, что я догнал ее на следующем светофоре, встал перед ней на велосипеде, вылил на нее свой спортивный напиток и заставил водителя выйти... Это полное безумие, но, с другой стороны, я установил два рекорда мощности в ваттах, пока гнался за ним, и они остаются непревзойденными уже почти год.

– Я считал, что приятно будет похвастаться, что я сумел пробежать из Карпинтерии в Вентуру (почти 26 км), тогда как моя самая длинная пробежка на тот момент составляла около 10 км. Этот идиотский поступок дорого мне обошелся: я лишился четырех ногтей на ногах и заработал подошвенный фасцит²⁰, что отбросило меня назад по крайней мере на месяц.

Я мог бы продолжать бесконечно. Смысл же всего сказанного в том, что для тренировок необходима дисциплина. Одной лишь упорной работой ничего не добьешься. Тяжелые тренировки, не являющиеся частью плана, – это просто глупость.

Необходимо закрыть глаза на азарт и волнующие авантюры и испытания, если они не являются частью общего плана или тренировочной стратегии. Иногда это очень сложно, потому что у вас накапливается много лишней энергии и вы чувствуете себя способным на большее: проехать дальше, поднять тяжестей больше, пробежать быстрее. Но все это может привести к непредвиденным травмам, которые остановят ваши тренировки на несколько дней, недель или даже месяцев.

Мы все упорно работаем. Но я считаю, что чемпионы немного более дисциплинированы и могут устоять перед неумным желанием приложить как можно больше усилий. Чемпионы понимают, что тренировки – это процесс, а не однократное событие.

Я убежден, что необходимо сочетание трех факторов: терпения, дисциплины и упорного труда. Чемпионы терпеливы и дисциплинированы и упорно работают, когда тренировка требует отчаянных усилий. Но труд без дисциплины может привести лишь к разочарованию и в конце концов к травме.

Травмы. Хотелось бы остановиться еще на одном источнике затрат (финансовых, физических и моральных) при подготовке к Ironman: вам придется гораздо чаще, чем обычно, посещать врачей и всяких специалистов.

За последние двенадцать месяцев я посетил больше врачей, чем за предшествующие тридцать лет. Результатом тренировок для меня стали:

– сломанная лодыжка;

– боли в бедре, из-за которых четыре раза пришлось посетить хирурга-ортопеда и сделать рентген, МРТ и осмотры общей стоимостью 7000 долларов;

²⁰ Воспаление, вызванное чрезмерным растяжением подошвенной фасции – широкой полосы соединительной ткани, идущей от пятки до передней части стопы.

- проблемы с коленом, потребовавшие нескольких тысяч долларов на дополнительный рентген и осмотр;
- пупочная грыжа;
- растяжение ПБТ на обеих ногах;
- дисфункциональный мышечно-лицевой синдром (по его поводу мне пришлось консультироваться с дюжиной врачей, делать массаж глубоких тканей и минимум пять инъекций кортизона);
- почернение и отслаивание ногтей;
- заболевания стоп;
- огромные волдыри, которые заживали неделями;
- подошвенная бородавка, потребовавшая операции;
- подошвенный фасцит;
- подозреваемые предраковые образования в результате воздействия солнечных лучей.

И еще много разных проблем.

Весь смысл турнира Ironman в том, чтобы проверить свою выдержку, а в современной жизни очень мало возможностей узнать предел своих физических и ментальных границ.

Считается, что более девяноста процентов тех, кто тренируется для участия в Ironman, получает хотя бы одну травму, требующую больше недели на восстановление. Посмотрите любое соревнование Ironman, и вы увидите спортсменов, которые доводили себя до изнеможения, обезвоживания и даже потери сознания.

Травмы в спорте неизбежны, но не всякая травма мешает участвовать в турнире. Шансы увеличиваются, если сразу обратиться к врачу и, уточнив диагноз, незамедлительно приступить к лечению. И не исключено, что, допустим, вам запретят на период восстановления на неделю велосипед, но вместо этого можно будет больше плавать и бегать.

Боль в мышцах во время тренировок – обычное дело, само по себе это не представляет большой проблемы. Обычно это вызвано микроскопическими разрывами в мышечных волокнах. Как правило, боль исчезает через несколько дней. Именно это и включают в себя тренировки – перестройку мышц. Правильное питание, гидратация и отдых также жизненно важны для улучшения качества тренировок.

Но если мышцы болят недели или даже месяцы и боль локализуется в определенном месте, возможно, у вас проблема с триггерной точкой. Как правило, триггерные точки расположены в мышцах, связках и сухожилиях. Врачи называют это дисфункциональным мышечно-болевым синдромом.

Боли в триггерных точках и дисфункциональный мышечно-болевой синдром. Это очень тяжелый тип хронической боли, которая иногда переходит в острую, подобную электрическому разряду. Это часто вызвано травмой, повторяющимися нагрузками и перенапряжением. Никакое растирание, массаж или надавливание не могут облегчить боль. Агрессивный массаж глубоких тканей может немного расслабить узел, но, как правило, такой вид массажа сопровождается появлением синяков. К тому же в лучшем случае это приносит неполное, временное облегчение.

Я в прямом смысле перепробовал все возможные пути решения этой проблемы, в том числе:

- спортивный массаж;
- массаж глубоких тканей;
- прогревание;
- электростимуляция;
- хиропрактика;

- нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП²¹);
- болеутоляющие средства по рецепту;
- физиотерапия;
- электромагнитная терапия;
- весовые тренировки;
- лидокаиновый пластырь;
- инъекции кортизона;
- инъекции лидокаина;
- блокады;
- наконец, отдых.

Из всего этого реально помогало только одно: отдых.

Однако, поскольку во время тренировок для триатлона отдых исключен, я снова обратился к доктору Хо, специалисту по обезболиванию.

Если нужно как-то расслабить напряженную мышцу, можно заблокировать ее посредством ботокса²², но это не всегда можно делать во время соревнований, поскольку после такой инъекции существует риск потерять контроль над телом из-за временного обездвиживания мышцы. А можно попробовать процедуру, называемую блокадой.

Это инъекция смеси стероидов, лидокаина и кортизона прямо в мышечный узел. Для этого очень точно определяется нужная мышца и делается укол в конкретное волокно. Затем игла аккуратно движется вверх, делается еще один укол, потом еще один и так далее. После чего врачи ждут, пока мышца не начнет видимо подергиваться. Это означает, что напряжение начинает спадать.

Процедура эта весьма спорная, многие профессионалы утверждают, что это неоправданный риск. Но когда вам очень больно, часто приходится прибегать к мерам и практикам, которые в другом случае вы сразу отвергнете.

И еще об одном распространенном способе справиться с перенапряжением и травмами.

Спортивный массаж. У меня был разный опыт спортивного массажа. Я никоим образом не считаю его смягчающим и расслабляющим. Как правило, это очень болезненно, особенно если болят мышцы ног или образуются мышечные узлы, с которыми надо серьезно работать. Но спортивный массаж необходим, чтобы мышцы оставались гибкими и чтобы выводить токсины из больших групп мышц обратно в организм для их фильтрации и выхода.

К сожалению, у меня мало опыта в качественном массаже. Как правило, я наткнулся либо на неопытного новичка, который хотел зажечь свечи и поставить тихую музыку под настроение, либо на чрезмерно темпераментного хиропрактика, который так и норовил сломать мне шею.

Сейчас я посещаю физиотерапевта, и это, по всей вероятности, лучшая форма массажа, которую я когда-либо пробовал. Мне кажется, он лучше понимает устройство скелета и мускулатуры, чем большинство массажистов.

В общем и целом многие врачи, спортивные массажисты, физиотерапевты и мастера, подгоняющие мне велосипеды, нередко говорят, что мышцы и связки у меня слишком напряжены, из-за чего я не могу двигаться нормально, так что мне действительно нужно делать больше растяжек и, вероятно, больше массажа. Я явно был недостаточно дисциплинирован в этой области и заплатил за это травмами ПБТ, которые стоили мне шестидесяти дней тренировок.

²¹ НПВП обладают обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектами, уменьшают боль, лихорадку и воспаление. Наиболее известные препараты группы – аспирин, ибупрофен, диклофенак.

²² Ботокс – миорелаксант, использующийся в косметологии и медицине. Расслабляет мышечные спазмы.

То, о чем говорилось выше, подстерегает вас на пути к соревнованиям. Но и на самих соревнованиях может произойти много неприятных неожиданностей.

Гипонатриемия. В медицинской литературе неоднократно было заявлено, что употреблять НПВП в день соревнований рискованно и потенциально опасно. Причина для опасений заключается в том, что НПВП ограничивают правильную фильтрацию почек, снижая приток крови к этим органам, а также мешают функционированию гормона, отвечающего за удержание солей в организме. Если способность организма регулировать соли и электролиты поставлена под удар, возникает риск развития гипонатриемии.

Гипонатриемия – это острый дисбаланс натрия в организме, который может привести к очень серьезным проблемам. Вещь это довольно редкая, но она происходит, когда слишком большое количество воды в крови разжижает соли. Обычно это случается, когда спортсмен поглощает чересчур много простой воды, не добавляя электролиты или соли в гелях, таблетках, капсулах или спортивных напитках. Гипонатриемия может также являться результатом физического состояния, при котором блокируется способность организма выделять воду (применение НПВП обостряет подобные проблемы). При понижении уровня солей и электролитов клетки начинают неправильно работать. Легкие случаи можно лечить внутривенно, и это часто происходит. Но острые случаи приводят к быстрому отеку мозга и внутренних органов, что, в свою очередь, ведет к коме и даже смерти.

Способы снижения риска

Физическое здоровье. Будьте разумными. Обращайте внимание на все неудобства, которые чувствуете во время тренировки. Легкое покалывание, странное ощущение, неэластичные мышцы, боль там, где ее раньше не было, – это первые признаки будущей травмы. Редко бывает так, что вы просто бежите, и вдруг – бум! – что-то ломается или рвется.

Гораздо чаще мы испытываем странные болезненные ощущения, нам кажется, что какая-то мышца работает не так, как должна, странно подергивается или побаливает, тогда как остальные в порядке.

Что делать, когда такое происходит?

Прежде всего необходимо снизить темп. Постараться понять, что происходит. Немного помассировать мышцу, пройтись. Если вы сомневаетесь, сбросьте скорость и идите шагом. Это своего рода удар по самолюбию – идти шагом и нести на себе свое снаряжение для бега и все эти новомодные примочки на поясе, запястьях и груди, но я на собственном опыте убедился, что лучше смириться и поступить по-умному, чтобы сберечь силы для следующего дня.

Позвольте привести пример.

Как-то я был в Портленде по делу и купил кроссовки для бега самой последней модели в местном магазине Nike. Мне сказали, что эта модель сделана при помощи какого-то нового высокотехнологического пеноматериала, разработанного специально для космической программы. Ярко-желтая подошва этих кроссовок, как у сапог для хождения по лунной поверхности, прямо-таки кричала о том, что это самая последняя, самая крутая, новейшая модель. Естественно, я не мог не купить их.

Спустя несколько дней я вернулся домой. Все это время я носил кроссовки в городе, в отеле, во время переездов и решил надеть их на долгую пробежку в субботу. Разумеется, мне не следовало этого делать, и я прекрасно это понимал. Поэтому я надел двойные носки и даже нанес на ноги мазь от волдырей перед тем, как пробежать 24 километра.

На седьмом километре пробежки некоторые участки кожи начали перегреваться. С каждым шагом становилось все хуже. Позвонил ли я домой, чтобы за мной приехали и отвезли назад на машине? Разумеется, нет. Это означало бы признать поражение. Я думал: а что если подобное произойдет во время турнира? Все равно придется искать способ финишировать.

Я пошел шагом, потом мне стало так плохо, что я присел на автобусной остановке и схватился за голову, чувствуя отвращение к собственной глупости. Я долго терзался сомнениями, как поступить с тренировкой дальше, и наконец принял мудрое решение: пошел домой, пока волдыри не разболелись еще сильнее. Мне казалось, что бежать по газонам будет легче, но и это не сработало. Поэтому вместо того, чтобы просто идти шагом, я придумал очередную глупость. Повторяю, во время тренировок не всегда получается мыслить трезво.

Какова же была моя гениальная идея? Я решил снять кроссовки и бежать в носках. И вот я бежал по улицам большого города в носках, держа в каждой руке по ярко-желтой кроссовке на высокотехнологичном пеноматериале, разработанном специально для космоса. Меня шатало из стороны в сторону от боли. То еще зрелище.

Я мог заработать не только волдыри, но и даже сломанную плюсну. В стопе 26 костей, 107 связок и 32 мышцы и сухожилия. Это очень нежная часть тела, которая точно не предназначена для бега по бетону без обуви.

Именно это я и называю глупостью. А глупость очень сильно мешает жить и добиваться результата.

Ну и еще один момент я бы хотел отметить.

Гигиена и бритье. Считается, что бритье ног улучшает обтекаемость и помогает выгадать время в ограниченном пространстве (например, при езде на велосипеде в тоннеле), поэтому многие спортсмены бреют ноги и делают эпиляцию. Утверждается, что для бритья ног существуют и более практические причины: например, гораздо легче промыть рану и легче делать спортивный массаж. Опять же считается, что это экономит время, если вы не в гидрокостюме или на велосипеде. Но разница на самом деле едва заметна.

Я думаю, самую большую роль здесь играет внешний, эстетический фактор. Кроме того, у людей, далеких от спорта, это вызывает вопросы, что дает вам шанс поговорить о триатлоне. Думаю, для меня это основная причина бриться во время сезона.

Но помните: в области стыка голени с коленом можно очень легко порезаться. У регистрационных будок на соревнованиях по триатлону вы увидите много людей с порезами, шрамами и рубцами именно в этих местах. Я даже знаю, что один всемирно известный тренер и триатлет подцепил серьезную инфекцию из-за бритья ног, так что будьте осторожны и всегда используйте чистое лезвие.

Что касается других зон, полезно подстригать волосы в промежности. На это есть хорошая причина: поддержание каденса (частоты вращения педалей) на уровне 85–90, то есть около 5000 в час. Как правило, столь серьезные физические нагрузки в определенных зонах приводят к раздражению, трению и серьезным неудобствам. Длинные волосы в этой области могут послужить причиной сильного раздражения, и вы начнете постоянно ерзать на сиденье, пытаясь принять более удобную позу. Я предпочитаю подстричь их и забыть об этом. То же самое касается волос под мышками: без них вам будет гораздо комфортнее.

Если вы не хотите брить эти зоны, используйте хотя бы масло Chamois или другую качественную смазку. Поначалу это казалось мне очень странным, и я стеснялся спросить, зачем это надо, но, в общем, суть в том, что вы берете немного смазки и натираетесь ею везде... да, везде, в том числе ягодицы, между ног и все остальное. Это снизит риск трения, мозолей и т. п. Если вы действительно собираетесь этим заниматься, вам необходимо купить и регулярно применять масло Chamois или его эквивалент.

Между тем, что мы *должны* делать, и тем, что мы чаще всего *делаем*, существует огромная разница, особенно в разгар тренировок или соревнований. Есть разница между терпением, умом и дисциплиной – и обыкновенным упрямством и глупостью.

Мне много раз приходилось корректировать свою точку зрения: быть «железным человеком» – это не просто быть крутым и упорным. «Железный человек» также должен быть *мудрым*. Он должен учитывать интенсивность нагрузок, питание, отдых, а также обращать внимание на ранние предупреждения о грозящей травме и предпринимать необходимые действия.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Ассоциация триатлона США (USAT) – официальная организация, объединяющая, по данным на июнь 2010 года, более 135 000 триатлетов и имеющая подробные записи о каждом из них²³. Триатлеты, как правило, высокообразованные люди: 86 процентов зарегистрированных членов ассоциации имеют степень после четырех или более лет колледжа. 28 процентов членов USAT зарабатывают более 100 000 долларов в год, а статистика участников Ironman показывает, что их средний доход за год составляет 160 000 долларов. Все это я рассказываю для того, чтобы вы поняли, что профессиональные занятия триатлоном – удовольствие недешевое и доступно людям с определенным уровнем дохода.

²³ Для сравнения: Федерация триатлона России (ФТР) в 2010 году насчитывала всего лишь порядка 200 членов. *Прим. науч. ред.*

Бассейн

Проблема при выборе домашнего бассейна (если вы живете в собственном доме) заключается в том, что триатлету нужен достаточно длинный бассейн (минимум 25 метров) для тренировок. Бортики в бассейне могут существенно снизить количество движений на круге: отталкиваясь, вы будете скользить по воде вместо того, чтобы плыть. В настоящем заплыве не будет ни стен, ни бортиков, ни отдыха. Поэтому обычный маленький бассейн на участке не может считаться адекватным эквивалентом открытой воды в триатлоне.

Но есть фирма Endless Pool. Представьте себе поток воды, который можно регулировать; он мчится прямо на вас, словно река, и вы чувствуете себя лососем, плывущим против течения. Фирма называет свои бассейны «машиной для плавания». Их можно рассматривать также как беговую дорожку для плавания. И все это размером 12 × 7 футов (3,6 × 2,1 метра). Бассейн занимает очень мало места, вы сами определяете скорость потока воды. Вас не ограничивают дорожки, условия использования бассейна или сроки. Это превосходное решение.

Кроме того, в этом бассейне вы не сможете отдыхать, отталкиваясь от бортиков. К примеру, я рассчитал, что, тренируясь в 25-метровом бассейне в спортклубе, я проплыл на самом деле всего 20 метров и как минимум 5 метров скользил после поворота и толчка от стенки.

Единственной проблемой была запредельная цена. Я никак не мог решиться на столь экстравагантную покупку. Но хотя некоторые поступки нельзя подкрепить чистой логикой, вы все равно их совершаете.

Бассейн Endless Pool в США стоит примерно 20–25 тысяч долларов, однако настоящая цена существенно превышает указанную в рекламе, потому что помимо основного бассейна, который устанавливается над землей или в земле, снаружи или внутри, вы наверняка захотите приобрести дополнения: зеркала, чтобы следить за движениями; фонари, чтобы плавать поздно вечером или перед рассветом; измерительный прибор, чтобы фиксировать скорость, ритм и расстояние во время тренировки; лесенка, чтобы было удобнее вылезать из бассейна; гидромассажную струю, чтобы превратить бассейн в джакузи, где вы сможете расслабиться после трудной тренировки... Все это совершенно необходимые вещи, но за них надо доплатить.

Кроме того, обязательно будут расходы на установку и отделку бассейна. Мне пришлось потратиться на следующее: работы по подготовке основания и установке, подведение электричества, приобретение газового водонагревателя, постройка деревянного настила вокруг бассейна, облицовка его плиткой снаружи, ландшафтный дизайн вокруг бассейна, сервис и запчасти. Все это вместе с собственно бассейном вылилось в 38 тысяч долларов.

Но хватит о цене. Лучше поговорим о достоинствах этого замечательного изобретения.

Течение в нем создается с помощью мотора, вода выходит спереди легкими, плавными движениями, а затем засасывается в решетку в конце бассейна и возвращается к началу, туда, где установлен огромный пропеллер в боксе из водонепроницаемой стали. Это абсолютно безопасно.

Любопытно, что в этом бассейне ноги слегка тянутся вниз из-за силы возвращающегося потока. Чем быстрее течение, тем сильнее притяжение вниз. Впрочем, к этому привыкаешь, и в этом есть один несомненный плюс: когда вы снова попадете в озеро, океан или обычный бассейн, вы не поверите, насколько быстрее сможете плыть, оставшись без этого притяжения. Разница невероятная. Вы почувствуете себя так, словно скользите прямо по поверхности.

Бассейн не только удобен, но и позволяет тренироваться на скорость. Если я хотел проплыть 2,4 мили (3,8 км) в Ironman за 1 час 20 минут, достаточно было просто поставить

прибор измерения скорости на 1,8 мили в час (2,8 км/ч). Именно на этой скорости мне нужно было плыть во время соревнований. Я могу отрегулировать скорость так, как мне удобно, хотя она легко может повыситься. Бассейн можно бесконечно регулировать в зависимости от требований тренировок.

Бассейн вмещает около 9500 литров воды. За ним очень легко следить. Endless Pool предлагает набор минералов, которые помещаются в фильтр, что существенно снижает необходимость ухода за бассейном и препятствует образованию тяжелых химикатов в воде, регулирует все, что нужно, кроме хлора. Когда я надолго уезжаю, я использую таблетки брома, что помогает поддерживать превосходный баланс. Вода в прекрасном состоянии, которое очень легко поддерживать.

Это действительно отличное приспособление для тренировок. Я бы не сказал, что без него невозможно обойтись, но он и правда очень удобен, в нем весело тренироваться, и он может прослужить вам практически всю жизнь. А если вы собираетесь переезжать, можете просто обратиться к установщику, который разберет стальную конструкцию, а потом снова соберет ее.

Велосипед

Триатлеты могут тратить целое состояние на велосипеды и часто так и делают. Я не исключение. У меня есть домашняя тренировочная установка LeMond Revmaster, которая прекрасно подходит для тренировки ритма. У меня также имеется неподвижный велосипед, чтобы учиться более эффективно крутить педали и вырабатывать, что называется, идеальный круг²⁴. Но стоит рассказать прежде всего о шоссейном и триатлонном велосипедах.

Оценка данных всех возможных велосипедов – это, наверное, самая увлекательная часть процесса покупки велосипеда. Во всех журналах по велогонкам и триатлону было полно различных отзывов. Я собрал их все и начал настоящее исследование. Наконец я остановился на Orbea Orca, карбоновом дорожном велосипеде из Испании, обладателе титула «Велосипед года». Именно такой использовала команда Jelly Belly (США) во время «Тур-де-Франс», так что я решил, что не мог ошибиться в выборе.

Я купил велосипед по Интернету. Он был оснащен по полной программе компонентами Dura Ace, отлично мне подходил и очень плавно ездил. Мне сразу понравился этот велосипед, и я до сих пор в нем не разочаровался.

Но по мере того как я все больше увлекался триатлоном и участвовал в соревнованиях, я начал считать (и был неправ), что мне нужен более удобный и легкий велосипед, и остановил свой выбор на Specialized S-Works Roubaix SL. Человек, не разбирающийся в шоссейных велосипедах, первым делом пробует поднять велосипед, чтобы оценить его вес. Я тоже стал жертвой шумихи по поводу минимального веса, думая, что чем легче велосипед, тем лучше. Однако это совсем не так.

Скорость и время в меньшей степени зависят от велосипеда и в большей – от ездока. Это и есть мотор. Ноги и выносливость сердечно-сосудистой системы – вот что главное. Имеет немалое значение также ваша посадка на велосипеде и то, насколько вам легко и удобно оставаться в этой позе в течение длительной поездки. Нет смысла тренироваться в экстремальной аэродинамической позиции, если вы не сможете поддерживать ее на протяжении большей части соревнований. Что касается веса велосипеда, лучше избавить собственное тело от лишнего жира, чем тратить деньги, пытаясь сбросить десять лишних граммов с вашего велосипеда. Но десятки тысяч любителей все еще придерживаются ошибочного, на мой взгляд, мнения, что вес велосипеда играет основную роль.

Со временем я начал понимать, что мне нужно сбросить вес, а также улучшить аэродинамическую позицию. Я решил приобрести триатлонный велосипед. На этих велосипедах бедра находятся под совершенно другим углом, и это бережет мышцы ног для следующей части соревнования – бега. Основываясь на информации в журналах и подкастах, я пришел к выводу, что смогу улучшить аэродинамическую позицию и свои результаты в Ironman 70.3 и полном Ironman.

В то время существовала только одна подходящая мне модель – Cervelo P3 Carbon TT. Без вопросов. Так что я купил себе такой на eBay, напрямую от поставщика. Я выяснил, что в зимние месяцы можно подобрать отличные варианты в тех штатах, где спрос ниже из-за холодного климата.

Я получил свой велосипед. Он выглядел быстрым, даже когда просто неподвижно стоял в моем гараже. Но в итоге оказалось, что его невозможно подогнать именно под меня, независимо от того, кто делал профессиональную подгонку. Я переподгонял его шесть раз за пятнадцать месяцев, но мне всегда было на нем неудобно. На лучшем в мире триатлон-

²⁴ Максимально равномерное вращение педалей.

ном велосипеде я перенапрягал шею и плечи и так сильно наклонялся, что мне становилось трудно дышать.

В итоге я отвез велосипед на еще одну подгонку, на сей раз к Майку Фаэлло в Surf City Cyclery в Хантингтон-Бич. Майк был шокирован тем, что я езжу в такой экстремальной аэродинамической позиции, будучи новичком. Он обнаружил, что на моем велосипеде укорочен штырь передней вилки (берегитесь, покупатели!) и его невозможно подогнать как надо. Мы заказали новую вилку, с более длинным штырем, что позволяло мне приподняться спереди и уменьшать аэродинамическую позицию. Раньше она была настолько экстремальной, что я, сам того не замечая, очень сильно вцеплялся в лежак руля, чтобы не соскользнуть с велосипеда. Я даже не осознавал этой проблемы, пока Майк не заметил, что такая поза опасна даже для него.

Мы с Майком решили, что основная цель – это комфорт. Со временем мне надо было опускаться все ниже и ниже в этом положении. До сотрудничества с Майком я так сильно наклонялся вперед, что мне приходилось запрокидывать голову, чтобы смотреть на дорогу, из-за чего шея и плечи очень напрягались.

Майк попробовал добавить подкладку на руль, чтобы поднять меня до удобного положения. Разница была огромной, мне стало значительно комфортнее. Казалось, что я теряю аэродинамичность, однако это было лучше, чем сидеть прямо на шоссейном велосипеде. Теперь, когда мы подогнали велосипед, можно было обратить внимание на другие аэродинамические аксессуары, например гоночные колеса.

Мои гоночные колеса – это рифленые Zipp 606 с вогнутым ободом, который увеличивает аэродинамичность, особенно на скорости выше 35 км/ч. Теория аэродинамики говорит о том, что воздух должен находиться впереди объекта и по бокам как можно дольше, это снижает тряску. Поэтому ребристая поверхность колес, так же как ямки на мяче для гольфа, увеличивает аэродинамичность. К сожалению, я очень редко езжу быстрее 35 км/ч, поэтому колеса – еще один аксессуар с превосходными техническими характеристиками, которым я пока не воспользовался по полной программе.

Несмотря на подгонку и все старания Майка сделать велосипед как можно более удобным в аэродинамической позиции, меня все еще мучила боль в левой трапециевидной мышце, а теперь еще и в левом бедре. Я не мог больше ездить в этой позе, поскольку боль была слишком сильной, поэтому в основном я ездил сидя прямо. Такая поза сводила на нет все аэродинамические достоинства нового велосипеда и делала его даже менее аэродинамичным, чем мой обычный шоссейник.

Я решил использовать во время Ironman 70.3 шоссейный велосипед Specialized S-Works Roubaix SL вместо Cervelo P3C TT и отдал его на подготовку к гонке.

Я знал, что на шоссейном велосипеде лишаю себя всех преимуществ в плане аэродинамики, но в тот момент он казался единственным вариантом, если я хотел все же финишировать на Гавайях. Боль в триггерной точке была настолько сильной, что я не мог удерживаться в аэродинамической позиции на протяжении всего 90-километрового велоэтапа на дороге, идущей через вулканические поля²⁵. Может, мне придется пожертвовать временем, мощностью, у меня устанут ноги, но я по крайней мере смогу финишировать в заезде, да и в забеге, возможно, тоже. Я был почти уверен, что мне будет еще сложнее финишировать на триатлонном байке. В тот момент я действительно не знал, что мне еще сделать, разве что совсем сменить модель, например на Cervelo SLC SL с рамой в шоссейной конфигурации. Но у меня не было времени, чтобы собрать новый велосипед и привыкнуть к нему.

²⁵ Территории, образованные застывшей лавой. На Гавайях два действующих вулкана, Мауна-Лоа и Килауэа, и спящий вулкан Мауна-Кеа.

Дэвид сказал, что мое решение взять шоссейный велосипед не повлияет на заезд. Да, велосипед для триатлона отличается от шоссейного: на последнем мне придется ехать по трассе на 10–15 минут дольше из-за позы и рамы. Может, потребуются и больше времени, если будет ветер. Значит, я сам буду вынужден работать на 10–15 минут больше и устану чуть больше во время забега. Это как если бы мне пришлось ехать на 5–8 километров больше, чем тем, кто ехал на триатлонных велосипедах, но оно того стоило.

Седло на шоссейном велосипеде расположено несколько дальше от руля и ниже, чем на велосипеде для триатлона, соответственно, во время заезда бо́льшая нагрузка приходится на бицепсы бедра и больше устаешь во время забега. Ситуацию можно смягчить, выдвинув седло велосипеда как можно дальше вперед, а шип для контактных педалей²⁶ – как можно дальше назад. Однако Дэвид не был уверен, стоит ли это делать, когда до соревнований оставалось так мало времени. Вдобавок нужно было, чтобы это сделал кто-то, кто бы точно знал, что новая позиция не станет для меня опасной, а на это тоже требовалось время.

Его вердикт был таков: раз уж мне так плохо на велосипеде для триатлона, то лучше потерять дополнительные 10–15 минут, участвуя в соревнованиях на Гавайях на шоссейном велосипеде. Это капля в море по сравнению с 7 часами, которые мне предстоит провести на вулканических полях.

Конечно, испытания в аэродинамической трубе показывают, что особая велосипедная рама может сэкономить время в пути; чем длиннее расстояние и выше скорость, тем больше времени сэкономишь. Однако правда в том, что ваше собственное тело на 70 процентов отвечает за аэродинамическую тягу, тогда как на раму приходится в лучшем случае процентов тридцать. Гораздо важнее сосредоточиться на своей позе, нежели приобрести лучшую в мире аэродинамическую раму. Но триатлеты обычно слишком тщательно все анализируют, стараясь выжать из всего лишнюю секунду, лишний грамм.

Итак, суммируя, можно сказать: хотя я обладатель лучших в мире моделей велосипедов и снаряжения, все они вместе взятые не сделают меня быстрее. На данном этапе скорость зависит от меня, а не от моего снаряжения.

²⁶ Педали, в которых нога велосипедиста пристегнута, как в горнолыжном креплении.

Тренировки дома: «компьютерный тренер»

Возможно, вы захотите приобрести приспособление для тренировок дома. Я могу посоветовать вам несколько вариантов: CycleOps, Kinetic, Minoura, Blackburn. Сам я купил RacerMate Computrainer («компьютерный тренер»), потому что к нему прилагались настоящие курсы с видеоматериалами, включая заезды «Тур-де-Франс» и Ironman.

Особенность «компьютерного тренера» в том, что это и инструмент для тренировок, и игрушка для развлечения. Если я намеревался в будущем участвовать в Ironman 70.3 или более длинных соревнованиях, мне не помешало бы иметь такой тренажер в своем арсенале, поскольку он сделает тренировки дома более интересными и я смогу тренироваться дольше.

«Компьютерного тренера» необходимо долго настраивать. Это очень высокотехнологичный товар, но как только вы его настроите и поймете, как он работает, он стопроцентно улучшит вашу спортивную форму.

Это приспособление отслеживает кардиоритм, каденс, скорость, ватты и эффективность работы педалей²⁷. Но лучше всего то, что тренировки связаны с видеоматериалами и данными с настоящих соревнований. Например, если я хочу узнать, как чувствует себя велосипедист на определенном этапе «Тур-де-Франс», я могу загрузить этот этап и почувствовать ту же самую нагрузку и мощность. Все это делается через компьютер и электрическое устройство, прикрепленное к заднему колесу вашего велосипеда. Вы также можете следить за всем на экране в реальном времени.

Я установил своего «компьютерного тренера» в велосипедной мастерской у себя в гараже. У меня есть системный блок, подключенный к Интернету, а также большой монитор и телевизор с плоским сорокадвухдюймовым экраном. Я могу наблюдать за собой на экране и отслеживать свои данные на мониторе или запустить учебный фильм на плоском экране. Это очень интересно, поскольку пейзаж пролетает мимо с такой же скоростью, с какой это происходило бы в реальной гонке. Если вы разгоняетесь, деревья вокруг вас начинают тоже мелькать быстрее, если останавливаетесь, мельтешение прекращается. RacerMate предоставляет материалы со многих гонок Ironman, так что вы можете почувствовать, каково это – быть на велоэтапе, купив видео, подходящее вашему следующему старту.

Я записываю все свои данные, а затем отсылаю их Дэвиду через программу TrainingPeaks (www.trainingpeaks.com). Это удобная и очень технологичная система.

²⁷ Под эффективностью работы педалей (pedal efficiency) подразумевается равномерная нагрузка на обе ноги во все моменты вращения (подтягивания и давление).

Другие приспособления для тренировок

Помимо очевидных приспособлений, используемых для тренировок, для триатлетов выпускают сотни гаджетов, которые обещают улучшить их результаты. Я купил, использовал и испытал многие из этих приборов. Помимо тех, которые позволяют мне отслеживать собственный прогресс, есть еще и такие, которые дают возможность собирать данные тренировок и соревнований и отправлять их тренеру, чтобы тот провел детальный анализ. Я и сам анализирую данные, но не уверен, что это как-то влияет на мои тренировки. В этом отношении я больше доверяю Дэвиду, который на основе последних отправленных мной данных разрабатывает стратегию тренировок и состязаний.

Вот некоторые из гаджетов, которые я регулярно использую во время тренировок:

- iPod nano, iPod touch, iPhone;
- Finis SwiMP3 (водонепроницаемый MP3-плеер для плавания);
- iPod Nike + для замера скорости;
- беспроводной эргометр PowerTap 2.4;
- компьютер для велосипеда Cat Eye;
- Back Knobbler для борьбы с постоянной болью в триггерной точке;
- весы для взвешивания продуктов и запчастей для велосипеда;
- подвесные электронные весы для взвешивания велосипедов;
- полный набор инструментов Park Bike для использования в мастерской;
- бассейн Endless Pool и прилегающие к нему измерительные приборы;
- различные сетевые тренировочные программы для анализа результатов;
- стиральная машина и сушилка Haier;
- Krietler Rollers;
- тренажер LeMond для тренировок дома;
- «компьютерный тренер» RacerMate.

Часы и кардиомониторы очень важны, равно как и гаджеты для развлечения. У меня восемь различных кардиомониторов и часов. Одним из моих любимых приборов были часы HighGear. Помимо секундомера в них встроены альтиметр и прибор для определения погоды. К сожалению, я испортил эти часы, когда выполнял в бассейне заплывы на время. Я нажимал кнопку подсчета кругов через каждые 50 метров, чтобы записать данные, и из-за этого вода начала заливаться в корпус, хотя это вроде бы водонепроницаемые часы.

Я читал, что Garmin 305 и 405 можно использовать во время плавания, если не нажимать никакие кнопки. Кардиомонитор Garmin не пропускает воду на глубине до десяти метров, но часы этим похвастать не могут.

Эргометр – самый ценный инструмент в моем арсенале. Беспроводной PowerTap 2.4 CycleOps фиксирует ватты и скорость, среднюю скорость, каденс, сердечный ритм и различные прочие данные, которые я использую, чтобы оценивать свои тренировки на велосипеде в реальном времени, равно как и позже, по окончании тренировки.

PowerTap – отличный индикатор затрат во время тренировки. При сильном ветре, в холмистой местности или при температуре выше 32 градусов по Цельсию моя скорость существенно меняется. Но я смотрю на PowerTap и пытаюсь поддерживать постоянную мощность (в ваттах), независимо от условий и препятствий. Я просто переключаю скорость и иногда регулирую каденс, чтобы поддерживать постоянное напряжение. Это революционное устройство для тренировок. Вместе с кардиомонитором оно позволяет получать очень важные данные, которые я отправляю своему тренеру для детального анализа.

В дополнение к PowerTap я также ношу GPS-часы Garmin 305, чтобы фиксировать свое местонахождение, изменения высоты, сердечный ритм, скорость и прочие данные. Это мой

запасной прибор на случай, если что-то произойдет с PowerTap. Время от времени у него бывают сбои, если на пути попадаются высоковольтные линии. PowerTap 2.4 установлен у меня как на тренировочных, так и на шоссейных колесах.

Я также постоянно использую весы Tanita/Ironman. Фиксирую свою массу тела, процент воды, мышечную массу и общий процент жира каждый день. Я давно уяснил, что нельзя просто встать на весы и записать общий вес – я должен точно знать, потерял я мышечную массу, жир или просто слегка обезвожен. Теперь в моем распоряжении все детали, которые я заносу в рукописные таблицы, развешенные у меня в ванной «железного человека».

ФОРМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Вам многое предстоит узнать о необходимой для тренировок и соревнований одежде на собственном опыте. Новички вроде меня узнают, что хлопковые майки, пропитываясь потом, превращаются в наждачную бумагу. Высыхая, соленая ткань начинает везде натирать. Никогда не позволю себе снова довести соски до того, чтобы они кровоточили. В результате я перестал надевать на тренировки хлопковые майки и теперь использую их как тряпки в мастерской.

Основываясь на опыте, приобретенном при подготовке, я получил некоторое представление о подходящей и наиболее удобной одежде для тренировок и соревнований.

Гидрокостюм

Здесь все довольно просто. Разумеется, вам захочется надеть облегающий костюм из нейлона/спандекса, а не шорты. Некоторые предпочитают плавать в облегающих плавках от британской фирмы Speedo, но я заметил, что большинство мужчин плавают в длинных шортах чуть выше колена, а женщины – в практичных цельных костюмах. Только люди, пребывающие в идеальной физической форме, надевают в бассейн Speedo.

На большинство соревнований по триатлону спортсмены надевают гидрокостюм, а под него часто велосипедные шорты. Я предпочитаю надевать так называемые шорты для триатлона. Они плотнее, сделаны также из нейлона/спандекса и имеют тонкую подкладку в промежности. Их можно надевать во время заплыва, пробежки и на велосипед. Многие называют их просто велосипедными шортами.

Недавно триатлеты начали использовать новые скоростные костюмы, которые мы видели на Олимпиаде в Пекине и чемпионате мира Ironman в Коннектикуте. Их использование допускается, если они не добавляют телу дополнительную плавучесть. Некоторые спортсмены носят эту одежду на всех этапах Олимпиады или Ironman 70.3, но большинство тем не менее быстро переодевается в зоне T1 (переход от заплыва к велопробегу). Мне нравится эта гладкая, обтекаемая форма, но для любителей вроде меня это не имеет значения, поскольку экономия времени очень незначительна.

Гидрокостюм должен обеспечивать тепло, комфорт, гибкость и превосходную плавучесть, а также легко сниматься в транзитной зоне между водной частью соревнований и велосипедом, которая называется T1.

Некоторые из рассмотренных мной гидрокостюмов стоили больше 700 долларов, но в конце концов я остановился на костюме Xterra Vector Pro X2.

Когда перед следующими соревнованиями, в Карпинтерии, я решил несколько минут поразминаться в воде и опробовать новый костюм, меня сразу же поразила необыкновенная плавучесть материала. Потрясающе! Я чувствовал себя пробкой на поверхности воды. Ни в одном из своих прежних гидрокостюмов я никогда ничего подобного не ощущал. Он отлично сидел и не ограничивал движения. В нем не чувствовались холод и влажность, вода вообще не попадала под костюм, хотя в более дешевых гидрокостюмах она постоянно заливалась за воротник, а в форме для серфинга я сразу испытывал шок от холода.

После сигнала к началу соревнований в Карпинтерии я с новообретенной уверенностью прыгнул в воду и полным ходом направился навстречу волнам (обычно я дожидался, пока все поплывут, и прыгал последним). Я никогда не чувствовал себя столь уверенно, за что надо благодарить исключительно костюм. Исчезла боязнь оказаться под водой на старте или на первом повороте из-за количества народу в воде.

Я так радовался новому костюму и так легко плыл, что сбился с курса и в результате выплыл у другого буйка, который вел к олимпийской дистанции. Пришлось развернуться, но время, проведенное в воде, все равно оказалось на 3 минуты 30 секунд меньше, чем в прошлом году, когда я плыл правильно. Время в период T1 тоже сократилось, поскольку Xterra Vector Pro X2 соскользнул с меня практически сам.

Установив новый личный рекорд в плавании, которое раньше давалось мне хуже всего, я решил, что мог бы еще улучшить результаты, если бы у меня дома был собственный плавательный бассейн. Именно тогда я задумался о его покупке.

Форма велосипедиста

Подбирая снаряжение велосипедиста, можно действительно забыть обо всем на свете и запросто потратить тысячи долларов на одну лишь одежду. Велосипедисты называют свою одежду только формой²⁸ и никогда – костюмом. У большинства велосипедистов несколько комплектов формы. Это и удобно, и очень практично.

Шорты. Во время езды на велосипеде необходимо избегать трения, поэтому нужна форма из высокотехнологичных тканей, разработанных специально для того, чтобы справиться с обильным потоотделением. При выборе шорт нужно сначала проверить ткань, затем количество сегментов, из которых они сшиты (чем больше сегментов, тем лучше сидят шорты и тем большую свободу движений предоставляют), и подкладку. Первоначально все подкладки делались из различных натуральных материалов, но сейчас они практически всегда изготавливаются из специального пористого материала, который не стесняет движений и гигиеничен. Дешевые велосипедные шорты доставят очень много неприятностей, так что не жалейте денег, потому что за них вы получите товар, действительно соответствующий своей цене.

Большинство велосипедистов надевают шорты с длинными лямками, которые похожи на фермерские подтяжки. Они очень хорошо держатся, не соскальзывают и не задираются. Я всегда надеваю их, когда еду на длинные дистанции. Однако с ними надо быть осторожным. Примерьте их и убедитесь, что лямки нормальной для вашего роста длины, иначе шорты будут натирать в промежности и отравят вам весь день.

Я надевал свои шорты для триатлона на длинные заезды и считаю их вполне подходящими, но, в отличие от велосипедных шорт, у них нет толстой подкладки. Хорошие шорты для триатлона в США могут стоить больше 150 долларов, а шорты конкретно для велосипеда – свыше 200. Цена комбинезона варьируется от 70 до 400 долларов и выше. Опять же я предпочитаю качественные товары и никогда больше не куплю ничего без предварительной примерки. Следует знать, что размеры большинства высококачественных товаров из велосипедного снаряжения соответствуют европейской системе и создатели одежды учитывают прежде всего размеры профессиональных велосипедистов, поэтому форма обычно меньше, чем мы ожидаем. Если в магазине вы меряете комбинезон и он не подходит вам идеально, не покупайте его, независимо от того, насколько выгодной кажется цена. Я предпочитаю продукцию Castelli, но и у этого бренда все довольно маленькое.

Майка. Это тоже вещь уникальная. На спине майки есть два-три больших кармана, которые предназначены для хранения еды, запчастей, телефона и вещей на экстренный случай. Некоторые кладут туда дополнительные бутылки с водой. Спереди у майки есть молния – или по всей ее длине, или в половину длины. Я предпочитаю молнию по всей длине и три больших кармана на спине. Я всегда стараюсь подбирать майки, у которых также имеется маленький кармашек на молнии для хранения денег на всякий пожарный, кредитной карточки, ключей и удостоверения. Что бы ни случилось, я не хочу рисковать и потерять эти вещи, а если нет молнии или липучки, они непременно выпадут, пока достаешь другие вещи во время заезда.

Зимняя форма. Зимой велосипедистам требуется другая форма, в том числе теплые перчатки, теплые кальсоны, более плотные майки, нарукавники и куртки для защиты от дождя.

И еще раз повторю: не жалейте денег на экипировку и никогда не покупайте ничего на распродажах. Из огромных запасов имеющегося у меня снаряжения я регулярно использую

²⁸ По-английски kit.

только три-четыре вещи – самые высококлассные и дорогие, потому что они очень удобны, прекрасно сидят и сделаны из высококачественной ткани. И я не жалею, что потратил на них столько денег.

Шлемы. Триатлеты давно уже стали лидерами в использовании аэродинамических шлемов. Они удлиненные, гладкие и по форме напоминают снаряд. Может, они и выглядят так, словно вышли из мультфильма Джетсона, но зато экономят драгоценные секунды и даже минуты. Однако лучше всего время экономится на скорости более 35 км/ч. Я никогда не мог поддерживать ее на дистанции. Но это не помешало мне приобрести лучший аэродинамический шлем. Надеюсь, что однажды смогу поддерживать такую скорость. Хотя к тому времени, разумеется, появится более совершенная модель шлема.

Форма для бега

Форма для бега довольно проста, но опять же все дело в материале. Я предпочитаю шорты для бега из Nike FIT DRY и шорты для триатлона от фирм 2XU и Zoot. Шорты для триатлона очень похожи на обычные велосипедные шорты, но идеально подходят для бега. В них, как правило, не бывает никакого трения.

Когда я только начинал бегать, из-за полноты я не мог носить обычные шорты для бега, потому что в области внутренней стороны бедер всегда возникало трение. Это было ужасно. Но со временем я сбросил вес, стал стройнее, и мне больше не нужно было использовать Body Glide и другие предохранители против трения. Сбросив около 20 килограммов, я почувствовал себя более уверенным и надел шорты для триатлона. Теперь я предпочитаю бегать именно в них.

Я всегда надеваю высококачественную футболку из влагоотводящего материала, часто с длинным рукавом, а также, независимо от погоды, почти всегда ношу тонкие перчатки Nike, чтобы быстро вытирать пот с лица, а также на случай насморка. Звучит неприятно, я знаю, но когда вы тренируетесь в холодную погоду или выжимаете из себя последние силы в жару, случается много неприятностей. Это часть программы, если вы собираетесь круглый год готовиться к соревнованию на супервыносливость.

Обувь

У меня также есть определенные предпочтения в отношении носков и обуви. Носки должны быть из высококачественного впитывающего материала, как правило, антибактериального. Из-за своих габаритов я предпочитаю толстые носки, обеспечивающие дополнительную упругость, однако многие обходятся тонкими носками или бегут вообще без них. Еще мне нравятся новые носки от Injinji, у которых имеется отделение для каждого пальца. Подобная конструкция предотвращает возникновение волдырей между пальцами, которые, поверьте мне, могут стать серьезной проблемой во время длительного забега. Некоторые спортсмены всегда надевают нейлоновые длинные носки, а поверх них – обычные носки для бега. Это дело вкуса. Но все согласятся с тем, что когда камни попадают в носки – это больно. Поэтому я предпочитаю надевать гетры, когда бегу по грязным дорогам или тропинкам. Большую часть снаряжения для бега я покупаю у Джиллиан Робинсон и Дона Чарльза Ланделла из *Zombie Runner* (www.ZombieRunner.com). Джиллиан и Дон финишировали более чем в двухстах пятидесяти марафонах и суперсоревнованиях, включая *Western States 100*, *Badwater 135*, двадцатичетырехчасовые гонки и забеги на несколько дней. Если мне нужен совет, я всегда обращаюсь к ним.

Мои вкусы относительно обуви постоянно меняются, и я приобрел буквально десятки пар в поисках удобной и легкой. Вот к чему я пришел на основании собственного опыта. Не стоит покупать обувь, основываясь только на рекламе в глянцевого журнала и последнем рейтинге в *Runner's world*. Не стоит покупать обувь исходя из ее внешнего вида. Вместо этого нужно пойти в магазин и померить ее. Побегать в ней. Если магазин этого не позволяет... уходите.

Вот несколько моих любимых обувных магазинов:

- Fit Right Northwest;
- Inside Track;
- *Zombie Runner*.

В каждом из этих магазинов работают страстные поклонники бега, которые знают свое дело. Они предлагают вам опробовать обувь в деле на улице и выделяют время на то, чтобы узнать, что вам требуется, какие у вас проблемы и каков ваш стиль. На беговых дорожках, где вы можете опробовать обувь, часто установлена видеокамера. Консультанты анализируют ваш шаг и удар ноги и определяют, нет ли у вас плоскостопия, наступаете ли вы на пятку или на середину ступни и т. п. Затем вам рекомендуют подходящую обувь. В Интернете можно наткнуться на очень интересные предложения, но, если вам нужно внимание, лучше обратиться в специализированный магазин.

Как только вы найдете обувь, которая вам действительно понравится, вернитесь в магазин и купите дополнительные пары такой же обуви. Избегайте искушения искать новую, более модную обувь, которая, как вы надеетесь, будет лучше нынешней. Как только вы нашли подходящий вариант, придерживайтесь его. На соревнования я надеваю ту же обувь, в которой тренируюсь. Существует много легких, более привлекательных вариантов, но я просто не хочу рисковать. Я верен обуви, в которой прошел самые сложные тренировки.

ПИТАНИЕ

На своем опыте я убедился, что к питанию надо относиться так же серьезно, как к физическим тренировкам и отдыху. Потому что иначе могут начаться большие проблемы.

Диета, питание и добавки

Я каждый день принимал в ассортименте различные добавки, которые, по утверждениям производителей, помогали восстановить пострадавшее мышечное волокно и пополнить запас основных питательных веществ, потерянных в результате тяжелых физических упражнений. Но не могу не сказать, что, согласно моему собственному исследованию, сбалансированная диета с высоким содержанием белка, в которой много свежих фруктов и овощей и мало жира, способна помочь восстановить мышцы и восполнить запасы гликогена не хуже.

Сложность с такой диетой только одна: очень трудно правильно питаться во время поездок. Большинству продуктов, содержащих белки, я предпочитал лосося, мне нравились курица и яйца. Я стал реже, чем раньше, есть красное мясо и стейк, который чаще всего ел по праздникам. Во время тренировок я понял, что мне не нравится ощущение, возникающее у меня после потребления красного мяса в больших количествах, так что я заменил стейки и ребрышки на филе, которое гораздо легче усваивается. Постепенно я существенно сократил потребление красного мяса и переключился в основном на белое куриное мясо и рыбу.

Но, несмотря на привязанность к курице и лосося, мне было сложно потреблять рекомендуемое количество белка, так что я включил в свой рацион протеиновый коктейль, который я принимаю пять раз в неделю.

Вопрос о том, действительно ли нам необходимо такое количество белка и углеводов, вызывает много споров, особенно если речь идет о переработанных хлебцах, пирожных и макаронах. Я учел это и попробовал диету «Палео», разработанную Джо Фрилом и его соавтором.

Согласно теории «Палео» наш организм создан, чтобы поглощать ту же еду, которой питались наши предки в период палеолита: сырые овощи, мясо (когда его можно было достать), а также все, что можно было найти, собрать или убить. Этой диете довольно легко следовать. Мне просто надо было спросить себя, был ли у первобытного человека доступ к чипсам, глазированным пончикам, французскому хлебу, яблочному пирогу, мороженому и пиву Coors Light. Так что подобрать продукты не так трудно.

Но есть одна проблема: соблюдая диету «Палео», я чувствовал сонливость и вялость. Знаю людей, которым эта диета идеально подходит, возможно, у меня не хватило терпения, но так или иначе через две недели я в себе убил пещерного человека и вернулся к пище, которая давала мне энергию, необходимую для выполнения упражнений.

Правильное питание – залог победы

Однажды я отправился на тренировку, съев только одну ягоду клубники, половину рогалика с желе без сахара и миску пшеничных хлопьев. Едва начав пробежку, я почувствовал себя совершенно изможденным. Это было ужасно: у меня все болело от голода.

К счастью, я был недалеко от дома моей матери. Я забежал к ней и съел авокадо, несколько помидоров, два ломтика дрожжевого хлеба и немного холодной курицы, запив все водой. Это было всего через сорок минут после начала пробежки. Мать сказала, что я был похож на голодного маньяка. Утолив голод, я сразу почувствовал себя лучше и бежал гораздо быстрее. Меня совершенно не беспокоило, сколько я съел, более того, первые пятьсот ярдов я все еще дожевывал еду. Неудачу, которую я потерпел, стопроцентно можно предотвратить, если правильно питаться, чего я не делал.

В глубине души я все еще сражался с лишним весом и вредил собственным тренировкам, по глупости думая, что, сократив свой рацион, быстрее похудею. Я считал, что, усиленно тренируясь на пустой желудок, смогу сжечь больше калорий и сбросить вес еще быстрее. Я был неправ и вел себя глупо.

Сжигать калории надо упражнениями, а не голодовкой. Я понял, что без полноценного питания ничего не смогу делать, и тем более не стоит ожидать успехов на тренировке. Утром я еще могу это делать, но не тогда, когда мне надо продержаться без еды весь день. В таком случае у меня не будет сил на тренировку днем или вечером.

Энергетические гели. Мы с Дэвидом часто это обсуждали. Я сказал ему, что часто тренируюсь на пустой или почти пустой желудок. Как правило, если я тренировался больше часа, я ел пачку GU²⁹ (100 килокалорий³⁰). Если катался три часа, брал с собой две-три пачки GU, а если мне попадалась заправка или автомат с едой, покупал банан. Во время трехчасовой пробежки я, как правило, имел при себе три пачки GU, банан, пакет соленых орешков, 630 мл «Геторейда»³¹ и чуть больше литра воды, если пробежка включала в себя более 20 километров.

И вот еще несколько советов, которые дал мне мой тренер Дэвид Уорден относительно снижения веса и отношения к питанию (все советы рассчитаны на мой вес и рост, поэтому их не надо воспринимать как общие правила для всех).

– Во время тренировок на велосипеде надо получать около 350 килокалорий в час, а не 100. Начинать можно с 200 в первый час тренировки, постепенно доводя их количество до 350 в час.

– Надо питаться не только GU, поскольку в GU нет электролитов. В дополнение к ним следует принимать либо eGels, либо Hammer Nutrition Perpetum, либо «Карбо-Про», из которых тело будет получать дополнительные электролиты.

– Во время пробежки необходимо 100–150 килокалорий в час, если пробежка длится больше часа. В пачках eGels содержится как раз столько, так что легко запомнить: одна пачка в час.

– Во время тренировки на велосипеде воду с собой надо брать из расчета 600–900 мл в час.

²⁹ GU packets – специальные пакетики от фирмы GU с «энергетическим гелем», который представляет собой высококалорийную витаминную смесь для спортсменов.

³⁰ Здесь и далее имеются в виду европейские килокалории.

³¹ Спортивный напиток от фирмы Gatorade, содержащий электролиты.

Среднецепочечные триглицериды. В качестве дополнительного источника энергии Дэвид порекомендовал мне триглицериды, также известные как МСТ-масло³². Триглицериды – это жирные кислоты, которые организм переваривает легче, чем другие жиры. Они являются прямым источником энергии. В этом смысле МСТ выполняют функцию углеводов.

Масло МСТ содержит каприновую и каприловую кислоты. Поскольку МСТ – прямой источник энергии, спортсмены, участвующие в соревнованиях на выносливость, предпочитают принимать их во время тренировок из-за их долгосрочного эффекта, потому что МСТ заставляют тело расходовать больше жира и экономить ценный гликоген.

МСТ можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания. Как правило, триглицериды продаются в виде жидкости и похожи на густой сироп. Я их попробовал и не могу сказать, что заметил особую разницу, но все еще применяю их.

Способ применения: 4 столовые ложки на 16 унций (чуть меньше пол-литра)³³ жидкости во время тренировки на велосипеде. Их можно добавлять в любой спортивный напиток, но я предпочитаю пить МСТ прямо из бутылки, потому что у него слабый привкус металла и извести, который я с трудом переношу.

Дэвид настаивал, чтобы я принимал МСТ, опасаясь, что я получаю недостаточно калорий и рано или поздно потерплю неудачу, как уже случалось раньше во время поездок и забегов. В МСТ содержится около 100 килокалорий на столовую ложку, так что это добавляет энергию в мой план питания и сжигает больше жира и меньше углеводов.

Дэвид также рекомендовал мне очень распространенный и к тому же совершенно легальный и проверенный способ улучшить качество работы спортсмена – кофеин: 4,5–5 мг на килограмм массы тела за час до упражнений, 2–2,5 мг на килограмм каждые два часа во время велотренировок. Непатентованный кофеин (Vivarin, No Doz) можно купить в любой аптеке, автомате или аптечном киоске.

Побочным эффектом МСТ и кофеиновых добавок является обильное мочеиспускание (оба продукта – известные мочегонные средства).

Если бы мне пришлось останавливаться дважды в час, а не раз в три часа, это бы перечеркнуло пользу применения таких добавок. Поэтому я должен был принимать их во время тренировок, чтобы проверить, как отреагирует мой организм.

³² МСТ-масло (от Medium-Chain Triglycerides – среднецепочечный триглицерид) – растительное масло с уникальными диетическими/пищевыми и технологическими свойствами; обеспечивает энергией, не откладываясь в жир.

³³ 1 унция жидкости равна 30 мл.

Список препаратов для питания в день соревнований

Во время нескольких соревнований я заимствовал протокол принятия различных добавок у людей из SportsQuest, а Ironman в Аризоне ничем не отличался. Вот стандартный список, который мы разработали для моих соревнований:

Термолиты. Это натриевая добавка, разработанная для уменьшения риска теплового удара, мышечных спазмов и приступа гипонатриемии. Данная добавка содержит натрий, калий, кальций и магний. Задача этой смеси – сокращать мышечные спазмы и предотвращать упадок сил из-за обильного потоотделения. Поскольку пот содержит от 2,25 до 3,5 граммов соли на литр, а количество пота, выделяемого во время долгих соревнований в жаркую погоду, таких как Ironman в Аризоне, может превышать литр в час, понадобится минимум 30–40 граммов соли в течение соревнований. Это как минимум 60 капсул термолита за время чемпионата в Аризоне.

Восстановление уровня аминокислот. Чистая синтетическая аминокислота способствует процессу восстановления, уменьшает усталость мышц, снижает уровень аммония, блокирует приступ физической и моральной усталости и ускоряет образование белка в организме. Я должен был принимать ее как во время тренировок, так и во время соревнований. На состязаниях в Аризоне мне было необходимо не меньше сорока капсул аминокислоты.

«Мотиватор». Это таблетка, похожая на кофеиновую, которая оказывает синергический эффект вместе с другими добавками. Ее ингредиенты похожи на те, что содержатся в напитке Red bull. Это смесь термогенных³⁴ и энергетических трав с нейротрансмиттерами³⁵. Она содержит витамины С и В6, экстракт семян гуараны, таурин, L-тирозин и листья гинкго. Эти ментальные стимуляторы совершенно легальны и необходимы, когда приходишь до истощения на велосипеде или во время пробежки. Как правило, я принимаю по одной таблетке в час, иногда две, если сильно устаю под конец тренировки. Это замечательная вещь, однако я не рекомендую принимать ее перед сном.

Vantage VO2 Max. Этот продукт тормозит выделение молочной кислоты и снижает количество аммония. Это значит, что ваши мышцы будут работать дольше и более интенсивно. Препарат помогает устранить спазмы и боль в мышцах. Во время Ironman в Аризоне я планирую принять по крайней мере сорок капсул.

Моя личная аптечка для соревнований. У меня также есть специальная аптечка, которую я беру с собой на велосипед и пробежку. В ней дополнительные капсулы термолита, которые мне просто необходимы, а также три таблетки Percid AC, лекарство от мигрени имитрекс на экстренный случай, четыре таблетки эксцедрина и две таблетки мусинекса, чтобы побороть кашель, возникающий в результате принятия слишком сладких напитков или гелей.

³⁴ Термогенный – обладающий жиросжигательным эффектом.

³⁵ Нейротрансмиттеры (нейромедиаторы, посредники) – биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса между нейронами и от нейронов на исполнительные клетки.

План питания и гидратации в день соревнований

Для участия в Ironman 70.3 на Гавайях в мае 2008 года я составил план питания. Я собирался сразу добавить «Карбо-Про» в бутылки на велосипеде и взять с собой гидратационный пояс, чтобы принимать «Карбо-Про» так же, как и на тренировках.

Я знал, что это не самая лучшая идея для полу-Ironman, но таков был мой план для забега: делать все как на тренировках, и никаких новых напитков и пищи во время забега и велогонки. Я решил отказаться от всего, кроме воды. В пунктах помощи мне понадобится только холодная вода.

На всякий пожарный я собирался взять и несколько GU, потому что я время от времени использовал их вместе с «Карбо-Про». Я собирался положить GU с начинкой эспрессо и дополнительным кофеином в карманы как майки, так и шорт.

У меня не было проблем с питанием и гидратацией. Когда я начал понимать физиологию, оказалось, что мне легко держать себя в рамках. Ironman 70.3 на Гавайях, Ironman Vineman 70.3 и ультрамарафон Bulldog 50K прошли великолепно.

Но полноценный Ironman в пустыне Аризоны обещал быть посложнее. Нужна была другая тактика, поскольку у меня не было достаточно порошка «Карбо-Про», чтобы постоянно наполнять бутылки с водой на протяжении 222 километров – почти четырнадцать часов – во время забега и велопробега.

Я связался с ведущим специалистом из Carbo-Pro/SportsQuest. Он понял мою проблему и разработал для меня специальный график питания, основанный именно на моей физиологии и массе тела. Я купил всю продукцию SportsQuest и остался ею вполне доволен.

Во время соревнований я использовал продукт, который называется «Карбо-Про 1200». Он расфасован в бутылки вместимостью 16 унций (почти пол-литра), в которой содержится 1200 килокалорий. Такой бутылки хватает часа на четыре. Я планировал прикрепить одну бутылку к седлу велосипеда. Я собирался растворить «Карбо-Про» в первой бутылке воды, затем пополнять запасы воды на пунктах питания и пить «Карбо-Про 1200» с водой. Другую бутылку «Карбо-Про 1200» я намеревался распределить по 300-миллилитровым бутылкам воды, прикрепленным к поясу Nathan во время забега. Собирался взять и запасные гели, но «Карбо-Про 1200» был достаточно силен, чтобы помочь продержаться в течение всех этапов соревнования. Очень рекомендую такой подход.

СОРЕВНОВАНИЯ

Перед Ironman в Аризоне я прошел много более мелких соревнований, чтобы выяснить, на какую скорость я способен, отработать питание и повысить самооценку.

За это время я финишировал в:

- четырех спринт-триатлонах (Карпинтерия и Санта-Барбара);
- беге на 10 километров в Лос-Аламитос;
- велопробеге Metric Century в Сольванге (60 миль);
- велогонке Tour de Poway (60 миль);
- веломарафоне Long Beach (26 миль);
- Ironman 70.3 в Хоно/Коне;
- Vineman Ironman 70.3;
- ультрамарафоне Bulldog (50 км).

Все эти старты помогли мне подготовиться к достижению главной цели – соревнованию по триатлону Ironman в ноябре 2008 года. В каждом из этих соревнований я узнал что-то новое о гонках, скорости, планировании, питании и правильной гидратации.

Ниже я привожу заметки, отчеты о соревнованиях, полученные уроки и наблюдения с некоторых соревнований.

Карпинтерия, спринт-триатлон-2007

Этот забег был по всем параметрам на редкость удачным и сильно поднял мою самооценку.

Я добился серьезных успехов по сравнению с прошлым годом, особенно если учесть, что я не бегал три недели до соревнований из-за сломанной лодыжки и подошвенного фасцита, а в течение недельных соревнований два дня болел. Однако, несмотря на все это, тренировки, через которые я прошел перед соревнованиями, мне очень помогли.

Во время заплыва я понял, что никогда нельзя туго затягивать ремень маски/очков: силикон начинал бугриться и пропускать воду. Вода затекала под маску, и я решил еще туже затянуть ремешок. Но в результате туда залилось еще больше соленой воды, которая жгла мне глаза. Потом я догадался, что происходит, и ослабил ремень. Интересно, что решение проблемы совершенно противоположно тому, что естественным образом первым приходит в голову.

Еще один важный урок: никогда не допускайте соприкосновения маски с силиконовой шапочкой – вода с нее легче стекает под маску.

Еще одна трудность состоит в том, что в открытой воде плыть по прямой не так легко, как в бассейне, где на дне есть разметка. Я поплыл к бую, отмечавшему олимпийскую дистанцию, а не спринтерскую, и сбился с курса. Однако, несмотря на это, я доплыл на две минуты раньше расчетного времени; это замечательный успех на такой короткой дистанции, особенно когда маска подтекает.

На сей раз я без колебаний бросился в воду и оказался впереди многих. Я больше не боялся толпы и чувствовал себя уверенно. Разумеется, потом мою маску залило и сотни людей опередили меня, пока я барахтался в воде, пытаюсь разобраться с маской. Но в этом был урок, как и в том, чтобы держаться подальше от буя, где образовался затор и пловцов было как килек в банке. Я выскочил из воды и побежал по песку; в этот год меня не тошнило и голова не кружилась.

В T1 я долго провозился с обувью – минуту или две, пытаюсь повернуть застежку-клипсу. Это заняло много времени, но в остальном переход получился удачный. На мне была форма для триатлона и пояс с номером, которые я надел заранее под гидрокостюм³⁶. Я легко проскочил через зону T1, не считая обуви.

Во время велопробега я, к счастью, использовал Garmin 305. Не слишком напрягаясь сначала, во время спуска с холмов я приложил немало усилий и сэкономил время. Я живу в этом городе и хорошо знаю трассу, так что мне известно, где прилагать основные усилия, а это существенное преимущество. На последних восьми километрах я выжимал почти 35–37 километров в час, а для меня это очень много.

По сравнению с прошлым годом мое время на велопробеге сократилось аж на две минуты, хотя я считал, что именно тут меня ждут наибольшие трудности. Я был очень собой доволен.

Первый километр забега я буквально умирал, через два подумал: «А вообще-то мне не так уж плохо. Я нормально себя чувствую». Я вспомнил, что надо держать ровный ритм. Именно так устанавливаются рекорды. На повороте я сказал себе: «Так, я уже проходил через это. Это моя гонка, я знаю дистанцию как никто другой и могу пробежать последнюю часть гораздо быстрее».

Я увеличил скорость. Вспомнил свою скорость и попытался выжать максимум. Я так быстро обгонял соперников, что они даже не пытались бороться со мной. В конце концов на последней половине километра я решил обогнать всех, кого видел. Никто не мог опередить меня. Из глаз катились слезы, и я даже представить себе не мог, как ужасно будет выглядеть на фото мое обезображенное напряжением лицо на финише.

Я закончил забег за 28 минут 7 секунд. Заплыв был короче на целых две минуты, T1 – на полторы, велосипед – на две, а забег – на целых три. По итогам года оказалось, что в этом году спринт для меня был короче на восемь минут по сравнению с прошлым годом. Я занял 151-е место из 407 и попал в верхние 37 процентов участников на финише. Я опередил более трети участников своей возрастной группы, хотя всего два года назад я был почти последним в ней.

Год назад мне пришлось после соревнований обложить ноги и колени льдом. Я был в плачевном состоянии. В этом году я чувствовал себя отлично, лед мне был не нужен, я легко двигался и хотел пройтись по нашему пляжному городку. Меня переполняла энергия, не было ни боли, ни растяжений, ни общей усталости. Базовые тренировки с Амандой принесли свои плоды, и результаты меня чрезвычайно радовали.

³⁶ На самом деле в соревнованиях Ironman запрещается надевать номер под гидрокостюм. *Прим. науч. ред.*

Гавайи, Ironman 70.3

Подготовка. Мне требовалось привыкнуть к жаре, которая царит на вулканических полях на Гавайях, так что за пару недель до соревнований я стал надевать на тренировки дополнительную одежду, чтобы мне было жарко и неудобно.

Перед соревнованиями на Гавайях я пережил самый ужасный день на велосипеде в жизни. Было 16 мая 2008 года, до состязания оставалось всего две недели. Стояла страшная жара (почти 39 градусов по Цельсию), и очень болело бедро. Я ругался вслух и кричал, проклиная тренировки и Ironman в целом. Боль была настолько сильной, что я ревел, как школьница, не попавшая в группу поддержки. Левая нога онемела и болталась на педали, но правая по-прежнему выполняла всю работу. По-другому нельзя было: я находился в сорока километрах от дома, когда разболелось бедро. Памятуя об этой неудачной поездке, я отправился на Гавайи за четыре дня до начала соревнований. Я оставил триатлонный велосипед дома и взял с собой шоссейник Specialized S-Works. Я знал, что это снизит аэродинамичность, но по крайней мере более удобное положение снимет напряжение с бедра и уменьшит воспаление в области трапецевидной мышцы.

Несмотря на эти проблемы, настроение у меня было хорошее. Я нацелился на победу и был уверен, что смогу финишировать. Но я вынужден признать, что когда я приехал на регистрацию и увидел, в какой форме находятся остальные участники, я оказался чуть ли не на грани нервного срыва.

Несмотря на то что я хотел всего лишь финишировать, меня тем не менее волновало время, за которое я сумею этого добиться. Мне хотелось выполнить заплыв за сорок минут или меньше, велосипед за 3 часа – 3 часа 15 минут, а на забег я хотел потратить 2 часа, хотя предполагал, что если будет жарко и ветрено во время велопробега, то хронометраж может увеличиться до 2 часов 20 минут – 2 часов 30 минут.

Втайне я надеялся на 6 часов 30 минут в целом, но был бы рад финишировать в принципе меньше чем за семь часов. Я хотел опередить 200–300 участников. Приятно было бы сознавать, что я быстрее многих.

Если бы мне понадобилось более семи часов, я был бы разочарован, но единственной причиной задержки могли стать бедро и трапецевидная мышца, которые невыносимо болели, или жара и порывистый ветер. Или и то и другое.

Чтобы добиться таких результатов, я обратился к Дэвиду с просьбой уточнить мой план тренировок. Вот что он мне предложил.

Тема: Неделя соревнований и стратегия

От: Дэвид Уорден

Кому: Джон Д. Кэллос

Джон,

я обновил ваше расписание.

Среда – 20-минутная пробежка в зависимости от того, как вы себя чувствуете. Я бы устроил пробежку в то же время суток, в какое состоится ваш забег в Конне, приблизительно в 12 часов дня.

Четверг – 20-минутный заплыв в открытой воде. Пожалуйста, делайте это в безопасном месте, желательно там, где есть другие люди или спасатели.

Пятница – еще один заплыв в открытой воде, по желанию. Если почувствуете, что в четверг заплыв прошел отлично, пропустите пятничный. Если в четверг было тяжело, повторите в пятницу. Как правило, первый в году заплыв в открытой воде проходит очень напряженно. Не волнуйтесь, если в четверг так и будет. Просто попробуйте снова в пятницу.

Пятница – 20-минутная пробежка с кратким ускорением и 15 минут на велосипеде, чтобы проверить снаряжение и убедиться, что скорости переключаются нормально.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Старайтесь мыслить позитивно. Представьте, что пересекаете финишную линию и слышите, как все кричат и аплодируют. Не бойтесь других спортсменов. Всегда кажется, что все выглядят стройнее, быстрее и более подтянутыми, чем вы.

Постарайтесь принять около 800 килокалорий перед началом соревнований в виде полужидкой пищи (яблочный соус, бананы, каши и то питание, которое вы использовали). В последний час перед гонками не принимайте внутрь ничего, кроме воды. При каждой возможности ходите в туалет.

СТРАТЕГИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Заплыв. Плывайте так же, как на тренировках. Вы хорошо плаваете, и я не вижу никаких проблем, разве что собьетесь с курса. Проверяйте ориентиры каждые десять взмахов или (лучше всего) следуйте за другим пловцом. Только убедитесь, что он плывет не медленнее, чем вы на тренировках.

Велосипед. Начинайте медленно. Не слишком медленно, но дайте бедру размяться. Уделите этому как минимум 20 минут. Первые полчаса вы будете волноваться, и ваш сердечный ритм наверняка будет зашкаливать. Поначалу он наверняка дойдет до 150.

Через полчаса постарайтесь держать свой сердечный ритм между 120–130, пока не пройдет часа два. На последнем часу допустимый пульс 130–140. Опять же все зависит от бедра. Если оно заболит, вам самому придется выкручиваться.

Питание очень важно. Делайте все то же самое, что вы обычно делали во время долгих заездов. Думаю, 300 килокалорий в час. И не забывайте пить.

Забег. К этому времени пульс выровняется. Начинайте медленно, например, со 135. Затем постепенно увеличивайте цифру, но не перемахивайте через 145 до последних семи километров. На последних семи километрах можете выложиться. Не забывайте принимать 100 килокалорий в час на бегу.

Дэвид

Соревнования. Регистрация на Ironman 70.3 – это незабываемое и пугающее зрелище. Все выглядели такими спортивными – словно модели с обложек журналов по фитнесу. Где бы вы ни были – в отеле, в сувенирных магазинах, в ресторане, в лифте, на пляже или у бассейна, вам хватило бы одного взгляда, чтобы определить, кто приехал участвовать в соревнованиях. Торс хорошо развит благодаря плаванию, в то время как ноги хорошо оформлены благодаря занятиям на велосипеде, а все тело в целом стройное, как у марафонца. Это я называю телом триатлета.

Это потрясающее зрелище, и я наблюдал его везде, куда бы ни взглянул. Везде, кроме зеркала: я выглядел далеко не так, как спортсмены мирового уровня. Но то, что я пока не входил в спортивную элиту, не должно было остановить меня на пути к моей цели.

Я знал, что это мой первый полу-Ironman и, возможно, совершил ошибку, выбрав первым именно его, но я очень хотел попытаться победить других участников. Единственная проблема заключалась в том, что я пока не видел ни одного человека, которого мог бы

реально победить. Но нельзя позволить себе волноваться из-за этого. Нужно вспомнить о своих успехах, а ведь я новичок на этой сцене. Мое время еще не пришло. В ноябре 2008 года меня ждала моя главная цель – Ironman в Аризоне. Соревнования на Гавайях были лишь очередной тренировкой.

Один спортсмен из Чикаго, который участвовал в Ironman девять раз, сказал мне: *«Сосредоточьтесь, Джон. Вы выбрали не те соревнования для первого раза, но теперь, когда вы здесь, сосредоточьтесь и извлеките из них максимум. Не надо геройствовать. Просто нацельтесь на финиш. Вы должны оценивать свой успех тем, финишируете вы или нет, а не тем, за какое время вы это сделаете и скольких людей обгоните. Даже если не финишируете, ничего страшного, только не бросайте спорт. Если бы все могли финишировать в этой гонке, ее бы не называли «железной».*

Пришлось придерживаться первоначального плана, не быть идиотом и не пытаться обогнать соперников. «Сосредоточься, Джон. Сосредоточься», – это стало моей новой мантрой.

Я провел потрясающий день и занял 649-е место из 1100. Место внутри моей возрастной группы – это уже другая, весьма печальная история: 62-е из 72. Но я все-таки опередил десятерых...

Это был не обычный спринт-триатлон: все участники воспринимали гонку очень серьезно. Я опередил нескольких парней из своей возрастной группы и был этим очень доволен. Участники съехались со всех концов света, а новичков вроде меня было очень мало. Я даже видел, как мой кумир, Крис Маккормак, занявший первое место в велогонке, стискивает зубы и мчится вперед на велосипеде, хотя никто к нему даже близко не подошел. Вот настоящий победитель, настоящий спортсмен. Позднее я увидел его, когда он уже побывал в тенте своей команды, принял душ, переоделся и, вероятно, поел, а я в это время только пересек финишную линию. Я не остановился, чтобы сказать, как он меня вдохновляет на дальнейшую работу, представиться лично или представить мою семью. Теперь жалею, что хотя бы не поздоровался.

Мое общее время составило 6 часов 36 минут, а поскольку я ставил перед собой задачу пройти этап за 6 часов 30 минут, то был чрезвычайно доволен своим результатом и знал, что смогу финишировать за 6:30 в следующий раз. Со всем остальным: гидратацией, электролитами, питанием – тоже все было отлично.

Заплыв прошел очень хорошо, я даже не устал. Старт был сумасшедший, вокруг сплошь пихающие и толкающие локти. Я мог бы плыть быстрее, но с большим трудом выбрался из толпы. Я проплыл за сорок одну минуту, и для меня это было нормально.

Прохождение T1 заняло шесть минут, но в это время также входит пробег в гору до стоянки велосипедов. Для меня это тоже нормально, но в будущем надо бы быть побыстрее.

Велопробег оказался трудным. Общее время составило 3:31, поскольку дул сильный ветер. Позже я узнал, что это был один из самых ветреных дней за всю историю гонок. Моя средняя скорость равнялась примерно 16,1 мили в час (26 км/ч), но это не очень точно отражает мою истинную скорость, потому что при встречном ветре скорость была миль восемь в час (13 км/ч), но при ветре в спину после разворота я иногда достигал 30 миль в час (50 км/ч). Я надеялся закончить велопробег за 3:15 при средней скорости 17 миль в час (28 км/ч).

Бедро побаливало, но не так чтобы невыносимо, а трапециевидная мышца меня совсем не беспокоила. Какое облегчение!

T2 (зона перехода от велоэтапа к забегу) заняла минут восемь, но там я просто сел на пластиковый стул и не торопясь переоделся: я знал, что у меня полно времени, чтобы оторваться, поэтому позволил себе потратить лишнюю минуту – надел защиту от волдырей, которые воспалились перед гонкой и пока не прошли. В будущем T2 точно надо проходить быстрее.

Забег был сложный. Жарко, ветрено, холмистая местность. Иногда приходилось бежать прямо посреди древних вулканических полей, а это не так легко, поэтому я частично не придерживался плана. Во время велогонки у меня очень устали ноги: ехать против ветра, сидя прямо на шоссейном велосипеде, очень утомительно, это высосало из меня всю энергию, поэтому я пробежал полумарафон за 2 часа 20 минут, в то время как дома уложился бы в 1 час 59 минут.

Но в целом я очень доволен общими результатами, потому что все прошло почти в точности как я планировал.

Главный вывод, который я сделал для себя по итогам соревнований: я слишком берег энергию. А если бы я прилагал больше усилий, то и двигался бы быстрее. Даже в таких условиях можно было выжать 6 часов 15 минут. Сердечный ритм и силовые данные были почти на сто процентов такими, какими я хотел их видеть в соответствии со своей стратегией.

А сдерживал я себя все время в основном потому, что меня уж очень впечатлили рассказы о неудачах, которые терпели здесь спортсмены. А мне требовалась гарантия того, что я финиширую, это было для меня исключительно важно. И именно поэтому я не прилагал чрезмерных усилий, потому что не знал, чего на самом деле ждать. И после гонки я устал, но не обессилел. Позже у меня разболелись колени, и пришлось приложить лед к левой ноге (опять все проблемы *слева*). Но это все.

Единственное, что по-настоящему меня беспокоило, – это волдыри. Отчасти из-за того – и об этом тоже нигде не было упомянуто, – что добровольцы (в основном живущие на острове пенсионеры – люди очень доброжелательные) поливали нас водой. Было очень жарко. Они выливали на нас целые ведра или выжимали ледяную воду из огромных губок. Разумеется, мне это понравилось, поскольку это было для меня в новинку, и я просил еще и еще. Прохладная вода, стекавшая по лицу и спине, делала жару более переносимой.

По крайней мере до тех пор, пока мои носки не промокли до нитки, обувь не наполнилась водой, а стельки практически утонули и при каждом шаге противно чавкали. Когда мне это надоело, я снял обувь и попытался отжать носки, но без особого успеха. К тому же пластырь и прокладки против волдырей, которые я так тщательно наклеил в T2, из-за воды отвалились.

Это была типичная ошибка новичка, и мне пришлось бежать почти тринадцать километров внасквозь мокрых кроссовках, тогда как у меня уже имелось два огромных, болезненных волдыря. Ясное дело, от этого стало намного хуже.

Собственная неспособность добиться поставленной цели в средней скорости разочаровала меня. На последних 16 километрах темп должен был варьироваться между 5 минутами 15 секундами и 5 минутами 50 секундами на километр. Я планировал пробежать первые пять километров очень медленно, не обращая внимания на скорость, и войти в ритм на последних 16 километрах. Но я не смог этого сделать.

У меня пропали желание и азарт. Я знал, что начинаю отставать и вряд ли смогу достичь желаемых результатов, но мне почему-то не хватало духа преодолеть боль от волдырей.

Общие результаты, однако, меня обрадовали. И кроме того, я понял, что мне надо найти форму, которую можно было бы носить с начала до конца, не переодеваясь в T1, это помогло бы сэкономить время. Мне также были необходимы наручные часы, которые показывали бы сердечный ритм и темп и которые при этом можно было бы надевать во время заплыва.

Я опередил многих на шоссейном велосипеде: он позволил мне подняться на отдельные холмы, которые я, скорее всего, не одолел бы с такой легкостью на триатлонном велосипеде. С другой стороны, на триатлонном я мог бы сэкономить время, приняв более аэродинамическую позу, чтобы побороть мощные гавайские пассаты.

В общем, велопробег прошел слабо. Меня постоянно обходили, когда дорога шла в гору или ровно. Я знал, что придется больше внимания уделить этому на тренировках, чтобы улучшить результаты на будущее.

Еще я обратил внимание, что выгляжу не так, как остальные. Эти парни были стройными, но обладали хорошо развитой мускулатурой. У меня были более тяжелые и мускулистые грудные мышцы, но руки казались тощими. В талии я был толще. Мне следовало тратить больше времени на поднятие тяжестей и ежедневные силовые упражнения, а также сесть на более строгую диету, чтобы уменьшить количество жира. У большинства из этих спортсменов было очень мало жира, так что мне предстояло еще много работы.

Vineman Ironman 70.3, Сонома, Калифорния, июль-2008

Второй старт по триатлону в серии Ironman 70.3, в котором мне довелось участвовать, состоялся в Калифорнии. Я сократил собственное время на Гавайях на сорок пять минут и был в восторге от результатов.

Финишировав в Конне, я чувствовал себя отлично. Я совсем не устал, потому что сдерживал себя, стараясь не рисковать, ведь я не знал, как пройдет первый в моей жизни полу-Ironman. Теперь я знал, к чему готовиться, и был готов сражаться более отчаянно.

Я приехал за два дня до начала соревнований, чтобы освоиться и как следует изучить велотрассу. Это была хорошая идея, потому что дистанция оказалась очень техничной, и я чувствовал себя спокойнее, зная, чего ждать от узких, извилистых и холмистых дорог в виноградниках Напы и Сономы³⁷. Я дважды заблудился, пытаюсь рассмотреть трассу из машины, так что следовало заранее получше изучить все нюансы.

В день соревнований я встал в 3:45 утра. В этих соревнованиях разрешалось использовать гидрокостюм, поскольку температура воды была ниже 24,6 градуса по Цельсию. Круговой маршрут в неглубокой Рашен-ривер гораздо легче, чем давка в океане на старте гавайского Ironman. Передо мной было много свободной воды (никто не плыл передо мной и за мной). Плыть против течения оказалось даже легче, чем в бассейне, а обратный путь вообще не требовал никаких усилий.

Во время заплыва в меня врезался огромный сом. Он ударился о меня с такой силой, что я чуть не задохнулся. Я не понял, что произошло, и был в шоке. Вода в Рашен-ривер темно-зеленая, поэтому я не заметил столкнувшуюся со мной рыбу, и это на минуту вывело меня из строя. Неожиданный удар, сопровождаемый глухим звуком, напугал меня.

Несмотря на столкновение с гигантской рыбой, я закончил заплыв на пять минут раньше, чем на Гавайях. Переход от заплыва к велосипеду занял четыре минуты, и велогонка прошла хорошо. Я приложил больше усилий, чем планировал, и слегка отклонился от плана. Полагаясь на внутренние ощущения, я добился средней скорости 35 км/ч и финишировал минут на двадцать быстрее, чем на Гавайях.

Стоит упомянуть, что я чуть не отморозил себе пальцы ног на велосипеде. Было холодно, а я ехал без носков. Так что когда я прошел T2 и начал забег, мне казалось, что ноги вмерзли в ледяные глыбы. К тому же они почти потеряли чувствительность.

Усилия, которые я приложил во время велоэтапа, явно сказались на забеге. Я заплатил свою цену, но это не страшно. На дистанции полумарафона я пробежал милою примерно за 10 минут (километр – за 6), но как же много там было холмов! Многие из них я просто прошел шагом, равно как и мимо пунктов поддержки. Я пил в основном воду, поскольку «Геторейд» вызывает у меня кашель. К концу забега я увеличил скорость и обогнал десятки людей. Видимо, в середине забега я работал недостаточно сильно. Я также выяснил, что в моей возрастной группе разогнаться на последнем отрезке дистанции и обгонять всех подряд – дурной тон. Очевидно, это ход новичка, весьма неспортивный, но я этого не знал.

Я был очень, очень доволен своими результатами. Болей в плече, триггерной точке и бедре не было. Из неприятностей после соревнований было только то, что я выбился из сил на велосипеде и ноги болели сильнее, чем обычно. На этом заезде я установил новые рекорды мощности, которые дали мне понять, что я, возможно, слишком старался. Но мое время меня все же очень устраивало: на сорок пять минут меньше, чем в первом Ironman 70.3, который прошел всего за пятьдесят дней до этих соревнований.

При таких результатах уверенность в себе взлетела у меня до небес.

³⁷ Напа и Сонома – долины, винодельческие округа в Калифорнии.

Ультрамарафон Bulldog 50К, Малибу, Калифорния, август 2008 года

В августе 2008 года я пробежал ультрамарафон Bulldog (50 км) в горах около Малибу, Калифорния, за 7 часов 29 минут 53 секунды и при этом совершенно не чувствовал, что провел на трассе столько времени. День пролетел так быстро, что казалось, будто я вышел на трехчасовую пробежку.

Это было самое экстремальное в моей жизни испытание силы воли. Ультрамарафонская трасса Bulldog проходит через горы между Малибу и Агура-Хиллз и является комбинацией походных маршрутов, грунтовых дорог и противопожарных просек. На пути также встретились две переправы, но мы прыгали по камням и не замочили обувь.

Петляющий путь поднимался необычайно высоко (общий набор высоты составил около 3000 метров). Мы оказались выше облаков, когда достигли вершины горы Бульдог. Это незабываемое ощущение – пробежать сквозь облака, а затем подняться над ними.

Самое сложное в этом соревновании вовсе не расстояния. Я бы мог пробежать гораздо больше, если бы дорога шла ровно. Это испытание не на выносливость, а скорее на силу воли и умение следить за гидратацией, количеством электролитов и питанием. Жара добивала нас: было более 32 градусов по Цельсию.

Будучи орлиным скаутом, я всегда экипирован надлежащим образом, но на сей раз, возможно, случился некоторый перебор. Во мне быстро распознали новичка из-за размера моего гидратационного рюкзака, который ломился от одиннадцати предметов первой необходимости, аптечки, пачки питания, электролитовых капсул, дополнительной кепки, противозагарного крема, туалетных принадлежностей и т. п. Я был полностью готов ко всему. Кроме отвесных склонов.

Невероятно крутые спуски были, наверное, самой трудной частью забега. Казалось бы, бежать под гору гораздо легче и не требует никаких усилий, гравитация сделает все за вас. Но правда в том, что дорога была слишком крутая, каждый шаг причинял боль, пальцы, колени – все чудовищно болело.

Несмотря на серьезную подготовку, я не ожидал, что спуск будет таким болезненным. Хотя я не мог соперничать с молодыми мужчинами и женщинами в плане скорости, казалось, что подобные соревнования уравнивают наши шансы, поскольку скорость здесь играла не такую важную роль, как выносливость, гидратация и питание в пути.

Тем не менее я финишировал с хорошим результатом. У меня не было проблем с дыханием во время бега, потому что я, как мог, придерживался плана. Не было проблем с гидратацией, питанием, не было травм, падений, и бедро не болело. Что доставляло мне настоящие страдания, так это отвесные склоны, на которых меня будто били под колени кувалдой, а ногти сжимали клещами.

Несмотря на отсутствие травм, после этой гонки я едва мог двигаться. У меня сильно болели квадрицепсы³⁸, а вот икроножные мышцы и бицепсы бедра – не очень. Думаю, это оттого, что на них пришлась основная нагрузка. Для сравнения представьте: вы едете вниз по очень крутому спуску и постоянно должны давить на тормоз, чтобы не потерять контроль над велосипедом. Думаю, квадрицепсы делали именно это: выполняли роль тормоза и помогали мне сохранять контроль. Два дня спустя я не мог сдерживать стоны, когда поднимался или спускался по лестнице.

³⁸ Квадрицепс – четырехглавая мышца бедра.

По результатам этого марафона я могу сказать, что мне проще было бы пробежать 80 километров по ровной поверхности, нежели 50 по настолько крутым склонам. Bulldog 50K – очень красивое зрелище, но коленям пришлось туго.

Я понял также, что надо облегчить рюкзак. Возможно, воду стоило прикрепить к поясу, а в рюкзаке оставить только предметы первой необходимости. Постоянное перекачивание вещей весом в общей сложности четыре-пять килограммов по спине на протяжении семи с половиной часов сильно напрягло плечи, и они ныли потом еще неделю.

И тем не менее теперь я твердо решил, что должен пробежать 80-километровый ультрамарафон – но лишь после полноценного Ironman в Аризоне в ноябре 2008 года.

IRONMAN В АРИЗОНЕ

11 ноября 2008 года, отправляясь на соревнования, я встал на весы, чтобы проверить, насколько близко я подошел к цели, которую давным-давно поставил перед собой.

Я был вне себя от радости, увидев, что мой вес составляет менее 73 килограммов (если точно – 72,55).

Цель была *достигнута*.

Удивительно, но я достиг ее точно в поставленные сроки. Это большой успех после пика полноты – 96 килограммов (во всяком случае на этой отметке я прекратил взвешиваться). С тех пор я сбросил по меньшей мере 23 килограмма.

Казалось, все приходит в порядок перед Ironman. Снижение веса – хороший знак. Я проделал потрясающий путь и, оглядываясь назад, понимаю, что это стоило всех жертв и сражений.

Настоящая цель – не участие в Ironman, а поддержание здоровой формы всю жизнь. Если я буду ориентироваться только на одни соревнования, потерплю неудачу и быстро растолстею снова.

За это время я многое понял о самом себе. Я человек, которому нужна цель. Цель, которая будет вести меня, заставлять концентрироваться и давать мотивацию. Без цели и отчетности перед кем-нибудь я отклоняюсь от курса. Мне нужны почти нереализуемые, безумные цели, которые большинству людей невозможно даже представить.

В то время я знал, что, может, и не смогу добиться супервыносливости, но одно я знал точно: я финиширую в Ironman.

До соревнований

Акклиматизация. Задолго до старта в Аризоне я получил возможность поехать по делам в Феникс и пробежать по трассе в Темпе, где проходит Ironman. Это была отличная возможность испытать новый маршрут и местные погодные условия.

Дорога шла вдоль искусственного центрального озера Темп-таун, а затем углублялась дальше. Как я понял во время пробежки, погода здесь *очень* сухая. Я израсходовал почти два литра воды за 1 час 25 минут, и на последних двадцати минутах воды вообще не осталось. Солнце здесь светило гораздо ярче, чем в любом из тех мест, где я когда-либо бывал, поэтому я решил, что мне пригодятся очень темные очки. Большая часть дороги покрыта бетоном, но процентов пятнадцать времени можно бежать по песку, земле, траве и гранитной крошке.

Я много ел во время пробега: два-три GU и Cliff Shots³⁹, но перед этим не завтракал. Было так рано, что ресторан при гостинице еще не открылся. Я выяснил, что здесь не намного жарче, чем дома, зато намного суше, из-за чего я израсходовал больше воды, чем на любой из тренировок. Температура не единственный важный фактор, необходимо учитывать влажность и климат в целом. Я пришел к выводу, что при разработке тактики гонки надо принять в расчет местные погодные условия.

Опасности нервного перенапряжения. Я сильно нервничал перед Ironman в Аризоне. Меня беспокоили непредвиденные трудности, которые могли случиться в любой момент.

Во время заплыва вода может оказаться настолько холодной, что сведет мышцы. В давке можно получить удар по голове и царапины, может соскочить маска, можно наступить на острый камень или осколок стекла и распороть ногу еще до первого взмаха. Гонке на велосипеде могут помешать технические проблемы. Надо готовиться к тому, что шина может спустить. В 2008 году в Конне-дьюк действующий чемпион мира в Ironman Крис Маккормак (Макка) был вынужден сойти с дистанции из-за технической накладки. И такое могло случиться с каждым. Наконец, во время забега можно просто споткнуться. Поверьте, проехав 180 километров на велосипеде, вы теряете концентрацию, поэтому любая ошибка или взгляд в сторону взволнованного зрителя могут стать роковыми причинами того, что вы окажетесь лицом вниз на асфальте или вулканических камнях. Кроме того, во время бега, как правило, обостряются мышечные спазмы и желудочно-кишечные проблемы. На этом этапе большинство любителей прекращает соревноваться, поскольку у них остается только одна цель: не победить, но дотянуть до финиша. Ужасно видеть, как кто-нибудь буквально разваливается на части из-за чудовищных спазмов, рвоты, диареи, газов и боли в животе, особенно если это происходит в начале забега, а вам еще бежать, идти, шагать или ползти более 40 километров.

Все эти потенциальные проблемы теснились у меня в голове за неделю до соревнований. Я обдумывал все возможные трудности, и мне никак не удавалось расслабиться. Все это в итоге вызвало у меня жуткое расстройство желудочно-кишечного тракта. Долгие месяцы усилий и тренировок могли стать напрасными, мои цели и мечты оказались под угрозой из-за банальной диареи нервного происхождения. Я не мог допустить этого. Я начал успокаивать себя.

Я вспомнил, что несколько месяцев назад меня терзали страшные сомнения по поводу способности финишировать в Ironman 70.3, а теперь эта дистанция казалась мне длинной тренировкой и больше не вызывала у меня волнения или трепета.

Я знал, что подготовлен достаточно, чтобы пройти полный Ironman. Я хотел с гордостью и достоинством пересечь финишную линию. Мне нужно было избавиться от внутреннего напряжения, которое я сам себе создавал.

³⁹ Марка энергетического геля, производимого одноименной компанией.

Дэвид поддержал меня в моем решении непременно дойти до финиша, и я принялся за подготовку.

Методика тренировок. Я выключил обогреватель в бассейне, чтобы воссоздать температуру воды в центральном озере Темп-таун. Я также стал надевать гидрокостюм, чтобы привыкнуть к нему.

Плавать в бассейне в гидрокостюме было куда легче и быстрее. Я проплыл 3 километра за 50 минут, словно это была всего лишь разминка. Было весело и почти расслабляюще. У меня отличный гидрокостюм Xterra, но я пришел к выводу, что нужно втирать в нейлоновую ткань в районе шеи побольше геля для скольжения, чтобы избежать трения. Заплыв меня не беспокоил, я был уверен, что справлюсь.

У меня был также отличный новый велосипед Specialized S-Works Roubaix с новой компонентной группой SRAM RED. Хотя я не собирался брать Cervelo P3C TT, обладавший редкостной аэродинамичностью, я не беспокоился насчет велопробега, потому что чувствовал себя гораздо комфортнее на шоссейном велосипеде.

Дэвид дал мне хороший совет и насчет ритма и разработал разумную стратегию, позволявшую мне работать в пределах моих зон мощности. Мне следовало не выходить за рамки, которых я придерживался во время длинных тренировок. Таким образом, соревнования ничем бы не отличались от всей предыдущей подготовки.

Тема: Сила и скорость на IM Аризона

От: Дэвид Уорден

Кому: Джон Д. Кэллос

Джон!

Я изучил результаты ваших тренировок за последние несколько месяцев и хочу дать вам следующие рекомендации.

Данный подход к велочасти и забегу во время соревнований в воскресенье сэкономит ваши силы. Его задача – позволить вам финишировать, а не обогнать соперников.

Велосипед:

Дистанция для удобства разбита на три петли по 60 километров. Это облегчает планирование скорости.

– Первая петля: поддерживайте мощность 135–150 ватт. Не превышайте 190 ватт, избегайте этого. Вам покажется, что вы недостаточно быстро едете, но поберегите силы для последней трети.

– Вторая петля: поддерживайте мощность 145–160 ватт. Не превышайте 190 ватт.

– Третья петля: поддерживайте мощность 150–170 ватт, не превышайте 190 ватт. На последней петле можно немного разогнаться, если почувствуете, что способны на это.

Благодаря такой тактике ваши средние показатели мощности за весь пробег будут около 143–160 ватт. Вы регулярно добивались 160 ватт на длинных тренировках, когда за велосипедом сразу следовала пробежка. Эти показатели меньше тех, которых вы добивались на тренировках, а 143 ватта сохраняют энергию, учитывая ваши предыдущие индикаторы. На Vineman ваш средний уровень мощности был 183 (а теперь вы гораздо более опытный велосипедист, нежели тогда), так что 143–160 – самый безопасный вариант для полноценного IM. В качестве контраста и более агрессивного подхода я хотел бы, чтобы ваши средние результаты равнялись 165–175 ваттам. Но вы должны идти на пятнадцать процентов медленнее, чем я обычно советую,

учитывая ваши возможности. Это поможет снизить риск потенциального обострения боли в бедре во время гонки.

Пробег:

Первые 20 минут: темп девять с половиной минут на милю (5:50 на километр). Высокий каденс⁴⁰ 85+. Первые 20 минут помогут вам поддерживать ритм на протяжении всего забега. У вас возникнет соблазн бежать быстрее, потому что вы будете чувствовать себя хорошо при более низких, чем обычно, силовых показателях на велосипеде. Не стоит.

После 20 минут до 10-го километра: темп 5:30-6:10 на километр. Я знаю, что это большой промежуток, так что придерживайтесь темпа 5:50 на километр, если захотите, но оставьте себе свободу маневра.

С 10-го по 20-й километр: 5:30-5:50 на километр. Теперь можете разогнаться. Если вы добрались так далеко, вы добьетесь своего, даже если перейдете на шаг. Но все же постарайтесь не рисковать и придерживайтесь этой скорости.

С 20-го по 30-й километр: 5:15-5:30 на километр. Опять можете немного разогнаться.

После 30-го километра: любой темп, но не быстрее 5:15 на километр до последних трех миль (пяти километров), а потом можете бежать без каких-либо ограничений. Сомневаюсь, что вам захочется разогнаться, но если что, я разрешаю.

Питание, питание, питание. На бегу необходимо есть, около 200 килокалорий в час.

Дэвид

⁴⁰ В данном случае – количество шагов каждой ногой в минуту. *Прим. науч. ред.*

Моя стратегия на соревнованиях Ironman

Моя задача заключалась в том, чтобы финишировать во что бы то ни стало, независимо от боли и неудач. К тому же согласно методике соревнований, разработанной для меня Дэвидом, получалось, что я участвую в соревнованиях с наименьшей степенью риска. Я должен был выступать хуже, чем мог бы, намеренно сокращая мощность, кардиоритм и скорость по сравнению с теми, которых достигал на тренировках. Не потому, что я неудачник или не хочу испытать себя, а потому, что я должен при любых обстоятельствах дойти до финиша. Такой эмоциональный подход к тому же снижал риск неудачи, вызванной стрессом.

Итак, у меня был план, и я знал, что надо соблюдать дисциплину и придерживаться его. То есть не волноваться, когда меня обходят, пытаться побороть искушение увеличить скорость и обойти того, кто шел передо мной.

Но я все равно нервничал, даже при наличии плана и при том, что мой тренер готов был полностью поддержать меня и приказать снизить темп, если бы я начал терять голову.

Я немного расслабился только тогда, когда составил невероятно подробный список вещей, которые могли мне понадобиться (см. Приложение), упаковал все и четырежды проверил, чтобы на снаряжении, упакованном в отдельные пакеты, стояли метки.

Питание и гидратация во время соревнований

Утверждается, что питание/гидратация – четвертая часть триатлона Ironman. Если вы ошибетесь в ней, то три остальные части (заплыв, велопробег, забег) не имеют никакого значения.

Питание. Я предпочитаю продукты фирмы SportsQuest. Ее специалисты разработали для меня индивидуальную программу питания и гидратации для тренировок и соревнований, ориентируясь на мой возраст, вес, индекс массы тела и другие факторы, влияющие на почасовое потребление калорий и всасывание электролитов. Я четко следовал ему, и во время соревнований у меня не возникло никаких проблем. Это идеальный вариант.

За четыре-пять дней до соревнований я начал накачиваться порошком «Карбо-Про»: две ложки на стакан воды утром и вечером. Он безвкусный, в отличие от сиропа, отличная штука. Такое количество теоретически приблизительно равняется двум фунтам (килограмму) картофеля в плане содержания углеводов.

В день соревнований я встал в два часа ночи, съел два батончика PowerBar, запил их «Карбо-Про» и снова лег спать. Затем я встал в четыре и выпил еще «Карбо-Про» вместе с капсулами, которые опишу ниже.

Гидратация. Во время велопробега и забега я пил «Карбо-Про 1200», который содержит 1200 килокалорий в виде углеводов на пол-литровую бутылку. Я принимал 300 килокалорий в час, сделав заранее соответствующие отметки на бутылке. Это была отличная идея. Очень советую. Я даже позвонил в компанию и попросил их выпускать бутылки с уже готовыми отметками.

На велотрассе я пил много ледяной воды, почти литр в час. Воду давали в специальных пунктах через каждые десять миль (16 километров). Когда я выехал, у меня на велосипеде была одна бутылка 700 мл и одна полулитровая, наполненная «Карбо-Про 1200», которой должно было хватить часов на шесть. В качестве питания я взял несколько бананов и полпакета соленых орешков. Этого должно было хватить на семичасовой велопробег.

Но у меня был дополнительный план на каждый час.

Добавки. Я подготовил три маленькие пластиковые бутылочки с добавками, которые мне понадобятся, приклеил изоленту к каждой бутылке, чтобы крышечки не соскочили и добавки не высыпались и не перемешались. Поскольку многие из них выглядят одинаково, я вряд ли смог бы разобраться, где какая.

Каждый час я принимал следующие добавки: две капсулы VO2 Max; две капсулы Recover Amino Power (глутамин и аминокислоты); три капсулы термолита (необходимые соли и электролиты).

Каждую треть часа – или по необходимости – одну-две капсулы «Мотиватора».

Это минимум восемь капсул в час на семичасовом велопробеге (в целом более 60 капсул) и еще 45 во время забега. Всего больше 100 капсул, если учитывать велосипед, утро перед соревнованиями и транзитные зоны. Запивал я их «Карбо-Про», чтобы облегчить их проглатывание.

Помимо этого я глотал «Карбо-Про 1200» каждые 15 минут и запивал ледяной водой.

Все это я испытал во время тренировок. Важно проверить все заранее и не пробовать ничего нового в день соревнований.

Как избежать путаницы в добавках. Чтобы не перепутать, что я принял, а что нет, я разработал следующую систему.

У меня были три маленькие пластиковые бутылочки, изготавливаемые фирмой Fuel Belt специально для хранения добавок на соревнованиях. Я надписал содержание и количество капсул, которые нужно принимать каждый час, на каждой бутылочке, доставал по одной,

принимал указанное число капсул и перекладывал бутылочку в другой карман (всего их три). И так я перекладывал их одну за другой слева направо.

Может показаться, что я слишком скрупулезно к этому отношусь, но поверьте, когда вы устали и вам жарко, вы теряете способность ясно соображать, так что я строго следовал этой системе, чтобы избежать путаницы, и она работала отлично.

Во время велоэтапа я принял Percid AC и две таблетки мусинекса: он предотвращает кашель и прочищает горло, а это очень важно при употреблении густых сиропов.

Я не принимал «Геторейд» – как я уже говорил, у меня от него начинается кашель. Взял с собой только чистую ледяную воду и «Карбо-Про 1200», привезенный из дома. И все.

Во время забега я придерживался этой же стратегии, отказываясь от фруктов, GU, батончиков PowerBar, печенья – вообще от всего. Правда, к концу соревнований, когда стемнело и похолодало, я согласился на чашку горячего и очень вкусного куриного бульона. Еще я не устоял перед маленькими чашечками с солеными крендельками. Оглядываясь назад, я понимаю, что мое желание съесть крендельки и бульон говорит о том, что надо было принимать больше термолита. Через три-пять дней в организме все еще имелся дефицит соли.

Моя система питания и гидратации меня очень порадовала. Я бы поставил себе пять с плюсом за этот план, но это заслуга специалистов из SportsQuest/Carbo-Pro. Я считаю, что в своей области они лучшие. Точка. Да, я мог бы принять больше термолитов, но даже при том режиме, что у меня был, мне не стало плохо и, кроме как во время заплыва, не было спазмов или желудочно-кишечных проблем.

Этапы Ironman

Заплыв. Утром было очень холодно. Казалось, дрожали даже тепло одетые зрители. Невозможно было представить, что всего через час я окажусь в ледяной воде вместе с 2200 других спортсменов, чтобы проплыть почти четыре километра.

Я намеревался прыгнуть в воду последним. Дело в том, что когда прыгают все 2200 спортсменов, это отбрасывает нас к середине озера, а я планировал держаться дальше внутренней полосы. Чтобы добиться этого, нужно было войти в воду последним, а затем проплыть около 200 метров до старта.

Несмотря на детализированный план, я не рассчитывал, что меня оттеснят в самый конец. Это означало, что когда прозвучал сигнал, мне все еще нужно было проплыть 200 метров до старта. Все-таки не лучшая идея. Больше я не буду так ошибаться.

Заплыв получился неудачный. При таком количестве толкающегося народу было очень сложно продвигаться вперед. В первые пять минут те, кто находился сзади, просто топтались в воде, ожидая, пока освободится место, чтобы начать плыть. Из-за своей ошибки я потерял по меньшей мере 5-10 минут. Я довольно сильный пловец, но утром моего первого Ironman мне явно не хватало уверенности в воде.

Я могу плыть по прямой, потому что провел год, тренируясь с закрытыми глазами в бассейне, чтобы проверить, могу ли я двигаться прямо. К сожалению, многие этого не могут, так что когда я пытался плыть прямо, в меня обязательно врезался кто-нибудь, кто плыл не по прямой. В конце концов я так устал от этого, что держал голову над водой в поисках свободного пространства, где можно было бы плыть, и сразу занимал его, пока этого не сделал кто-то другой.

И тут случилась катастрофа. Где-то на третьем километре в меня кто-то врезался, я поднял голову, чтобы найти свободное место, и начал очень быстро и агрессивно загребать руками. От этого ускорения вкупе с ледяной водой правую ногу свело судорогой. Кстати, то же самое бывает, когда я пытаюсь спешно проскочить на зеленый свет на велосипеде. Резкий скачок силы и скорости усиливает спазм, в сочетании с холодной водой это была худшая судорога в моей жизни.

Судорога была очень болезненной и неконтролируемой. Мне пришлось остановиться и схватить себя за икру. Судорога резко перешла в острую боль в стопе. Я не мог пошевелиться. Я оказался парализован, а вокруг плыли и толкались люди. Держась за ногу обеими руками, я мог пойти ко дну. Я больше не мог отталкивать от себя других пловцов. В минуту паники я действительно подумал, что утону. Попытался работать только левой ногой, чтобы выбраться из толпы, и снова почувствовал судорогу. Каждое движение ног снова вызывало спазм. Лишь благодаря гидрокостюму я не пошел ко дну. Так или иначе, я просто барахтался в воде, страдая от боли, меня толкали и топили, а я был совершенно не готов к такому развитию событий. Такое не предусмотреть.

Наконец я просто поплыл, не шевеля ногами. Минуты через три-четыре боль стала утихать.

К слову, даже через три дня после соревнований я все еще хромал. Оказалось, что из-за страшных, неконтролируемых спазмов в мышце образовались микроскопические разрывы.

Еще одна проблема во время заплыва заключалась в том, что из-за очень низкой температуры воды мне было недостаточно двух шапок, и я минут двадцать страдал от острой головной боли, вызванной холодом. Она была такой же сильной, как при мигрени. Я всерьез подумывал о том, чтобы отплыть в сторону и вылезти из воды. И только мысли о таблетках, которые я смогу принять после заплыва, дали мне сил добраться до финиша.

Когда я завершил заплыв, мне пришлось подняться пятнадцать ступеней по лестнице на выходе из забетонированного канала. Снова заболели ноги, но после легкой десятисекундной растяжки я вновь смог идти.

Когда я оказался в палатке для переодеваний вместе с десятками спортсменов, от тепла головная боль прошла за считанные минуты. Мне стало лучше.

В T1 я потратил гораздо больше времени, чем предполагал в худшем случае, но в тот момент мне было все равно. Я только что выбрался из воды и был рад, что пережил это.

Итак, 15 минут в транзитной зоне – и я сел на велосипед.

Велопробег. На этом отрезке соревнования мы с Дэвидом планировали идти очень медленно, чтобы не спровоцировать обострение боли в бедре. Это было наше главное опасение, поэтому мы целенаправленно снизили мою среднюю мощность по сравнению с показателями тренировок. Иными словами, я мог ехать так, словно это была веселая воскресная прогулка. Именно так я к этому относился.

Меня не заботило, что меня обгоняют, и я не пытался никого опередить. Я немного отставал от плана по выдаваемым ваттам и, наверное, мог бы двигаться быстрее, но не хотел рисковать. Средний кардиоритм у меня был всего 122, это очень мало для гонки.

Затем где-то после 110-го километра я почувствовал напряжение и боль в ПБТ левой ноги. Это был закономерный результат отлынивания от растяжки (последние пятнадцать месяцев я почти не занимался ею) и плохо подогнанного велосипедного седла. Менее чем за месяц до Ironman меня сбила машина, так что велосипед пришел в негодность. Когда собрали новый велосипед, не оставалось времени тщательно все подгонять и испытывать его в длинном заезде. Велосипед подогнали, я поставил его на крышу машины и помчался по пустыне в Темп. Как выяснилось, седло было слишком высоким. Левая нога у меня короче правой, и из-за этого при каждом повороте педалей связка натягивалась еще сильнее. К 110-му километру я понял, что дело принимает серьезный оборот. Я остановился, чтобы опустить седло, но было поздно. Остаток велопробега обещал быть болезненным, а забег мог превратиться в кошмар.

Единственный способ облегчить такую боль – это немедленно прекратить всякое движение. Иначе нельзя. Чем больше вы напрягаетесь, когда начинается боль, тем сильнее она становится.

Если бы на тот момент я хоть раз уже финишировал в Ironman, я бы немедленно остановился и сошел с дистанции сразу после следующей петли через город. Но в тот день я не мог даже подумать об этом: может, у меня не получится финишировать вовремя, но я не собирался сдаваться.

Поэтому я сделал единственное, что мог сделать, учитывая свою цель: снизил мощность до минимального уровня, при котором я еще мог бы поддерживать скорость 25 километров в час, и позволил левой ноге просто висеть. Конечно, это сильнее напрягало правую ногу, потому что я крутил педали только ею, но по крайней мере левая отдыхала. Это решение давало мне часов семь на велосипед, оставляя часов восемь, чтобы пробежать, пройти или проползти марафон⁴¹.

Я продержался на велосипеде и финишировал чуть больше чем через семь часов. Меня это обрадовало, учитывая, что педали приходилось крутить в основном одной ногой. Далее следовал забег. Обычно это мне хорошо удавалось. Мне нравится бегать – это просто, спокойно и часто расслабляет.

Но сегодня будет иначе.

Марафон. Я переоделся, надел гидратационный пояс Nathan, заранее нагруженный бутылками «Карбо-Про», которых хватило бы на четыре часа, и побежал. Я планировал

⁴¹ Суммарный лимит времени на этом Ironman составляет 17 часов. *Прим. науч. ред.*

пробежать каждый километр из первых десяти за 5 минут 50 секунд, ни в коем случае не быстрее. К сожалению, мне было сложно поддерживать даже такую скорость. При каждом шаге связка натягивалась все сильнее и сильнее.

Наконец боль стала невыносимой, и связка распухла до такой степени, что колено начало щелкать. Распухшая связка мешала свободному движению суставов. Пришлось импровизировать. Чтобы снять отечность, нужен был лед, но невозможно было идти, нагибаясь, чтобы придерживать кубики льда на колене.

За день до соревнований я купил компрессионные носки. Они очень тугие и поднимаются выше икры. Теоретически компрессионные носки вызывают сжатие, которое заставляет кровь поставлять в мышцу больше кислорода и вымывать отходы вроде молочной кислоты и аммония.

Но поскольку я хотел бежать в своих носках, я купил модифицированные компрессионные гетры 2XU, которые покрывают ноги от ступни до колена. Они испытаны годами в послеоперационных палатах больниц, а теперь являются лидерами продаж для спортивных соревнований на выносливость.

Мне в голову пришла мысль натянуть на колено гетру, чтобы обеспечить поддержку в этой области. В какой-то степени это помогло, но потом мне начало казаться, что положение ухудшается. Поэтому я решил снять гетру со здоровой ноги и натянуть ее на больную поверх первой гетры. Когда я прибыл в следующий пункт помощи, мне насыпали лед между гетрами. Они были такими тугими, что лед легко удерживался, и в то же время я мог не волноваться об обморожении или повреждениях кожи из-за прямого контакта со льдом.

Это приспособление буквально спасло меня. Да, с этой травмой я никак не мог продолжать бежать по плану, но по крайней мере лед облегчил боль, и я мог попытаться финишировать до истечения лимита времени. Пункты помощи, где я мог получить новый лед, располагались через каждую милю, значит, где-то в одиннадцати минутах от меня. Я мог немного пройти, а там положить еще льда между гетрами. Это все, о чем я мог думать.

Мои собственные страдания и ничуть не меньшие муки людей, бежавших рядом со мной, вдохновили меня на сочинение некой мантры, дававшей мне силы бороться дальше:

«Ты никогда не узнаешь, на что ты действительно способен, если будешь просто идти. Не завали это. Ты берег себя для этого. Дэвид Гоггинс⁴² не сдастся. Ты учитывал непредвиденные обстоятельства в своем плане, так что придерживайся его».

Я мог бы закончить гонку шагом, но тогда я бы не узнал столько о своем драйве, способности выдерживать боль и находчивости. Если бы я шел, я бы никогда не придумал, как удерживать лед на колене посредством компрессионных гетр.

Последняя петля. Последние 15–20 километров от боли у меня по лицу часто лились слезы, но я не собирался идти шагом всю дорогу. Впрочем, естественно, я часть трассы прошел пешком, это даже не обсуждается. Я переходил на шаг перед пунктами, когда получал воду, крендельки и лед для колена в огромных количествах.

С 16-го по 35-й километр все выглядело достаточно мрачно. Я не мог поверить, что бегу уже пять часов. Я действительно не понимал, как мне это удалось. Настрой и героизм тут ни при чем. Я не упал в обморок, я помню пункты питания и некоторые отрезки пути, но до сих пор не представляю, как я преодолел это расстояние. Все как в тумане. Как будто меня подняли на 16-м километре и перекинули на 35-й.

Когда я увидел отметку, возвещавшую о начале 35-го километра, я уже не сомневался, что смогу финишировать. Трасса у меня дома – это петля длиной восемь километров вокруг Лонг-Бич. Я могу пройти ее во сне, после обильного обеда, пары бутылок пива – иными словами, при любом раскладе и в любом состоянии. Так что, когда я увидел, что до финиша

⁴² Ультрамарафонец, участник множества триатлонов и супермарафонов.

осталось так мало, я так обрадовался, что, мне кажется, одно это чувство вело меня до конца марафона.

Последние 195 метров. На спуске я с удивлением увидел, как мой сын Коннор выпрыгнул на трассу и побежал рядом со мной. Я все говорил ему: «Коннор, ты не можешь бежать рядом со мной и задавать темп, меня же дисквалифицируют». Я оттолкнул его и велел уйти с трассы, боясь, что из-за него у меня начнутся проблемы и мой забег не засчитают. Но, несмотря на мои требования, Коннор остался рядом.

Я счастлив, что мой сын не послушался меня, и видеозапись момента, где мы вместе пересекаем финишную линию, очень много для меня значит.

Финиш. Пересекая финишную линию, я услышал, как объявляют то, что я так часто представлял и повторял себе на самых сложных тренировках в последние пятнадцать месяцев:

«Джон Кэллос... ТЫ – “ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК”!»

Это невероятно! Совершенно потрясающе!

Я упал на руки двух добровольцев, обернувших вокруг моих плеч одеяло. Они дали мне медаль и футболку финалиста Ironman.

Сразу же подошли мои жена и сын, тренер и мой друг Келвин. У меня немного кружилась голова, и я практически рухнул на землю – не из-за боли в мышцах или усталости, а от переполнявших меня эмоций. Это непередаваемое ощущение – знать, что я достиг самой трудной цели, которую когда-либо ставил перед собой.

Я никак не мог поверить, что мне это удалось. Я столько раз смотрел соревнования на DVD и считал этих мужчин и женщин сверхлюдьми. Казалось, это невозможно, но я только что финишировал в этих соревнованиях.

Итог соревнований и года тренировок

Наконец я достиг цели и финишировал в *полном* Ironman 140.6. Пересечь финишную линию мне помогли поддержка жены, моего делового партнера Кевина Келси, моего сына Коннора, доброго друга Келвина Шилдса и, разумеется, тренера Дэвида Уордена.

Я старался относиться к этому соревнованию как к длинной тренировке. Я потратил слишком много времени и сил, чтобы рисковать и пытаться уложиться в максимально короткие сроки. Я планировал держать себя в рамках и спокойно преодолеть все 140,6 миль (226 километров).

Это был очень долгий день. Если бы я не придерживался плана, дело кончилось бы катастрофой. После двух коротких Ironman у меня было достаточно опыта, и я уже знал, что именно соблюдение плана – залог успеха. И я рад, что мне это удалось, потому что даже наличие плана не уберегло от проблем во время заплыва, велопробега и марафона. Но без плана все было бы намного-намного хуже.

Несмотря на это, я отлично провел время (поскольку опять же целью было участие, а не победа). Я преодолел дистанцию на две минуты быстрее, чем намечал, за 13 часов 58 минут вместо 14 часов.

Я закончил соревнования в числе последних 40 процентов из своей возрастной группы в заплыве. На велосипеде я был в составе последних 10 процентов, а в марафоне – последних 40. В общей сложности передо мной финишировало семьдесят пять процентов участников. Позади себя я оставил 600 участников, но впереди меня оказались 1585 других «железных людей». Но не это главное. Главное в том, что я смог это сделать.

В 2008 году я финишировал в трех соревнованиях по триатлону под эгидой Ironman. Два из них были короткими. Но участие в них не делает вас «железным человеком».

Чтобы понять это, нельзя просто прочесть об этом в книге. Это надо пережить. Нужно пройти через дисциплину, жертвы, борьбу и огромное количество тренировочных часов, которых требует это достижение.

Я понимал, почему мое участие в Хоно/Кона 70.3 и Vineman/Сонома 70.3 считалось великим достижением, но никак не делало меня «железным человеком». Чтобы понять разницу, нужно финишировать в соревновании на полную дистанцию.

Месяцы тренировок закончились за 13 часов 58 минут. Может показаться, что это очень долго, но мне показалось, что я на обычной трехчасовой тренировке. На третьем километре забега я думал: *«Еще сорок километров? Ничего себе!»* Но прежде чем я успел понять, как это произошло, я прошел тридцать четвертый километр, и мне осталось всего восемь.

Именно в ту минуту я понял, что сегодня стану «железным человеком».

ВЫУЧЕННЫЕ УРОКИ

Я извлек немало полезных уроков, касающихся тренировок, питания, контроля веса, здорового образа жизни и триатлона, а также узнал много нового о бизнесе, жизни, отношениях, распределении времени, равно как и о себе и о том, на что я действительно способен.

Я столько раз говорил себе, что моя мечта требует колоссальной траты времени. Я рассказывал другим людям о том, как тренировки влияли не только на меня, но и на членов моей семьи, друзей, бизнес и даже хобби. Тренировки для Ironman практически поглотили мою жизнь: я часто вставал в полпятого утра, тренировался дважды в день, бегал в полдесятого вечера с фонариком и лампочкой на голове, бегал по шоссе Пасифик-Кост до Сил-Бич и вдоль русла реки в долине Сан-Габриэль в полночь... И я надеюсь больше не повторять эту ошибку на пути к другим свершениям.

Тренировки занимали 10–15 часов в неделю, и я к тому же тратил по 8–20 часов на подготовку, ремонт, загрузку и обновление данных, а также анализ, приготовление питания и особых добавок, растяжки, массаж, визиты к врачу, записи в дневнике, изучение материалов в Интернете, следование моде, поездки в магазин велосипедов, общение со специалистами, чтение специальных книг и всяких ежемесячных журналов... Список можно продолжать до бесконечности. Я действительно жил, как «железный человек».

Чтобы прийти к конечному результату, потребовался год внимания и дисциплины.

Тренируйтесь, несмотря на боль

Когда я начал тренироваться, у меня был очень низкий болевой порог, и подготовка к Ironman доставляла мне невероятные страдания. Очень часто все болело так сильно, что я просто пропускал тренировки. Под конец мне пришлось смириться с болью, и я понял, что, если хочу добиться своего, придется набраться храбрости и работать, невзирая на боль. И тогда, приняв это решение, я обнаружил одну важную закономерность: по прошествии пятидесяти минут боль начинает стихать, пораженная область немеет, и я имею возможность завершить тренировку. Поэтому теперь, если меня накрывает волна боли, как правило, я жду десять минут. Если боль усиливается, я возвращаюсь домой, но в большинстве случаев она проходит, и я тренируюсь дальше. Это мое правило десяти минут.

Правило десяти минут. Бывает, что после сложной тренировки тело болит от одного до трех дней. Боль может быть вызвана особенно напряженными силовыми упражнениями, трудной пробежкой, поездкой по холмам на велосипеде или нагрузкой на плечи во время заплыва. Если боль настолько сильна, что вы подумываете отменить тренировку, попробуйте воспользоваться правилом десяти минут. Даже если вам кажется, что вы ни на что не способны, продолжайте тренировку, но очень медленно. Чаще всего боль проходит в течение десяти минут, и вы можете продолжать упражняться. Однако если вы чувствуете острую боль или что-то похожее на электрошок, остановитесь.

Правило десяти минут многократно спасало меня на тренировках, когда я думал, что закончить пробежку или силовые упражнения невозможно, потому что боль слишком сильна. На велосипеде то же самое: если я не подходил к велосипеду неделю или дольше, первые десять минут на седле могут быть очень болезненными.

Проблемы при езде на велосипеде. В низу таза находятся две скругленные косточки, на которые приходится основной вес торса, когда вы сидите на велосипеде. Эти кости называют тазовыми. Порой боль после возвращения в седло очень сильна, но если придерживаться правила десяти минут, она проходит, и потом можно ехать часами, не чувствуя никакого дискомфорта. Чтобы облегчить эту боль, достаточно правильно подогнать велосипед: седло, руль, тормоза, высоту.

Кроме того, нельзя не упомянуть, что у новичков часто немеют ягодицы. Однажды я поднимался по крутому склону и просидел на велосипеде очень долго. Я чувствовал себя странно и быстро понял, что у меня онемели ягодицы: я полностью утратил чувствительность в этой области. Опасаясь худшего, я тут же остановился на обочине дороги. Онемение окончательно прошло через несколько минут. Подобное онемение вызвано длительным давлением седла на промежность, область между тазовыми костями, что защемляет нервы в промежности и сильно сокращает доступ крови. Представьте, что вы кладете соломинку на седло и садитесь на нее. От вашего веса соломинка расплющивается. То же самое происходит с артерией, по которой в эту зону поступает кровь. Поэтому совершенно необходимо каждые десять минут ехать в положении стоя, чтобы не возникало онемения.

Не допускайте неспортивного поведения

Я часто езжу вдоль русла реки в долине Сан-Габриэль от Сил-Бич до большой дамбы Санта-Фе в Ирвиндейле. Она находится в 50 километрах от моего дома в Лонг-Бич, и на этой короткой дистанции погода может быть самой разной.

Трудность этой тренировки в том, что океанский бриз может дуть как в спину, помогая мне, так и в лицо, почти блокируя любые попытки сдвинуться с места.

Однажды, возвращаясь с дамбы, я сражался с жарой более 30 градусов по Цельсию и очень сильным встречным ветром. Я выбрал самую легкую передачу. И это было труднее, чем подниматься по крутому холму. Инстинктивно обернувшись, я заметил парня, который ехал буквально в нескольких сантиметрах от меня. Я посмотрел ему в глаза, но он ничего не сказал. Меня взбесило, что он прицепился к моему колесу и спокойно ехал, пока я делал всю работу. Суть проблемы в том, что этот нахлебник просто встал в зоне пониженного давления за мной и спокойно ехал, пользуясь всеми преимуществами, которые я ему обеспечивал.

Езда вплотную за другим велосипедистом не требует серьезных затрат энергии, чтобы поддерживать ту же скорость, что ездок впереди. Когда кто-то едет перед вами, за этим человеком образуется зона пониженного давления. Молекулы воздуха не могут сразу соединиться, что в какой-то мере тянет за собой второго велосипедиста, если он пристроится достаточно близко к заднему колесу первого. Наибольшее преимущество возникает, когда один едет на расстоянии 10–15 сантиметров за другим. Дальше этого расстояния преимущество быстро начинает исчезать.

Езда вплотную уменьшает количество энергии, которое тратится на поддержание скорости, равной скорости велосипедиста впереди. В аэродинамических трубах проводятся испытания с измерительными приборами, фиксирующими мощность, и доказано, что второй велосипедист тратит на 40–60 процентов меньше энергии, поддерживая ту же скорость, что велосипедист впереди. Езда вплотную дает существенные преимущества не только на велогонках, но и на автогонках, при катании на скейте, плавании и в многих других видах спорта. Но в триатлоне Ironman за это налагаются суровые штрафы, потому что это дает несправедливые преимущества. Судьи в триатлоне строго следят за велосипедистами на каждой гонке и штрафуют участников, которые едут вплотную к другим, поэтому я никогда не делаю этого на тренировках. Я хочу гордо ехать навстречу ветру и прилагать дополнительные усилия. Остальное слишком легко, а в гонке ехать вплотную все равно не позволят.

Бегайте правильно

В школе я мог бегать по любой поверхности. Однако, начав снова заниматься этим в сорок пять лет, я понял, что многое изменилось. Когда я бежал по бетонному тротуару, мне казалось, что кто-то бьет молотком мне по коленям, а бег по асфальту выкручивал мне лодыжки. Надо было выяснить, где мне проще бегать, иначе мои тренировки закончились бы, не начавшись.

Я решил, что лучше всего бегать по полю для гольфа или любой травянистой поверхности, но я ошибся. На самом деле трава – одно из самых опасных покрытий для бега. Поля для гольфа, лужайки и покрытые травой разделительные полосы на дорогах полны дыр, и на них очень легко упасть или вывихнуть лодыжку. Однако если мне необходимо бежать по траве, я тщательно слежу за малейшими тенями, оттенками цвета или вмятинами на пути. Я по опыту знаю, что темное место в траве часто скрывает вмятину, где собирается избыточная влага, благодаря чему трава растет быстрее.

Я предпочитаю бегать по граниту или тропинкам. Их сложно найти, но если мне это удастся, я часто возвращаюсь туда. В Карпинтерии есть много отличных троп, начинающихся в Солт-Марш и продолжающихся в Стейт-Парке вдоль океана и на утесах в сторону Ринкона. Когда я не могу найти подходящее гранитное покрытие, ищу любую доступную грунтовую поверхность.

И еще одно замечание, без которого нельзя обойтись. Как-то раз я бежал вдоль железной дороги в Карпинтерии во время забега на двадцать километров. Я устал, ноги налились тяжестью, и я постоянно спотыкался. Заметив хорошую тропинку на другой стороне полотна, я решил перебраться туда. Наступив на деревянные шпалы, я с удивлением обнаружил, как хорошо они прогибаются и принимают на себя давление каждого шага. Это принесло облегчение после тяжелого дня, и я решил бежать прямо по полотну. Я подстроился под ритм музыки в iPod и придумал для себя игру, согласно которой должен был опускать ноги в соответствии с ритмом. Это привело меня в состояние, похожее на транс, потому что требовало большой концентрации. Но когда песня сменилась, я опомнился и понял, как глупо поступил: я смотрел только на деревянные шпалы, в ушах гремела музыка, и я думал о чем угодно, только не о встречных поездах. Мне не пришлось в панике спасаться от поезда, но что бы случилось, если бы я споткнулся или не услышал приближающийся поезд на входе в Сэндиленд или у Санта-Клаус-лейн...

Я до сих пор часто бегаю возле железнодорожного полотна, но никогда не перехожу на шпалы. Я очень осторожен при пересечении рельсов, особенно после долгих тренировок или брика, когда я сильно устаю.

Список предпочтительных поверхностей для бега (в порядке ухудшения):

- влажные, но без грязи и луж тропы;
- гранит;
- резиновые дорожки в университетах и школах;
- очень коротко подстриженная трава;
- асфальт;
- ровный, уплотненный песок;
- бетон (наихудший вариант).

Берегите здоровье!

Будьте осторожны с лекарствами. За моими тренировками следил один из лучших в мире тренеров, который использовал научный подход, чтобы подготовить меня к соревнованиям. Несмотря на наши усиленные попытки избежать ненужного риска, который мог бы увеличить шансы получения травм, у меня все равно были страшные проблемы. За это время я посетил больше врачей и принял больше лекарств, чем за тридцать предшествующих лет. Почти все врачи пытались лечить симптомы одних и тех же проблем, но те, как правило, не исчезали.

Большинство прописанных мне лекарств относились к группе НПВП. Они не вызывали привыкания, но принимать их во время соревнований и тяжелых тренировок довольно опасно. Другие лекарства представляли собой сильные наркотики. И я их принимал, потому что у меня не было выбора: я не мог ничем заниматься из-за острой боли.

Я очень боялся, что сильные наркотические препараты вызовут у меня привыкание, и время от времени резко прекращал их употребление, просто чтобы проверить, не выработалась ли у меня зависимость от них.

После Ironman в Аризоне я по меньшей мере десять недель не принимал ничего из того, что принимал до соревнований. Ничего. Я все бросил. Бедро и особенно связки немного болели, но я, к своему облегчению, узнал, что могу продержаться так долго без болеутоляющих и противовоспалительных. Я отлично себя чувствовал без лекарств и пришел к выводу, что они не вызвали у меня ни физической, ни психологической зависимости.

Когда я вернусь к ежедневным тренировкам, возможно, мне придется снова принимать некоторые противовоспалительные и болеутоляющие. Если без наркотиков не обойтись, буду искать препараты, вызывающие минимальную зависимость, и принимать их в минимальном количестве в ограниченные сроки. Я очень хорошо знал, какие проблемы могут возникнуть из-за зависимости, и так волновался, что, наверное, принимал лекарства реже, чем надо. Однако потенциальная зависимость от лекарств – слишком большой риск. Мне проще потерпеть боль, чем впасть в зависимость.

Поэтому попытайтесь найти нелекарственные способы решения проблем со здоровьем. Как нашел я свой собственный способ лечения травмированных связок.

Нелекарственные способы лечения. Я боролся с постоянной болью в связке и наконец нашел действенный способ лечения. Это самая болезненная процедура, которую только можно представить, но если пройти через нее, проблема со связкой перестает вас беспокоить. Я купил ролик из жесткого пеноматериала в магазине Relax the Back; впрочем, их можно приобрести в сети, в магазинах йоги или в местном спортклубе. Нужно массировать этим роликом связку, перекачивая ее по бедру, ягодице и под коленом, то есть по всей длине. Если у вас проблемы со связкой, эта процедура очень болезненна, но со временем боль ослабнет или вообще исчезнет. Я знаю, что поначалу боль будет такой сильной, что это упражнение покажется вам невозможным; делайте столько, сколько можете вытерпеть, хотя бы по несколько минут в день. Постепенно терпеть станет легче. Мне понадобилось около шестидесяти дней, чтобы боль ушла. Теперь у меня нет никаких проблем со связкой, но ролик из жесткого пеноматериала всегда остается при мне как превентивная мера.

Это больно. Очень. Но станет лучше. Надо продержаться, и через 30–60 дней наступит облегчение, но надо делать это регулярно. Лучше всего несколько раз в день.

Соблюдайте режим дня

Самое важное, что я вынес из тренировок, – это то, что надо стараться сделать все утром, независимо от того, насколько рано вам придется вставать, как темно, холодно или мокро на улице и т. д.

Если вы не сделаете всего, что хотели, это еще не конец света и не стоит слишком сильно нервничать по этому поводу. Однако если пропуски тренировок и указание фиктивных цифр в журнале тренировок войдут в привычку, вам же будет хуже. Цена участия в соревнованиях без подготовки гораздо выше, чем урон, полученный от того, что вы сократили время на сон. Мне, например, проще страдать на тренировках, чем мучиться на соревнованиях или быть дисквалифицированным.

Важно помнить, что вашу работу за вас никто не сделает. Снаряжение особой роли не играет, тренер не может выполнять упражнения вместо вас, и никакое позитивное мышление не приучит ваши мышцы и сердечно-сосудистую систему выносить 12–17 часов на соревнованиях. От этого никуда не спрячешься. Тренировался человек или нет, сразу видно. Если вы манкировали питанием или тренировками, это сразу понятно, потому что невозможно притворяться в течение полусуток в пустыне или на вулканических полях. Либо вы тренируетесь весь год, либо потом платите сполна. Никакие деньги тут не помогут.

Участники Ironman – мужчины и женщины разных возрастов, которые принесли такие же жертвы, и это уникальный опыт. Мы очень уважаем друг друга, зная, через что прошел каждый из нас, чтобы оказаться на этой трассе. Нас связывают братские узы, и цена приема в это братство – дисциплина, долгие часы тренировок и часто боль, страдание и травмы.

Но так же следует уважать и тех, кто только начинает свой путь в спорте.

Будьте лояльны к новичкам

Я увидел его издалека; он пытался бежать по разделительной полосе. Я замедлил скорость, чтобы понаблюдать за ним. Он был очень полный, и ему приходилось туго. Я же, в свою очередь, чувствовал себя превосходно и без проблем пробегал километр за пять с половиной минут. Он пробежал секунд двадцать, а потом переходил на шаг на минуту или больше.

Я выключил iPod и подбежал к нему, чтобы подбодрить.

– Доброе утро. Как дела?

Он так запыхался, что едва смог ответить.

Я перешел на бег трусцой и сказал:

– Дружище, я через это проходил. Ты отлично справляешься. Знаю, сейчас это кажется трудным, но скоро ты будешь бегать все время и сбросишь много лишнего веса. Я уже сбросил почти двадцать три кило.

Я объяснил ему систему Гэллоуэя, согласно которой бежать-идти для новичков – нормально. При правильном исполнении это оказывает почти такой же спортивный эффект, как обычный бег, но серьезно снижает риск получения травмы (см. www.JeffGalloway.com).

Его реакция была невероятной. Он был так благодарен, что кто-то остановился поддержать его. Он стеснялся бегать, в его адрес часто летели грубые, оскорбительные комментарии, а проезжавшие мимо машины гудели. Но он держался. Он был очень благодарен, что у «спортсмена» нашлось для него несколько добрых слов.

В глазах этого парня я выглядел стройным. Я несся на огромной скорости. Ему казалось, что пройти короткий Ironman и ультрамарафон 50K – невозможно, это недостижимая мечта. И у меня так было, а мой самый большой вес все равно был килограммов на 35 меньше, чем его вес в то утро.

Но если он продолжит двигаться вперед, наверняка достигнет своей цели. Его самооценка и уверенность в себе поднимутся до небес.

С тех пор я взял за правило поддерживать любого новичка в спорте и фитнесе. Чем тяжелее, грузнее, старше... тем лучше. Я всегда останавливаюсь, чтобы подбодрить их. Эти парни действительно заслуживают поддержки и уважения. Я отношусь к ним с особой теплотой, потому что я *был* одним из них и отлично их понимаю.

Меньше понимаю прекрасно сложенных спортсменов с шестью процентами жира, которые всегда были активными и подтянутыми. Конечно же, я уважаю их дисциплинированность и те усилия, которые они прикладывают для поддержания подобной физической формы, но они понятия не имеют, что значит быть толстым. Им никогда не понять унижения, стыда от оскорбительных замечаний, когда во время пробежки живот болтается, грудь подсакивает, как у женщины, а на талию будто надета огромная шина.

Полные люди сталкиваются с подобным унижением каждый раз, когда выходят за порог и пытаются как-то изменить ситуацию. Не важно, идут они, едут на пляжном велосипеде или занимаются йогой, скручиваниями или поднятием тяжестей в спортзале – их все равно унижают.

Получить поддержку и слова ободрения от человека, который олицетворяет все, к чему они стремятся, может значить для них очень много. Поддержка тренированного спортсмена может продержат их в хорошем настроении несколько дней.

Если вы спортсмен, уделите время тем, кто упорно трудится, чтобы вернуть себя в форму и улучшить свой вид. Мне кажется, это делает мир лучше для всех нас.

Подводя итоги

Я наконец прошел то, что поначалу казалось невозможным, достиг недостижимой цели. Я финишировал в полноценном Ironman в пределах поставленных перед собой временных рамок и сбросил вес до 72,5 килограмма.

Даже спустя несколько недель после того, как я пересек финишную линию в Аризоне, я все еще не понимал, как мне это удалось. Я с трудом вспоминал большую часть того дня и пытался понять, как это произошло. Я пока не мог это переварить. Интересно, смогу ли я когда-нибудь?

Оглядываясь назад и думая о подготовке, планировании и тренировках, травмах, врачах, стрессе и постоянной боли из-за травм и лечения, я думаю, стоила ли того моя затея. Я часто повторял, что это предприятие – «колоссальная трата времени», и часто я действительно чувствовал, что это так.

Цена была высока. И, хотя меня пока не спрашивали, стоило оно того или нет, я думаю, все же стоило.

Не для того, чтобы иметь право хвастаться, хотя это тоже играет немалую роль, но потому, что в процессе я многое узнал о себе самом и стал другим человеком.

Поначалу я рассчитывал сделать триатлон Ironman своим образом жизни и заниматься им вечно, но теперь я сомневаюсь. Кажется, по достижении цели что-то исчезло. Я утратил храбрость, которая необходима, чтобы бороться с такой болью, и желание уделять этим соревнованиям кучу времени.

Я пытался вернуть себе драйв, чтобы снова заняться тренировками, но понял, что не могу поддерживать существующее положение вещей – мне надо двигаться дальше, к новым целям, обходя новые препятствия. Если бы все зависело только от поддержания здоровья в норме, я бы потерпел неудачу. Я создан для достижения больших и сложных целей.

Итак, что дальше?

Моя новая мечта

Я настроился на участие в Ultraman – это индивидуальные соревнования на дистанции 318,6 мили (512,6 км), которые проводятся в течение трех дней в Британской Колумбии, Канада. Только тридцать человек имеют право на участие – и только по предварительному приглашению.

Первый день начинается с заплыва на 6,2 мили (почти 10 километров), за которым сразу следует велопробег на 90 миль (144,8 км). Во второй день происходит велопробег на 170 миль (273,5 км), а третий заканчивается двойным марафоном (52,4 мили, или 84,4 километра). У каждого участника должна быть своя команда, которая постоянно следует за ним. Для этого требуется детальное планирование и тщательная подготовка, как раз то, что мне очень нравилось делать перед Ironman.

Могу ли я пройти Ultraman? Выдержу ли я очередные сумасшедшие тренировки, необходимые для участия в этом соревновании? Пригласят ли меня вообще, чтобы участвовать в Ultraman 2009?

Пока я не могу ответить ни на один из этих вопросов. Самый важный из них, разумеется, следующий: где мне взять силы и желание готовиться к такому значительному соревнованию?

Мне еще предстоит найти ответы на эти сложные вопросы, но однажды они могут появиться в моей следующей книге – From Ironman to: What the Hell was I Thinking («От Ironman до “О чем я, черт подери, думал?”»).

БЛАГОДАРНОСТИ

Список людей, которых я хотел бы поблагодарить за их неоценимый вклад в мои достижения, очень велик. Пожалуйста, не думайте, что имена расставлены в порядке значимости. Однако имя Скотта Гоуэра стоит первым, потому что с него начался мой путь к триатлону. Я встретил его, когда впервые побывал на соревнованиях, которые проводились в маленьком городке Карпинтерия, где я живу.

Скотт Гоуэр. Скотт – спортсмен мирового уровня в соревнованиях на выносливость и, наверное, самый приятный парень в мире. Мы с моим сыном Коннором познакомились с ним несколько лет назад, когда он готовился к спринт-триатлону в Карпинтерии. Мы помогли ему установить палатку и выставить приготовленное для продажи снаряжение. И снаряжение, и вид спорта очень заинтересовали меня, а Скотт... ну, он показался мне самым спортивным человеком, которого я когда-либо видел, и до сих пор таковым кажется. Он посоветовал мне когда-нибудь попробовать заняться триатлоном. Я *никогда* не думал, что действительно попробую, но для начала Скотт подарил мне кепку для бега – я ношу ее до сих пор. Скотт по-прежнему вдохновляет меня, и я всегда слежу за его соревнованиями, последние из которых – чемпионат мира Ultraman 2008 на Гавайях.

Скотт – хороший друг и источник невероятного вдохновения. Его поддержка была для меня неоценимой. Если вы когда-нибудь окажетесь в радиусе ста миль от его магазина или увидите его на соревнованиях, пожалуйста, зайдите к нему – не пожалеете. Только осторожнее: десять минут общения со Скоттом Гоуэром могут серьезно изменить вашу жизнь.

www.GoForItSports.com

Дэвид Уорден. Подкаст Дэвида Tri-Talk великолепен. Мне очень нравится, что в основе его передач лежат научная база и профессиональные исследования. Дэвид очень энергичный, он полон энтузиазма, и общаться с ним одно удовольствие. Хотя сейчас он пишет книгу и занимается различными видами спорта, его подкаст все еще можно послушать. Мне очень повезло, что Дэвид стал моим тренером. Когда я обратился к нему, у него не было свободных мест, но он все же нашел для меня время. Он поддерживал во мне правильный настрой, и именно то, что у меня были обязательства по отношению к нему, поднимало меня из постели в 4.30 утра. Дэвид, спасибо, что поверили в толстого бывшего спортсмена среднего возраста, который ничего не делал двадцать пять лет. Именно вы больше чем кто-либо помогли мне пересечь финишную линию Ironman в Аризоне. Это действительно самое важное достижение в моей жизни. Но нашу дружбу я ценю гораздо больше, чем ваш талант тренера мирового уровня.

www.Tri-Talk.com

Стив Раннер и подкаст Phedippidation. Стив – автор отличного подкаста. В своей работе Стив базируется на интересных исследованиях и не боится высказывать собственное мнение. Он обычный парень, как и многие из нас, и легко понять борьбу, травмы и неудачи, через которые он проходит, стремясь пробежать марафон быстрее, чем за четыре часа. Мы со Стивом ведем регулярную переписку, и, несмотря на то, что он получает сотни писем от слушателей, он все же нашел время, чтобы поддержать меня. Стив не только отличный ведущий, но и хороший отец и просто потрясающий человек. Послушав его подкаст, вы поймете, как он общается со своей семьей, это очень трогательно. Послушайте обязательно. Он развлечет и вдохновит вас.

www.SteveRunner.com

Боб Бэббит и подкаст Competitor's. Боб – отличный парень, и хотя мы ни разу не встречались, его интервью и подкасты стали для меня источником для обучения, развлечения и вдохновения. Я бы с радостью встретился с Бобом лично. Они с Полом Хаддлом под-

держивали меня на протяжении всего моего пути. Я очень рекомендую подкаст Competitor's и сам снова и снова слушаю его. Я читаю журнал Боба и его книги. Если вы собираетесь заниматься спортом на выносливость, вам обязательно нужно послушать подкасты Боба. Он очень веселый, и его способность общаться с людьми просто изумляет: он действительно заставляет приглашенных к нему на передачу гостей открываться для слушателей. Лучшие спортсмены в мире очень откровенны с Бобом, так что вы получите полное представление о том, через что они проходят. Уверен, если вы займетесь спортом на выносливость, то, как и я, будете с нетерпением ждать новой передачи каждую неделю на www.competitorradio.com.

Доктор Джеффри Хо. После того как я год промучился от постоянной боли в спине, доктор Хо прописал мне уколы кортизона. Стало ясно, что мы наконец добрались до мышечного узла, когда тяжелая, неконтролируемая судорога едва не вытолкнула иглу из моей спины! После семи приемов боль наконец ослабла, и я смог тренироваться на велосипеде по шесть-семь часов в выходные. Доктор Хо также нашел правильное сочетание противовоспалительных и болеутоляющих препаратов, облегчившее боль в бедре. Более того, он и его сотрудники подстраивали под меня свое расписание, чтобы в любой момент дать консультации по поводу срочных проблем.

Эрик Уэббер. Этот спортсмен мирового уровня, игрок в водное поло научил меня паре приемов, которые буквально спасли мне жизнь в открытой воде, когда 2200 сумасшедших фанатиков хватались друг за друга и пихались около каждого буя и на любом повороте.

Дэвид Йохим. Это триатлет мирового уровня и, возможно, один из самых открытых для новых идей клиентов моей компании IdeaBridge. Он действительно понимает, что такое тренерство. Он прошел много соревнований Ironman. Я слушал его рассказы и мечтал о том, что тоже займусь триатлоном. Спасибо, Дэвид. Одно дело читать журналы по триатлону и совсем другое лично знать и работать с профессиональным триатлетом.

Кевин Келси. Лучший в мире деловой партнер и друг. На него свалился основной груз обязанностей, когда я тренировался по десять-пятнадцать часов в неделю. Он помогал мне разрабатывать планы снижения веса и составлять диаграммы показателей. Он помог мне установить оборудование и многократно успокаивал меня, когда я приходил после поездки на велосипеде рано утром в отвратительном настроении из-за того, что меня подрезал очередной водитель. Без его поддержки я бы не смог финишировать. Кевин настолько надежный человек, что я поместил его имя и контактные данные на свое дорожное удостоверение, которое всегда ношу с собой. Когда меня сбила машина и я не мог сам говорить, позвонили Кевину, и он связался с моей женой. Просто сказать спасибо – недостаточно. Я невероятно благодарен ему и очень ценю его поддержку. Кевин, спасибо тебе за все.

Крис Барш. Мой хороший друг, двоюродный брат моей жены. Мне так повезло, что он есть в моей жизни, и я очень ценю время, которое мы проводим вместе. Крис, спасибо за поддержку за день до моего первого Ironman 70.3 на Гавайях и спасибо, что помогал мне накачиваться углеводами по выходным в нашем клубе в Карпинтерии. Крис очень неравнодушный и очень искренний человек, это сразу видно.

Коннор Уильям Лэтроп Кэллос. Мой сын многим пожертвовал за это время. Если бы не тренировки, я мог бы проводить с ним больше времени, но надеюсь, однажды он поймет, что я старался подать ему пример: если веришь и работаешь, все получится. Коннор, человек, прошедший Ironman, способен буквально на все, к чему бы ни стремился. Спасибо тебе, что встал в три утра в Коннектикуте, чтобы подбодрить меня, когда я нервничал из-за своего первого Ironman 70.3. Твои слова «Папа, у тебя все получится!» навсегда со мной. Когда ты бежал со мной последние 195 метров в Аризоне, это было лучшее из того, что случилось за весь день! Я так счастлив, что ты пересек финишную линию вместе со мной, и у нас есть запись этого события, которую я буду хранить вечно. Спасибо, Коннор!

Моя жена Эйприл. Многие мечтают о жене, которая оказывала бы такую поддержку и никогда не возмущалась по поводу тренировок и времени, проведенного вне дома. Ты ни разу не пожаловалась и подстраивалась под мое расписание. Ты даже позволила превратить все западное крыло нашего дома (около 90 квадратных метров) в штаб-квартиру «железного человека» и использовать его для тренировок. Это заняло так много времени, особенно по выходным, но ты ни разу не заставляла меня почувствовать себя виноватым. Ты никогда не сокрушалась по поводу стоимости бассейна Endless Pool, велосипедов или вступительных взносов на соревнованиях. Ты никогда не требовала показать тебе выписки с моего счета или чеки от кредитной карты, чтобы проверить, сколько денег я трачу на снаряжение. Тебе больше других приходилось выносить мое занудство, жалобы, плохое настроение, бессонные ночи, звонок будильника рано утром, постоянные отчеты о травмах и то, что меня постоянно не было дома. Но, несмотря на все это, ты всегда поддерживала и подбадривала меня. Спасибо за понимание, поддержку и чуткость, за то, что высаживала меня в 25 километрах от дома, чтобы я мог добежать обратно, за то, что практически выталкивала меня за дверь, иначе я бы точно пропустил тренировку. Я очень ценю, что ты встала в 4:20, чтобы отвезти меня в Темп. Я был счастлив, что вы с Коннором ждали меня прямо на финише в десять вечера. Эйприл, спасибо тебе огромное!

Аманда Маккрэкен. Вы были моим первым тренером и проделали огромную работу, чтобы заставить меня действовать. Вы помогли мне избежать многих травм и добавляли в мои тренировки столь необходимую мне долю веселых приключений. Обстоятельства, которые вы не контролировали, разлучили нас, но мы поддерживаем связь, и я очень благодарен вам за бесконечную поддержку.

Джозеф Оттинг. Ты один из самых занятых людей, которых я знаю, но ты ухитряешься оставаться в форме. Твой пример помог мне понять, что таких оправданий, как «у меня мало времени», быть не должно. Если ты можешь найти время, чтобы оставаться в форме, то уж я точно должен. Мало того, твой совет в 1999 году основать собственную консалтинговую фирму привел к созданию IdeaBridge и к миллионным доходам от работы с клиентами по всему миру. Все это началось благодаря тебе. Поскольку я один из хозяев компании, мне было легче отключиться от работы для тренировок, так что в немалой степени твой совет основать IdeaBridge способствовал моему участию в Ironman. Спасибо, Джозеф, за то, что ты вдохновлял меня, служил образцом для подражания и способствовал воплощению моей мечты основать собственную компанию. Благодаря тебе моя жизнь изменилась в лучшую сторону.

Марк Гэнц и SLT. Washington offsite – это семинар, цель которого – развитие тесной сети функционирующих принципов, которые послужили бы стратегической моделью для руководящей команды. Один из этих принципов – здоровье личности. Этот принцип нашел во мне глубокий отклик. В течение года после семинара я сбросил 18 килограммов, прошел три триатлона, много других гонок и 50-километровый ультрамарафон. Я получил стимул изменить стиль жизни именно на этом семинаре. И теперь, годы спустя, я счастлив видеть, что вы и ваша команда продолжаете придерживаться своих планов и вдохновляете других делать то же самое. Ваша поддержка этих идей – важный знак того, что оздоровление начинается с изменения собственных взглядов на свое здоровье, личной ответственности, готовности пожертвовать комфортом и изменить существующее положение вещей.

Surf City Cyclery, Хантингтон-Бич, Калифорния. Шон, Ти-Джей и особенно Майк, вы просто потрясающие ребята! Когда я только начал заниматься спортом, мне часто продавали снаряжение, которое мне было вовсе не нужно. Вы сократили мои расходы и направили меня прямо к велосипедам превосходного качества. Майк терпеливо подгонял мой велосипед снова и снова, стремясь, чтобы все было идеально. Замена моего старого велосипеда на Specialized S-Works Roubaix SL2 произошла в мгновение ока. Я всем рекомендую Surf City

Cyclery. Если будете в Орандж-Каунти, заходите. Эти парни – настоящие спецы. Они для меня как члены семьи, и я полностью доверяю им.

www.SurfCityCyclery.com

«Карбо-Про» и SportsQuest. GR, вы лучший, и вся ваша линия товаров – это что-то! Джон Дюфурне, великолепный специалист из SportsQuest, лично разработал для меня программу питания и гидратации на соревнованиях. Теперь я употребляю только продукты SportsQuest, в том числе «Карбо-Про 1200» и другие добавки. Эти продукты взаимодействуют друг с другом, уменьшая риск гипонатриемии и обезвоживания, а также способствуют восстановлению сил после тяжелых тренировок. Я горячий поклонник этой компании. Позвоните им, и, возможно, вы даже пообщаетесь с моим другом – хозяином компании, которого зовут GR и который широко известен в мире видов спорта на выносливость. Кто бы ни ответил на звонок, я гарантирую, что он хороший специалист в области продукции и ее применения. Их обслуживание клиентов находится на высшем уровне. Я перепробовал все другие компании, но SportsQuest – лучшие. Я поддерживаю их на сто процентов, у меня никогда не было никаких проблем с их товарами. На последней стадии соревнований в Аризоне очень многие участники выбыли из-за проблем с желудком и кишечником, и мне было очень жаль их. Я все думал, что если бы они использовали продукцию и программу питания SportsQuest, это бы облегчило их страдания. Лучшие спортсмены мира, в том числе и мой кумир Дэвид Гоггинс, применяют «Карбо-Про», и не без причины.

www.Carbo-Pro.com

Доктор Роберт Уилчер, Killer B Fitness. Боб, ты первый честно заявил мне, что снижение веса потребует огромных усилий. Нельзя искать легких путей. Ты предупредил, что если я не в форме, то будет больно, но потом станет легче. Ты сказал, что мне надо начать сжигать около 1000 килокалорий за тренировку, и познакомил меня со специалистом по питанию, чтобы привести в порядок мою диету. Ты очень помог мне в начале процесса. Я сбросил вес и приобрел хорошую физическую форму.

Дуглас Ричи-младший, D.P.M. Больше пятнадцати месяцев я боролся с ужасной подошвенной бородавкой. Я перепробовал все возможные лекарства, посетил многих врачей, мою бородавку замораживали, прижигали, даже оперировали, но ничего не помогало, она всегда возвращалась. Наконец я познакомился с доктором Ричи, в списке клиентов которого многие голливудские знаменитости и олимпийские спортсмены. Доктор Ричи применил особую смесь сильнодействующих лекарств и сумел навсегда избавить меня от бородавки. Я даже не знаю, как еще его рекламировать. Кстати, его смесь нельзя приобрести в аптеке. Фармацевт делает ее по специальной сигнатуре. Туда входит салициловая кислота, подофилл и кантаридин. Это очень эффективная вещь, и я жалею, что не нашел ее раньше, потому что тогда у меня не было бы открытой раны, которая держалась два месяца после операции. Я бы сэкономил бесчисленное количество часов, которые тратил на жалобы и записи в блоге об этой проблеме.

Дэвид Аллен, лучший в мире эксперт по продуктивности. Как только вы вышли на национальную арену со своей статьей в журнале Fast Company, я начал придерживаться ваших методов и применять их как в работе, так и в жизни. Я посещал многие ваши семинары, прочел все ваши книги, слушал все ваши подкасты и имел удовольствие неоднократно с вами общаться и переписываться. Мы даже как-то пообедали вместе на одном из ваших семинаров. Без вашей методики GTD, которую я использовал во всех сферах бизнеса, тренировок и семейной жизни, я бы не сумел пройти Ironman и воплотить в жизнь свою мечту. Я активно поддерживаю и продвигаю ваши методы и постоянно направляю людей на сайт вашей компании.

www.DavidCo.com

Келвин Шилдс. Келвин Шилдс как-то ухитрился найти меня в 5:05 утра в день гонок. Было темно. Келвин приехал в Темп аж из Лос-Анджелеса и остался на весь день, чтобы поддержать меня. Он прибыл на место соревнований без десяти пять утра и не покидал нас до тех пор, пока лично не упаковал в машину все мое снаряжение и не убедился, что мы с семьей готовы ехать домой. Это было где-то в десять вечера после соревнований. Такого доказательства преданности и дружбы я никогда ни от кого не видел. Келвин был со мной на всех переходах, подготовил меня к гонкам утром, после заплыва, а также во время велопробега и марафона. Он ждал меня на финише и даже договорился, чтобы Коннору разрешили бежать со мной последние 195 метров. Он передавал для меня сообщения поддержки на электронных табло, которые помогли мне продолжать борьбу, особенно на 11-м, 26-м и 38-м километрах марафона. Как благодарить такого друга? У меня просто не хватает слов! Мы с Келвином дружим с середины 1990-х. Тогда он был директором Franklin Quest Organization и помогал мне справиться с десятками проектов и идей, в которых я буквально тонул. Он так преуспел в этом, сделав меня более организованным и исполнительным, что я приложил все усилия, чтобы убедить его работать в моей компании. Наконец он сдался. Самые продуктивные годы моей карьеры банкира связаны с Келвином. Сегодня он вернулся в свою бывшую компанию, которая теперь называется FranklinCovey, и является одним из самых успешных в мире финансистов. Словами не передать, какое чувство радости испытываешь от осознания, что у тебя есть настоящий друг. Спасибо, Келвин.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Вещи, необходимые в день соревнований

Признаю, что я уделяю слишком большое внимание деталям и планированию. Мне это действительно нравится, и, не сумев найти готовый подробный список вещей, необходимых для соревнований Ironman, я решил составить свой. Я расширил этот список, превратив его в подробное исследование, помогавшее мне следить, не пропустил ли я чего-либо.

По всей вероятности, это самый подробный список вещей, которые могут понадобиться участнику Ironman.

Документы и предварительные действия

- Резервация номера в отеле
- Заказ машины
- Карта, на которой отмечен путь к отелю
- Билеты на самолет
- Документы на подтверждение участия в соревнованиях
- Документы на подтверждение транспортировки велосипеда
- Карточка USAT (проверить дату окончания срока действия)
- План соревнований и ориентировочные разделы
- План питания в письменном виде
- Карты соревнований с отметками времени
- Паспорт, водительские права
- Ксерокопия страховки, водительских прав, карточки USAT (ламинированная)
- Инструкция для всех электронных приборов

Заплыв

- 2 пары очков для плавания; одна из них должна быть тонированная в расчете на яркое солнце
- 2 зажима для носа
- 2 комплекта затычек для ушей
- Жидкость от запотевания очков
- Тряпочка для протирки маски
- Гидрокостюм
- Мазь для ушей
- Силиконовая шапочка
- Неопреновая шапочка (если вода холодная)
- Гель Body Glide (чтобы гидрокостюм не натирал шею)
- Пластиковый пакет (чтобы сложить ненужные вещи в последнюю минуту)
- Самые дешевые тапки-вьетнамки, которые не жалко потом выбросить

Велопробег

- Шлем
- Очки в твердом футляре

- 3 камеры с длинными клапанами для аэроколес
- Новый набор торцевых ключей
- 4 баллончика CO₂
- Микронасосы CO₂
- Ручной мини-насос для подкачки шин
- Футляр с инструментами для хранения в отеле
- Футляр с инструментами для велосипеда
- Сумка для инструментов
- Перчатки
- Повязка на голову
- 3 планки для перебортовки шин
- Дополнительный удлинитель стержня клапана
- Дополнительные гайки
- 3 бутылки для воды с крышками
- Обувь для велосипеда (проверьте крепления)
- Резиновые ленты для дополнительного крепления аэрофляги
- Черная изолента
- PowerTap
- Кардиомонитор PowerTap
- Затычки для ушей
- Масло Clamois

Забег

- Легкая кепка или козырек
- Форма для триатлона (шорты, майка, дополнительные аксессуары)
- Толстые носки для бега
- Обувь для бега
- Гидратационный пояс
- Часы Garmin 305
- Кардиомонитор Garmin 305
- Зарядное устройство для Garmin
- Часы Timex Ironman
- Перчатки для бега (серые)
- Дорожное удостоверение
- Пояс с номером участника

Лекарства

- Percid AC
- Кортаид
- Целебрекс (противовоспалительное средство)
- Пластырь «Лидодерм»
- Тайленол
- Преп-Н
- Кеторолак, 10 мг
- Мелоксикам/мобик/вольтарен
- Ультрам ER 50 (болеутоляющее)
- Эксцедрин

- Имитрекс (мигрень)
- Эдвил, жидкий гель
- Солнцезащитный крем
- Гель Body Glide
- Таблетки от диареи
- Мусинекс (от кашля)

Питание

- Порошок «Карбо-Про»
- 3 «Карбо-Про 1200»
- Recover Amino Power
- Порции «Клифф»
- Упаковки GU
- Термолиты
- Vantage VO2 Max
- Капсулы «Мотиватор»
- Напиток Recovery
- Соленые орешки

Разное

- Пластиковая стяжка
- iPod, зарядное устройство, наушники
- Сумка для транзитной зоны
- Салфетка для очков
- Туалетная бумага и салфетки для рук
- Швейный набор
- Гелевая лента для руля
- Заглушки для руля (чтобы не разматывалась гелевая лента)
- Блокнот и ручки
- Фотоаппарат с заряженной батареей
- Ролик для массажа
- Дезодорант и туалетные принадлежности
- Салфетки

Дополнительные аксессуары: велосипед

- 2 дополнительные камеры
- 2 дополнительных баллончика CO₂
- Пакет соленых орешков
- Дополнительные термолитовые капсулы
- 8 унций «Карбо-Про 1200»

Дополнительные аксессуары: забег

- Дополнительная пара носков
- Пакет соленых орешков
- Булавка для прокалывания волдырей (и еще одна в кепке)

- Защита от трения
- Бальзам для губ / гигиеническая помада
- Солнцезащитный крем
- Пластыри и набор от волдырей

Сумка для T1

- Очень тонкие носки
- Пояс с номером
- Обувь
- Шлем
- Куртка, перчатки и т. п.
- Полотенце, чтобы вытираться после заплыва
- Спиртосодержащие ушные капли
- Солнечные очки
- Аптечка (в кармане майки)

Сумка для T2

- Толстые сухие носки
- Обувь для бега
- Кепка
- Защита от трения
- Футболка с длинным рукавом
- Лосьон
- Гидратационный пояс (полностью загруженный)

Другое

- Питание: «Карбо-Про 1200»
- Капсулы VO2 Max
- Термолитовые капсулы
- Маленький пластиковый пакет для дополнительных вещей
- Протеиновый порошок
- Шейкер для протеинового порошка
- Зарядное устройство для iPhone
- Булавки для прокалывания волдырей
- Тряпки для протирки цепи и велосипеда
- Полотенце среднего размера
- Восковой спрей для чистки велосипеда
- Обычная одежда
- Теплая куртка (утром перед соревнованиями холодно)
- Новые батарейки, уже установленные во все приборы
- Инструкция для PowerTap и Garmin
- Запасные батарейки для PowerTap и кардиомонитора
- Очки
- Жесткий ролик для массажа ПБТ
- Инструкция по ремонту велосипеда
- Защита от трения

- Новый несмываемый маркер
- Дополнительный пластиковый пакет с именем и номером, чтобы хранить теплую одежду, надеваемую перед гонками

Аптечка для велопробега и марафона

- Мусинекс (от кашля), 1 таблетка
- 2 таблетки от диареи
- 15 термолитовых капсул
- Булавки (1 в кепке, 1 в майке)
- Гигиеническая помада
- Микротюбик геля Body Glide
- 2 таблетки Percid AC
- 4 таблетки эксцедрина
- 2 таблетки имитрекса по 100 мг
- Всегда держите все вышеперечисленное в маленьком пластиковом пакете в карманах майки или шорт.

Рекомендуемая литература и материалы

Литература о тренировках

Я потратил тысячи долларов на книги о здоровье, диете, питании, велосипеде, тренировках «морских котиков», беге, плавании и на любые издания о триатлоне. Несмотря на то что этих книг у меня сотни, я все время возвращаюсь к избранным изданиям, которые действительно нашли во мне отклик. Вот они.

Книги о беге

Galloway's Book on Running («Книга Гэллоуэя о беге»)

Джефф Гэллоуэй

Издательство Shelter

Классика. Обожаю его технику бега-ходьбы.

Total Heart Rate Training («Общие кардиотренировки»)

Джо Фрил

Издательство Ulysses Press

Очень важно разобраться в оптимальных тренировочных зонах, а его книги хорошо это объясняют.

Ultramarathon Man («Ультрамарафонец»)

Дин Карназес

Издательство Penguin Books

С этой книги все началось. Дин – гений. Его первая книга – лучшая.

Fixing Your Feet («Вылечить ноги»)

Джон Вонхоф

Издательство Wilderness Press

Это необходимо приобрести.

The Runner's Repair Manual («Руководство по ремонту бегунов»)

Д-р Мюррей Вайзенфельд и Барбара Барр

Издательство St. Martin's Griffin

Я постоянно держу эту книгу на тумбочке возле кровати. Бесценные советы насчет того, как решить проблемы, возникающие во время занятий бегом.

Книги о триатлоне

Years of the Ironman Triathlon World Championship («Чемпионаты мира по триатлону Ironman в разные годы»)

Боб Бэббит

Издательство Meyer & Meyer Sport

История данного вида спорта. Абсолютно необходимая вещь.

The Triathlete's Training Bible («Библия триатлета»)

Джо Фрил

Издательство Velo Press

Как следует из названия, это действительно нечто вроде библии для триатлетов. Приобретайте новейшее издание.

Going Long («Долгий путь»)

Джо Фрил и Гордон Бирн

Издательство Velo Press

Тренировка для Ironman под руководством двух столпов ультраспорта. Отличная книга, очень простая и доступная для восприятия. Существует два издания, я прочел оба.

Ironstruck... The Ironman Triathlon Journey («Путешествие триатлета»)

Рэй Фоту

Издательство Lulu Enterprises www.lulu.com

Глубокий, интересный взгляд на триатлон. Настоящее сокровище.

Zinn & The Art Triathlon Bikes («Зинн и искусство езды на триатлонном велосипеде»)

Леонард Зинн

Издательство Velo Press

Я беру ее с собой на все соревнования. Это единственная книга по ремонту и подгонке велосипедов, которая мне нужна.

Bicycling Medicine («Велосипедная медицина»)

Арни Бейкер

Издательство Simon and Schuster

Необходима для диагностики вызванных велотренировками болей и проблем. У меня таких проблем было полно!

Training and Racing with a Power Meter («Измерение мощности на велосипеде на тренировках и соревнованиях»)

Хантер Аллен и Эндрю Когган, доктор философии

Издательство Velo Press

Отличный материал по тренировкам с эргометром.

Bicycling Magazine's 1000 All-Time Best Tips («1000 лучших советов по версии Bicycling Magazine»)

Бен Хьюитт

Издательство Rodale

Быстрое, легкое чтение. Здесь вы легко найдете нужный совет. Обожаю эту книгу.

Книги о плавании

Triathlon Swimming Made Easy («Легкое плавание в триатлоне»)

Терри Лафлин

Издательство Total Immersion, Inc.

Эта книга познакомила меня с плаванием Total Immersion. Очень рекомендую.

Видео

Для вдохновения

Некоторые из моих тренировок дома на велотренажере продолжались по семь часов. В такие дни мне нужны были какие-то источники развлечения, которые поддерживали бы меня. Обычное телевидение тут не поможет, но любой из этих дисков прибавит вам энергии и продержит вас часами. Я могу смотреть любой из них бесконечно, и они по-прежнему вдохновляют меня на занятия.

Марафон Сахара

Документальный фильм о единственном непрерывном забеге через пустыню Сахара. Я думаю, что марафонцы Чарли Энгл, Рэй Захаб и Кевин Лин продемонстрировали удивительную целеустремленность и несгибаемое упорство в непрерывном забеге на 111 миль, который длился весь день. Я слежу за достижениями Чарли в Badwater⁴³, пробеге через Америку и суперсоревнованиях на выносливость.

Чего это стоит

Документальный фильм о профессиональных триатлетах, готовящихся к соревнованиям Ironman. Я дал этот диск отцу, чтобы показать, чем я занимаюсь на тренировках. Отец был в шоке: многие даже не представляют, из чего на самом деле состоят наши тренировки. Этот фильм дает реалистичную картину того, чем мы занимаемся.

Бег по солнцу

Документальный фильм о соревнованиях Badwater 135 в Долине Смерти. Вы не поверите, как там жарко и трудно. Участники этого соревнования – настоящие герои. Чтобы решиться на такое, нужно принадлежать к определенной породе людей.

Бегун

Документальный фильм о самом длинном пробеге в рекордный срок. Калифорнийская трасса Пасифик-Крест – самый длинный в мире непрерывный путь. Дэвид Хортон пробегает по нему все 2700 миль в рекордный срок.

Дистанция правды

Еще один завораживающий фильм о Badwater 135 в Долине Смерти.

Чемпионат мира Ironman в Конне

Здесь потрясающий монтаж. Завораживающие и одновременно печальные истории о спортсменах как о людях. Выберите любой год. Я пересматриваю эти диски снова и снова, и они никогда мне не надоедают.

Для тренировок

Любая продукция нижеперечисленных фирм отличается превосходным качеством и очень помогает мне на тренировках. В моей коллекции штук двадцать дисков, освещающих различные аспекты тренировок, и я подтверждаю, что все программы этих двух компаний отличного качества:

www.EnduranceFilms.com

www.Spinervals.com

Прочее

Я всем сердцем поддерживаю, настоятельно рекомендую и лично использую каждый из нижеперечисленных товаров, сервисов и подкастов. Они никогда меня не подводили.

– Питание и добавки «Карбо-Про»: www.CarboPro.com

– Бассейны Endless Pools: www.endlesspools.com

– Total Immersion Swimming (благодаря ему я научился плавать в открытой воде): www.totalimmersion.net

– Шоссейные велосипеды, серия Specialized S-Works: www.specialized.com

– Гидратационная система для бега на дистанцию: www.nathansports.com

– Багажник на крышу машины для велосипеда: www.yakima.com

⁴³ Badwater – ультрамарафон протяженностью 215 км. Считается одним из самых трудных в мире. Начинается в Долине Смерти в Калифорнии и заканчивается на высоте 2548 м на горе Уитни – самой высокой точке хребта Сьерра-Невада. Проходит ежегодно в середине июля, когда температура воздуха достигает 50 °С.

- Лучшая в мире машина для изготовления эспрессо: www.nespresso.com
- Велосипедный магазин в Орандж-Каунти, Калифорния: www.surfcitycyclery.com
- Дэвид Уорден и подкаст Tri-Talk (интереснейшие факты, исследования и научные данные): www.tri-talk.com
- Ролики для велотренировок дома: www.kreitler.com
- Тренировочные журналы, оборудование и софт в Сети: www.trainingpeaks.com
- Кардиомонитор Garmin 305 и часы с GPS: www.garmin.com
- Специалисты по бегу на ультрадлинные дистанции, связанная с этим продукция: www.zombierunner.com
- Подкаст о беге Phedippidations (Стив Раннер – гений!): www.steverunner.com
- Подкаст Competitor's: www.competitorradio.com
- SRAM Red(запчасти для велосипеда): www.sram.com
- Эргометры и кардиомониторы (PowerTap 2.4): www.cycleops.com
- Колеса Zipp для велогонок: www.zipp.com
- Велоснаряжение Castelli: www.castelli-us.com
- Computrainer, компьютерный тренажер для тренировок дома: www.racermateinc.com
- HWD1000 – стиральная машина/сушилка Haier: www.compactappliance.com
- Шорты для триатлона Zoot: www.zootsports.com
- Шорты для триатлона 2XU: www.2xu.com
- Перчатки для бега Nike: www.Nike.com
- Обувь для бега Newton: www.newtonrunning.com
- Жетоны Road ID (дорожное удостоверение) на случай аварии – абсолютно необходимая вещь: www.RoadID.com
- Водонепроницаемые блокноты: www.riteintherain.com
- Блокнот для записей от Дэвида Аллена: www.Davidco.com
- Солнечные очки Oakley Radar: www.Oakley.com

Об авторе



Джон Кэллос – президент консалтинговой фирмы IdeaBridge. Джон дает консультации по повышению эффективности работы, устраивает выездные семинары по стратегическому планированию, тренирует представителей руководящего звена и т. п. Читает лекции на тему руководства, личностного роста, организационной эффективности, а также стратегий роста корпораций. Ранее работал в банковской сфере.

Выпускник Университета Южной Калифорнии, Джон в юности активно занимался бегом, легкой атлетикой, американским футболом. После длительного перерыва уже в зрелом возрасте увлекся триатлоном. На базе полученного опыта была написана данная книга.

Семья Кэллос живет в Лонг-Бич, Калифорния.

Связь с автором:

- www.JohnCallos.com
- www.IronAmbition.com
- www.IdeaBridge.com