

Это учебник для любого человека, который хочет добиться успеха в деле своей жизни. Преодолевайте трудности и побеждайте!

Андрей Добрынин, управляющий партнер NRG Private Equity, триатлет



Автобиография
великого
триатлета

Крис Маккормак и Тим Вандехи

Я здесь, чтобы

ПОБЕДИТЬ!

Взлом кода гонки Ironman

maraforum.su

Рекомендуем прочитать

**Джо Фрил
Библия триатлета**

**Джо Фрил
Библия велосипедиста**

**Джек Дэниеле
От 800 метров до марафона**

**Артур Лидьярд, Гарт Гилмор
Бег с Лидьярдом**

**Терри Лафлин, Джон Делвз
Полное погружение**

**Джон Кэллос
Железный человек есть в каждом**

Chris McCormack
with Tim Vandehey

I'm Here to Win!

**A World Champion's Advice
for Peak Performance**

Center Street
New York, 2011

Крис Маккормак
и Тим Вандехи

Я здесь, чтобы победить!

Взлом кода гонки Ironman

Перевод с английского Павла Миронова
при участии Маргариты Фатиной и Антона Золотых

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2011

УДК 796.093.6А3.2

ББК 75.7

М15

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Под редакцией Михаила Иванова

Фото Криса Маккормака на обложке предоставлено

Foto S. A. / Corbis / Uwe Ansapach

Издательство благодарит Омара Саидова

за рекомендацию книги к изданию

Маккормак, К.

М15 Я здесь, чтобы победить! Взлом кода гонки Ironman. / Крис Маккормак и Тим Вандехи ; пер. с англ. Павла Миронова при участии Маргариты Фатиной и Антона Золотых ; под ред. Михаила Иванова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 408 с.

ISBN 978-5-91657-258-2

Эта автобиография — потрясающая история большого спорта.

«Я здесь, чтобы победить», — сказал десять лет назад триатлет Крис Маккормак перед своим первым гавайским Ironman. Ту гонку он проиграл, но от своих слов не отступился. Сегодня за его плечами более 200 побед на разных дистанциях, 12 раз он завоевывал «золото» Ironman, в том числе дважды на Гавайях. Для этого ему пришлось не только упорно тренироваться, но и разработать для себя систему подготовки, найти источник сильной мотивации к победе, проанализировать множество факторов, в том числе возможности и настрой главных соперников. Этот путь не был гладким, и нельзя сказать, что так может каждый. Но понимание «принципов победителя» (выделенных в книге особо) наверняка поможет вам улучшить свои результаты.

Книга нужна тем, кто занимается триатлоном. И тем, кому для выполнения сверхсложных задач необходим наглядный пример упорства и воли к победе.

УДК 796.093.6Л3.2

ББК 75.7

ISBN 978-5-91657-258-2

© Chris McCormack, 2011

© Перевод на русский язык,
издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2011

Оглавление

От партнера издания.....	9
Предисловие.....	13
Вступление.....	20
Глава 1. Я здесь, чтобы победить!.....	32
Глава 2. Слишком гордый, чтобы уехать домой.....	52
Глава 3. Гонка для мамы.....	89
Глава 4. Игра разума.....	114
Глава 5. Не лгать своему отражению.....	143
Глава 6. Каждая гонка — это война.....	164
Глава 7. Фактор Али.....	195
Глава 8. Не называйте меня «пушистиком».....	230
Глава 9. Кока-кола, лучший в мире спортивный напиток.....	262
Глава 10. Мой шедевр: Ford Ironman — чемпионат мира 2010 года.....	290
Глава 11. Не проблемы, а решения.....	315
Глава 12. Легких путей не бывает.....	330
Глава 13. Не терпится списать меня со счетов?.....	348
Глава 14. Цель — это запланированная мечта.....	360

8 Оглавление

Благодарности.....	374
Источники информации.....	384
Основные факты из карьеры Криса Макормака.....	386
Приложения от издателей.....	388

От партнера издания

Первый раз я встретил Криса Маккормака в августе 2010 года в небольшом эстонском городке Пюхаярве недалеко от Тарту. Мы с моим другом Даниилом Бронштейном только что приняли участие в соревнованиях серии Tristar 1-100-10 и отмечали факт успешного финиша вместе с женами на веранде ресторана у озера. День был тяжелый... Эстония в целом равнинная страна, но старт проходил на единственном в стране горнолыжном (!) курорте. Стояла нетипичная для этого места жара тридцать семь градусов по Цельсию. Бег по холмам превратился в пытку. Тем приятней был ужин на веранде! Шампанское за нашим столом лилось рекой, а за соседним столиком сидели профессионалы, включая Криса, и тихо беседовали, наслаждаясь теплым вечером...

Как и большинство читателей этой книги, я человек далекий от профессионального спорта. всю свою трудовую жизнь я провел в сфере финансов. Сначала банкиром, потом в фонде прямых инвестиций. Спорт приходил и исчезал из моей жизни со школьных лет в разном виде и разном объеме: беговые лыжи, плавание, теннис, «залы-качалки», бег, хоккей. Новое увлечение, которое крепко зацепило меня три года назад, — триатлон. Почему триат-

лон? Наверное, потому, что это интересно: он совмещает три разных вида спорта, подразумевает участие в соревнованиях в красивейших местах и к тому же подходит мне по характеру и физической конституции.

Увлечение триатлоном — причина, по которой я прочитал книгу Криса Маккормака. Без преувеличения, Крис — великий спортсмен. Его можно поставить в один ряд с Лэнсом Армстронгом и Иваном Лендлом. Безусловно, многое в спорте определяют физические возможности и способности, заложенные на генетическом уровне. Однако невозможно объяснить просто способностями тот факт, что Крис продолжает выигрывать мировые соревнования в возрасте тридцати восьми лет. Есть масса не менее способных молодых ребят. Также невозможно объяснить это большим объемом и интенсивностью тренировок, поскольку с возрастом физиология берет свое. В сорок лет организм не способен восстанавливаться так же быстро, как в двадцать. Вот это действительно интересно. Как Крису удастся быть чемпионом в таком возрасте?!

Однако чем больше я погружался в чтение, тем яснее становилось, что книга не о триатлоне. Вернее, книга, конечно, о триатлоне, поскольку данный вид спорта — профессия Криса и основная часть его жизни, но с таким же успехом подобную книгу мог написать человек любой другой профессии.

Спорт — это шоу. Все участники на виду. События разворачиваются динамично. Элитные спортсмены всегда находятся под пристальным вниманием прессы, которая создает вокруг них ореол недосыгаемости. Однако жизненные принципы, позволяющие достигать успеха в любом деле, практически универсальны, и эта книга — яркое тому подтверждение. Я читал и с легкостью проводил параллели между жизненными ситуациями Криса, его

выбором соревновательной стратегии и тактики и своей жизнью, своим бизнесом. Это вдохновляет!

Вот несколько ключевых моментов, которые каждый может с легкостью примерить на себя.

Вы задумывались о том, ради чего вы живете и работаете? Вам доставляет радость то, что вы делаете каждый день? Вы делаете это хорошо? Крис в двадцать два года окончил колледж и пошел работать в банк, поскольку его родители считали, что это гораздо более надежный способ зарабатывать деньги, чем триатлон. Однако через несколько месяцев он нашел в себе смелость решить, что его призвание — спорт. Он уехал в Европу без копейки в кармане, распродав вещи, чтобы оплатить билет. Крис надеялся выиграть пару соревнований и найти спонсоров, чтобы начать профессиональную карьеру. Все пошло совсем не так гладко, как он себе вначале представлял, но в итоге обдуманный риск окупился с лихвой. В свое время передо мной стоял подобный выбор. После десяти лет успешной карьеры в банке со стабильным высоким доходом мы с моим другом и партнером Алексеем Панферовым создали свое дело, поставив на карту привычный образ жизни и все сбережения (кстати, Алексей потом выступил тем самым энтузиастом, который привел меня и многих других людей в триатлон). Это было непростое решение, однако в итоге оно сделало меня счастливым человеком, который занимается любимым делом и имеет возможность самостоятельно планировать свою жизнь.

А как вам такие мысли?

«...Успех в спорте зависит от способности переносить страдания. В какой-то момент в любой гонке каждый приходит к точке, когда нужно решить, хватит ли сил продолжить страдать...»

«Железная дисциплина, сосредоточенность на подготовке и в то же время вариативность, необходимость

что-то менять в процессе, постоянно удивлять свое тело новыми нагрузками дают великолепный результат».

«Успешный спортсмен должен быть честным с парнем в зеркале. Что привело к поражению? Какие ошибки я совершил и как не повторить их в будущем? Каковы мои слабости? Как я могу их победить? Каковы мои сильные стороны? Как лучше всего их применить?»

«Глупо отрицать обстоятельства. Надо оценивать обстановку реально. Но после выработать план, как извлечь максимум пользы из этой ситуации».

«"Бери больше, кидай дальше" не работает на соревнованиях мирового уровня. Нужно правильно спланировать подготовку, чтобы выйти на ключевой старт на пике формы. Нужно выбрать тактику ведения борьбы. Необходимо досконально изучить соперников, подобрать союзников. Надо знать трассу и погодные условия. Помимо физической схватки выиграть моральную борьбу».

«Процесс должен доставлять удовольствие. Чтобы преуспеть, надо любить свое дело. Даже если ты сегодня не поднялся на пьедестал, то все равно должен чувствовать удовлетворение от того, что сделал все, что от тебя зависело...»

Вам это ничего не напоминает?

Это мог бы быть учебник для любого человека, который хочет добиться успеха в деле своей жизни.

Наслаждайтесь жизнью, преодолевайте трудности, побеждайте!

*Андрей Добрынин,
управляющий партнер
NRG Private Equity*

Предисловие

Позвольте мне начать со слов «**ВЫ ПРОСТО ОБЯЗАНЫ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ!**». Возможно, вы знаете, что Крис Маккормак (Макка) — чемпион мира, человек, справившийся с неудачами и превративший их в золото побед, человек, переживший поистине разрушительные обстоятельства. Но вы еще не знаете, что в этой книге он рассказывает прекрасную историю! Крис написал отличную книгу, и я уверен, что вы будете читать ее страницу за страницей, не в силах отложить в сторону!

Но перед тем как вы познакомитесь с мыслями Макки, я должен поделиться с вами своими впечатлениями от того, что увидел в 2010 году в Конне на чемпионате мира Ironman. Это была гонка, которая не скоро выветрится из памяти, потому что в ближайшее время в триатлоне вряд ли произойдет более значительное событие. Перед началом соревнования в прессе много писалось о возможном новом противостоянии между Крейгом Александером и Андреасом Рэлбертом, которые яростно сражались между собой в прошлом году. Рэлберт тогда впервые участвовал в соревнованиях в Конне, а Крейг стал победителем во второй раз. Перед стартом ходило и множество слухов о новичках, способных внести коррективы в противостояние двух великих спортсменов.

Мало кто упоминал в тот год в разговорах Криса Маккормака, который в свое время тоже побеждал в Конне. В 2007 году он наконец преодолел череду неудач и смог пробежать дистанцию на грани совершенства, доказав, что его претензии на чемпионский титул не являются беспочвенными. К сожалению, ему не удалось защитить свой титул в 2008 году. Макка сошел с трассы перед самым финишем велоэтапа из-за проблем с велосипедом. На следующий год он еще раз попытался побороться за звание чемпиона, но вновь неудачно.

Могло ли ему повезти в третьей попытке? Прессе так не казалось. По ее мнению, на победу у Криса был всего один шанс из десяти.

Крис Маккормак решил начать все сначала, а не почивать на лаврах победителя 2007 года. В 2010 году Макка преодолел заплыв с лучшим личным результатом. Он не делал тайны из того, что намерен выиграть, но для этого ему нужно было справиться с Кроуи — Крейгом Александером.

Я следовал за лидерами гонки в автомобиле телекомпании. Все шло как обычно. Спортсмены размеренно преодолевали на своих велосипедах один километр за другим. Лието оторвался от основной группы. Норман Стадлер, выстраивавший свою стратегию возвращения в большой спорт, также решил сделать ставку на велосипед. Что до Макки, то казалось, что он никак не может решить, когда ему нужно начать отрываться от Кроуи, его основного соперника в предстоящем марафоне. Он выбрал идеальный момент на предсказуемо ветреном участке горы Хави, быстро оторвался, а затем резко увеличил скорость. Этого было достаточно для того, чтобы начать реально претендовать на победу.

Ironman — соревнование, раз за разом ставящее миллион вопросов. Когда наши фавориты отстают от соперников, мы с замиранием сердца бормочем под нос заклин-

нение: «Еще не вечер». Эта же мысль постоянно бьется в голове каждого чемпиона вплоть до последних метров дистанции, когда уже ничего изменить нельзя.

Может показаться, что после прохождения велоэтапа все спортсмены сохраняют отличную форму. Однако мало кто в состоянии выглядеть столь же свежо после тридцати километров бега на тридцатиградусной жаре. Сможет ли Макка превозмочь свои страдания? Не вызовет ли взятый им быстрый темп судороги, как это случалось раньше? И даже если он справится, насколько хватит сил и опыта у Рэлерта? Сможет ли он, оторвавшись от Криса на достаточное расстояние, пробежать марафонскую дистанцию с максимальной скоростью?

Мне бы хотелось, чтобы вы не бросались сразу же искать ответы на эти вопросы, а прочитали рассказ Криса о том, как шаг за шагом разворачивалась та драматичная гонка. Сейчас же я хочу рассказать о том, что увидел своими глазами на отметке «23 мили». Рэлерт догнал Макку, но не смог обойти его. Когда на этом участке дистанции Ironman два соперника бегут рядом, кажется, что это длится целую вечность. Я затаил дыхание, не в силах даже представить себе, что случится дальше. Как обернутся события? Оба спортсмена выглядели прекрасно. Казалось, что каждый из них вполне может победить другого. Однако затем произошло невероятное. Рэлерт протянул руку, и они с Маккой обменялись рукопожатием.

В этот момент я почувствовал, что происходит что-то невозможное. Мне показалось, что тело Макки наполняется энергией откуда-то сверху. Это был результат тысяч часов занятий и тренировок. Это был результат множества уроков, полученных им в самые темные моменты его неудачных выступлений. Казалось, что «Большой Остров» шепчет ему: «Ты заслужил право быть здесь и выиграть эту гонку». И с этого момента Макка уже был непобедим.

Никто не знал, когда он сделает решающий рывок, но никто и не сомневался в его победе.

Книга *I'm Here to Win!* рассказывает о множестве поворотов в судьбе Криса и шагах, которые он предпринял для того, чтобы стать одним из лучших в нашем спорте. Во всех своих историях Макка доносит до нас мысль о том, что, если у тебя есть ощущение собственного предназначения, ты должен следовать ему, невзирая на то, что говорят тебе члены семьи и друзья. У тебя всегда есть выбор: пойти по безопасному пути, которым шли и будут идти многие другие, либо совершить судьбоносный скачок и «нырнуть» со скалы в непредсказуемый мир, постоянно бросающий тебе вызов и заставляющий противостоять тем, кто считает твой риск неоправданным. Начни жить той жизнью, ради которой ты появился на свет! Крис сделал именно это.

Если вы считаете, что Макка — в точности такой человек, каким его рисует спортивная пресса, то есть нахальный, хвастливый и не стесняющийся в выражениях, то вы совершенно не понимаете его и упускаете из виду его лучшие черты. В один из критических моментов своей карьеры, когда Крис собирался войти в состав австралийской сборной на Олимпийских играх в Сиднее (на них триатлон впервые вошел в программу Олимпиад), он оказался совершенно оглушен смертью своей матери Терезы. Макка испытывал чувство вины из-за того, что недостаточно заботился о ней. Ему пришлось преодолевать огромную пропасть, вдруг открывшуюся перед ним. Для чего нужны все эти гонки? Неужели они оправданны, когда ты лишаешь себя драгоценного времени общения с близкими тебе людьми, не уделяешь внимания тем, кто так много значит для тебя и кто, как и все мы, не будет жить на этой земле вечно? 19 455. Это количество дней, которые мать Макки прожила среди нас. Это число стало ключом, позволившим Макке найти

новый смысл его деятельности, вернуться и стать одним из лучших триатлетов в мире.

В книге описано, как уход матери потряс Криса. Но еще важнее, что он делится с нами самыми глубокими своими переживаниями и пониманием, вынесенным из ужасной потери. Его мысли помогут вам сконцентрировать свои усилия вокруг главных целей вашей жизни. Говоря его собственными словами: «Если бы вы тренировались, страдали, путешествовали и скучали по семье так же много, как я, вы бы поняли, что желания выиграть очередное соревнование совершенно недостаточно для того, чтобы сохранять вкус к соревнованиям и упорно заниматься. Невозможно соревноваться ради себя самого — это нужно всегда делать ради кого-то или чего-то».

Спортсмены крайне редко говорят об одной вещи: чтобы стать чемпионом, необходимо понимать, что заставляет соперника выходить на старт, а затем много размышлять о том, как бороться с его сильными сторонами и использовать его слабости. Этот компонент подготовки чемпиона великолепно описан в книге. Забудьте о том, что вам «нужно соревноваться с самим собой». Лучшие результаты показываются лишь благодаря конкуренции. Маккормак рассказывает о собственных страхах и сомнениях, а потом делится с нами своим методом «игры разума» и словесных поединков с соперниками. Сам он говорит об этом так: «В соревнованиях на выносливость, которые могут продолжаться и два, и восемь часов, основной ограничивающий фактор — страх. Причина, по которой вы нервничаете перед гонкой, кроется в вашей неуверенности в том, что вы примените весь свой арсенал в правильное время... Я использую для этой цели "досье" в своей голове».

Крейг много рассказывает о самом сильном оружии, имеющемся у каждого, — внутренних резервах. Личность становится великой, когда начинает следовать мантре успеха

Макки — «невозможно лгать человеку в зеркале». Способность встать лицом к лицу с истиной и признать свои недостатки естественным образом освобождает человека и позволяет ему обрести силу, мощь и готовность исполнить свою мечту. Разумеется, магическая сила под названием «юго» противостоит нашим попыткам открыть глаза на свои недостатки, однако если мы справимся с этим «слабым звеном» в цепи и усилим его, то обретем силу, достаточную для выполнения самой важной миссии в своей жизни.

На протяжении многих лет сила Макки поддерживалась его командой: семьей, друзьями и партнерами по тренировкам. Они со всей любовью и искренностью говорят ему о вещах, на которые он сам боится обратить внимание. По его словам, он всегда был «директором самого себя», однако у него были сильные советники, помогавшие ему удерживать корабль на плаву и вести его правильным курсом. С помощью этих людей Макка смог преодолеть огромное разочарование двух неудачных лет, последовавших за его первой победой на «Большом Острове». Именно они помогли ему во второй раз стать чемпионом в ходе уникального соревнования, исход которого решился на последней миле.

В своей книге Крис также делится некоторыми секретами, связанными с тренировочным процессом, питанием в ходе гонки и поддержанием запаса жидкости в организме. Вряд ли такие знания можно почерпнуть где-то еще. Именно это вкупе с огромным количеством историй об умственных стратегиях достижения успеха превращает книгу *I'm Here to Win!* в идеальное чтение для каждого человека, стремящегося поднять свои спортивные достижения и жизнь в целом на новый уровень.

Марк Аллен,

шестикратный чемпион мира в гонке Ironman на Гавайях

*Посвящается моей маме и всем женщинам,
которые когда-либо сталкивались с раком груди.*

Мама, я очень по тебе скучаю.

Вступление

То, что у меня не было ни одного шанса выиграть чемпионат мира по триатлону Ford Ironman 2010 года в Конне на Гавайях, даже не подвергалось сомнению.

Это мнение разделяли очень многие. Я был слишком крупным, слишком возрастным, слишком горячим и слишком гордым своими прежними достижениями. Три года назад я уже выиграл эту гонку, однако большинство «экспертов» воспринимали мою тогдашнюю победу как большую красивую красную ленточку, венчающую мою звездную карьеру. С их точки зрения, мне стоило более «грациозно» покинуть свой пьедестал. Иными словами, «Макка, вот твоя шляпа... разве ты никуда не спешил?» Множество людей молчаливо согласились с тем, что меня вряд ли можно рассматривать как серьезного участника одного из важнейших соревнований в мире, связанных с выносливостью.

Когда я в 2002 году впервые попал на Гавайи на чемпионат мира, многие говорили: «Этот парень победит в десятке таких соревнований». К тому моменту я выигрывал гонки на всех континентах и уже к 1997 году считался одним из лидеров Кубка мира на короткой дистанции в Европе, Азии и Северной Америке. Я завоевал титул Global Triathlete Of The Year и Competitor of the Year 2001, был единственным

триатлетом, которому в одном сезоне удалось завоевать титулы USA Professional Championship и USA Sprint Course.

С 2002 года, когда я начал выступать на дистанциях Ironman, я пять раз подряд выигрывал Ironman Australia. В 2003 году я потерпел первое поражение в Ironman в Европе (это была престижная гонка Challenge Roth в немецком городе Рот) от пятикратного ее победителя Лотара Ледера, проиграв ему фантастический финишный спринт. С 2004 по 2007 год я ежегодно участвовал в этой гонке. Я буквально «рвал» всех соперников на дистанции Half-Ironman (заплыв на 1,9 километра в открытой воде, заезд на велосипеде на 90 километров и забег на 21,1 километра). В общем, имея за плечами отличные результаты, я в 2002 году думал, что весь мир согласится с тем, что меня ожидает успех и в Коне. Я ворвался в этот город в октябре — дерзкий, самоуверенный — и в первом же телевизионном интервью заявил: «Я здесь, чтобы победить!»

Путь к вершинам успеха занял у меня шесть лет, и старт 2010 года был самым серьезным вызовом в моей спортивной карьере. Кона многому научила меня — впрочем, как и всех остальных. В 2002 году я не смог здесь дойти до финиша, «поплыв» в марафоне, проходившем по печально известным лавовым полям к северу от Кайлуа-Коны. Жара в этом месте может оказаться невыносимой для человеческого организма, который находится на пределе выносливости. В 2003 году я дошел до финиша, но пешком, показав унижительный результат — 9:32:11. В 2004 году я сошел с трассы на марафонском этапе, не сумев справиться с судорогами, вызванными жарой. В 2005 году я был на грани поражения на велосипедном этапе, завершив его шестым, хотя и показал при этом один из лучших результатов дня. В 2006 году я финишировал вторым, уступив лишь Норману Стадлеру (установившему в тот

день новый рекорд для велосипедного этапа). Я чувствовал, что двигаюсь в правильном направлении. В 2007 году я смог-таки справиться с жарой, влажностью и завоевал титул, которого страстно жаждал всю свою спортивную карьеру. Никто (временами даже и я сам) уже не верил, что мне удастся это сделать. Образно выражаясь, та победа стала венцом всей моей карьеры триатлета.

Поэтому возвращение в Кону в 2008 году всеми воспринималось как формальность. «Разумеется, — говорили все вокруг, — он сможет отстоять свой титул». Но для меня этот старт не был простой формальностью. Я считал его одним из важнейших в жизни. К сожалению, тогда у меня сломался велосипед. Победу одержал другой австралиец — Крейг Александер. А когда Крейг вновь выиграл гонку и в 2009 году, спортивная общественность приготовилась возложить королевскую мантию уже на его плечи. «Отличная карьера, Макка, спасибо за все, пришло время освободить дорогу новому поколению!»

Это было настоящим шоком. Я был самым заслуженным триатлетом планеты на всех дистанциях, доказал, что способен выигрывать в Конне, был близок к победе в 2009 году... и меня списывают «за ненужностью». Яркий пример того, как быстро забывают прежних кумиров и обращают взоры на следующего Великого Чемпиона.

Кона, 2008 и 2009 годы

Я знал, что в 2010 году смогу выиграть. Неудача в 2008-м так сильно ударила по мне еще и потому, что тогда у меня не было ни малейшего шанса защитить свой титул. Я никогда не говорил об этом. Кона — маленький городок, я не хотел, чтобы Крейг или другие соперники испытывали по отношению ко мне неловкость. Я слишком уважаю и их, и наш спорт.

После того как на велосипедном этапе у меня лопнула шина, я вернулся в свой номер в гостинице King Kamehameha и уже наблюдал за тем, как атлеты — профессионалы высочайшего класса — завершали велогонку и выходили на старт марафона, а в конце — как Крейг пересек финишную черту и завоевал свой первый титул. Мне доводилось и вылетать из состава олимпийской сборной, и переживать множество других неприятностей, но то, что случилось в этот раз, было, пожалуй, самым драматическим из моих спортивных переживаний. Я чувствовал себя обманутым. Неполноценное обременение мгновенно лишает смысла время, потраченное на тренировки, перенесенные страдания и боль. Я не проиграл — гонку украл у меня кто-то, находившийся за пределами моего контроля. Это было очень унижительно.

Я отошел в сторону, внимательно проанализировал случившееся и вернулся в 2009 году, чтобы бросить Крейгу вызов. Условия Кона вполне его устраивали. Он ниже ростом и обожает присущие Кону жару и влажность. Я знал, что Крейг чувствует себя на Гавайях как дома. Но в ходе предстартовых интервью я говорил: «Кроуи (прозвище Крейга Александра) забрал мой титул на время. Он никогда не мог победить меня в Коне». И это было правдой. Я был вынужден сойти с трассы из-за поломки велосипеда, он не выиграл у меня в противостоянии лицом к лицу. «В Австралии я соревновался с ним в сотне гонок, и он смог выиграть у меня всего четыре раза. Я знаю, что он из-за этого напрягается». Эти мои слова кое-кому не понравились. Моя склонность откровенно говорить то, что думаю, не делает меня популярным. Но я всего лишь предавал гласности тот факт, что велосипедный этап — слабое место Александра. Я говорил всем, каким образом планирую выиграть гонку, и тем самым заставлял Крейга сомневаться в собственных силах.

SWIM COURSE

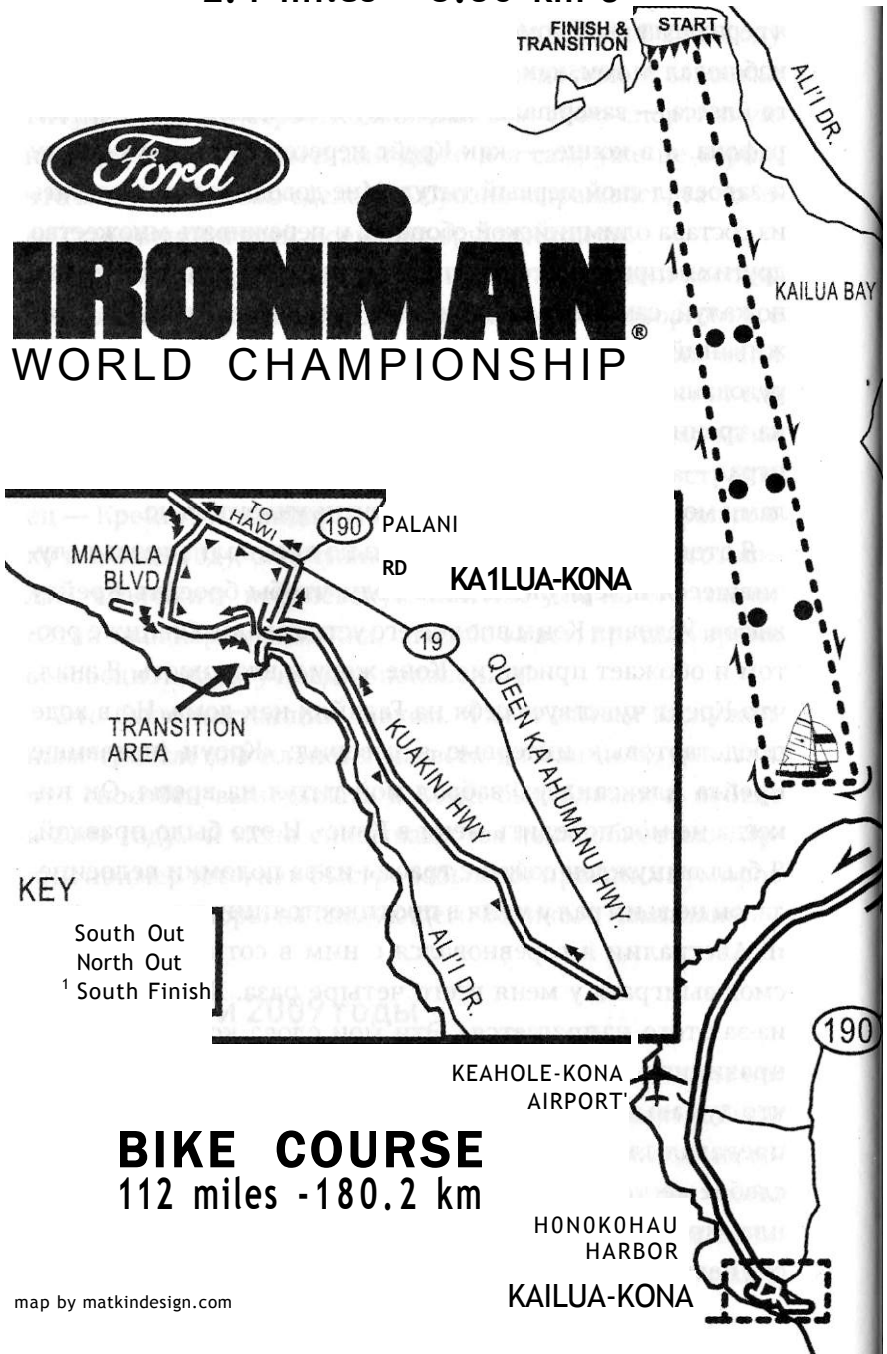
2.4 miles - 3.86 km J

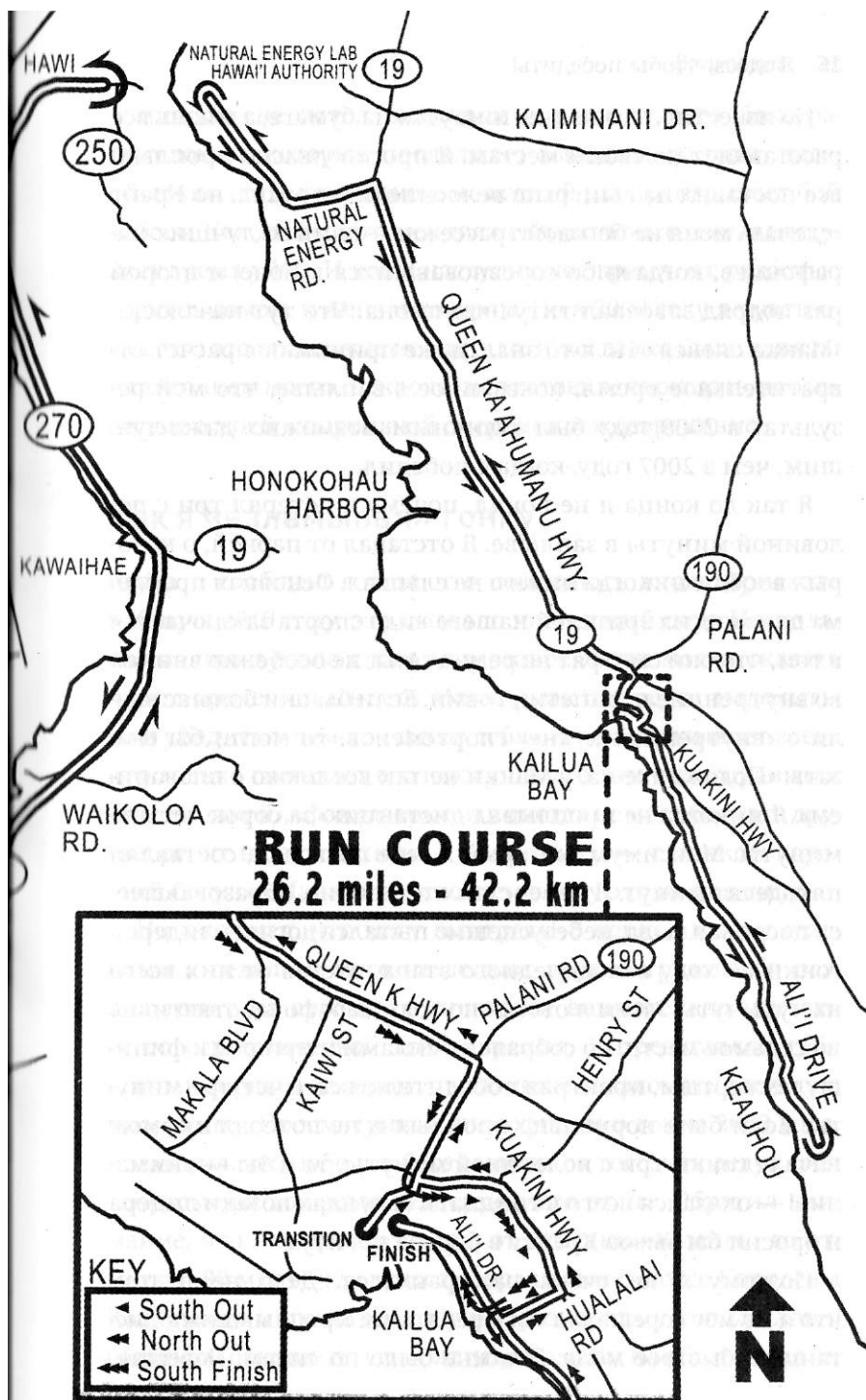
IIPALANIRD



IRONMAN®

WORLD CHAMPIONSHIP





Но известно, что планы пишутся на бумаге, а жизнь все расставляет по своим местам. Я просто ужасно проплыл, все поставил на выигрыш велосипедного этапа, но Крейг «сделал» меня на беговой трассе (он — один из лучших марафонцев, когда-либо соревновавшихся в Конне) и второй раз подряд завоевал титул чемпиона. Что тут началось... «Макка спекся». Но я-то знал, даже принимая в расчет отвратительное время, показанное в заплыве, что мой результат в 2009 году был отличным, возможно, даже лучшим, чем в 2007 году, когда я победил.

Я так до конца и не понял, почему я потерял три с половиной минуты в заплыве. Я отставал от парней, о которых вообще никогда ничего не слышал. Основная проблема для многих зрителей нашего вида спорта заключается в том, что они смотрят на результаты, не особенно вникая во внутренние перипетии гонки. Если бы они больше знали о «внутренней кухне» спортсменов, то могли бы сказать: «Подождите-ка, у Макки не так все плохо с плаванием». Я никогда не проплывал дистанцию за сорок четыре минуты. Максимум, который я себе позволял, составлял пятьдесят минут. Я наверстал отставание, образовавшееся после заплыва, безуспешно пытался догнать лидеров гонки по ходу велосипедного этапа, отстав от них всего на чуть-чуть. Затем я отстал по ходу марафона, откатился на седьмое место, но собрался с силами и пришел к финишу четвертым, проиграв победителю всего четыре минуты. Если бы я нормально проплыл и не потерял в самом начале гонки три с половиной минуты, то я бы — внимание! — оказался всего в тридцати секундах позади лидера и бросил бы вызов Крейгу в борьбе за титул.

Поэтому я не очень расстраивался. Дело не в том, что я не мог соревноваться с ребятами, проплывшими дистанцию быстрее меня. Это мне было по силам. Поверьте,

я никогда не хотел оказаться в роли старого боксера-тяжеловеса, который продолжает выходить на ринг, надеясь вновь стать чемпионом, но всякий раз проигрывает бой за боем. Каждый спортсмен должен чувствовать, когда наступает время уйти. И когда наступит мое время, я с радостью вернусь домой, к жене и дочерям. Но в 2009 году я чувствовал, что это время еще не настало. И когда все были заняты написанием моего «некролога», я готовился доказать, что известие о моей «спортивной смерти» преждевременно.

Как я «взламывал» гонку

Когда я сообщил о том, что собираюсь вновь приехать в Кону в 2010 году, это вызвало настоящий шок. Несколько раз прозвучало слово «динозавр». Люди могли сказать что-то вроде: «опять этот Маккормак пытается выделить себя и убедить в чем-то самого себя», «он рассказывает всем, кто только пожелает его выслушать, о том, как справится с этой гонкой», «фантазер», «он никогда не мог обогнать других ребят на велосипеде, а Александер — слишком хороший бегун», «Макка слишком стар, ему это не под силу».

Но я-то знал, что могу выиграть! В период между сезонами я делал то, чего не делают другие триатлеты: разбил гонку на отрезки и принялся внимательно изучать ее со стратегической точки зрения. Я представлял себя компьютерным хакером, пытающимся взломать сложную программу. Просматривая видеофильм о гонке 2009 года, я заметил, что победа в беге зависит от того, как ведут себя спортсмены во время велосипедного этапа. Обратил внимание, что на отрезке трассы от отметки «40 миль» до отметки «80 миль» (где трасса сворачивает с шоссе Королевы Каахуману и уходит в сторону разворота у города Хави) гонщики обычно не ускорялись и не шли на обгон, а ехали

в ровном темпе. Эта зона известна коварными ветрами, дующими с разных сторон, поэтому все предпочитали более безопасные варианты прохождения данного участка. Соответственно, лучшие бегуны могли в это время дать отдых ногам, а затем на марафонском этапе убегали вперед.

Я понял, что мне удалось «взломать» гонку. Именно в этом и заключалась основная причина неудач триатлетов, не принадлежащих к спортивной элите. Теперь нужно было убедить знакомых спортсменов-европейцев, которых изрядно раздражало доминирование бегунов, в том, что с помощью правильной стратегии этих парней можно победить. Необходимо увеличить темп на ветреном участке велосипедного этапа. Мы могли вынудить ведущих бегунов больше работать на подъезде к городу. Им пришлось бы тратить энергию ног на более активное вращение педалей, и они не смогли бы показать хорошее время в марафоне. Эти парни «убивали» нас в марафоне только потому, что мы играли по их правилам! Этому нужно положить конец. Я был намерен заставить бегунов сыграть в мою игру!

На протяжении всего года в каждом интервью профессиональным изданиям я говорил одно и то же: «Ребята, есть формула победы над бегунами. Я собираюсь следовать ей. Присоединяйтесь!» Вполне естественно, что соперники смотрели на меня как на идиота. Все вокруг были настолько очарованы новым поколением участников Ironman — Крейгом Александером, Андреасом Рэлертом, Теренцо Боццоне, Расмусом Хеннингом, — что почти уверовали в их непобедимость. Но если это действительно так, для чего тогда вообще выходить на старт? Я знал, что их можно победить, и начал призывать к этому с самого начала 2010 года.

Разумеется, в моем «безумии» был свой расчет. Я пытался сколотить группу единомышленников, поскольку

велосипедный этап Ironman — это прежде всего соревнование групп. Драфтинг (то есть езда за другим велосипедистом, загораживающим вас от ветра) в Ironman запрещен, но езда в группах позволяет спортсменам использовать для поддержания темпа помощь друг друга. Действуя таким образом, вы избегаете непреднамеренного замедления, а затем и расходования дополнительной энергии для возвращения к прежней скорости. Езда в группе позволяет также наблюдать за другими спортсменами, замечать их слабые стороны, которыми можно воспользоваться в своих целях. Поэтому я начал беседовать с триатлетами, в частности с немцем Тимо Брахтом, двукратным победителем европейского чемпионата Ironman, выигравшим в 2010 году соревнования Ironman Arizona. Я сказал ему: «Тимо, ты отличный пловец и непревзойденный велосипедист, однако парни вроде Крейга Александера и Расмуса Хеннинга определенно бегут лучше. Зачем тебе соревноваться с ними в беге, когда у тебя есть велосипед — достаточно сильное оружие? Поезжай домой, поговори со своими тренерами, ты убедишься, что нам необходимо атаковать на ветреном участке. Это позволит переломить ситуацию, выбьет почву из-под ног бегунов». Я старался посеять в его душе семя сомнения, потому что был уверен: каждый спортсмен выходит на старт для того, чтобы выиграть. И предлагал своим коллегам стратегию, в успешности которой был уверен.

Большинство спортсменов соревнуется с самими собой, а не с соперниками. Но когда у тебя молоток, то любая проблема может показаться очередным гвоздем, не так ли? У многих спортсменов и тренеров в руках есть лишь один инструмент—увеличение объема тренировок. Медленно плывешь? Тренируйся еще упорнее. Не можешь удержаться в группе на велосипедном этапе? Увеличивай

дистанцию на тренировках. Может показаться, что основные проблемы в гонке связаны с физическими кондициями, но это не так. Профессиональные соревнования Ironman длятся восемь часов, однако победы или поражения приносят моменты, когда спортсмен совершает шаг, который либо дает ему преимущество, либо оказывается ошибочным. Опыт и стратегия помогают понять, в какие моменты стоит активнее расходовать ваши ограниченные запасы выносливости для того, чтобы обеспечить максимальные шансы на выигрыш.

Каждая гонка — это головоломка. Если ты знаешь, чего хочешь добиться, и готов хотя бы немного подумать не только о своих тренировках, то можешь получить значимый перевес. Я полагаю, подобные мысли появились у меня в раннем детстве, когда я занимался бегом. По дороге домой после неудачного соревнования я как-то пожаловался отцу: «Знаешь, папа, все было хорошо, но вдруг все остальные прибавили на холме!» Мой отец всегда отличался аналитическим складом ума, поэтому спросил: «Как ты думаешь, почему ты не удержался рядом с остальными?» Я ответил: «Потому что мне было тяжело».

Отец согласился: «Совершенно верно, сынок, это был ключевой момент гонки. Что ты будешь делать на этих соревнованиях в следующем году?» Я сказал, что должен оказаться на этом холме с максимумом сил. Размышляя подобным образом, я мог найти недостающие звенья в любой головоломке, связанной с гонками. Теперь же мне удалось отыскать недостающее звено для Коны. И я знал, что, если мне удастся уговорить других спортсменов поработать вместе со мной, я смогу выиграть гонку.

К сожалению, публичная кампания по поиску союзников в борьбе против бегунов не придала мне дополнительной популярности. То, что я воспринимал как честный

диалог о борьбе с ограничениями других спортсменов, кое-кто посчитал проявлением высокомерия и неуважения к другим триатлетам. Множество соперников, в основном любителей, говорили о том, что мои слова противоречат духу гонки и тому подобное. Но я профессиональный спортсмен. Я не гонюсь за майкой финишера и не стремлюсь услышать, как комментатор Майк Рейли громогласно объявляет: «You are an Ironman!» («Ты — Железный Человек!») в тот момент, когда преодолеваю финишную черту. Моя задача проста — я должен *выиграть гонку*. Этим я зарабатываю себе на жизнь. Поэтому, действуя в рамках правил и принятых традиций, буду делать все, что в моих силах, для достижения преимущества. И если это выводит из себя некоторых молодых непрофессионалов, что ж... извините.

Тем не менее я считаю, что меня часто понимают неправильно. Поэтому хочу прямо и недвусмысленно здесь и сейчас рассказать о том, кто я такой, что и как я делаю. Моя карьера связана не только с физическим талантом или упорными тренировками. От других триатлетов меня отличает масса факторов: участие в подспудной психологической войне с другими спортсменами, откровенный взгляд на свои недостатки и систематический поиск путей их преодоления, попытки решения своих проблем за пределами спортивных площадок. Совместите все эти факторы, и получите самую блестящую карьеру во всей истории спорта. Вот что стоит за моим успехом.

Глава 1

Я здесь, чтобы победить!

Мое путешествие на чемпионат мира Hawaii Ford Ironman началось за много лет до того, как я ранним утром вышел на старт на берег залива Каилуа, готовясь превратить самое престижное соревнование в триатлоне в мире в своего рода «крестовый поход». Поездка в Кону была на протяжении целого десятилетия чуть ли не единственной темой разговоров с лучшим другом Шоном Марони. Схема, которую придумали мы, триатлеты-идеалисты, была простой и при этом невероятной: участвовать в одном мировом соревновании за другим, не заботясь о выигрыше или поражении. Главным для нас было набраться опыта, познакомиться с красивыми девчонками и хорошо провести время. Все должно было увенчаться совместным участием в Ironman Hawaii, после чего мы могли бы возвратиться домой в Австралию и хорошенько погреться в лучах славы.

Мы действительно ездили на некоторые из гонок. Пока я готовился стать профессиональным триатлетом, Шон решил испытать себя в роли спасателя на Гавайях (и кто бы стал обвинять его в этом?), время от времени тренируя молодых пловцов и триатлетов. Однако стоило ему узнать, что я собираюсь участвовать в той или иной

гонке из нашего списка, он готов был бросить все. «Ты едешь в Чикаго? — мог спросить он. — Я с тобой». Я покупал ему билет, он прилетал к началу гонки, а я выходил на старт. Когда я выиграл в 2000 году соревнования Mr. T's Chicago, мы познакомились со Спенсером Смитом (фантастическим британцем, чемпионом мира на коротких дистанциях, выигравшим несколько соревнований и на дистанции Ironman) и другими парнями, которых мы искренне почитали. Мы с Шоном изображали из себя невозмутимых профессионалов, но, возвращаясь в гостиничный номер, прыгали на кроватях и кричали: «Ты только подумай, с кем мы сегодня разговаривали!» Мы чем-то напоминали подростков, которым разрешили поиграть со своими кумирами... В сущности, так оно и было.

Я стал чемпионом мира, и Шон прошел со мной весь этот путь. В один прекрасный момент в 2002 году мне показалось, что самая заветная из наших мальчишеских фантазий вот-вот осуществится. Именно в этот год я решил, основываясь на своем опыте занятий триатлоном, принять участие в соревнованиях на дистанцию Ironman. Думаю, тогда меня спасло мое собственное невежество. На соревнования Wildflower Half-Ironman в мае 2001 года я приехал без какой-либо стратегии в голове. И стартовал так же, как делал это на более коротких дистанциях, только с удвоенной интенсивностью. Half-Ironman примерно в два раза превышает олимпийскую дистанцию*, так что в этом была своя логика. Я побил рекорд трассы.

Затем я принял участие в Ironman Australia, опередил трех чемпионов мира и выиграл свой первый полный

* Олимпийская дистанция в триатлоне включает в себя плавание на 1500 м, велогонку на 40 км и бег на 10 км.

Ironman. Я присоединился к Люку ван Лирде и Дейву Скотту, став третьим спортсменом в истории, выигравшим первые же соревнования Ironman, в которых принял участие. Но главное — победа в Ironman Australia позволила мне пройти квалификацию Hawaii Ironman. Я ехал на Гавайи!

Радость и печаль

Дело происходило в апреле, все выглядело как нельзя лучше. В июне 2002 года мне позвонил Шон. Тренировка была в самом разгаре, я не расслышал звонка. Когда я наконец снял трубку, мой друг уже перешел к десятой кружке пива. Голос Шона был настолько взволнованным, что, пожалуй, я мог бы услышать его и без телефона.

«Я в деле!» — кричал он. Шон уже начал праздновать это событие в типичной для себя манере. Оказалось, что он показал неплохие результаты в гонке Keauhou Копа Half-Ironman и тоже прошел квалификацию для соревнований Ironman в Конне в своей возрастной группе. «Мы едем в Конну! Я приеду посмотреть, как ты в четвертый раз будешь покорять "Алькатрас"!»

Я уже три раза побеждал в соревнованиях Escape from Alcatraz («Побег из Алькатраса») и собирался принять участие в следующем старте в 2002 году. Моя цель состояла в том, чтобы повторить рекордное время, показанное американцем Майком Пиггом. Для Шона Пигг был непререкаемым авторитетом: Майк был хорошим пловцом и велосипедистом, а Марони видел себя именно таким спортсменом. Мать Шона знала, что мы буквально живем триатлоном, однако даже она порой выходила из себя, видя, как мы днями напролет смотрим видеофильмы, посвященные Майку Пиггу и моему любимцу Марку

Аллену. В какой-то момент ее терпение лопнуло, она сказала что-то типа «пойдите-ка вы, ребятки, поиграйте во дворе!» и буквально вышвырнула нас на улицу. В «Алькатрасе» я участвовал только из-за того, что мне чертовски хотелось попытаться повторить рекорд Пигга.

Шон сказал: «Я сейчас иду на вечеринку, а потом приеду на соревнования и буду смотреть, как ты выигрываешь. Можно будет остановиться у тебя?» Я собирался ехать на соревнования с женой Эммой-Джейн, но, разумеется, ответил: «Конечно». Шон был моим лучшим другом. Мы бы решили эту задачу.

Мы были вне себя от восторга. Сначала я собирался бросить вызов одному из кумиров своего детства, а затем... затем мы осуществим мечту, которую пестовали еще сиднейскими подростками, наблюдая по телевизору за соревнованиями в Конне. Я не мог поверить, что все это происходит на самом деле. И был куда больше рад за Шона, чем за самого себя. Из нас двоих он более талантлив, проблема состояла в том, что он никогда не отказался бы от вечеринок в пользу тренировок. Шон был настоящее «дитя природы» — шумный, позитивный, щедрый и всегда готовый к развлечениям. За это я его и любил. Именно это позволило нам сблизиться в детстве, когда жизнь кажется одной большой вечеринкой.

Я пошел спать, решив позвонить Шону на следующий день в самый разгар его похмелья. Но наутро получил электронное письмо от миссис Марони, матери Шона. Она никогда прежде не присылала мне электронных писем, и в моей голове сработал тревожный звонок. Я открыл его, прочитал и потерял дар речи.

«Милый Крис, Шон умер прошлой ночью».

Что?! В письме не было никаких подробностей, лишь несколько слов, сковавших мое сердце. Мне показалось,

что я что-то не понял или неправильно прочитал. Тут же набрал мобильный номер Шона. Молчание. Еще раз. Молчание. *Еще раз.* Молчание. Мне стало очень страшно. Я позвонил миссис Марони.

«Миссис Марони, это Крис». Она разразилась рыданиями, и я понял, что Шон действительно умер. Это был самый тяжелый телефонный разговор в моей жизни. Шон праздновал свою квалификацию в гостинице города Голлулу и разбился насмерть, упав с балкона 27-го этажа. Он умер 6 июня 2002 года. Ему было двадцать семь лет.

Я сказал: «Миссис Марони, я сейчас же сажусь в самолет и возвращаюсь домой».

Я закончил разговор, заказал билет и разрыдался. Ближайший самолет вылетал через сутки. Мне нужно было вернуться в Лос-Анджелес, собрать вещи. Раздался телефонный звонок. Это был мистер Марони, отец Шона. Помню, что он сказал: «Крис, мы тут посоветовались и хотим, чтобы ты не отменял своего участия в "Побеге из Алькатраса"».

Я ответил: «Нет, нет, нет, мистер Марони. Соревнование — последнее, о чем я сейчас думаю».

Он возразил: «Крис, мы слышали от Шона, что ты хочешь повторить рекорд Майка Пигга». Мой разум пошатнулся. Я сказал: «Мистер Марони, он был моим лучшим другом. И мои мозги сейчас не на месте. Я не смогу выиграть "Алькатрас". Я возвращаюсь домой».

Мистер Марони был помощником комиссара полиции в Новом Южном Уэльсе, человеком настойчивым и настоящим джентльменом. Он сказал: «Нет». И сделал это таким тоном, что дальнейшее обсуждение было бессмысленным. «Сначала ты пройдешь гонку, а потом приедешь домой. Но ты должен ее выиграть».

Я не знал, что ответить. Но затем я произнес те единственные слова, которые были уместны в тот момент:

«Хорошо, мистер Марони. Я выложусь на полную катушку». Мы с Эммой вылетели в Сан-Франциско.

Чудо

«Побег из Алькатраса» представляет собой тяжелое соревнование в неблагоприятных условиях, которое начинается в студеной воде залива Сан-Франциско. Основную опасность для меня представлял Грег Беннетт, парень, с которым я соревновался на протяжении всей своей карьеры. Перед этим он только что выиграл Кубок мира и был в невероятно хорошей беговой форме. Однако победа в «Алькатрасе» куется на велосипедном этапе. Я посчитал, что на велосипеде смогу оторваться от основной группы, а затем, чтобы выиграть, мне достаточно будет прийти к финишу бегового этапа третьим или четвертым.

В память о Шоне я надел на руку черную повязку. Все другие спортсмены знали, что у меня погиб лучший друг. Для Австралии случившееся стало серьезной новостью, комментаторы знали, насколько мы были близки с Шоном. Думаю, в тот момент они уже списали меня со своих счетов. Это было понятно, мое сердце пребывало на другом конце земли вместе с семьей Шона.

Началась гонка. Грег Беннетт поразил меня, здорово разогнавшись на велоэтапе. Затем мы соскочили со своих машин и начали бег. Грег обошел меня на значительное расстояние. Проклятье! Я бежал, смотрел в небо и мысленно говорил Шону: «Прости, дружище». После половины бегового этапа я подумал: «О'кей, сегодня не выиграю, ну и ладно. Сяду в самолет, вернусь в Австралию и попрощаюсь с другом». Я никогда не заикливался на поражениях. В этом состоит одна из моих сильных сторон. Я всегда сохраняю позитивный настрой и нахожу повод двигаться

дальше. Но в тот день единственный мой шанс на победу был связан с ошибкой, которую мог допустить Беннетт.

Мимо меня проехала машина «скорой помощи», врачи подсказали: «Одна минута, Макка» Это означало, что Беннетт опережает меня на целую минуту. Я мысленно вычислил, что на самом деле Грег мог бы опережать меня и на две минуты — он был превосходным бегуном. Но затем я стал замечать интересные вещи. «Сорок пять секунд, Макка!», «Сорок секунд, ты догоняешь его!» Я подумал, что творится что-то невероятное. Грег Беннетт никогда не проигрывал на беговом этапе, более того, в своей карьере он никогда не сходил с беговой дистанции! Длина трассы составляла всего восемь миль. Грег даже спящим мог пробежать такое расстояние.

Сбегая вниз с холмистого участка трассы, я услышал странный звук, похожий на звук мотоциклетного мотора. Трасса была извилистой, зачастую мы не видели, что творилось впереди. Но было очевидно, что это мотоцикл, который только что проехал мимо группы деревьев и завернул за поворот. Мотоцикл обычно следует за лидером, то есть за Греггом Беннеттом. Грег разваливался на части?!

Я не мог поверить своим глазам. Только что я собирался прийти вторым, и вот... Я сбежал с холма и увидел, что совершенно обессиленный Грег Беннетт идет по обочине. Я немного поднажал, услышал приветственные крики публики. Грег находился в настолько разобранном состоянии, что, пробегая мимо него, я не мог не спросить: «Беннетт, с тобой все в порядке?» Мне показалось, что мыслями он пребывал в какой-то другой вселенной. Я ускорился и закончил гонку первым. Грег пришел семнадцатым.

Это было настоящее чудо, черт побери! Я выиграл свой четвертый титул и повторил рекорд Майка Пигга. Сам Майк приветствовал меня на финише и сказал что-то

вроде «мне очень жаль твоего друга». Рядом стояла рыдающая Эмма, а я рассказывал ей, что произошло на дистанции. Я не мог поверить в случившееся. Победа казалась мне столь же невероятной, как если бы внезапно прямо в Грега ударила молния. Я направился в палатку медиков, чтобы узнать, все ли в порядке с моим соперником.

Помнится, он сказал мне: «Даже и не знаю, что случилось. Бежал как обычно, вдруг что-то будто ударило меня по голове, я оказался в нокауте. Не помню, где был в тот момент». Выходя из палатки вместе с Эммой, я понял, что знаю причину произошедшего. Где-то там, наверху, мой друг Марони говорил мне: «Ты должен был выиграть эту гонку!»

Пока я участвовал в «Алькатрасе», Шона похоронили. На траурную церемонию собрались все лучшие триатлеты и пловцы города. Я не успевал, но прислал свою речь, которую прочитала Полин Марони, мама Шона. В ней я назвал Шона «не просто другом, а настоящей кометой Галлея», потому что шанс встретиться с таким человеком представляется всего один раз в жизни.

Искушение богов Гавайев

Несмотря на печальные новости и душевный разлад, я отправился в Кону на свой первый Ford Ironman World Championships. Внешне я казался крутым до невероятности. Но внутри был взволнован до предела. Я добрался до Energy Lab. (Natural Energy Laboratory of Hawaii, большое сооружение, рядом с которым трасса марафона поворачивает в сторону города) и, притворившись туристом, сделал несколько снимков. Я совершенно не представлял себе, как следует вести себя в окружении триатлетов мирового класса, которые попадались в городе практически на каждом шагу. Чем-то я напоминал себе теннисиста,

впервые оказавшегося в числе участников Уимблдонского турнира. Могу ли помахать рукой публике? Как кланяться королевской ложе?

Хотя я никогда раньше не был на Гавайях, мне казалось, что я отлично знаком с трассой предстоящей гонки. Я смотрел эти соревнования по телевизору еще с детских лет, мог легко вспомнить имена всех победителей и их время на каждом этапе гонки. Я знал все легендарные места, на которых гонка выигрывалась или проигрывалась, — и холм Палани, и ветреное местечко при спуске с холма Хави, и лавовые поля. Я не мог дождаться момента, когда попаду на них, — это только подтверждало, насколько мало я представлял себе, какое испытание ожидает меня впереди. Я только что одержал победу в двух гонках продолжительностью свыше двух часов — Wildflower (неофициальный чемпионат на дистанцию Half-Ironman) и Ironman Australia. И рассчитывал на примерно такой же результат в Коне.

Попав в город, я понял, что слухи обо мне уже дошли и сюда. Спортсмены более старшего возраста наперебой обсуждали двадцатидевятилетнего «мальчишку», выигравшего Wildflower и опередившего в финале Ironman Australia легендарного Питера Рейда. По всей видимости, единственное, что всех интересовало, это в силах ли я сделать что-то подобное в Коне. Они беспокоились, ведь я был «темной лошадкой», и мне это чертовски нравилось. Я испытывал невероятную веру в себя.

Но чувствовал и что-то странное. Когда мы с Эммой гуляли по улицам Каилуа, было немного не по себе — ведь вместе с нами здесь должен был быть мой друг Шон. Мы вместе должны были пить кофе в кафе Lava Java, вместе стартовать на пирсе Каилуа-Кона. Все это теперь было невозможно. Но я был на Гавайях, благодаря какому-то божественному вмешательству смог одер-

жать невероятную победу в «Алькатрасе». И был уверен, что смогу заставить моего друга Шона гордиться моей победой и здесь. Я испытывал волнение, нервозность, но был готов к схватке.

Именно в таком состоянии я дал свое предстартовое интервью. Телевизионная компания (в тот год это была NBC) приводила спортсменов в особую комнату и задавала им стандартные вопросы. Идя на беседу, я поставил перед собой цель: вызвать волнение, а то и страх у других спортсменов. Однако и у интервьюера были свои задачи. Телекомпания ожидала услышать от меня те же ответы, что и от других спортсменов, приехавших в Кону: «Я долго и упорно тренировался и очень рад оказаться здесь». Но я выдал им кое-что другое.

Репортер спросил, беспокоюсь ли я из-за отсутствия опыта. Ну что это за вопрос? Я ответил: «Нет. Думаю, что смогу победить в этой гонке».

Нужно было видеть, насколько высоко поднялись в изумлении брови у всех сидевших в студии. Никто и никогда еще не произносил перед камерой таких слов. Последовавшие затем вопросы были достаточно негативными, пораженческими: «И что, вы можете это сделать?», «Вы готовы отдать должное тому-то и тому-то?». Это было непонятно. Я привык к жестким вопросам, которые задавались перед соревнованиями на Кубок мира, но те вопросы касались характеристик моего велосипеда или моей способности опередить того или иного спортсмена. Они четко выдерживались в стилистике «догнать и расправиться». Тут же вопросы были обтекаемыми, вежливыми, на которые отвечают, не особенно задумываясь. Разве я не мог сказать о своем желании победить?

Затем репортер начал говорить о богах острова, о том, что их нужно ублажить, а для этого необходимо отдавать

им должное на протяжении нескольких лет, регулярно приезжая в Кону... Мне это надоело. «Послушайте, — сказал я, — меня не интересуют боги этого острова. Все только и говорят о том, что их нужно уважать. Во мне течет кровь маори*, поэтому при прочих равных условиях это и мои боги! Отношение богов меня не волнует. Я приехал сюда не развлечься на выходные или получить памятную медаль за то, что дошел до финиша, а чтобы выиграть эту гонку. Я здесь, чтобы победить!»

Мишень на спине

Помню, что после того, как камеры выключили, интервьюер сказал мне: «Малыш, если сможешь сделать то, о чем говоришь, то будешь одним из лучших в этом спорте». И тут я понял, что сказал вещи, которые прежде никто не говорил. Мои слова за несколько часов разлетелись по городу, вскоре все говорили только об австралийском новичке, который заявил, что выиграет гонку с первой же попытки.

Пресса была в восторге, будто из моих уст вырвалось что-то возмутительное. Журналисты готовы были пожить при любом развитии событий. Если бы я выиграл, они цитировали бы меня как «настоящего героя». В противном случае мои слова позволили бы им выставить меня круглым идиотом. Однако я сказал то, что сказал, и был готов отвечать за это. Я ни от кого не прятался в течение гоночной недели. Единственное, чего я тогда не понимал, так это того, что своими словами я оскорбил многих людей. Я приехал в Кону, совершенно не задумываясь о предстоящей гонке, мои мысли были далеки от благо-

* Коренное население Новой Зеландии. *Прим. перев.*

дарности и смирения. В итоге я «подставился» и сам нарисовал на своей спине большую черную мишень. Все думали, что я груб, самоуверен, а в день гонки только и ждали известий о моем проигрыше.

Но я знал, что смогу победить. Мне так казалось. Не стоило только недооценивать лавовые поля. Но именно это я и сделал.

Самая простая победа

Утром в день гонки я чуть ли не выскакивал из кожи от нетерпения и предстартового волнения. Помню, как прыгал на мешках для транзитной зоны, стараясь их получше примять: они казались мне слишком большими. В гонках на короткие дистанции в мешке лежат лишь пара обуви и несколько шорт, так как гонка сама по себе скоротечная. Но для Ironman мне были нужны и солнечные очки, и кепка, и бутылки с питательной смесью в огромных количествах.

Я проверил содержимое мешков и принялся болтать с ребятами: Лотаром Ледером, Юргеном Заком (пятикратным победителем Ironman в Европе, показавшим второй по скорости результат за всю историю Ironman) и Тимом Дебумом, выигравшим все этапы гонки в Коннектикуте в 2001 году. Я нервничал и поэтому болтал без умолку, даже не подозревая, что большинство ребят пытаются сконцентрироваться на своих ощущениях и совершенно не хотят общаться. Они смотрели на меня как на какого-то юродивого. Я нырнул с пирса и начал плавать туда-сюда, глядя на болельщиков. Ух ты! Я действительно здесь! Прежде я видел место старта в Коннектикуте лишь по телевизору — с камеры, установленной на вертолете. Теперь же все выглядело по-иному.

Раздался сигнал, и гонка началась. Я оказался рядом с Яном Сибберсеном, феноменальным пловцом, который установил множество рекордов для плавательного этапа Ironman. Как только он сорвался с места, я устремился за ним. «Он плавает чертовски быстро», — подумал я. Однако я держался за ним и, не успев опомниться, оказался в группе лидеров, вторым или третьим. Тот день был просто переполнен волнением, но я чувствовал себя очень комфортно. После безумного темпа 1500-метровой дистанции в гонках на Кубок мира заплыв на 2,4 мили казался мне медленным и простым. Я был в группе из восьми лучших пловцов, мы смогли оторваться от всех остальных.

У бую, обозначавшего разворот, я впервые поймал себя на мысли, что плыть становится не так уж и легко. Однако я чисто прошел разворот, остался в лидирующей группе и вышел на берег шестым. Собрал все необходимое для велосипедного этапа и выскочил из транзитной зоны так быстро, что оказался на втором месте, сразу же за Сибберсеном. Проехав первые шесть миль, я обернулся и увидел, что рядом со мной едут Тим Дебум, Питер Рейд, Спенсер Смит и еще несколько спортсменов. После первых десяти миль я решил, что темп слишком медленный, и устремился вперед, решив навязать остальным гонку в стиле «поймай меня, если сможешь».

К двадцатой миле я догнал Сибберсена, пронесся мимо него и оказался во главе группы, направлявшейся в Кону. Начал отрываться — сначала на две, затем на три минуты. И тут я подумал: «Это будет самая простая победа в моей карьере!»

Марк Аллен и Дейв Скотт, мои кумиры, которые вели репортаж о гонке, догнали меня и поехали рядом в машине. Я спросил их (и мне до сих пор за это стыдно): «Когда же наконец будет тяжело?». Марк ответил что-то вроде:

«Терпение, малыш, терпение». Но в тот момент мне было не до него. Казалось, Кона уже покорена.

Советы Макки для победы

Соревнование Ironman не заканчивается до последних шагов!

Триатлон — это не то же самое, что спринт, особенно когда мы говорим о дистанциях Ironman и Half-Ironman. Не пытайтесь выложиться до последнего на велосипеде и финишировать первым, если вам предстоит после этого беговой этап. Поймите условия гонки, разберитесь со своей физической формой и будьте терпеливы. Пользуйтесь преимуществами простых участков и спусков, чтобы отдохнуть и набраться сил.

Атака Зака

К моменту, когда я добрался до поселка Кавайха, меня настигли Юрген Зак и Томас Хеллригель (впоследствии сыгравший ключевую роль в моей карьере, связанной с Ironman), пожалуй, лучшие велосипедисты среди всех участников. Хеллригель был одним из любимейших триатлетов Шона, а Зак незадолго до этого едва не установил новый мировой рекорд. Я был фанатом обоих спортсменов. Всего пять лет назад плакатами с изображением Юргена была увешана вся моя комната. А теперь они меня догоняли.

Мне было приятно пропустить их вперед. Они промчались мимо в направлении разворота на Хави. Как только они опередили меня, я добавил мощности и пристроился рядом. Они беспрестанно оборачивались назад, ожидая, что я отстану, но скоро поняли, что дальше я буду ехать рядом с ними.

Я хотел проявить уважение, чтобы они не подумали, что я заставляю их устанавливать темп и просто болтаюсь за их спинами. Я догнал их и в течение некоторого времени возглавлял гонку. Именно так и проходит езда в группе: сначала впереди едет один парень и устанавливает темп,

затем его сменяет другой и так далее. В какой-то момент, когда я был впереди, Зак резко обогнал меня и возглавил гонку. Он применил свой коронный прием, известный как «атака Зака». Я так долго мечтал своими глазами увидеть, как он это делает, — и вот это только что произошло. Пытаясь сохранить спокойствие, я подъехал к нему и сказал: «Ух ты, "атака Зака"! Я всю жизнь мечтал увидеть это!» Каким же я был придурком... Он обиделся на мои слова, и я решил заткнуться и ехать дальше молчком.

Мы приблизились к повороту, я начал думать о Шоне. Дружище, посмотри на меня. Я здесь со всеми большими парнями. Ты можешь в это поверить? После поворота мы прибавили скорости, чем добавили немало забот преследовавшей нас группе. Теперь я начал все чаще возглавлять лидирующую группу. Если Томас ехал впереди пять минут, то я старался проехать десять. Думаю, именно тогда они и начали меня уважать, ведь все, что делали они, я либо повторял, либо делал еще лучше. В момент, когда приходит усталость, ты начинаешь по-настоящему нервничать, когда другие гонщики не делают своей части работы.

Хеллригель дал мне понять, что такое «психологическая игра» в Конне. Примерно через 85-90 миль после старта он подъехал ко мне и сказал, что Норман Стадлер (о нем я еще расскажу в этой книге) собирается нас догнать — то есть сократить расстояние и внезапно нас подловить. Мы следили, как Норман приближается, и когда он оказался достаточно близко, Хеллригель сменил передачу и устремился вперед. Я был в восторге от этой игры — сначала он дал Стадлеру шанс увидеть нашу группу и вселил в него надежду, что он нас догонит. А затем просто увеличил темп. Стадлер отстал на две минуты и уже не мог нас достать.

«Добро пожаловать в Кону, зазнайка!»

Я смог ехать в темпе Хеллригеля, а Заку он оказался не по силам. На последних пятнадцати милях Зак просто сражался с ветром. С велосипеда я сошел одновременно с Хеллригелем, надел очки и первым выскочил из транзита. В том году транзитная зона находилась на территории старого аэропорта Коны, примерно в полумиле от города. Когда я выбежал на улицу Али'и-драйв, то на отметке «1,5 мили» опережал Хеллригеля почти на две минуты. Группа сильных бегунов была достаточно далеко, к тому же я раньше побеждал их всех на соревнованиях Ironman Australia. «Ребята, вы покойники», — подумал я.

Я увидел Эмму, стоявшую у края трассы, подмигнул ей. Узнал свое время — оказалось, что опережаю группу, в которой были Рейд, Дебум и прочие, на целых тринадцать минут. Я задавал темп и отлично себя чувствовал. Увидел отца, крикнул ему: «Готовься к празднику, папа!» Я был полностью уверен в себе, мне казалось, что я покорил трассу.

Затем я достиг поворота на отметке «5 миль» и вновь повернул в сторону города. В голове зародились мысли о том, насколько длинной оказалась эта трасса. Затем подумал: «Черт, как же жарко». Я почувствовал судороги и на очередной станции медицинской помощи прихватил с собой немного энергетического напитка Gatorade.

Жара начала понемногу влиять на мои мысли. Казалось, мозг упорно твердит лишь одно слово: «Жарко, жарко, жарко». На отметке «6 миль» после особенно сильной судороги я перешел на ходьбу. Сразу же меня догнал Хеллригель. На двух с половиной милях я уступил ему две минуты. Он бежал по центру дороги, где совсем не было тени, а я — по обочине, где были деревья и какая-то тень. У меня началась головная боль.

На отметке «7 миль» я подумал: «Господи, еще девятнадцать миль! Как я смогу пробежать еще девятнадцать миль?» Судороги становились еще сильнее, люди начали кричать, что мне необходима соль. На станциях помощи предлагались соленые сухарики, и я захватил несколько штук. Судороги не прекратились, я вновь перешел на шаг.

На отметке «8 миль» меня нагнал Франсуа Шабо. Покрытый с ног до головы татуировками, он выглядел крутым парнем. Обгоняя меня, Шабо не смог сдержать рвотный позыв. Я подумал: «Слава богу, не мне одному сейчас плохо». Однако затем Шабо выровнялся и продолжил бег. В итоге Франсуа пришел к финишу шестым.

Ко мне приближалась основная группа бегунов. Я потерял много времени и понимал, что нужно снова переходить на бег. Трасса проходила мимо моей гостиницы King Kamehameha, располагавшейся рядом с пирсом, где начинались соревнования. Я знал, что Эмма и все, кто меня поддерживал, могли увидеть, что я иду, а не бегу. Я попытался побежать. Однако руки тут же начали трястись, а пах и мышцы-сгибатели скрутили жестокие судороги.

Я повернул на Палани. Если вы не были в Коне, то скажу вам, что Палани — это невысокий холм, но только если вы заходите на него неторопливым шагом или заезжаете на машине. Когда же вы пытаетесь взбежать на него при сорокаградусной жаре после того, как преодолели свыше ста двадцати миль, он начинает напоминать Гималаи. Многие ломались на Палани. Питер Рейд и Тим Дебум догнали и обогнали меня на холме, а затем Тони, брат Тима (триатлет, который не принимал участия в соревновании, а наблюдал за ним как зритель), крикнул мне: «Добро пожаловать в Кону, зазнайка!»

Рационализация

Боль была слишком сильна, чтобы беспокоиться о чем-то еще. Я смог-таки преодолеть вершину Палани, но к началу спуска уже не мог переставлять ноги. Я надеялся добраться до Energy Lab. и хотя бы посоревноваться на лавовых полях, однако вместо этого начал буквально таять на глазах. Я увидел отметку «11 миль», подумал: «Как мне пробежать еще пятнадцать миль?» И занялся самоанализом. «Ты вел гонку на Хави, приятель... У тебя был великолепный год... Ты опередил группу бегунов на тринадцать минут... Ты разберешься с правильным питанием и решишь эту проблему в следующем году...»

Все эти оправдания для прекращения страданий ясно указывали мне на «аварийный выход». Около отметки «11 миль» была станция медицинской помощи. Я добрался до нее и сел в шезлонг под зонтиком, сотрясаясь от судорог. Это был конец. Я сошел с трассы. Так закончился мой первый Ironman в Конне.

Пресса посвятила мне немало строк. Многие газеты опубликовали мое фото в кресле с ведром льда на голове. На протяжении многих лет этой фотографией сопровождалась чуть ли не каждая журнальная статья или газетная заметка, посвященная тепловым ударам. Это была серьезная заявка на популярность — «Крис Маккормак, парень с плаката о непереносимости жары!»

Я вернулся в гостиницу и попытался уединиться. Еще недавно я громогласно пообещал, что выиграю, верил в то, что это возможно. Боги острова показали-таки мне, что такое смирение. Телекомпания NBC обозвала меня «наглым новичком», теперь мне приходилось мириться с этим прозвищем. Но я сказал себе: «Хорошо, будем считать, это было необходимо. Пусть они смеются над тобой.

Ты опередил основную группу бегунов на тринадцать минут и знаешь, что можешь сделать это еще раз».

Несмотря на попытки приободриться, я чувствовал себя ужасно. Я был лидером, но не выиграл гонку, даже не дошел до финиша. Я знал, что Шон был бы этим разочарован. В течение тех лет, что мы следили за «богами триатлона», мои победы были победами Шона. Когда я выиграл чемпионат мира, Шон говорил об этом с такой гордостью, как будто он сам — чемпион. Я любил этого парня, находившегося рядом со мной и радовавшегося моим удачам больше меня самого. Я хотел выиграть соревнование в Конне для него.

Самое страшное, что я теперь выглядел в глазах всех «мыльным пузырем». Нужно было продолжать борьбу. Томас Хеллригель пробежал марафон за 3:03 и финишировал третьим. Если бы я собрался с силами и пробежал дистанцию за 3:10, то финишировал бы в первой десятке. Я говорил себе: «Эх, если бы у меня было больше опыта выступлений на трассах Ironman... Я пробежал пятнадцать миль миллион раз, мог бы сделать это и сейчас». Но в то время у меня в арсенале не было тех психологических инструментов, что есть теперь. И конечно, я был неопытным.

Сегодня все обстоит иначе. Я разработал ряд стратегий, изменивших этот вид спорта. Я повернулся лицом к своим слабостям и преодолел их. Я освоил «игру разума» настолько, что смог выиграть не только в 2007-м, но и в 2010 году соревнования, которые называли одними из великолепнейших гавайских шоу за всю историю. Однако я немного забегаю вперед. И если вы действительно хотите узнать, как я смог стать самым возрастным из спортсменов, когда-либо побеждавших в Конне, то нам придется начать с самого начала.

Макка — сезон 2002 года

Kurnell Triathlon, Сидней — ПЕРВЫЙ

Dubbo Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Ironman, Австралия — ПЕРВЫЙ

Wildflower Half-Ironman, США - ПЕРВЫЙ

Carlsbad Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

«Побег из Алькатраса» — ПЕРВЫЙ

San Jose International Triathlon — ПЕРВЫЙ

Tempe Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

Commonwealth Games Triathlon — ПЕРВЫЙ

Bonn Triathlon, Германия — ПЕРВЫЙ

Ironman Hawaii, не дошел до финала (DNF)

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 76 450

Количество дней, проведенных вне дома: 241

Количество посещенных стран: 7

Километраж тренировок за год

Плавание: 1159

Велосипед: 29 410

Бег: 4678

Глава 2

Слишком гордый, чтобы уехать домой

Я вырос в пригороде Сиднея, в городке под названием Хиткот, неподалеку от Королевского национального парка. Это феноменальное место — мечта любого бегуна, не только потому, что здесь есть где бегать в лесах, но и из-за товарищеской обстановки, царящей в местной беговой тусовке. Когда мне было пять лет, мой отец Кен решил бросить курить и занялся бегом. Я со своими двумя братьями начал бегать вместе с ним. Бег превратился в наше постоянное совместное занятие.

Поступив в среднюю школу Киррауи, я обнаружил способности к бегу и начал участвовать в соревнованиях по кроссу по пересеченной местности. Я выиграл несколько призов, в том числе NSW Sporting Blue — награду, которую вручают лучшим австралийским спортсменам-школьникам в штате Новый Южный Уэльс. Однако моей истинной любовью был серфинг. Если вы растете в Австралии около большой воды, то каждую свободную минуту посвящаете серфингу. Мы с братьями плавали на доске по пять дней в неделю. Я смотрел по телевизору все, что хоть как-то было связано с Гавайями, в надежде увидеть знаменитую Большую волну на Северном побережье или кого-нибудь из гавайских серфингистов, считавшихся

лучшими в мире. В 1987 году, когда мне было четырнадцать лет, в программе Wide World of Sports телеканала ABC я впервые увидел гонку Ironman. Это были десятые соревнования Ironman в Конне, их выиграл Дейв Скотт с результатом 8:34:13. Триатлон тогда был малоизвестным видом спорта и еще не превратился в явление мирового масштаба, которым стал сейчас. Но он меня заинтересовал.

Я подумал: «Они бегут довольно медленно. Я умею плавать и ездить на велосипеде — когда-нибудь попробую и этот вид спорта». И все вернулось на круги своя: серфинг, школа и обычные повседневные дела. Спорт всегда занимал важное место в жизни моей семьи, однако родители не считали его достойным способом зарабатывать себе на жизнь. Прошел год, вновь наступил октябрь, пришло время очередной гонки Ironman. Помню, как сказал себе: «Ух ты, опять эти соревнования!» Я мог просидеть перед телевизором целый день, наблюдая за выступлениями спортсменов, и думать: «Как же это круто!» Но все этим пока и ограничивалось.

Мне казалось, что триатлон не для меня. В сущности, я даже до конца не представлял себе, что это такое. Я был бегуном. Бег позволил мне получить стипендию в университете Нового Южного Уэльса. Я был членом университетской команды, изучал экономику. Родителям казалось, что степень в области экономики — гарантия стабильной работы. А в 1991 году я познакомился с Шоном Марони.

Шон был отличным пловцом: в двенадцать лет он считался одним из самых быстрых спортсменов в мире. Я уже был наслышан о его семье благодаря Сьюзи, сестреблизняшке Шона, которая дважды переплыла Ла-Манш и установила мировой рекорд. В Австралии не так много чемпионов и рекордсменов мира, поэтому Сьюзи

была настоящей знаменитостью. Шон поразил меня, во-первых, тем, что был братом знаменитой Сьюзи Марони, а во-вторых, тем, что сам был отличным пловцом. Кроме того, он занимался триатлоном и следил за соревнованиями Ironman Hawaii так же пристально, как и я.

Мы могли часами говорить о гонке, о великих спортсменах вроде Дейва Скотта и Марка Аллена. Марк и Дейв — настоящие легенды Кони. Возможно, они два лучших спортсмена за всю историю Ironman. Каждый из них побеждал в Конне по шесть раз, а их битва в марафоне в 1989 году, известная под названием «Холм Марка и Дейва», — один из самых захватывающих эпизодов во всей истории этого вида спорта. Когда я был мальчишкой, то считал их чуть ли не полубогами.

Шон начал участвовать в соревнованиях по триатлону в 1990 году, но он не учился в колледже, как я. Его жизнь включала в себя четыре составляющие: работу в баре, плавание, триатлон и тусовки. Я же проводил часть жизни, изображая из себя серьезного студента. При этом у нас было сходное представление о том, как нужно веселиться, и вскоре мы стали лучшими друзьями. Шон постоянно подбивал меня заняться триатлоном. «Ты можешь сделать их всех, Крис! — говорил он. — Ты быстро бегаешь!» Я был хорошим бегуном, но вот плавание... Не так-то просто решиться плавать, когда твой друг — один из лучших пловцов в мире. В какой-то момент Шон потерял мотивацию к продолжению занятий плаванием. Он достиг возраста, в котором ты либо лучший спортсмен в мире, либо отказываешься от продолжения профессиональной карьеры. Шон не совсем подходил под олимпийские стандарты. Однако мне от этого было не легче. Заниматься с парнем, который мог проплыть пять бассейнов, пока я успевал проплыть лишь один!

В 1991 и 1992 годах я принял участие в нескольких гонках по дуатлону, состоявших из велосипедного и плавательного этапов, и показал неплохие результаты. Соревнования мне понравились. Но нужно было помнить, что я получал стипендию от колледжа именно как спортсмен, а руководство колледжа относилось к триатлону без особого энтузиазма. Тренер по бегу Хелен Макгакин поддерживала меня, однако считала, что триатлон — преходящая причуда, и верила, что природная склонность к бегу рано или поздно заставит меня вернуться. Но все-таки пошла на определенные послабления в части организации наших занятий. Я продолжал участвовать в соревнованиях по дуатлону и триатлону, имея перед глазами простую и очевидную цель. *Девушки!*

Послушайте, мне было тогда всего восемнадцать-девятнадцать лет! В этом возрасте девушки — единственное, что имеет значение. Бег был легким видом спорта, я был знаком со всеми девчонками, которые им занимались. Но когда мы с Шоном приезжали на соревнования по дуатлону или триатлону, то сразу же наталкивались на стайки потрясающих девушек в бикини. На дворе стояло лето, ярко светило солнце, я думал: «Фантастика! Этот спорт создан для меня!»

Мой первый серьезный триатлон

Юношеские гормоны и растущая любовь к триатлону заставили меня осенью 1992 года присоединиться к команде Шона по плаванию и начать осваивать правильную технику у его тренера Дика Кейна. А 11 ноября того же года я принял участие в своих первых соревнованиях по триатлону. Это была гонка Daihatsu Wollongong Triathlon в городе Вуллонгонг, расположенном к югу от Сиднея. Кроме всего

прочего именно там я познакомился с Миком Гиллиамом, тренером и физиотерапевтом. Он по сей день остается одним из моих ближайших друзей и советчиков. Мик — один из самых странных и непростых людей, с которыми мне доводилось общаться. Но мы поговорим о нем чуть позже.

Никто в мире триатлона меня не знал, это было мне на руку. Я был чемпионом по бегу среди студентов австралийских колледжей, поэтому пытался «уйти от радаров». Если бы мой колледж узнал, что я занимаюсь триатлоном, то моя жизнь серьезно усложнилась бы. Я катался на велосипеде и занимался плаванием в обстановке максимальной секретности, пытаюсь вписать тренировки в промежутки между вечеринками и общением с девушками. На соревнования я приехал рано утром в сопровождении отца и сразу же заметил, что другие участники облачены в гидрокостюмы. Подумал, что, наверное, вода слишком холодная, поэтому спортсмены и приоделись. Вот еще одно подтверждение того, насколько неопытным я был. Я даже не знал, что гидрокостюмы надевают для того, чтобы быстрее плыть. У меня под рукой был толстый гидрокостюм для серфинга. Я облачился в него и полез в воду.

Гонка проходила на олимпийской дистанции: 1500 метров плавания, 40 километров езды на велосипеде и 10 километров бега. Я попал в категорию юниоров. Насколько помню, из воды я вылез последним. Но на велосипедном этапе смог обогнать многих соперников, а 10-километровую трассу пробежал за 31 минуту, быстрее и юниоров, и профессионалов. В итоге выиграл в своей категории, а поднявшись на пьедестал, обнаружил, что за это мне предлагается путешествие на двоих в Новую Каледонию и 500 долларов. Это было круто! До сих пор мне удавалось выигрывать лишь памятные медальки, поэтому успех был невероятным. Я позвонил Шону и сообщил, что мы едем

в Новую Каледонию. Затем взял доску для серфинга и плавал на ней до конца дня.

В тот момент, когда я вошел в дверь нашего дома, раздался телефонный звонок. Отец сказал: «Тебе звонил кто-то из австралийской федерации триатлона». Оказалось, что в соревнованиях в Вуллонгонге (которые спонсировались кондитерской компанией Cadbury) участвовали лучшие юниоры страны. Я всех их обогнал, это напугало национальную федерацию, поскольку никто в ней понятия не имел, кто я такой. Я назвал парню на другом конце линии свое имя, а он спросил: «Вы сами прошли всю дистанцию?»

Началось... Они так напряглись из-за того, что я обогнал всех лучших юниоров, что практически обвинили меня в мошенничестве. В глубине души я запаниковал — не из-за гонки, просто не хотел отдавать им билеты в Новую Каледонию! Ведь я уже похвастался Шону, что мы туда едем! Я сказал: «Разумеется, я сам прошел всю дистанцию. Вы не получите билеты обратно. Они мои». И повесил трубку. Таким было начало моих долгих и бурных отношений с Федерацией триатлона Австралии.

Они позвонили еще раз и сказали, что мое время прохождения беговой дистанции вызывает у них подозрения. Я начал злиться. Ребята отнимали у меня время, хотя этого можно было избежать с помощью одного простого запроса. «Я лучший бегун Австралии среди юниоров, — сказал им я. — Проверьте». Они проверили, убедились в том, что я действительно хороший бегун, и тут же сменили гнев на милость и пригласили меня поучаствовать в следующем соревновании в Канберре, столице Австралии. Если там все пройдет гладко, мне предлагалось перелететь на другой конец страны, в Перт, на очередное соревнование.

Я не знал, что сказать. Когда вы занимаетесь бегом в Австралии, даже в составе национальной сборной, то сами

платите за все. А нашу семью было трудно назвать зажиточной. Расходы на перелет и проживание составляли около 600 долларов. Я сказал об этом отцу. И получил ответ: «Дружище, я не буду за это платить. Ты уже большой мальчик». Но я был обычным безденежным студентом, поэтому перезвонил в федерацию, чтобы отказаться от гонки в Канберре. Внезапно они сказали: «Мы заплатим за твоё путешествие». Я был в шоке, а отец был только рад отпустить меня, когда счета оплачивает кто-то другой. Я отправился в Канберру и пришел к финишу вторым. Несмотря на то что руководители федерации до сих пор не могли понять, кто же я такой на самом деле, меня пригласили в состав элитной группы Cadbury Junior. Это означало участие в еще большем количестве соревнований. Так я оказался на автобане, не понимая до конца, как же это произошло.

Заграничный чемпион

Возможно, именно тогда начала проявляться одна из моих черт характера — отказ от привычного метода решения проблем. Я не входил в число лучших юниоров, появившись из ниоткуда и выиграл. Таким образом складывается вся моя карьера. Я избежал пути, типичного для триатлетов и связанного с последовательным ростом результатов. Я просто заявлялся на гонки и выигрывал. Я говорил вещи, которые вряд ли сказали бы мои соперники. Я тренировал тело и разум способами, совершенно неблизкими нашему виду спорта. Я побеждал на соревнованиях, на которых не мог победить. Наверное, я — Фрэнк Синатра от триатлона. «I've done it my way»*. И это сработало.

* Известная песня Фрэнка Синатры, рефрен которой можно перевести как «Я сделал это по-своему». *Прим. перев.*

Не всегда все шло гладко. Выиграв титул чемпиона среди юниоров в Австралии, я получил шанс участвовать в первом чемпионате мира по триатлону среди юниоров (проходившем в августе 1993 года в Манчестере). Это означало, что учебу в колледже я начну с двухнедельным опозданием. Отец совсем не обрадовался этой новости. «Ты же сам знаешь, дружище, что пока еще не окончил колледж», — сказал он. Как бы родители ни радовались моим успехам в триатлоне, они воспринимали его как хобби. Их цель состояла в том, чтобы я получил степень, затем хорошую и спокойную работу в какой-нибудь компании. А соревноваться можно по выходным. А я хотел... честно говоря, в тот момент я и не знал, чего же хочу на самом деле.

Я сказал отцу: «Не волнуйся, я вернусь». И отправился в Манчестер. Эти соревнования не только заставили меня впервые испытать унижение, но и принесли мне репутацию шоумена. Я заканчивал гонку вторым, но на последнем отрезке дистанции потратил слишком много времени, пожимая руки зрителям и всячески выделяясь. Двое парней обогнали меня перед самым финишем. В итоге я пришел четвертым. Добро пожаловать на взрослые игры, малыш! Федерация была в ярости от того, что я натворил. Я ведь почти завоевал серебряную медаль, это дало бы им основания считать, что их программа работает, и, соответственно, они могли бы получить дополнительное финансирование. А я... Вместо того чтобы получить медаль, размахивал руками и просил номера телефонов у симпатичных девушек!

Тем не менее я смог пройти квалификацию на юниорском соревновании мирового уровня. Это было феноменальным успехом. Один французский клуб предложил мне присоединиться к нему и сразу же начать участвовать в гонках. В ходе первых в моей жизни переговоров

я каким-то образом умудрился убедить «вторую договаривающуюся сторону» заплатить и за моего приятеля Кевина Шварца, прошедшего квалификацию для любителей в своей возрастной группе. Нам обоим представилась возможность поехать во Францию.

Разумеется, мне пришлось позвонить отцу и сообщить, что я ухожу на год в академический отпуск и отправляюсь в Европу соревноваться. Что мне оставалось делать? Я был молод, холост и не мог упустить такую возможность! Никогда прежде мне не доводилось слышать отца таким разъяренным. «Ты потеряешь стипендию бегуна», — сказал он мне по телефону. Я живо представлял себе, как его лицо наливается кровью. «Если кто-то узнает, что ты занимаешься всем этим, у тебя будут большие проблемы. А теперь ты надумал бросить колледж?»

Я никогда прежде не попадал в истории и был послушным сыном. Но это был единственный шанс сделать что-то по-своему, увидеть новый мир. Да еще в сопровождении приятеля. «Папа, я все решил, — сказал я. — Обещаю вновь вернуться в колледж». Разговор был окончен. Кевин, правда, беспокоился о том, что теперь предпримет мой отец, но я лишь рассмеялся: «Мы в Европе. Не прилетит же он сюда, чтобы потащить меня обратно домой». Мы позвонили Шону и сообщили, что отправляемся во Францию, на что он сказал: «Перезнакомьтесь со всеми французскими девчонками, с какими только сможете». Что ж, хотя бы у одного из нас были четко расставленные жизненные приоритеты.

Так мы начали соревноваться во Франции. Я впервые попал в континентальную Европу. Я впервые увидел Альпы. Все казалось мне новым и невероятным. Мы встречались со спортсменами, о которых раньше даже не слышали, учились справляться с разными типами трасс и подъемов,

открывали для себя новые тактики и стратегии гонок. Мы ели разнообразную еду, казавшуюся нам экзотической, встречались с огромным количеством девушек и при этом умудрились не выучить ни слова по-французски. Это был потрясающий опыт. В ноябре праздник закончился.

Точнее, не так. Я выиграл множество соревнований. Тренеры видели во мне большой потенциал. Нужно было лишь улучшить навыки плавания. Я знал, что мне это по силам, ведь серьезно заниматься с нормальным тренером я начал лишь пару лет назад. Но для этого нужно было вернуться домой.

А отец в Сиднее был готов сделать все, чтобы моя карьера европейского триатлета стала уделом прошлого. Французский клуб предложил мне контракт на сезон 1994 года. В колледже оставалось отучиться еще два года, и отец сказал: «Все, больше никаких разговоров о триатлоне в Европе. У профессиональных соревнований по триатлону нет будущего. Ты больше не будешь заниматься плаванием, велосипедом и бегом. Нужно получить степень. Ты должен стать бухгалтером, тебе необходимо делать карьеру». Мне было двадцать лет.

Я получал огромное удовольствие от того, чем занимался, и папа отлично понимал это. Он знал, что мальчики должны быть мальчиками. Однако я смирился с его требованием, вернулся в колледж и занялся учебой, учебой и еще раз учебой.

Умирая день за днем

Я отказался от французского контракта, отошел от триатлона и проучился в колледже два года. Но мы с Шоном, как и прежде, испытывали непреодолимое влечение к этому виду спорта. На протяжении всех этих двух лет

мы жили, ели, спали лишь с мыслью о триатлоне. Все, чего я хотел, — это увидеть мир и соревноваться. Но я был скован обещанием, данным родителям. Поэтому мы с Шоном как-то раз сели и составили наш список. Мы включили в него все соревнования по триатлону в мире, в которых мы рано или поздно должны были вместе принять участие. План был следующим. После завершения колледжа я должен найти работу. Затем во время летних отпусков мы путешествуем по миру и принимаем участие в соревнованиях. В самом верху списка находился наш «священный Грааль» — гонка Ironman в Коннектикуте. Этот список до сих пор хранится у меня дома.

Список соревнований

[Некоторые гонки сменили название или перестали проводиться]

Ironman World Championships (Hawaii Ironman)
Ironman в Европе (ныне Quelle Challenge Roth)
Чемпионат мира ITU [ITU — Международный союз триатлона]
Кубок мира ITU
Chicago Triathlon
San-Diego Triathlon
Old-Sacramento Triathlon
San-Jose Triathlon
Escape from Alkatraz («Побег из Алькатраса»)
Wildflower
Santos Brazil
Серия Mountain Man Triathlon (Австрия)
Гран-при Франции
Соревнования в Австралии:
Ironman Австралия
Чемпионат Австралии по триатлону
Noosa Triathlon
Nepean Triathlon
Lake Macquarie Triathlon
Bundeena Triathlon
Taree Triathlon
Nowra Triathlon
Devonport Triathlon

Соревнования, которые перестали проводиться раньше, чем мы начали участвовать:

Nice Triathlon, Франция

World Cup Triathlon Surfers Paradise, Австралия

National Park Triathlon, Австралия

Desert Princess Triathlon, США

Frankston Triathlon, Австралия

Bud Light US Triathlon Series Pro Championships:

- St Joseph's Michigan Triathlon
- Willkes-Barre Pennsylvania
- Orange County Performing Arts Triathlon

Coke Grand Prix Series

В октябре 1995 года я окончил колледж, получил диплом бухгалтера и, к немалому удовольствию своих родителей, поступил на работу в Bankers Trust. Они были почти в экстазе от того, как удачно я прошел собеседование. И вот в возрасте двадцати двух лет я должен был облачиться в костюм, ежедневно ездить на работу и получать неплохие деньги. Я переехал на собственную квартиру, купил мебель и свой первый телевизор. Время от времени небезуспешно выступал на мелких соревнованиях, ухлестывал вместе с Шоном за девушками, ходил по выходным на вечеринки и жил жизнью, которую посчитало бы привлекательной большинство молодых людей.

Но сам я ненавидел буквально каждую минуту такой жизни. Я сидел на работе и думал: «Что, черт возьми, произошло?» Я стал бухгалтером лишь потому, что школьный консультант сообщил, что у меня неплохие способности к математике. Сам же я в то время хотел стать спортивным физиологом. Я оказался в центре конфликта, развивавшегося в моей семье с незапамятных времен. Родители не разделяли моей страсти и боялись, что, идя по этой дороге, я растрату свою жизнь впустую. Их постоянным рефреном было «будь разумным, сынок, будь разумным».

Теперь же у них не осталось повода для беспокойства, они мной гордились. Папа каждое утро забирал меня

из квартиры и довозил до поезда, направлявшегося к месту работы. Я постоянно думал: «И в этом смысл жизни? Делай то, что тебе говорят, и все будет хорошо?» А Шон сначала поработал в летних лагерях в Америке, затем переехал на Гавайи и устроился спасателем. Он постоянно слал мне открытки с подписью: «Я на Гавайях, приятель». Казалось, что он живет нереально крутой жизнью. Я же понемногу, день за днем, чувствовал, что умираю.

Я хотел увидеть мир, а вместо этого застрял в Сиднее. Я хотел увидеть мир так отчаянно, что еле-еле поднимался по утрам с кровати, чтобы собраться на работу. Как-то в поезде в утренний час пик я обратил внимание на то, что никто вокруг меня не улыбается. «Вот потому-то это и называется работой, — подумал я. — Есть ясная причина, почему ее никогда не называют удовольствием. Потому что это фигово». А дальше я подумал о том, что мне всего двадцать два года. Неужели я проведу таким образом еще сорок лет своей жизни?

Рядом со мной в офисе сидел парень по имени Брайан. Он был старше моих родителей и, пожалуй, старше всех моих других знакомых. Ему было сорок четыре года, и по всему его рабочему отсеку были развешаны фотографии его детей. Сидя рядом с ним, я думал: «Дружище, через двадцать два года ты станешь таким же. Неужели ты этого хочешь?»

В один прекрасный день я принял решение. Мне хватило пяти месяцев службы. Я не мог позволить себе превратиться в одного из тех желчных парней, которые вспоминают дни своей былой славы и удивляются, куда же она подевалась. Можно было бы попытаться возобновить переговоры со своей французской командой, но это было не так уж и важно. Я знал, что триатлон активно развивается в Европе и мне нужно отправиться туда. В Сиднее ловить было

нечего. Я понял, что готов распродать все, что у меня есть, и сделать ставку на плавание, бег и велосипед.

Я тут же направился к своему начальнику и вручил ему заявление об увольнении по собственному желанию. Он был в шоке. Единственное, что он смог сказать, было: «Мог бы ты объяснить причину своего решения?» Я ответил: «Собираюсь стать профессиональным триатлетом и использовать свои призовые деньги для путешествий. Я буду соревноваться по всему миру. Это даст мне возможность путешествовать год или два, а затем вернуться и тогда воспользуюсь своим дипломом».

Он рассмеялся. Помню, что он сказал: «Ты фантазер, но желаю удачи». Я сказал, что готов поработать еще две недели, но он предложил собрать вещи к пятнице. Разговор происходил во вторник. Дела начали разворачиваться быстрее, чем я думал. Наступила пятница, я остался без работы. «Что ж, — подумал я, — в любом случае я смог это сделать». Внезапно меня охватила паника. Что же я натворил? Я подумал: «Может, вернуться и сказать, что совершил ошибку?» А главное — что скажу папе? Но кроме паники я почувствовал и ощущение свободы. Ведь я поклялся, что когда-нибудь именно так и поступлю. Этот день настал.

Я сел в поезд, направлявшийся в сторону дома, и занялся планированием своих будущих шагов. У меня была небольшая сумма в банке, но чтобы купить билет в Европу, все равно надо было распродать кое-какие вещи. Выходные заканчивались, я понял, что утром в понедельник за мной заедет отец, чтобы отвезти на работу, — а работы уже и не было. Я не был готов к обсуждению этого вопроса с родителями, поэтому утром в понедельник облачился в костюм и встретил отца у входа в дом. Он, как обычно, отвез меня на железнодорожную станцию. Мы болтали

о том о сем, а я не мог сказать ему о самом главном. Он посадил меня у станции, я помахал рукой ему вслед. Затем побежал обратно домой и провел остаток дня в тренировках и планировании следующих шагов.

Перед тем как отец должен был забрать меня у станции после работы, которой у меня уже не было, и отвезти домой, я вновь надел костюм и побежал к месту встречи. Папа спросил, как прошел день, я ответил: «Нормально». Это упражнение я проделывал в течение двух следующих недель.

Наконец вечером в пятницу я спросил у отца, могу ли прийти к ним на ужин в субботу вечером. За ужином сказал: «Я ушел с работы и через девять дней улетаю в Европу». За столом воцарилась тишина.

«Куда ты улетаешь? Когда ты ушел с работы?» — начала спрашивать мама. Мне не хватило смелости признаться, что я обманывал их на протяжении целых двух недель, поэтому ответил: «Я отдал свое заявление две недели назад, и эти две недели истекли вчера. — А затем добавил: — Не стоит так разочаровываться, папа».

Он посмотрел на меня и ответил: «Я не разочарован, сынок. Я просто хочу, чтобы ты знал: если ты что-то делаешь, делай это как следует. Жизнь устроена именно так. Я горжусь и тобой, и тем, что ты делаешь, просто делай все как следует». Мама тут же начала лепетать: «Когда ты уезжаешь? Ты не забыл ничего упаковать? Не разговаривай с незнакомцами. А что ты будешь делать со своей квартирой?» Я попытался намекнуть ей, что разговоры с незнакомцами — это как раз самое важное, но разве может молодой человек на равных спорить с родной матерью?

Через девять дней я сел в самолет, летевший в Сингапур. Я действительно сделал то, что собирался! Я не был уверен в успехе своей профессиональной карьеры,

но точно знал, что не желаю возвращаться домой неудачником.

Сложности перевода

К тому времени, как я добрался до Парижа и прошел таможню, я был напуган до смерти. Я уже сожалел, что за десять недель, которые провел с Кевином во Франции несколько лет назад, так и не удосужился выучить хотя бы пару французских слов. Я стоял посреди аэропорта «Шарль де Голль» и совершенно не представлял себе, что делать дальше. Купив журнал «220 Triathlon», посмотрел на заднюю обложку и увидел, что совсем скоро состоится соревнование в Оранже, расположенном в Провансе. Был четверг, гонка была назначена на субботу, и я сказал себе: «Пожалуй, туда я и направляюсь». Купил билет на дешевый ночной поезд и отправился в путь.

Я сошел с поезда в Оранже, снял номер в гостинице. Потом выиграл соревнование и получил приз в 5000 французских франков. На следующий день был намечен старт в Авиньоне. Я отправился туда и выиграл еще немного денег. Однако мне было нужно место, которое можно было бы назвать домом. Когда я в 1993 году выступал за французский клуб, мне довелось оказаться в городке под названием Амбрен, расположенном в Альпах к юго-востоку от Гренобля. В 1993 году я провел там пять дней и участвовал в одной из самых тяжелых гонок за всю свою жизнь. Я решил, что это оптимальное место для обитания, сел на ночной поезд, который оказался почему-то переполненным. Я решил, что ребята, с которыми ехал в купе, хотят украсть мой велосипед. До смерти хотелось спать, но я не смыкал глаз, присматривая за попутчиками. Понял, что больше не выдержу, сошел на первой же остановке — в городке под названием Гап.

И здесь на сцене появилась моя судьба. Было воскресенье, я был уставшим, грязным. Рядом со мной стояла огромная желтая коробка с упакованным велосипедом. Я двинулся со станции, и вдруг ко мне подошел человек. Я, как хороший и послушный мальчик, тут же вспомнил, что мама запретила мне говорить с незнакомцами, поэтому посмотрел на этого человека с опаской. Он заметил на моей коробке с велосипедом австралийский флаг и заговорил на английском.

— Ты потерялся, — сказал он.

Мне хотелось, чтобы он оставил меня в покое, поэтому я ответил:

— Не-а, все в порядке, — и продолжил свой путь. Однако он не отставал. Я попытался найти в городе офис какой-нибудь турфирмы, чтобы снять трейлер или какое-нибудь другое простое место для проживания. Пока занимался поисками, между нами завязался примерно такой разговор.

— Выглядишь так, как будто ты потерялся.

— Нет, я просто пытаюсь найти место, где мог бы остановиться.

— С тобой все в порядке?

— Да, все нормально.

Затем он сказал, что по воскресеньям все конторы в городе закрыты. Я вообще не понимал, что делать. У меня не осталось никаких контактов моих бывших партнеров по клубу, с которыми я тренировался три года назад. Я надеялся, что, как в Манчестере, кто-нибудь увидит на соревнованиях, как хорошо я выступаю, и скажет: «Этот парень так хорош, что мы пригласим его к себе». Этого не случилось. Надежда не самая успешная стратегия. Я повернулся к своему новому приятелю и сказал:

— Что ж, я подожду здесь. Все в порядке, дружище. Я хочу стать профессиональным триатлетом. Я пытаюсь найти

какой-нибудь трейлер на месяц или около того. Мне нужно просто где-то поселиться, чтобы начать ездить на соревнования.

Он предложил мне поселиться у него дома. Я почувствовал, что сталкиваюсь с паранойей. Все мои друзья всегда говорили, что французы крайне недружелюбны. Чего этот парень хочет от меня? Как бы то ни было, я понял, что другого варианта у меня нет, и направился к нему домой. Я посчитал, что если что-то пойдет не так, я всегда смогу от него убежать.

Оказалось, что моя параноя была совершенно необоснованной. Моего собеседника звали Филип, и последние пятнадцать лет он провел в США, где занимался продажей недвижимости. Он смог заработать много денег, переехал со своей подружкой Стефани в Альпы и начал заниматься разными деловыми проектами. Оказалось, что у Стефани были в отношении меня те же подозрения, что и у меня в отношении Филипа. Что я представлял собой? Не собирався ли я убить их ночью?

Я остался у Филипа и Стефани примерно на пять недель. Они были крайне любезны по отношению ко мне. Мы стали друзьями и остаемся ими по сей день. Филип показывал мне красивейшие виды Альп, я рассказывал ему о триатлоне. Я тренировался в горах и постоянно слушал альбом Аланис Моррисетт Jagged Little Pill на своем плеере. Я прослушал его не меньше пяти тысяч раз. У меня было некое подобие дома, и я активно занялся тренировками, параллельно участвуя в соревнованиях.

Я хотел поучаствовать и в серии соревнований на Кубок мира International Triathlon Union (ITU), однако это можно было сделать лишь в составе национальной сборной, которая не имела обо мне никакого представления. Постепенно все начало налаживаться: со мной связались

представители клуба «Монпелье», предложили присоединиться к нему и переехать в их тренировочный лагерь, расположенный в небольшом городке на Средиземноморском побережье Франции. Я поблагодарил Филипа, собрал вещи и перебрался в небольшую квартирку в деревеньке под названием Жювиньяк.

Клубные соревнования выстраиваются по своеобразному принципу: если спортсмены не живут в одной области, то они не занимаются совместными тренировками. Поэтому хотя я и выступал за клуб, но тренировался в одиночку. Я скучал по дому так сильно, как никогда прежде в жизни. Рядом ни родных, ни знакомых, даже не было своего средства передвижения. Разумеется, я тренировался и выступал за свой клуб, однако встречался с товарищами по команде лишь в выходные во время гонок. После двух недель общения с людьми, из которых никто не говорил по-английски, тренировок и сна я был готов собрать вещи и уехать домой. Я чувствовал себя одиноким, особенно после того гостеприимства, которое оказали мне Филип и Стефани. Я не мог даже смотреть телевизор, потому что все передачи были на французском языке. У меня не было ни книг, ни доступа к Интернету.

Когда ты живешь в одиночестве в чужой стране и не говоришь на ее языке, время тянется безумно медленно. Когда я участвовал в соревнованиях в Пиренеях, то мог пересечься там с ребятами из Великобритании или кем-то, кто хоть немного говорит по-английски. Я проводил с ними так много времени, как только мог, но соревнования заканчивались, все разъезжались по домам. Поэтому понедельники были для меня самыми отвратительными днями недели. Я постоянно молил: «Ну пожалуйста, пусть на следующей неделе на соревнования приедет хоть кто-то, с кем можно будет поговорить».

Не меньше пятидесяти раз я собирал вещи, говоря себе: «Не могу этого вынести, еду домой». Но мне была невыносима сама мысль о том, что я сижу напротив отца и мамы и говорю им, что потерпел поражение, а потом слышу: «Нам очень жаль, сынок, но мы тебя предупреждали. Пришло время вернуться в реальный мир». Вернуться обратно в тесный рабочий отсек! Я не мог с этим смириться. Я был слишком горд, чтобы вернуться домой.

Я завидовал другим спортсменам, которые могли тренироваться неподалеку от своего дома. У некоторых из моих французских коллег по команде родители жили в Париже. Ребята могли поехать на выходные домой, пообщаться с друзьями, повидаться с подружками. Я готов был убить кого-нибудь за возможность сделать то же самое. Однако одиночество позволило мне укрепить разум. Мне нужно было справляться со своими проблемами каждый день. Я не мог просто так сидеть и жалеть себя.

Находясь в подобной ситуации, человек каждый день борется с желанием все бросить. И эта борьба делает нас сильнее. «Смирись с этим, приятель. Просто смирись, — я повторял себе эту фразу каждое утро. — Делай то, что должен, или отправляйся домой. У тебя есть только эти два варианта. Если ты не едешь домой, то начинай тренироваться». Весь мой опыт сводится к этой простой мысли.

Если молодой человек может пережить такое напряжение, то станет значительно крепче. Подобные ситуации способны сломать многих. Многие из моих австралийских приятелей не выдержали и вернулись домой, потому что не смогли справиться с напряжением. Нет ничего проще, чем сдаться. Идешь на вокзал, покупаешь билет и отправляешься домой по широкой и свободной дороге. Затем садишься в удобное кресло самолета, тебя кормят знакомой едой люди, говорящие по-английски, и ты ле-

тишь навстречу комфорту семье и друзьям. Но это — конец твоих мечтаний.

В какой-то момент я сказал себе: «Мужик, люди порой ждут всю жизнь, чтобы сделать то, что ты делаешь сейчас! Просто наслаждайся происходящим. Ты во Франции. Уцепись за нее зубами. Поезжай на гонку. Катайся и наслаждайся пейзажами». Так я и поступил. Этот мрачный период жизни во Франции сделал из меня отличного триатлета. Мне было так скучно, что я беспрестанно тренировался. Я мог ездить на велосипеде по пять часов, лишь бы убить скуку. Я учился переносить одиночество, питаться странной едой, выносить холод и преодолевать языковой барьер. Я становился воином.

В жизни триатлета нет секретов. То, что сделал я, мог бы сделать каждый. Формула проста: страсть, чувство долга, повторение, много упорной работы и нежелание сдаваться. Я ничего не знал о методах профессиональной тренерской работы. Я просто установил для себя некий распорядок и стал его придерживаться. Нет никаких препятствий к тому, чтобы вы сделали то же самое.

Кубок мира

Все мои тренировки и соревнования преследовали важную цель: я хотел участвовать в гонке на Кубок мира ITU 1996 года, которая должна была пройти в Париже. В какой-то момент со мной связалась национальная федерация и сообщила, что я могу поехать на эти соревнования, поскольку во Франции в тот момент не было других австралийцев. Прекрасно. Кубок ITU представляет собой серию соревнований на короткие дистанции. Хороший результат в борьбе с ведущими мировыми спортсменами даст мне возможность «засветиться» на международном уровне.

Французский клуб не возражал против моего участия, поэтому я приступил к подготовке. Но, приехав в Париж, понял, что рискую практически всем, что у меня осталось. Если вам доводилось бывать в Париже, то вы знаете, что это невероятно дорогой город. За четыре дня я потратил почти все деньги, которые у меня были. У меня не было других вариантов, кроме как стартовать. И в случае неудачи мне пришлось бы возвращаться домой.

К счастью, день сложился как надо, я финишировал седьмым. Стоит ли говорить, что возник сакраментальный вопрос: «Откуда взялся этот неизвестный австралиец?» После гонки ко мне подошел парень по имени Лес Макдональд и спросил: «А ты кто такой?»

Я ответил: «Меня зовут Крис Маккормак. — Я и понятия не имел, что это за парень, но хотел произвести на него впечатление. — Я участвовал в мировом первенстве среди юниоров в 1993 году и пришел четвертым. Теперь окончил колледж и уже девять недель живу во Франции. Я готовился к этому соревнованию, и сегодня у меня был неплохой день».

Он поинтересовался моими планами на следующую неделю.

«Планирую вернуться в клуб на юг Франции и выступить за него». И тут он сказал: «В Канаде пройдет этап Кубка мира. Ты не думал о том, чтобы поучаствовать?» Разумеется, я думал об этом. Гонка в Драммондвилле (провинция Квебек) собирает лучших спортсменов, выступающих на короткой дистанции. Я очень хотел туда поехать. Однако ответил: «Меня для этого должна выбрать федерация, а она уже отобрала восьмерых лучших по итогам соревнований в Австралии. Так что в этот раз я обломал зубы».

На что собеседник заметил: «Видишь ли, я Лес Макдональд. Я президент Международного союза триатлона.

И если ты хочешь поехать на соревнования в Канаду, я могу дать тебе разрешение на участие».

Я, толком не осознав услышанное, продолжал «дуть в свою дуду»: «Моя федерация никогда этого не позволит».

Лес перебил: «Мне кажется, ты не понимаешь. Я президент ПТУ и лично разрешаю тебе участвовать в соревнованиях, если ты хочешь. Какие еще нужны разъяснения?»

Вот это да! Вы знаете, как это бывает... Приходишь на одну вечеринку, вдруг кто-то предлагает: «А пойдем-ка еще на одну, более классную!» И ты идешь. Все мои вещи уже были в Париже, так почему бы и не поехать? И я сказал: «Хорошо, но как я попаду в Канаду?»

Он улыбнулся и напомнил, что я только что выиграл 2000 долларов.

Две тысячи долларов! Мне больше не придется работать! Лес сообщил, что, если я хочу поехать, они купят мне билет на самолет «Люфтганзы» из призовых денег и подыщут место для жилья в Канаде. Я еще подумал пару секунд, а затем сказал: «Хорошо, я еду в Канаду». Прилетев в Драммондвилл, я без проблем добрался до дома, в котором мне предстояло жить. Тут же члены австралийской команды — все лучшие триатлеты из моей страны, в том числе Майлз Стюарт, Трой Фидлер, Лах Волльмерхауз, Шейн Рид, Чиппи Слейтер, Грег Беннетт и другие — устроили мне перекрестный допрос. Они будто говорили мне: «А ты вообще кто такой? Ты играешь не по нашим правилам. Мы лучшие спортсмены страны. Ты не можешь просто так взять и приехать на Кубок мира. Направлять сюда — прерогатива федерации».

Я пытался вести себя с ними дружелюбно, однако ситуация была неловкой. Я ответил что-то наподобие «меня пригласил Лес Макдональд». Однако это ничуть не помогло. Все эти ребята многие годы упорно занимались три-

атлоном для того, чтобы получить приглашение на Кубок мира. Я же провел каких-то три месяца во Франции и вдруг оказался рядом с ними. Мне было сложно находиться в команде, я ощущал себя чужаком.

Я остался в одиночестве и до конца недели отдыхал и изучал местные достопримечательности. Во Франции я уже научился преодолевать одиночество и скуку. Хороший отдых — как раз то, что было нужно моему телу. В нашем виде спорта не принято уделять отдыху достаточного внимания, и в дни гонок это дает о себе знать. На тот момент выиграть этап Кубка мира удавалось всего двум австралийцам: Майлзу Стюарту и Брэду Бивену (одному из лучших гонщиков на короткие дистанции в истории).

...Я выбрался из воды в середине общей группы, промчался по велосипедной дистанции, как скоростной поезд, а в марафоне оторвался от всех остальных. Бум! И 10 000 долларов у меня в кармане!

Мировое братство триатлетов застыло в изумлении. В течение года проводится девять этапов Кубка мира и еще один — в рамках мирового чемпионата. И я только что победил лучших из лучших! Помню, как задал кому-то вопрос: «Я выиграл 10 000 австралийских долларов?» Как только я пересек финишную черту, впервые в жизни оказался прямо перед телевизионной камерой. Интервьюер спросил: «Как вы себя чувствуете?» А я вместо ответа сказал: «Дайте мне телефон. Я должен позвонить маме. Я только что выиграл 10 000 долларов!»

По дороге к дому, где жил, я то и дело принимался прыгать и петь. «Я богат!» Бухгалтером я зарабатывал 32 000 австралийских долларов, а тут всего за один день получил 10 000 долларов США и еще 2000 на прошлой неделе. За неделю я заработал около 20 000 австралийских долларов по тогдашнему курсу. Красота!

Я набрал почти космическую скорость. Только что я был никому не известен, жил в одиночестве во Франции. И всего через четырнадцать дней и три гонки уже стал победителем этапа Кубка мира. Разумеется, возвращаться во Францию я не собирался. Я поехал на Бермуды, так как теперь уже в составе австралийской национальной сборной должен был участвовать в очередных соревнованиях. Там остановился в доме семьи Баттерфилд, с которой дружу и поныне. На бермудских соревнованиях я оказался шестым и заработал еще 2000. И тут я подумал: «До чего же это легко!» Но легко было лишь в дни соревнований.

Для остальной команды я продолжал оставаться чужаком. Все другие спортсмены относились ко мне довольно враждебно. «Да кто это вообще такой? Ну, выиграл одну гонку, да и то наверняка случайно». Это было тяжело переносить. Я-то со своей стороны испытывал к ним большое почтение. Но так всегда бывает, когда в школьный класс приходит новичок и начинает получать отличные оценки по всем предметам. Во Франции я тренировался сам, без тренера, в основном чтобы справиться с ужасной скукой. И понял, что мне нужно ежедневно проплывать, пробежать и проехать на велосипеде определенную дистанцию и стабильно придерживаться графика тренировок. Мой подход к «здоровому питанию» был прост до чрезвычайности: я ел то, что мог себе позволить по финансовым соображениям, так что моя диета в основном ограничивалась багетами и оливковым маслом. И тем не менее я оказался в первой десятке.

Основная проблема была связана с тем, что мне как победителю этапа Кубка мира в Драммондвилле Федерация триатлона Австралии должна была выделить место в национальной команде. Это означало, что кто-то из спортсменов должен был из нее вылететь — и это не добавило

мне друзей. Однако я показывал достаточно стабильные результаты: шестой, первый, затем вновь шестой. У меня появились свои деньги. Другим приходилось с этим мириться.

Это было поразительно. Я ушел с работы в апреле 1996 года, а к сентябрю уже выиграл соревнование на Кубок мира и вошел в состав одной из самых мощных в мире команд по триатлону на короткие дистанции. Очевидно, я сделал все правильно. Теперь мне предстояло найти постоянное пристанище где-то между Бермудами и Кливлендом, где должен был пройти чемпионат мира 1996 года. Вся остальная команда вернулась в тренировочный лагерь, однако для меня там места не нашлось — все было расписано и запланировано задолго до того, как я «вышел из сумрака». Я знал, что городок Боулдер в штате Колорадо является настоящей Меккой триатлетов, поэтому направился прямо туда. В кармане у меня лежало 14 000 долларов. За 800 долларов в месяц я снял комнату в студенческом общежитии и начал тренироваться, общаясь со своими товарищами по команде по электронной почте.

Тренировка с великими

Затем наступил черед чемпионата мира в Кливленде. Там лучшие ребята в мире смогли наконец-то вправить мне мозги. Пожалуй, в этом была своя польза, так как я начал понемногу наглеть. Я пришел двадцать восьмым и подумал: «Ух ты, ребята умеют быстро крутить педали». Во время поездки в Кливленд я сблизился с Майлзом Стюартом, легендарным австралийским триатлетом, выигравшим чемпионат мира в 1991 году. В братстве триатлетов Майлза знают все. Он был единственным из членов «старой бригады», кто подружился со мной. На самом деле

он был старше меня всего на пару лет, но уже достаточно давно участвовал в соревнованиях и обладал невероятным талантом. Помню, как я подумал: «Вот это да, я только что поговорил с Майлзом Стюартом». Позвонил Шону и сказал ему: «Угадай, с кем я только что тусовался?»

Дела пошли на лад. Сезон 1996 года завершился. ITU поставила меня на девятое место в своем мировом рейтинге, на соревнованиях я шесть раз оказывался в десятке лучших. Майлз сказал мне: «Если ты собираешься летом в Австралию, то почему бы тебе не доехать до Золотого побережья и не потренироваться со мной?» Майлз не был дурачком. С точки зрения тактики в соревнованиях на короткие дистанции ему не было равных, но он был довольно посредственным бегуном. Думаю, он заметил, что я хорошо бегаю, и хотел чему-то у меня научиться. Я был вне себя от восторга: один из великих спортсменов предложил мне приехать и потренироваться вместе с ним! Я полетел домой, повидался с мамой и папой, а затем сразил их новостью, что собираюсь ехать в Квинсленд на Золотое побережье.

Майлз сразу же пригласил меня к себе домой. Мы начали тренироваться под присмотром его отца, легендарного Кола Стюарта. Я впервые тренировался в составе группы, и это было незабываемым впечатлением. Самое смешное состоит в том, что у Кола никогда не было жесткого расписания тренировок. Он постоянно что-то менял. Главным «оппонентом» Кола был Бретт Саттон, один из известнейших мировых тренеров по триатлону. Программа Саттона строилась с немецкой педантичностью: жесткий график, крайне упорная работа, никаких отклонений от намеченной программы.

У Кола, как мне казалось, вообще не было никакой программы. Раз за разом он поражал нас, резко меняя то этапы

тренировок, то дистанции, то упражнения по развитию мощности и скорости. Он не привязывался к объемам, обращая больше внимания на физическую форму и улучшение результатов с учетом специфики предстоящего соревнования. Вы наверняка слышали, что лучший способ избежать застоя и стабильно улучшать результаты состоит в том, чтобы постоянно «удивлять» свои мускулы. Кол раз за разом заставлял нас гадать, что будет дальше. И это делало каждую тренировку необычайно интересной.

В ответ на мой вопрос, достаточно ли много мы тренируемся, он отвечал: «Тренируются, чтобы выигрывать гонки, а не накручивать часы». Он был непростым, но честным человеком, настоящим философом от спорта. Когда я начинал в чем-нибудь сомневаться, он отвечал на это неизменным вопросом: «Крис, ты выигрываешь гонки или нет?» Я выигрывал, поэтому замолкал.

Кол все делал по-своему. Он, например, был убежден, что занятия плаванием должны следовать после других тренировок, а не в начале дня. Он первым из тренеров стал записывать на видео прошедшую гонку — это давало нам возможность просмотреть ее еще раз и детально разобрать каждый момент. Кол научил меня быть настоящим гонщиком. Главным в нашей совместной работе было не количество, а качество, рабочая динамика, когда двадцать пять парней работают вместе и помогают друг другу. Я обожал его тренировки. У меня был великий тренер, его сын — прекрасный спортсмен — в качестве эталона для подражания, дружба с целой группой триатлетов-австралийцев. Одним словом, все, что я хотел получить от спорта. И я стал раз за разом побеждать на национальных стартах.

К маю 1997 года я стал первым номером в мировом рейтинге и смог обойти Майлза. В определенный момент я

почувствовал, что от Кола и Майлза начало исходить напряжение. Я решил покинуть лагерь Стюарта. Не думаю, что Майлз осознавал, как много я взял из занятий в группе, каким количеством методов и идей я теперь смогу воспользоваться, тренируясь в одиночку. Кол был наставником одной из самых мощных команд в нашем виде спорта и не привык, чтобы люди задавали ему вопросы. Его группа была нацелена на то, чтобы помочь Майлзу достичь успеха, все остальные спортсмены в ней играли отведенные им роли. Когда же я сошелся лицом к лицу с Майлзом и обогнал его, это было настоящим шоком для него и его отца.

До открытой вражды с Колом или Майлзом дело, конечно, не дошло, но мой уход усилил напряженность в наших отношениях, которая сохранялась на протяжении целого десятилетия. Я знал, что научился у них всему, что они могли мне дать. Они показали мне, что успех в триатлоне возможен лишь при полном погружении в мир спорта, когда ты дышишь и спишь лишь во имя него. Игры и развлечения кончились. Я больше не мог совмещать привычные вечеринки со стартами, в которых хотел победить. Я стал спортсменом-профессионалом.

В 1997 году мои дела шли довольно хорошо. Я воспользовался всем, чему научился у Кола и Майлза, то есть тренировочным процессом, анализом прошедших гонок, концентрацией на качестве тренировок, адаптацией занятий к самочувствию и их акцентированием на достижении желаемой цели. Я выиграл два первых соревнования в рамках Кубка мира. Это позволило мне стать первым номером в мировом рейтинге и обеспечило неплохие шансы на то, чтобы войти в состав олимпийской сборной на играх в Сиднее. В тот год я поднимался на пьедестал еще четыре раза, а затем 16 ноября впервые выиграл чемпионат мира ITU, который проходил в австралийском Перте, обогнав

на тринадцать секунд новозеландца Хэмиша Картера, моего основного соперника в соревнованиях на короткие дистанции (впоследствии он стал олимпийским чемпионом 2004 года). В 2005 году сообщество триатлетов Австралии выбрало именно эту гонку 1997 года в качестве главной победы во всей истории триатлона в нашей стране; она изменила этот вид спорта и возвестила о появлении нового поколения гонщиков. На одном из самых сложных чемпионатов мира я обошел всех ведущих спортсменов, в том числе великого Саймона Лессинга, на тот момент трехкратного чемпиона мира*.

В том же году я стал первым человеком в истории, который в течение одного сезона победил на чемпионате мира ITU, в World Championship Cup ITU Series и оказался на первом месте в рейтинге. С тех пор повторить мое достижение не удавалось никому.

Спорт становится глобальным

Это был важный период в истории триатлона. Я представлял поколение молодых спортсменов, менявших этот вид спорта и готовящихся вывести его на мировой уровень. Когда я одержал победу в Перте в 1997 году, триатлон как вид спорта только набирал обороты. К Кубку мира начали постепенно относиться с уважением, триатлон был впервые включен в программу Олимпийских игр 2000 года. Но в 1992 году, когда я только начинал участвовать в соревнованиях, он находился еще в младенческом возрасте.

* Саймон Лессинг в следующем году снова выиграл и стал четырехкратным чемпионом мира по триатлону (1992, 1995, 1996, 1998).
Прим. ред.

Изначально триатлон был выстроен вокруг упорной конкурентной борьбы в духе старых традиций. Он никогда не был гламурным спортом. Например, победитель первого гавайского Ironman 1978 года морской пехотинец Джон Данбар после заплыва и перед марафонским забегом вместо воды пил пиво! Триатлеты с самого начала были изрядными задирами. Это было необходимым условием для победы на заре триатлона в Европе. Трассы были сложными, а соперники (особенно профессионалы) очень сильными. Велосипедный этап мог проходить по горам, составлять не 40, а 44 километра, но спортсменам это было до лампочки. Сложности лишь привлекали их. Они относились к соревнованию как к соперничеству в духе Дикого Запада.

Когда я в 1993 году впервые рассказал своим близким, что собираюсь зарабатывать на жизнь как профессиональный триатлет, они были уверены, что я бесповоротно спятил. Многим казалось, что это вообще не спорт. Такая же реакция могла бы быть у окружающих лет двадцать назад, если бы вы заявили, что собираетесь зарабатывать на жизнь профессиональной игрой в покер. Что ж, один парень смог заработать по итогам мировой серии покерных игр 2010 года целых девять миллионов долларов, так что времена меняются. В 1995 году Международный олимпийский комитет объявил, что триатлон дебютирует на играх в Сиднее. Это послужило толчком к популяризации этого вида спорта в Европе, появлению программ по его развитию и их государственному финансированию.

Все случилось в 1995 году, когда Лес Макдональд, глава ITC, пригласил на соревнования по триатлону Хуана Антонио Самаранча, тогдашнего президента МОК. Самаранч был шокирован тем, что спортсмены вылезают

из воды, садятся на велосипеды, куда-то уезжают, и зрители больше их не видят (то же самое повторяется в начале марафонской дистанции). Он сказал Лесу, что этот вид спорта может стать олимпийским, только если организаторы подумают о зрителях и организации достойной телевизионной трансляции. Также он посчитал неприемлемыми условия, связанные с драфтингом. Спортсмен мог выиграть гонку, а затем переместиться с первого на третье место из-за того, что получал штрафные очки за драфтинг. Самаранч хотел, чтобы олимпийские победы были чистыми — он не мог допустить, чтобы победитель вдруг стал бронзовым призером из-за незначительных нарушений!

Именно это привело к появлению кольцевых трасс и допущению драфтинга на соревнованиях на короткие дистанции. Но зато это помогло триатлону стать олимпийским видом спорта в рекордно короткие сроки. В 1995 году начались соревнования серии Кубка мира с разрешенным драфтингом, национальные федерации получили финансирование, и наш спорт расцвел. В 1997 году МОК внедрил ряд правил по обеспечению безопасности, а также систему олимпийских баллов, согласно которой каждая страна должна была предварительно пройти квалификацию, для того чтобы получить право отправить своих спортсменов на Олимпиаду. Мы вместе с Грегом Беннеттом (участником Олимпийских игр), победителем Lifetime Fitness Grand Slam, известным под прозвищем Мистер Последовательность, путешествовали по всему миру, зарабатывая очки для австралийской сборной и одновременно соревнуясь между собой за первое место в рейтинге.

После вмешательства МОК длина трасс стала стандартной (1,5, 40 и 10 километров, а не «около» 1,6, 48 и 11 километров). Это сделало соревнования более захватываю-

щими. Олимпийская дистанция существовала всегда, однако теперь она превратилась в основной стандарт. Появилась возможность объективно сравнивать свои результаты с результатами других спортсменов. Наш вид спорта стал официальным, поскольку был включен в программу Олимпиад. Помню, как я сказал: «Это круто, теперь какой-нибудь триатлет может получить такую же медаль, как Карл Льюис». До этого, когда я рассказывал людям, чем занимаюсь, они часто спрашивали: «А что это такое?» Теперь я мог гордо сказать: «Я — триатлет», и всем все было понятно.

Я помню, как все это начиналось, вплоть до мелочей. Я видел и швейцарских спортсменов, приезжавших на гонки на «Вольво», потому что за их плечами стояла богатая национальная федерация. Так что могу сказать, что соревновался и побеждал и во времена бескомпромиссной конкуренции, и в новых условиях, когда спортсмены зарабатывают много денег и поддерживаются крупными компаниями и правительствами своих стран. Взрывообразный рост популярности триатлона произошел в период с 1993 (когда я юниором выступал за французский клуб) по 1996 год (когда я победил в Драммондвилле).

Триатлон стал глобальным видом спорта. В сущности, он превратился в продукт Олимпийских игр и бренда Ironman. У Ironman есть своя маркетинговая поддержка и собственный набор событий. А соревнования на Кубок мира проходят на олимпийской дистанции. Ironman представляет собой самое значительное событие на длинных трассах, Кубок мира — важнейший турнир на коротких дистанциях. Я был первым спортсменом после разрешения драфтинга, который переключился с гонок на короткие дистанции на Ironman и смог преуспеть в обеих разновидностях триатлона.

Разрыв

Между представителями «старой гвардии» и новым, «олимпийским поколением» лежала пропасть. «Старая гвардия» участвовала в соревнованиях серии Bud Light Series в Америке, которые начиная с 1982 года проходили последовательно в шести городах, на которых был запрещен драфтинг. Ведущими среди этих триатлетов в то время были американцы Майк Пигг, Марк Аллен, Скотт Молина, Дейв Скотт, Скотт Тинли, Лэнс Армстронг, который начинал свою великую спортивную карьеру как триатлет, и другие. Они были истинными первопроходцами. Я уже рассказывал вам о Марке и Дейве, а Лэнс Армстронг вам хорошо известен и без меня. Американец Майк Пигг был лидером и на олимпийской дистанции, в 1980-е годы он выиграл четыре национальных первенства. Скотт Молина — победитель Ironman Hawaii — известен под прозвищем Терминатор. Скотт Тинли, двукратный победитель в Конне, в настоящее время занимается преподавательской деятельностью.

Грег Беннетт, Хэмиш Картер, Саймон Уитфилд (канадец, выигравший первое в истории олимпийское «золото» в 2000 году и считающийся одним из лучших триатлетов на короткой дистанции всех времен) и я — все мы представляем первую волну «олимпийского поколения». Мы первыми испытали на себе множество новаций: разрешенный драфтинг, короткие круговые трассы, делающие триатлон более привлекательным для зрителей, изменения, коснувшиеся спортивной формы.

Естественно, что «первопроходцы» взбунтовались. Многие из них говорили: «Это какая-то фигня, а не триатлон». Триатлон зародился в Конне и Сан-Диего, а уже затем появился в других частях мира. Разумеется, между

американскими представителями «старой школы», желавшими сохранить привычный им прежний дух триатлона, и спортсменами, предпочитавшими новый, глобальный путь его развития, не могло не возникнуть разногласий. Когда международные федерации попытались договориться с руководителями Bud Light Series о том, чтобы включить эти гонки в официальный список мировых турниров, те, по сути, ответили: «Да пошли вы... Наши гонки будут проходить так же, как и раньше». Спортсмены могли сказать: «Мы не согласны с правилами МОК, по которым должны выступать в форме национальных сборных». У директоров гонок была своя «площадка», и они не разрешали другим играть на ней по своим правилам. Им не нравилось, что в соревнованиях на Кубок мира теперь могли участвовать только профессионалы: Кубок мира представлял собой коммерческое предприятие, а его профессионализация, по их мнению, лишь выматывала участников.

В течение какого-то времени триатлон развивался в трех различных направлениях. Однако постепенно гонки ITU и Ironman лишили более старые состязания их былой привлекательности. Например, в свое время соревнования по триатлону в Чикаго были чуть ли не главными в году. Они входили в наш с Шоном список. Но теперь, когда ты говорил кому-нибудь из спортсменов: «Я выиграл в Чикаго», тот в ответ мог лишь недоуменно пожалть плечами. С глобальной точки зрения эта гонка стала неактуальной. Разумеется, Ironman и соревнования ITU стали более интересными как для зрителей, так и для спонсоров. Но стандартизация дистанций и правил привела к тому, что теперь, если ты рассчитывал добиться успеха на короткой дистанции, тебе нужно было участвовать в сорев-

нованиях на Кубок мира. А чтобы заслужить признание в рамках Ironman — участвовать в гонках по правилам Ironman.

Сейчас, когда в нашем распоряжении есть система ITU для короткой олимпийской дистанции, спортсмены, побеждающие на ней, показывают просто феноменальные результаты. Представители «старой школы» по-прежнему твердят: «У вас разрешен драфтинг, поэтому это не настоящий триатлон. Триатлон — это индивидуальное соревнование». Все это ерунда. Я был бегуном и лишь потом перешел в триатлон; а эти ребята с самого начала занимаются именно триатлоном. Все чаще мы видим на соревнованиях спортсменов, которые готовились стать триатлетами чуть ли не с семилетнего возраста. В рамках национальных программ они сначала занимаются плаванием, а затем, достигнув определенного возраста, вступают в юниорскую лигу ITU. Суровые представители «старой школы» ворчат: «Вот если бы они поехали на наши соревнования...», на что я обычно отвечаю: «Дружище, они бы обставили любого из вас на пару кругов».

Я единственный человек, который выигрывал и в соревнованиях «старой школы», и в гонках по новым, глобальным правилам. И я скажу вам так: эти ребята совсем скоро побьют все установленные нами рекорды. Будущее нашего вида спорта в отличных руках.

Макка — сезон 1993 года

Daihatsu Wollongong Triathlon — ПЕРВЫЙ среди юниоров

Daihatsu Canberra Triathlon — ВТОРОЙ среди юниоров

Quit for Life Perth Triathlon — ПЕРВЫЙ среди юниоров

National Park Triathlon, Сидней — ТРЕТИЙ в общем зачете, первый среди юниоров

Geelong Australian Triathlon Championships — ПЕРВЫЙ среди юниоров

Isle of Pines Triathlon, Золотой Берег — ВТОРОЙ среди юниоров

ITU Triathlon World Championships, Манчестер, Великобритания — ЧЕТВЕРТЫЙ среди юниоров
Vendome Triathlon France — ПЯТЫЙ
Triathlon De Lyon — ТРЕТИЙ
Dijon Triathlon — ВТОРОЙ
Triathlon Auch - ШЕСТОЙ
Triathlon Le Ferte Bernard — ТРЕТИЙ
Triathlon Montlucon — ПЕРВЫЙ
Triathlon St. Quentin - ПЕРВЫЙ
Nepean Triathlon Australia — ТРЕТИЙ
Moruya Triathlon Australia — ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накoppлено призовых авиационных миль: 13 790

Количество посещенных стран: Л

Количество дней, проведенных вне дома: 94

Километраж тренировок за год

Плавание: 652

Велосипед: 13 639

Бег: 3347

Глава 3

Гонка для мамы

Если вы когда-нибудь наблюдали за моими выступлениями (пусть даже и по телевизору), то, возможно, обратили внимание, что помимо официального номера участника соревнования я всегда ношу на майке номер 19 455. Многие фанаты, коллеги и журналисты задают мне вопрос об этом номере, а история очень проста. Это количество дней, которые моя мама Тереза, представитель известной семьи народа маори, прожила на земле. Ее история стала моей историей отчасти потому, что я понял: для сохранения долгой карьеры, позволяющей бросать вызов судьбе и в течение многих лет показывать хорошие результаты (причем я говорю не только о спорте), у человека должна быть цель более важная, чем он сам. Можете мне поверить. Если бы вы тренировались, страдали, путешествовали и скучали по семье так же много, как я, вы бы поняли, что желания выиграть очередное соревнование совершенно недостаточно для того, чтобы сохранять вкус к соревнованиям и упорно тренироваться. Невозможно соревноваться ради себя самого — это нужно всегда делать ради кого-то или чего-то.

Я соревнуюсь ради моей мамы.

На протяжении многих лет мама была стержнем нашей семьи. Каждую ночь, укладывая нас, троих братьев, спать,

она произносила одни и те же три слова: «Мечтай, верь, преуспевай». А отец всегда отвозил меня на соревнования и брал на себя огромное количество забот, которые бывают только у родителей детей-спортсменов. До сих пор мы сохранили с ним великолепные отношения. Однако, как я уже говорил, он считал, что «спорт — это занятие на выходные». Папа считал крайне важным наличие стабильной работы, хорошей зарплаты. Мечты были вне поля его зрения.

Матери — совсем другое дело, особенно матери сыновей. Мама была очень мягкой. Она могла сказать мне: «Ну что, милый, поругался с подружкой? Не расстраивайся, дорогуша, она мне тоже не очень-то нравилась». Если спорт и может чему-то научить человека, так это искусству проигрыша. Я часто терпел неудачи и после каждой всегда обращался к маме. Она была единственной женщиной в семье. И когда трое мальчишек постоянно пытались взять верх друг над другом, она всегда была тут как тут, готовая разнять и наказать виновного. Но самым главным, что дала мама мне и моим братьям, была уверенность в том, что наши мечты могут сбыться.

Хотя она очень нервничала по поводу того, что ее малыш отправляется в 1996 году в далекую и опасную Европу (как вы помните, я ушел с работы и уехал во Францию, чтобы участвовать в соревнованиях), это не помешало ей стать моим самым главным фанатом. Она всегда говорила, как гордится мной, особенно после моей победы на чемпионате мира в Перте в 1997 году. А еще большую гордость она испытала, когда узнала, что я буду представлять Австралию на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году.

Можно сказать, что после победы в Перте я доминировал в триатлоне. Я пять раз выиграл соревнования на Кубок ITU, затем несколько стартов на Кубок мира, на протяжении семнадцати месяцев занимал верхнюю строчку

рейтинга IPU. Тем не менее я не попал «автоматом» в состав олимпийской сборной Австралии. Кандидаты должны были принять участие в трех отборочных квалификационных гонках: две из них проходили в Японии, одна — в Сиднее. После этого федерация должна была составить из победителей «отряд теней» для участия в квалификации на олимпийских соревнованиях. Для меня было необходимо войти в этот «отряд теней».

В апреле 1999 года я готовился к поездке в Японию, в Ишигаки — на первое соревнование. Непосредственно перед отлетом я пришел вторым на чемпионате Австралии, проиграв моему старому товарищу по тренировкам Майлзу Стюарту. Он обошел меня на самом финише. Это был классический финиш. К тому времени мы уже не занимались вместе. Я тренировался в Сиднее в одиночку, делая все по-своему. Мне было хорошо, я был готов «порвать» всех соперников в Азии, а затем завоевать и олимпийскую медаль. На тот момент это мне виделось кульминацией спортивной карьеры.

Мужество мамы

В феврале того же года, в разгар самых интенсивных тренировок, я узнал плохие новости. У мамы диагностировали рак груди. Но если вы думаете, что это было самой потрясающей новостью, то это не так. Я знал людей, матери которых страдали от рака, но смогли победить его. Один товарищ рассказывал мне: «У моей мамы был рак, она прошла химиотерапию, теперь все в порядке. Опухоль у нее нашли восемь лет назад». Другой друг сообщил: «У моей мамы был рак четыре года назад. В этом нет ничего особенного. В наши дни медицина продвинулась вперед. Немного химиотерапии — и ты в порядке». Моя

мама была больна, я понимал, что это серьезно, но я даже не мог представить, что она умирает.

Я жил отдельно от родителей, но каждый раз, когда в моем графике тренировок появлялось «окно», я ехал домой, чтобы повидаться с мамой. Мы ссорились с братом, потому что каждый из нас хотел сопровождать ее на сеансы химиотерапии. Маме было тяжело, но она никогда не жаловалась и лишь просила, чтобы я не беспокоился и продолжал тренироваться. «Все будет хорошо, миленький, я поправлюсь», — говорила она раз за разом. И я начал ей верить. Как-то раз она сказала мне: «После Японии ты попадешь на Олимпиаду, милый. Я знаю, что ты там будешь и выиграешь золотую медаль». Эти слова пришлось как нельзя кстати. Если поначалу я думал отказаться от квалификационных олимпийских гонок из-за маминной болезни, то теперь понимал, что это не вариант. Я собирался попасть в олимпийскую сборную, выиграть золотую медаль и привезти ее маме.

Однако этого не произошло. Мамина болезнь оказалась куда серьезнее, чем мы могли предположить. Не знаю, представляла ли сама мама, насколько все плохо, но подозреваю, что да. Врачи обязаны предупреждать пациентов, что их ожидает. И если она знала о том, насколько все серьезно, то ее скрытность по отношению ко мне и другим членам семьи была одним из самых мужественных поступков, которые мне доводилось видеть в своей жизни. Победа на соревнованиях Ironman или чемпионатах мира — все это ерунда по сравнению с Терезой Маккормак, которая улыбалась и приветствовала меня, ни словом не обмолвившись об убивавшей ее болезни.

У меня была четкая цель, поэтому я направился в Японию. Я пришел четвертым (и вторым среди австралийцев), что было хорошо, но не идеально. Однако сама по себе эта

гонка была не столь важна. В сущности, она была лишь прелюдией. Куда более важными были остававшиеся гонки — в Гамагори (Япония) и Тхонъене (Южная Корея). Я позвонил домой и сказал: «Мам, меня опередили. Не могу в это поверить. Я думал, что все будет значительно лучше. А как ты?» И что она ответила? «Все в порядке, милый. На следующей неделе ты поедешь в Гамагори и пройдешь гонку как надо». «Все будет в порядке, — сказал я себе. — Мама хорошо себя чувствует. Беспокоиться не о чем».

Я полетел в Гамагори и провел в Японии целую неделю. Мне предстояло самое важное соревнование — этап Кубка мира. Несмотря на ослепляющий ливень и невероятно холодную погоду (я еще никогда не соревновался в таких условиях), я выиграл. И попал в «отряд теней». Теперь мне нужно было лишь пройти очередной этап Кубка мира в Сиднее и закрыть тем самым все долги по соревнованиям перед федерацией. Но я не знал, что в это же самое время за много тысяч километров от меня умирала мама.

19 455

Я позвонил домой после гонки, желая поделиться отличными новостями. Никто не снимал трубку. Я оставил несколько сообщений, попросив маму или младшего брата Стива перезвонить. Наконец дозвонился до Стива. Он был подростком, мама опекала его сильнее всех остальных. Я начал говорить с ним и понял, что он рыдает. Это насторожило меня, потому что Стив был слишком горд, чтобы плакать.

«Тебе нужно срочно прилететь домой», — сказал он, и я почувствовал страх в его голосе. «Что случилось?» — спросил я. Домой? Я не мог ехать домой! На следующей неделе я должен лететь в Корею и только потом домой в Сидней. Я должен привезти маме медаль! «Тебе нужно вернуться, —

повторял Стив раз за разом. — Мама очень больна». Это был конец. К черту гонку, к черту Олимпиаду!

Это был самый долгий десятичасовой перелет в моей жизни. Отец ждал меня в аэропорту, мы сразу направились в больницу. Я зашел в палату и увидел маму. Она сильно похудела, плохо выглядела, но это была моя мама. «Привет, милый, — сказала она. — Ты победил. Я так горжусь этим. Я не могла тебе позвонить, здесь нет телефона». Это было так типично для моей мамы! Первое, о чем она подумала, — это был мой успех. Она лежала в больнице уже четыре дня, но запретила отцу и брату говорить мне об этом, потому что не хотела отвлекать меня от гонки в Гамагори.

В тот день началось мое дежурство у ее постели. Каждый день я смотрел на маму и видел, что ей становится все хуже. Мы поговорили с ее лечащим врачом, он сообщил, что через семь-десять дней она умрет. Когда вам говорят такие вещи, то первое, что хочется сделать, — это броситься на врача с кулаками. Что за фигня? Матери друзей живы до сих пор, почему же в моем случае это не так? Вы плохо делаете свою работу, док. На следующий день после возвращения я набросился на отца и брата с упреками в том, что они не сказали мне о состоянии мамы раньше. В конце концов папа положил конец нашему спору, сказав: «Сейчас не время спорить. Вы, ребята, нужны своей маме».

Брат находился в совершенно расстроенных чувствах. Я же справлялся с собой, проводя рядом с мамой каждую свободную минуту. Мне почему-то казалось, что она просто не сможет умереть, пока я рядом с ней. Отчасти мое старание было связано с тем, что я испытывал огромную вину. Я уехал из дома в 1996 году, выиграл чемпионат мира в 1997-м, стал суперзвездой. Следующие три года я провел в путешествиях по миру, приезжал домой лишь тогда, когда это было мне удобно. И все, о чем я только

мог думать в эту ужасную неделю, было: «Черт побери, какой же я эгоист. Я колесил по миру, пытаюсь стать Самым Главным Триатлетом, ухлестывал за девчонками, а мать в это время умирала». Я терзался ужасными обвинениями и размышлениями о том, что в прошлом стоило сделать по-другому. Я просто не понимал всей серьезности маминой болезни. Мне нужно было лично сопровождать ее на сеансы химиотерапии, а не просить об этом Стива из-за того, что я не хотел пропускать тренировку.

Я постоянно говорил маме: «Прости, что я не был с тобой так часто, как было нужно. Тебе будет лучше. Я обещаю возить тебя на химиотерапию каждый день. Ты должна справиться с этим».

Ее спокойствие на пороге смерти не перестает поражать меня до сих пор. Однажды она даже сказала: «Сынок, я прожила прекрасную жизнь. У меня отличные сыновья. Ты дал мне немало поводов для гордости». Затем она собралась с силами и сказала еще одну вещь, которую я никогда не забуду: «Ты путешествовал за своей мечтой. Ты даже не представляешь, как я, твоя мать, горжусь тем, что ты смог последовать за мечтой! Я с такой радостью смотрела, как мой мальчик увлеченно смотрит соревнования Ironman на Гавайях. Пообещай мне, что поедешь туда и выиграешь это соревнование. Ты лучший в мире в том, что делаешь. Я так горжусь тобой, мой милый».

Если бы она не болела, я бы просто хвастливо ответил ей: «Мам, все будет еще круче. Я выиграю олимпийские соревнования!» Однако теперь по моему лицу текли слезы, и я ничего не мог с этим поделать.

— Обещаю тебе, мама, что выиграю все соревнования. Ты должна остаться с нами, чтобы это увидеть. Я выиграю и эту схватку. Ты будешь жить. Я сделал еще не все, что мог. Я выиграю олимпийские соревнования. Я вы-

играю все гонки на Кубок мира. Я стану лучшим триатлетом из тех, которых когда-либо видел мир. Но ты должна быть рядом со мной. Давай же. Это просто один из приступов. Это тяжело. Я знаю. Но ты должна сражаться. Мы должны поехать на Олимпиаду вместе.

— Ты можешь быть всем, кем захочешь, милый, — сказала она с улыбкой. — Не стоит делать это только ради меня. Сделай это для себя. Ты можешь быть всем, кем захочешь.

Это были одни из последних слов, которые она сказала мне. В последние два дня своей жизни она практически не могла говорить. Рак съел ее голосовые связки. Она умерла 26 апреля 1999 года в возрасте пятидесяти двух лет — менее чем через пять недель после того, как ей был поставлен диагноз. Болезнь сожгла ее изнутри, как лесной пожар. Она прожила на этой планете 19 455 дней.

Буйство гонок

Стив полностью погрузился в себя. Отец выглядел сломленным — я никогда его таким не видел и даже не мог представить себе, что такое бывает. Я и сам чувствовал себя как в тумане. Мама умерла всего за три дня до гонки на Кубок мира в Сиднее — последней, в которой мне нужно было участвовать для того, чтобы гарантированно оказаться в олимпийской команде. Но я погрузился в скорбь и на гонку не поехал. В газетах появились заголовки «Неужели Макка не сможет?».

Через две недели пришел черед чемпионата Океании 1999 года. Это было крупное соревнование, в котором принимали участие лучшие триатлеты Австралии и Новой Зеландии. И если я собирался войти в состав олимпийской команды, мне нужно было выйти на старт. Я чувствовал, что это необходимо, однако был в совершенно разобран-

ном состоянии. Хуже того, гонка должна была состояться в День матери*. Но я все равно отправился на нее.

Сразу же после старта я почувствовал, что должен выиграть. Мы с Грегом Беннеттом оторвались от основной группы во время велосипедного этапа. Мне казалось, что шансы на победу вполне реальны. Но когда на дистанции кросса я попытался догнать Грега, чтобы финишировать гуськом, друг за другом, кто-то из зрителей завопил: «Макка, сделай это для своей мамы!»

Этот крик моментально выбил меня из колеи. Я прекратил бег, сел на землю и разрыдался. Телевизионные камеры тут же начали снимать меня, сидящего на обочине и разваливающегося на части.

На помощь мне пришли болельщики — любители триатлона. Я никогда не сталкивался с более трогательным проявлением чувств во время соревнований. Несколько человек из толпы тут же подошли ко мне, помогли подняться с земли. Я прошел оставшееся расстояние пешком и все равно смог попасть в первую десятку. Теоретически меня должны были дисквалифицировать, однако организаторы правильно оценили все произошедшее.

Все было кончено. Гонка сломала меня. Федерация поняла, что я потерял волю к победе. В итоге я пропустил почти все оставшиеся соревнования ITU сезона 1999 года. Я размышлял о том, чтобы уйти из спорта. В сущности, я фактически ушел. Мои позиции в мировом рейтинге начали падать. Я сказал себе: «Я неудачник, со мной все кончено». Но примерно через шесть недель после этого папа, Мик, Шон и другие начали говорить мне: «Знаешь что? Тебе нужно вернуться к своей жизни, дружище».

* Международный праздник в честь матерей. Отмечается в разные даты в различных странах (в России — в последнее воскресенье ноября с 1998 года, в США — во второе воскресенье мая с 1914 года).

То же самое говорили мне и спонсоры. Конечно, они лишили меня значительной части своей финансовой поддержки, но тем не менее не переставали взывать ко мне: «Приятель, это было сложное время. Что ты решил — возвращаешься или нет? Нам очень жаль, что твоя мама умерла, но пришло время пережить это и двигаться дальше». Это заставило меня встряхнуться. Мне казалось, что весь мир замер, но на самом-то деле он продолжал двигаться, как раньше, а я отставал все сильнее и сильнее! Я решил взбодриться и отправился в Европу на чемпионат мира, но это был скорее рефлексивный шаг. Я совершенно не хотел туда ехать.

Затем пришел черед отборочных олимпийских состязаний. Хотя я пропустил последнюю квалификационную гонку, мне представился еще один шанс попасть в команду. Если бы я вернулся на первые позиции в мировом рейтинге, участие в команде было бы решенным делом, но я не мог выйти из своего летаргического состояния. В этих гонках я пришел к финишу соответственно вторым и третьим из австралийских спортсменов, практически все наблюдатели сошлись во мнении, что мой прежний запал иссяк. Федерация была практически уверена в том, что со мной покончено. «Он просто не хочет попасть в команду», — сказали ее представители и поставили меня на первую строчку в списке резерва. По сути, это было попыткой вежливо сказать мне, что я потерял шансы попасть в команду.

Я был в шоке. Нужно было, чтобы кто-то отвесил мне хорошую оплеуху, чтобы я взбодрился. И это решение оказалось как раз кстати. Я не вошел в олимпийскую команду? Но я же мечтал об этом целых четыре года, пообещал маме, что выиграю золотую медаль! А теперь меня отставили в сторону из-за того, что я провел так много времени в скорби и самообвинениях. Я испытывал злость и обиду.

Примерно в это время австралийская триатлетка Мишель Джонс пригласила меня в гости в Америку, где она жила со своим мужем Питом. Это был широкий жест. Мишель смогла попасть в сборную. Наблюдая за тем, как она профессионально готовится к Олимпиаде-2000, а затем выигрывает серебряную медаль, я чувствовал, что моя прежняя страсть к спорту постепенно возвращается. Мишель и Пит смогли вернуть меня к жизни, которую я так любил. После того как Мишель выиграла свою медаль, я позвонил ей и закричал в трубку: «За всю жизнь я никем и никогда так не гордился, как тобой!» Для меня было честью быть рядом с ней в момент ее триумфа. Майлз Стюарт научил меня, что значит быть профессиональным спортсменом. Мишель Джонс показала мне, как живут и ведут себя профессионалы в жизни — на тренировках, при подготовке к соревнованиям, в общении со спонсорами и так далее. Она остается непревзойденным профессионалом в мире спорта и идеалом как для женщин, так и для мужчин.

Эмма-Джейн

Впервые после смерти матери я почувствовал, что готов соревноваться. Теперь предстояло доказать это всем остальным. Для этого у меня появился новый мотив. Накануне смерти матери друг отвел меня в паб, чтобы я развеялся и выбрался из дома. Я поднялся по лестнице паба, увидел за столиком высокую блондинку и... *бам* \ Я подумал: «Ух ты... Кто это?» Я никогда не видел эту девушку раньше в моем любимом пабе. Я подошел к ней, попытался завязать разговор, но она вела себя слишком отстраненно. Я не терял надежды. Оказалось, что девушка работает неподалеку в магазине одежды. Я подумал, что если зайти к ней на работу, то она, может быть, даст мне номер своего телефона.

На следующий день умерла мама, и я так и не зашел в магазин. Однако пути судьбы неисповедимы. Мама была ассистентом одного тренера, работавшего со сборной страны по нетболу. Нетбол — это самый популярный вид спорта среди женщин Австралии и Новой Зеландии. Он напоминает баскетбол, но с одним отличием: в нетболе запрещен дриблинг и бег с мячом в руках. Мама была настоящим гуру в этом виде спорта. Когда она умерла, все местные газеты написали об этом.

Я встретился с Эммой-Джейн в воскресенье. Мама умерла вечером в понедельник, похороны состоялись в пятницу. После похорон я со своими двоюродными братьями решил почтить ее память в одном клубе и натолкнулся на Эмму-Джейн еще раз — она выходила из клуба в тот самый момент, когда я заходил. Позднее я понял, что именно моя мама привела эту женщину в мою жизнь. Я впервые встретился с ней накануне маминой смерти, второй раз — после маминых похорон. Минутой раньше или позже — и я никогда бы не увидел эту девушку. Она сказала: «Мне было очень печально прочитать о смерти твоей мамы».

Я ответил: «Спасибо. Ты уже уходишь?» Я пригласил ее выпить с нами по стаканчику, и это было первым свиданием с Эммой-Джейн, которая стала моей женой. Бедняжка... Она подставила плечо, на которое я оперся после маминой смерти, непопадания на Олимпиаду в Сиднее и позднее делал это еще много и много раз. Я иногда нуждался в поддержке. Да ладно, что там — я очень часто нуждался в поддержке. Первые пятнадцать месяцев наших свиданий были для нее непростым временем, но она убеждала меня в своей искренней любви...

С помощью Эммы, Шона, Минка, Мишель и многих других людей я понял, что у меня еще осталось несколько спонсорских контрактов примерно на год, а моя страсть

к спорту разгорелась с прежней силой. Друзья настойчиво предлагали мне подняться с пятой точки, поехать в Америку и вновь пойти по своему пути — принять участие во всех соревнованиях, которые мы с Шоном когда-то включили в наш список. Эмма сказала: «Ты пообещал маме выиграть все эти гонки, но все, что ты делаешь с момента нашего знакомства, — это слоняешься туда-сюда и причитаешь». Ой...

Пребывая в состоянии безмерной жалости к самому себе, я ответил, что считаю себя полным и абсолютным неудачником. Я даже не смог попасть в олимпийскую команду, хотя и пообещал это маме. На это Эмма ответила: «И что? Да, ты потерпел неудачу. Один раз. Посмотри на себя. Я никогда не видела, чтобы кто-то любил свой вид спорта так, как ты. Почему бы тебе не поехать в Америку и не принять участие в соревнованиях, пока у тебя не закончились спонсорские контракты? А если спонсоры не захотят их продлевать, тогда ты распрощаешься со спортом». Она оказалась права (впрочем, как и всегда). Мне было нечего терять. Я полетел в Америку.

И с этого момента началось мое «гоночное буйство 2000 года». Я отправился в Штаты с чувством обиды на австралийский Олимпийский комитет, которое было размером с мост в сиднейском порту. Я хотел доказать этим ребятам, что они сделали ошибочный выбор, поставили не на тех. Я все еще был лучшим и многократно доказывал это — а они повернулись ко мне спиной. Я хотел приструнить их, причем так, чтобы они почувствовали, что оказались в дураках. Но сделать это можно было, только выиграв все соревнования, в которых я приму участие.

Я размазал всех своих соперников по стенке. Для начала я победил на Mrs. Ts в Чикаго и San Diego International Triathlon — двух соревнованиях из нашего списка. Я вы-

играл «Алькатрас», восемь соревнований Североамериканской серии (которые прежде назывались Bud Light series), а также важные соревнования в Лос-Анджелесе, которые в тот момент имели самый большой призовой фонд среди всех соревнований на короткой дистанции. За период с 2000 по 2002 год я выиграл двадцать два соревнования, одно за другим. В течение целых трех лет я считался в США непобедимым спортсменом. В 2000 году стал первым триатлетом за десять лет, который смог завоевать US Triple Crown. В 2001 году я получил титул Global Triathlete of the Year и побил рекорды трасс на девяти из четырнадцати соревнований, в которых принял участие. До этого я выступал в США лишь в 1998 году, когда победил Грега Уэлча в гонке «Алькатрас». Не стоит забывать, что этот австралийский спортсмен выиграл «большой шлем» триатлона, то есть ITU Triathlon World Championship, Ironman World Championship, ITU Duathlon World Championship и Long Course Triathlon World Championship. Началась настоящая «Макка-мания», все задавались вопросом: «Что это, черт побери, за парень?» Получай, Олимпийский комитет!

Однако смутить влиятельных чиновников оказалось не так-то просто. Пока я был в Америке, австралийские профессионалы и федерация концентрировались на грядущей Олимпиаде, их мало интересовало, что Макка кого-то побеждает в США. Существовало мнение, что американские спортсмены участвовали в соревнованиях не с целью победить, а чтобы набрать нужную форму перед олимпийскими стартами — поэтому Макке и удавалось так легко их обгонять. Подобными речами федерация успокаивала себя. Затем она предприняла неожиданный ход: мне было предложено вернуться в Австралию перед Олимпиадой... на всякий случай! В ответ я задал один лишь вопрос: «Я буду участвовать в соревнованиях? Нет? До свидания».

Самым унижительным для федерации было то, что австралийские спортсмены должны были, по ее расчетам, выиграть соревнования по триатлону. Но они не смогли войти даже в число призеров, и единственное, чем смогла довольствоваться федерация, — это шестым местом Майлза Стюарта. А в это время мы с Греггом Беннеттом, которого тоже не включили в команду, отлично проводили время. Федерация слишком увлеклась политическими играми перед Олимпиадой и проиграла. Я нанес федерации еще один удар: после игр вернулся домой и в нескольких соревнованиях победил всех австралийских олимпийцев. Каждый раз, когда ко мне в руки попадал микрофон, я говорил: «Вы и сами знаете, что они ставили не на ту команду». Я поставил себе целью обыграть каждого из ребят, входивших в национальную сборную. Всякий раз в интервью после победы над ними я говорил: «Примерно то же самое было бы и на Олимпиаде. Я очень рад, что мне удалось обогнать этого участника олимпийской сборной на целых пять минут».

Люди в мире спорта начали перешептываться: «Да что такое с этим парнем?» Никто и никогда не делал того, что делал я: открыто упивался смущением других триатлетов. Это не приносило мне новых друзей, но мне было плевать. Я был очень зол, что, как только смог подняться на ноги после смерти мамы, меня вышвырнули из олимпийской команды. Я чувствовал, что Федерация триатлона Австралии не желала идти мне навстречу, и это было правдой. Мне казалось, что я подвел свою маму. И это тяжким бременем лежало на моей душе. Перед соревнованием я мог громогласно объявить: «Сегодня я размажу всех соперников — и надеюсь, что моя федерация это заметит». Дело было не в том, что я был недостаточно хорош для олимпийской команды, — им просто казалось, что я не был готов. «Недостаточно хорош? — думал

я. — Получите!» Многим казалось, что я маньяк, идиот или то и другое вместе.

Я вновь стал чувствовать себя спортсменом. Вместо того чтобы думать, сколько часов мне стоит тренироваться, я начал считать, что мне ниспослан дар свыше. Я хотел выглядеть так, чтобы вселять страх в других парней. Я знал, что могу позволить себе лишнее, поэтому каждый раз, держа в руках микрофон, я был предельно корректен и не забывал поблагодарить своих соперников, однако сразу же после этого начинал указывать на их слабые места или говорить о собственных сильных сторонах. Но это было началом моей игры разума. Я начал постепенно понимать, что выявление и публичная демонстрация страхов и слабых сторон других спортсменов способна дать мне преимущество на финальных этапах гонки, когда все зависит исключительно от головы.

Это время стало началом нового этапа моей карьеры. Я больше не хотел жить под чьим-либо контролем. Я не собирался вверять свою жизнь в руки федерации, которая могла по своему усмотрению либо признать меня, либо повернуться ко мне спиной. Я решил взять судьбу в свои руки.

В конце 2001 года, утершись после моих многочисленных плевков, федерация связалась со мной: «Мы начинаем готовиться к Олимпиаде в Афинах. И знаем, что ты хотел бы поехать на Олимпиаду». Я полетел в Квинсленд и сел за стол переговоров с Биллом Давореном, отвечавшим за подготовку национальной сборной. Он сообщил мне, что федерация хочет включить меня в программу подготовки к предстоящей Олимпиаде. Я же ответил: «Не надо меня включать ни в какие программы. Включите в команду прямо сейчас».

Он ответил, что это невозможно. Я возразил: «Ты знаешь меня, Билл. Ты знаешь мои результаты. Неужели

за все эти годы я так и не смог вам ничего доказать? Если ты хочешь, чтобы я сконцентрировался на этом старте, я так и сделаю. Но не надо заставлять меня заниматься ненужными тренировками только для того, чтобы ты мог оправдать свою зарплату».

Он продолжал говорить о тренировочных лагерях, о том, как будет производиться отбор спортсменов в команду. Наконец мое терпение лопнуло. Они просто не понимали, что нужно было делать. Я сказал: «Знаешь что, Билл, большое спасибо. Ты помог мне точно определиться с решением. Я поеду на Ironman. Счастливо оставаться». Я решил поставить крест на национальной сборной.

Билл думал, что я блефую, поскольку я в то время был лучшим спортсменом в мире на короткой дистанции. Но я тут же зарегистрировался для участия в Ironman Australia, назначенном на апрель 2002 года. Никто не мог в это поверить.

Ironman Australia и Ironman Hawaii входили в список, составленный нами с Шоном, и я вознамерился выиграть оба этих соревнования, а также Challenge Roth, проводимые в немецком городе Рот. Ironman Australia того времени считались пределом мечтаний. Это были единственные соревнования, на которые мы могли попасть как зрители в подростковом возрасте. Нередко мы с Шоном смотрели за соревнованиями парней вживую, хотя для этого нам три часа приходилось добираться до места гонки. Паули Киуру выигрывал эти соревнования четыре раза и часто соперничал с Марком Алленом. Для нас он был все равно что бог. Поэтому когда я вышел на старт, то испытал огромное счастье. Я не думал о выигрыше, ведь это был первый Ironman в моей жизни.

У меня не было никакой стратегии. Я просто делал то же, что и на короткой дистанции — только в четыре

раза больше. Однако взгляните-ка — вот я лидирую в марафоне! Когда я оказался в десяти километрах от финиша, то подумал, что никогда еще не бегал на такое большое расстояние. За двести метров до финиша я перешел на ходьбу. Когда мы с Шоном глядели на парней, из всех сил бегущих к финишу, то говорили друг другу: «Эх, если бы я лидировал в этой гонке, то подошел бы к финишу не торопясь, с наслаждением!» Поэтому я перестал бежать, поднял руки вверх в знак победы, но при этом никак не мог избавиться от ошеломления. У меня не укладывалось в голове, что я через несколько мгновений стану победителем Ironman Australia...

Последний раз австралиец выигрывал эти домашние соревнования двенадцать лет назад. Это было потрясающе. Один из моих добрых друзей и тогдашних партнеров по тренировкам, Джейсон Меттерс, знал, что я отлично прохожу короткие дистанции, но он не мог представить себе, что я выиграю в этот раз. После окончания гонки мы сели в гостинице и принялись праздновать. После Ironman ты обычно чувствуешь себя полностью опустошенным, но счастливым, как ребенок на Рождество. Мы посмотрели по телевизору финиш остальных спортсменов. Джейсон сказал мне: «Парень, да ты и вправду крут!» Чуть позже позвонил Шон с Гавайев и сказал: «Чак (это было прозвище Джейсона), ты вообще понимаешь, что смог сделать этот парень?»

Я выигрывал Ironman Australia пять раз, с 2002 по 2006 год. Мне удалось также несколько раз выиграть соревнования в Роте, пройдя дистанцию быстрее «магических» восьми часов: в 2004-м (7:57:50), в 2005-м (7:56:13) и в 2007 годах (7:54:22). Когда-то казалось, что пройти дистанцию быстрее, чем за восемь часов, невозможно. Но на соревнованиях в Роте присутствует не менее 300 000 зрителей,

они постоянно подпитывают тебя энергией, заводят. Это не похоже ни на что другое. И в тяжелые моменты их энергия способна помочь. Когда в 2004 году после финиша в Роте я увидел на табло цифры «7:56», то просто обалдел. А затем начал прыгать от радости. Я был первым неевропейцем, пробежавшим дистанцию менее чем за восемь часов. Эта трасса считается легендарной — она покорялась лишь немногим. Я был в настоящем экстазе. Смог пройти трассу Ironman быстрее чем за восемь часов!

И на этой волне я и попал в Кону.

Поиск новой цели

Я уже рассказывал о том, как в течение пяти лет, вплоть до 2007 года, проигрывал соревнования в Конне. Поэтому во время победного бега к финишу я, по идее, должен был испытывать ликование. Наконец-то я смог прорваться и вычеркнуть последнюю строчку в нашем списке! К тому времени Шон уже умер, мне казалось, что я финишировал и от его имени. Но на самом деле единственной мыслью, которая крутилась у меня в голове, была: «Если бы только мама могла быть здесь». Если вы видели запись этого соревнования, то наверняка обратили внимание, что я часто смотрел на небо. Казалось, что мои мысли витают где-то далеко.

После гонки я направился в гостиницу и начал размышлять о своих ощущениях. К этому времени у нас с Эммой-Джейн уже росли две маленькие дочери. Я сидел в комнате и смотрел, как они играют друг с другом. Все вокруг меня праздновало, а я никак не мог понять, почему мое настроение не такое приподнятое, как у всех остальных. Я сделал то, что должен был сделать. По идее, мне бы гордиться тем, что сделал все, что наметил много лет назад.

А вместо этого я начал думать о том, что пора уходить из спорта. Я одержал все возможные победы и теперь чувствовал себя подобно альпинисту, который, забравшись на Эверест, вдруг осознает, что выше гор уже нет. Я любил свой спорт, но что мне оставалось делать?

И в тот день у меня родилась одна из лучших идей. Я весь день думал о маме. Она умерла от рака груди. Теперь у меня было две дочери. Наличие предка, умершего от онкологического заболевания груди в возрасте до шестидесяти лет, означало, что в 75 процентах случаев эта болезнь может развиваться и у них. Я хотел увековечить память мамы, придумав что-то, в чем могла бы участвовать моя семья и что могло бы принести пользу моим девочкам. Тогда мы и задумали Massa Now Foundation. Я взял 19 455 дней жизни моей мамы, умножил это число на 140,6 (длину дистанции Ironman в милях) и получил цифру 2 735 373. Именно столько долларов я и решил собрать на борьбу с раком груди с помощью побед в соревнованиях.

Не могу даже передать словами, какой эффект произвело на меня это решение. Моя прежняя цель состояла в том, чтобы пройти до конца весь список, отдав тем самым долг памяти Шону и исполнив обещание, которое дал маме. Когда я сделал все, что наметил, из меня как будто выпустили воздух. Если бы не фонд, то я ушел бы из спорта уже в 2007 году. Но теперь у меня появилась новая цель. А кроме того, я хотел, чтобы мои дочери знали и помнили свою бабушку — человека, с которым они никогда не встречались и которого отняла у нас болезнь. Я подумал, что это отличная идея: я бы делал то, что умею, но во имя значимой и важной цели.

Вместе с Эммой-Джейн и дочерьми я начал собирать деньги для фонда. Будучи знаменитым чемпионом, я делал все возможное для того, чтобы о фонде узнало

как можно больше людей. Я отдавал в фонд все призовые деньги, которые выигрывал на соревнованиях. Я встречался с группами больных раком груди для того, чтобы выяснить, чем могу им помочь. Поначалу все это носило неформальный характер. После гонки я переводил свой выигрыш на особый банковский счет, с которого финансировались исследования в области рака груди. Я никогда не думал об открытии формальной некоммерческой организации типа LiveStrong*. Это было небольшое частное дело семьи Маккормак. И именно этим я и хотел заниматься до конца своей карьеры.

Советы Макки для победы

Найди цель для своей гонки

Триатлон — уникальный вид спорта, требующий железной дисциплины. Многие бросают заниматься триатлоном, когда испытывают разочарование результатами или усталость. Мое решение таково: найди себе значимую цель, более важную, чем ты сам:

- Я собираю деньги для благотворительного фонда.
- Я отдаю долг памяти ушедшему родственнику или другу.
- Я работаю на повышение осведомленности о моем бизнесе.
- Я исполняю обещание, данное детям.
- Я следую другой важной цели.

...Добавьте в этот список любые пункты, помогающие вам сохранить мотивацию и не позволяющие вам сдаться!

Другой человек

Эта идея стала для меня основным мотиватором продолжения тренировок и участия в соревнованиях. В свое время я потерял «аппетит» к гонкам, но теперь он вернул-

* Благотворительная акция и ряд образовательных программ фонда Лэнса Армстронга, посвященных борьбе с онкологическими заболеваниями.

ся — ведь у меня была важная цель, ради которой я проезжал на велосипеде каждую милю и делал каждый гребок в воде. Теперь я соревнуюсь ради своей мамы. Я могу сделать в этом мире что-то куда более значительное, чем первое место в рейтинге или завоевание Кубка мира. Мы уже смогли собрать на борьбу с раком груди свыше 500 000 долларов США — и эта сумма будет лишь увеличиваться, ведь о нас уже пошла молва. Все больше людей хотят узнать, каким образом они могут нам помочь.

Когда я начал заниматься фондом, гоночный мир познакомился с другим Маккой. Все знали меня как агрессивного гонщика с грузом вины на плечах, а теперь я стал мягким и принялся обнимать малышей. Как-то раз в Сингапуре я даже облачился в розовую юбку и станцевал вокруг группы женщин. Люди начали говорить: «Макка работает над своим имиджем. Он хочет быть как Лэнс Армстронг». Думаю, в то время многие считали, что я пытаюсь использовать фонд как инструмент улучшения своего имиджа.

На самом же деле я с каждым днем узнавал о себе самом что-то новое. К примеру, я понял, что, пока усердно соревновался для того, чтобы исполнить обещание, данное маме, и вычеркнуть из списка все гонки, я совсем забросил своих дочерей — Талию и Сиенну. Осознание этого шокировало меня. То же самое я делал в отношении своей матери за несколько лет до ее смерти: я настолько сильно хотел стать «Крисом Маккормаком — Суперзвездой», что упустил из виду самые важные вещи в жизни.

Начиная с 2007 года я сделал большой шаг назад. Сегодня вся моя семья активно участвует в каждом шаге моей карьеры. Если вы хотите, чтобы ваша спортивная жизнь была долгой, особенно в триатлоне (забирающем кучу времени на тренировки и переезды), вам приходится

вовлекать в этот процесс свою семью. Моя жена вкладывает в каждую мою гонку не меньше сил, чем я сам. Она находится внутри этого вида спорта уже одиннадцать лет. Она знает о триатлоне почти все. Она стала отличным тактиком. Перед сном мы обычно беседуем на тему типа «помнишь, когда ты в последний раз соревновался с Рэлертом? Ты делал то-то и то-то». Именно она обычно говорит мне: «Это именно то, что ты должен делать».

Я научился быть совершенно разным человеком перед телевизионной камерой, на обложках журналов или в процессе простого человеческого общения. Я всегда готов рассказать свою историю и создать о себе приятное впечатление. Но лучше всего то, что я превратился в своеобразный мост между двумя поколениями женщин в моей семье. Мои дочери могут много узнать о своей бабушке. Они уже знают, кем она была и как много значит для меня. Теперь мы вместе занимаемся делами фонда, например, идем в какой-нибудь местный фонд по борьбе с раком груди. Одна из моих дочерей протягивает докторам банковский чек и говорит: «Эти деньги передает вам моя бабушка, которая умерла от рака груди в возрасте пятидесяти двух лет». Все выглядит очень трогательно. И это дает мне ощущение осмысленности моих действий.

Когда ваш талант еще не сформирован, вы способны тренироваться круглосуточно и без особых размышлений. Но если вы хотите, чтобы ваша карьера была долгой, хотите меняться или что-то менять в своем виде спорта, вам необходимо понять, что именно делает вас хорошим спортсменом. Вопрос ведь не в том, что вас хвалит тренер. Вы должны напрячь голову и подумать: «Я хороший спортсмен, потому что...» Что заставляет шевелиться ваше тело и душу?

И как только вы это поймете, то сразу осознаете свою цель. Может быть, вы хороший спортсмен потому, что

пытаетесь кому-то что-либо доказать. Возможно, вы хороши потому, что любите анализировать свой спорт подобно механику, разбирающему автомобиль на запчасти, а затем собирающему его вновь. Вам просто нужно понять, почему вы делаете то, что делаете. И если вы не будете этим заниматься, то со временем соььетесь со своего пути, как это было со мной.

Я сбился с пути после того, как умерла моя мама. Ее смерть открыла мне истину: я совершенно не представлял себе, ради чего стал триатлетом. Я не знал, что именно сделало меня хорошим спортсменом. После ее ухода я оставался в той же форме и не потерял стратегических навыков, но больше не выигрывал в гонках. Я сбился с пути. Но когда я решил бросить вызов спортивным функционерам и начал участвовать в соревнованиях из списка — во имя себя самого и Шона, а также для того, чтобы исполнить данное маме обещание, — я вновь нашел свой путь.

Этот опыт позволил мне понять, что же делает меня хорошим спортсменом. Это моя готовность пойти по неизведанным тропам для того, чтобы исполнить обещание. Каждый мой шаг в жизни был связан с исполнением обещания. Для начала это было обещание самому себе, что я больше не буду работать в офисе и лишать себя радости от путешествий по миру. Затем это было неявное обещание родителям, что я не вернусь домой неудачником. Затем я пообещал маме выиграть все соревнования из списка, а Шону — выиграть гонку в Конне.

Теперь же я обещаю своей жене и дочерям, что смогу сделать мир вокруг них немного лучше. Я тренируюсь ради своих дочерей, ради жертв рака груди во всем мире и ради мужчин, которые любят их. Неудивительно, что у меня сохранился прежний голод и желание соревноваться и побеждать. Теперь меня вдохновляет весь мир.

Макка – сезон 2000 года (буйство гонки)

Australian Triathlon Championships – ВТОРОЙ

Australian Olympic Trials, Sydney – ТРЕТИЙ среди австралийцев

Australian Olympic Trials, Perth – ЧЕТВЕРТЫЙ среди австралийцев

Не попав в олимпийскую сборную, направился в США

Byron Bay Triathlon – ПЕРВЫЙ

Honolulu International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Oceanside Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

San Diego International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Arizona International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Carlsbad Triathlon - ПЕРВЫЙ

Encinitas Triathlon USA - ПЕРВЫЙ

Escape from Alcatraz Triathlon – ПЕРВЫЙ

San Jose International Triathlon – ПЕРВЫЙ

USA Pro Sprint Triathlon Championships – ПЕРВЫЙ

Mrs. T's Chicago Triathlon – ПЕРВЫЙ

Rock 'N' Roll Cleveland International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Las Vegas Triathlon - ПЕРВЫЙ

Los Angeles International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 51 985

Количество посещенных стран: 8

Количество дней, проведенных вне дома: 251

Километраж тренировок за год

Плавание: 1094

Велосипед: 23 990

Бег: 3363

Глава U

Игра разума

Еще в 2000 году я разработал стратегию, которая сделала меня очень опасным соперником. Мне необходимо было разобраться с велосипедным этапом, потому что мой основной соперник Саймон Уитфилд был очень быстрым бегуном. Мой стиль бега атлетичный, а он двигался на дистанции изящно, как газель. Другие спортсмены, пытавшиеся конкурировать с ним, тоже были сильными бегунами. Саймон вообще изменил представление о типичном участнике Кубка мира.

Я при всем желании не мог бежать так же быстро, как он и другие парни, поэтому должен был максимально выигрывать на велосипедном этапе. Исторически сложилось так, что я выплывал в группе лидеров. А если мне удавалось оставаться после велоэтапа в группе лидеров, то я мог показать по итогам бегового этапа первое или второе место. Но теперь молодые бегуны были слишком быстрыми для меня.

Поэтому для того, чтобы выиграть, я должен был заставить других спортсменов бояться меня на велосипедном этапе. Поскольку в соревнованиях на короткие дистанции разрешен драфтинг, триатлеты часто пристраивались в хвост лидерам, предоставляя тем право побо-

роться с ветром и лишая их возможности сделать резкий рывок. Поэтому я изменил методику тренировок и начал работать над развитием силовых навыков. Я учился заезжать в гору на высокой передаче. Я часто ездил за мотоциклом, порой достигая скорости от 65 до 80 километров в час. Я занимался короткими и интенсивными упражнениями на время: атака, атака, атака, а затем — отрыв. Тренируясь таким образом, я смог здорово увеличить каденс при педалировании, что дает возможность атаковать и отрываться от соперников. Я научился ездить с переменным темпом, соответствовать которому было не под силу большинству других спортсменов.

К концу 2000 года я начал занимать доминирующие позиции на велоэтапах. Когда начался сезон 2001 года, другие спортсмены даже не подозревали, какой силы удар на них вот-вот обрушится. Велосипедный этап превратился в оружие, с помощью которого я мог указывать, на каких условиях будет проходить гонка. Соперники не могли ничего со мной поделать, я выигрывал одно соревнование за другим — этапы Кубка мира, затем Игры доброй воли и т.д.

В 2001 году я начал прямо говорить всем своим соперникам, что опережу каждого из них на велосипедном этапе. Я хотел, чтобы они оценили мою честность. На пресс-конференциях я часто говорил: «Вне всякого сомнения, Саймон Уитфилд является лучшим бегуном в нашем виде спорта». Я всегда отдавал должное мастерству других парней, но затем принимался их уничтожать. И продолжал: «Однако не секрет, что я буду плыть ничуть не хуже всех остальных. А на велосипеде я обгону их на добрые пять минут, завтра вы все это увидите. Я буду ехать в своем темпе и предоставляю им возможность попробовать меня догнать. Я счастлив тем, как складываются дела. Не знаю, чувствуют ли себя остальные ребята так же хорошо, как и я».

Многие приходили в недоумение: «Зачем ты рассказываешь им, какую тактику хочешь выбрать?» Однако главное состояло в том, что спортсмены внимательно слушали мои слова. И в этом было все дело. Я хотел, чтобы они беспокоились, а не концентрировались на своей собственной стратегии. Я был единственным, кто допускал подобные высказывания, многие считали меня чересчур заносчивым: «Это — злобный спортсмен. Не связывайтесь с Маккой!»

Я никогда не хвастался своими успехами, даже перед нашей федерацией триатлона, которая так неуважительно отнеслась ко мне. Я был лидером, они нуждались во мне куда больше, чем я в них. А чиновники из федерации просто пользовались мной в течение четырех лет. Я ездил по всему миру, выигрывал для них соревнования, оказался на первом месте в мировом рейтинге, занимал призовые места на квалификационных предолимпийских стартах, а меня просто выбросили из сборной. Я мог легко ткнуть им в нос список моих достижений, но теперь они просто перестали быть частью моей жизни.

Я всегда уважал других спортсменов. Я никогда не говорил ничего, во что бы сам не верил. Однако откровенных людей никто не любит. Никому не нравится, когда их самые тайные страхи выносят на всеобщее обозрение. Я же говорил только о том, что происходило на самом деле. Если вы представите себе сообщество из нескольких десятков людей, ориентированных на жесткую конкуренцию, то поймете, что все они ненавидят победителя — особенно когда он заранее говорит вам о том, каким образом сможет вас обогнать.

Разумеется, в кулуарах поползли слухи. Кто-то предполагал, что я принимаю наркотики. Кто-то считал, что я обманываю всех каким-то особенно изощренным способом. А кто-то говорил, что я просто психически неуравнове-

шен — слышать это было особенно смешно в условиях, когда я выигрывал гонку за гонкой. Репортеры и блогеры писали обо мне: «Он слишком откровенен. Как он может просто так сидеть в комнате и говорить: "Я сделаю так и так..."?» Пресса обожала подобные скандалы. Репортеры называли меня «машиной по производству цитат» и публиковали почти каждое мое слово, потому что мои речи привлекали всеобщее внимание.

Я нашел мощное оружие, которое мог использовать против своих соперников. Мне были понятны все их страхи. Чем-то я напоминал маленького мальчика из сказки «Новое платье короля», который закричал: «А король-то голый!» Все потешались над этим мальчиком... Но только до тех пор, пока не осознали, что он говорил правду. Итак, многие считали меня психом, а я продолжал побеждать. Я находился на гребне восходящей волны и побеждал и в Европе, и в США, и в Австралии. Было очевидно, что я все делаю правильно.

Выиграть гонку, а не искать друзей

Даже сейчас некоторые спортсмены отказываются со мной общаться, потому что я говорю все откровенно и готов отвечать за свои слова. Думаю, именно поэтому многие считают меня слишком заносчивым. Но в реальности все обстоит совсем не так. Я знаю, что успех в моем виде спорта зависит не только от того, сколько вы тренируетесь, но и от того, насколько вы готовы к гонке. Если у моих побед и есть какая-нибудь «волшебная составляющая», так это моя способность выигрывать в играх разума. Кроме всего прочего это означает еще и умение управлять страхом — как своим собственным, так и страхом соперников.

В соревнованиях на выносливость, которые могут продолжаться и два, и восемь часов, основной ограничивающий фактор — страх. Причина, по которой вы нервничаете перед гонкой, кроется в неуверенности, вы боитесь, что не покажете все, на что способны. На деле основная критическая точка гонки связана с играми разума, которые начинаются задолго до стартового сигнала. Именно тогда и всплывает на поверхность вся ваша неуверенность. Именно тогда за вашими плечами оказываются ангел и дьявол. Один шепчет: «Ты можешь это сделать, дружище!» А второй возражает: «Что ты вообще здесь делаешь? Ты не сможешь победить!» И от того, к кому вы прислушаетесь, зависит, сможете ли вы конкурировать с остальными или же сдадитесь, еще не начав игры.

Когда я терплю неудачу на соревнованиях (как это было в Конне в 2002 году), то после гонки всегда корю себя за то, что начал слушать темную сторону. Потому что каждый слышит голос, говорящий: «Ты не сделал свою работу, дружище». Помнишь, как ты пропустил одну из тренировок? И на подъеме ты увидел, к чему это привело. Вот что мешает тебе добиться большего. Каждая гонка — это новый этап вечной войны против дьявола. Иногда ты вынужден его слушать, даже когда этого не хочешь. А иногда ты находишь в себе силы, чтобы заставить его замолчать. Бывало, что по ходу гонок я оказывался в состоянии, близком к агонии. Но все равно делал свой выбор, слушал ангела и выигрывал. Как и во всем остальном в нашей жизни, ты тренируешься для того, чтобы стать сильнее и побеждать соперников, которые не делают того же самого.

Как только ты научишься справляться с сомнением в самом себе, то можешь считать, что выиграл половину битвы. Вторая часть успеха зависит от умения использовать в свою пользу сомнения соперников. Еще раз хочу

подчеркнуть свою уникальность в этом вопросе. Не думаю, что кто-либо еще в нашем виде спорта играет в игры разума так же, как я. Спортсмены часто обижаются на меня из-за этого, но я совершенно не понимаю их реакции. Если ты профессионал, то почему бы тебе не быть профессионалом во всем? Точно так же, как Рафаэль Надаль усмехается перед тем, как нанести сокрушающий удар по мячу, я использую любые доступные мне психологические тактики для того, чтобы получить преимущество. До тех пор, пока вы читаете правила, уважаете спорт и своих оппонентов, все остальное может считаться честной игрой. Если вам это не нравится, то выступайте в любительских соревнованиях.

Постулат первый: соревнования выигрываются или проигрываются в ключевые моменты.

Постулат второй: успех в спорте зависит от способности переносить страдания.

Моя цель состоит в том, чтобы заставить оппонента сомневаться в своей способности вынести страдания, когда наступает один из ключевых моментов гонки. Если я бегу бок о бок с другим спортсменом, он может строить в отношении меня коварные планы, думать: «Я могу сделать это, это и это». Но если я скажу ему о его слабостях перед гонкой, то он не сможет выбросить это из памяти. И когда столкнется с болью и ему придется принимать решение о том, стоит ли дальше терпеть ее во имя грядущего выигрыша, он с большой долей вероятности подумает: «Макка был прав. Я не очень хороший велосипедист. Я уже проигрываю ему одну минуту. Ой, и еще одну. Ой-ой-ой!»

Игра разума заключается в том, чтобы вынудить других спортсменов слушать темную сторону силы. Я должен поймать их в тот момент, когда тело умоляет о пощаде. А после этого заставить сомневаться в себе — настолько

долго, чтобы прийти к мысли о том, что страдания не стоят выигрыша. И тогда они оказываются у меня в руках. Я использовал эту стратегию множество раз, и она позволила выиграть немало соревнований.

Страх потерять себя

Я изучаю спортсменов. Я изучаю их модели поведения. Для того чтобы увидеть свойственные тому или иному спортсмену черты, необходимо проанализировать минимум семь его последних гонок. Но я смотрю гораздо больше: просматриваю видео, разбиваю каждую гонку на этапы, а затем нахожу в поведении спортсмена сходные черты — примерно так же, как это делают футбольные или бейсбольные тренеры. Если вы знаете, каким образом обычно проходят гонки, то можете обнаружить массу поводов для игр разума.

Я начал заниматься этими играми в 2001 году по простой причине: боялся проиграть. Как я уже рассказывал, с 2000 года, после того как показал фигу Федерации триатлона и уехал в Америку, мне удалось выиграть невероятное количество гонок — тридцать две подряд. Я хотел, чтобы так продолжалось и далее, но знал, что рано или поздно кто-нибудь меня опередит. Я достаточно габаритный для триатлета, и при езде в жарких и влажных условиях выступаю хуже, чем более щуплые спортсмены. Я прекрасно понимал, что меня можно победить, но при этом хотел сохранить свое доминирование как можно дольше.

Мне уже удавалось неожиданно выигрывать пару гонок только из-за того, что соперники постоянно оглядывались и полагали, что меня невозможно обойти. Я же, находясь на грани агонии, думал лишь: «Спасибо, Боже!»

Однако затем понял: победа приходила ко мне из-за неуверенности соперников в себе самих! Я много думал о собственных сомнениях, но никогда прежде не анализировал, что творится в головах других. Я понял, что, если хочу доминировать в своем виде спорта, мне нужно найти способ заставить других триатлетов сомневаться в самих себе и использовать это.

Различия в уровне физической подготовки у спортсменов, относящихся к элите, минимальны. Каждый из профессионалов, участвующих в Ironman, является хорошим пловцом, велосипедистом и бегуном. Однако они отличаются друг от друга своими головами. В молодости я не понимал этого — когда тебе двадцать четыре года, ты думаешь не мозгами, а другими частями тела. Ты хочешь быть самым крутым парнем в группе и «нагибать» всех остальных. Однако, становясь старше, начинаешь понимать, что способен достичь более высоких результатов с меньшими усилиями. Самым главным становится умение управлять мыслями.

Я начал осознавать силу игры разума во время одной схватки с Саймоном Лессингом и Крейгом Уолтоном (австралийским олимпийцем, который после завершения выступлений в 2008 году стал отличным тренером, а спустя два года неожиданно объявил о возвращении в большой спорт). В гонках на короткие дистанции я много раз пытался победить Саймона. Думаю, что мне это удавалось пять или шесть раз. Я обыгрывал и Крейга. А вот Саймону этого сделать никогда не удавалось. Это было странно. Я понимал, что причина кроется отнюдь не в «физике». И задумался о психологии.

В 2000 и 2001 годах практически все сходились во мнении, что Крейг Уолтон лучший в комбинации «плавание-велосипед» и, пожалуй, лучший триатлет в мире в со-

ревнованиях без драфтинга. Он был моим наказанием свыше. Однако в интервью я мог сказать: «Без вопросов, Крейг — лучший пловец в мире и может сделать любого на велосипедном этапе. Однако называть его лучшим пловцом-велосипедистом в мире было бы преувеличением. Не помню ни одного случая, чтобы мы с ним не приходили к финишу велосипедного этапа в одно и то же время. Плавание и велосипед — это две части триатлона. Даже если ты лучший в двух из трех дисциплин, это не повод говорить, что ты непременно выиграешь гонку. Ты должен первым прийти к финишу, а значит — должен уметь еще и быстро бегать». Вы заметили, как я это сказал? Без пустопорожней болтовни. Не унижая соперника. С уважением.

Когда Крейг читал статьи в газетах или смотрел мои интервью по телевизору, то, возможно, начинал думать: «Пожалуй, этот парень прав. Единственное, в чем у меня есть над ним перевес, — это плавание. Он ездит на велосипеде так же хорошо, как и я сам, а в беге способен легко меня опередить». Я знал, что Крейг объективно понимал, что как бегун значительно мне уступает. Я хотел, чтобы он однозначно понял: «Макка в этом уверен и не боится этого моего преимущества». Я старался посеять в Крейге сомнения и страх, высвечивал его слабые стороны и дарил ему разумное оправдание, которое помогло бы сдать-ся в сложной и напряженной ситуации.

Мой гамбит сработал в 2001 году на соревновании «Побег из Алькатраса». В гонке принимали участие все австралийские олимпийцы, в том числе и Крейг. Готовясь к соревнованию, я начал рассказывать другим спортсменам о том, как именно собираюсь их победить. Например, мог сказать: «Я буду держаться поближе к этим ребятам, буду вести себя по-настоящему агрессивно и максимально

сокращать дистанцию. Я бегаю гораздо лучше Крейга. Так что он от меня не уйдет. Надеюсь, он не будет плыть слишком быстро, тогда я смогу снизить до минимума расстояние между нами при заплыве в заливе. Затем обгону его на беговом этапе. Мы оторвемся от остальных ребят».

Никто и никогда прежде не говорил подобных вещей перед стартом. Все распинались о смирении, скромности, упорных тренировках и счастье от участия в соревновании. Но я думал лишь об одном: насколько Крейг доверяет себе как бегуну. Я хотел как можно сильнее подорвать его уверенность в себе.

В день гонки мои результаты велосипедного этапа оказались не совсем такими, как я предполагал. Я думал, что буду отставать от Крейга на несколько секунд, но он опередил меня на целых полторы минуты. Я долго его догонял, он отлично бежал. Но затем, вспомнив всю историю нашего с Крейгом противостояния, осознал, что он ломался каждый раз, когда мне удавалось его настичь. Именно в этом заключалась причина того, что я у него выигрывал, а Саймон — нет. Если бы я достал Крейга, то вся его готовность терпеть страдания моментально бы испарилась. Поэтому цель состояла в том, чтобы догнать его так быстро, как только возможно. Я же постоянно твердил, что он плохой бегун, и он уже не верил, что может опередить меня.

В ходе соревнования я не давал Крейгу ни минуты передышки. Мы добрались до Бейкерз-Бич — это примерно половина трассы. К этому моменту гонка уже фактически превратилась в противостояние двух участников. Бейкерз-Бич — место, в котором спортсмены впервые могут оказаться лицом к лицу. Участок трассы проходит по мягкому песку, участники должны сделать круг по пляжу. Приходится бежать по кромке воды, потому что песок там чуть жестче. После того как Крейг добежал до поворота, развер-

нулся и поравнялся со мной, я спросил его, насколько сильно отстает от меня третий участник. Мне хотелось, чтобы Крейг увидел, что бег дается мне без особых усилий. Хотя он и опережал меня на минуту, но я заметил неуверенность в его глазах. Он знал, что я у него на хвосте. Я успел сказать: «Держись в том же темпе, я тебя догоню, а потом мы поборемся на финишной прямой!» Я хотел, чтобы он подумал: «Господи Боже, я рвусь вперед изо всех сил, а он издевается и просит сохранять тот же темп!»

После Бейкерз-Бич участники попадают на критически важный участок, который называется «Песчаная лестница», на нем трасса гонки примерно на половину мили устремляется резко вверх. Обычно спортсмены не пробегают, а проходят этот участок пешком. К этому моменту Крейг опережал меня всего на несколько метров, и я подумал: «Вот ты и попался!» Мы вместе добежали до вершины, затем я сделал рывок и установил новый, более быстрый темп. Повернувшись через плечо, крикнул: «Держись, дружище! Третий спортсмен у тебя на хвосте!» А затем рванул вперед. После «Песчаной лестницы» дорога становится узкой и извилистой. Стоит оторваться всего на 15-20 метров, и ты исчезаешь из виду. Мне хотелось, чтобы Крейг думал, что я до финиша собираюсь бежать в том же темпе. В мои планы не входило, чтобы его посетила мысль «держись за Маккой, только держись за ним». Я надеялся, что он будет постоянно оглядываться через плечо и проверять, не догоняет ли его третий спортсмен. Именно так я сломал его дух.

После гонки я подумал: «Приятель, а ведь ты чуть меня не обошел». Но я сыграл в свою игру, мой блеф оказался удачным. На финише Крейг обратился ко мне: «В какой-то момент я потерялся». Я не ответил ему то, что думал на самом деле: «Да ладно, ты меня практически сделал». Вместо

этого притворился крутым парнем: «Ага, я отлично прошел трассу. Просто я хотел, чтобы именно ты был вторым и финишировал прямо за мной. Ты тоже молодец, дружище». Игра разума может быть совершенно незаметной.

Было ясно, что в отношении меня у Крейга существует ментальное предубеждение, которого он не испытывал к Саймону Лессингу. У меня же присутствовал подобный блок в отношении Саймона. И когда я смог с ним справиться, начал его легко обыгрывать. Подобное случается лишь тогда, когда ты задаешь для себя новые границы возможного. Для начала только нужно понять, в чем состоят нынешние границы, а затем сломать их.

Знать противника

Получив подобный опыт, я понял, что таким образом можно действовать в отношении любого триатлета. Если это работает, то почему бы не формировать ощущение страха и неуверенности в каждом из них? Это могло бы принести мне немалые очки в ходе гонки. Если спортсмены не могут справиться со своими переживаниями, это их проблемы. Поиск способов сломать волю соперников превратился для меня в основное занятие в перерывах между соревнованиями.

Я начал разведку: смотрел видеозаписи соревнований, читал статьи в журналах, отслеживал, за сколько времени проходят каждый этап все мои основные соперники: Майлз Стюарт, Хэмиш Картер, Питер Робертсон (австралийский олимпиец и трехкратный чемпион мира по версии ITU), Саймон Лессинг и Саймон Уитфилд в соревнованиях ITU, Крейг Уолтон и Грег Беннетт в американских гонках. Я пристально изучал результаты примерно десятка парней, с которыми мне пред-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

стояло активно конкурировать. Очень полезно знать, как чувствуют себя другие ребята, находящиеся с тобой на одном уровне. В какой-то момент ты начинаешь замечать различия. С одним ты плаваешь на одинаковом уровне, но он опережает тебя на велосипеде. А этот парень делает что-то не так в ходе марафона. Наконец ты находишь ахиллесову пяту каждого из них, а затем начинаешь бить по больному месту, чтобы посеять в их душах семена неуверенности.

Я завел досье на каждого из соперников. Я изучал результаты ребят типа Майлза Стюарта до боли в глазах. Майлз многому научил меня, я смог измениться и адаптироваться к его основной сильной стороне. Майлз был мастером тактики, для победы над ним было необходимо давить в начале или середине гонки, поскольку он был отличным финишером. Он феноменальный спортсмен, но на велосипедном этапе я был куда сильнее. Это знали и он, и я. А я, в свою очередь, не слишком хороший бегун. Так что дело оставалось за мной. Если бы я смог обогнать Майлза на середине дистанции, то победа была бы у меня в кармане. Мы оба это понимали.

Советы Макки для победы

Как собирать информацию

Если вы любитель, то, скорее всего, заинтересованы не в том, чтобы победить конкретного соперника, а в успешном финишировании или личном рекорде. В данном случае вместо того, чтобы составлять досье или собирать информацию о других спортсменах, которых вы хотите победить, собирайте данные о спортсменах, которые вам нравятся и по пути которых вы хотели бы пойти. Вот несколько способов, которыми это можно сделать:

- Смотрите записи старых гонок по телевизору или в Интернете.
- Посещайте соревнования и наблюдайте вживую за ходом гонки.
- Смотрите или читайте интервью спортсменов, примечайте их комментарии и секреты.

- Общайтесь с любителями и профессионалами, задавайте вопросы.

- Попросите тренеров понаблюдать за другими спортсменами и рассказать вам, что именно те делают хорошо.

- Читайте записи других спортсменов в блогах и на страницах Facebook, задавайте им вопросы.

Определите свои слабые стороны и проблемы, затем найдите спортсменов, которые смогли их решить, и используйте их в качестве экспертов для улучшения своих результатов.

Поэтому в своих интервью я начал говорить: «Знаете, Майлз Стюарт — великолепный пловец и отличный тактик на велосипедном этапе. Я много тренировался с этим парнем и прекрасно его знаю. Рядом с ним я значительно вырос как триатлет. Когда я еще был юниором, Майлз многому научил меня. Но то время прошло, я уже не ученик». Чем-то похоже на разговор Дарта Вейдера с Оби-Ван Кеноби*, правда? Я мог еще добавить: «Майлз отличный финишер. Но если я смогу надавить на него в середине гонки, то выиграю. Посмотрите, как он проходил три последних гонки». Я не пытался его уязвить — это был откровенный разговор. На это он ответил что-то вроде «Я тебе покажу!». Вполне типично для напряженной недели перед соревнованием.

Теперь представьте себе, что вы Майлз и читаете все, что я говорю о вас. Что вы будете делать в середине гонки, когда вам нужно прежде всего думать о своей собственной стратегии? Вы наблюдаете за мной и ждете, когда же я сделаю свой решительный шаг. Иными словами, вы играете в мою игру, а не в свою.

То же самое я начал делать в отношении всех своих основных соперников. К примеру, на пресс-конференции перед

* Персонажи серии культовых фильмов Джорджа Лукаса «Звездные войны». Дарт Вейдер, когда-то бывший учеником рыцаря-джедая Оби-Вана Кеноби, стал его непримиримым врагом.

I '':> Я здесь, чтобы победить!

крупной гонкой, в которой мне предстояло бороться против Крейга Уолтона, я мог сказать: «Насколько мне известно, Крейг — самый сложный из соперников, с которыми мне придется завтра соревноваться. Он выиграл последнюю гонку и другой старт...» Я всегда начинал свою реплику с чего-то приятного в отношении спортсмена. Но главный трюк заключается в том, чтобы понемногу перейти к рассказу о вещах, способных подорвать уверенность человека в себе. «Тем не менее, — продолжал я, — не хочу показаться высокомерным, но ни в одной из этих гонок не принимал участия я. Он мог бы обогнать меня на минуту и 10 секунд по итогам заплыва, но если посмотреть на наши состязания на велосипедном этапе, то все последние разы я опережал его на 51, 52 и 53 секунды, то есть разрыв между нами минимальный. И думаю, что в данной ситуации многое определяется тем, что я бегаю лучше Крейга. Так что Крейгу было бы неплохо улучшить свои беговые навыки. Учитывая, сколько времени остается до начала гонки, не думаю, что он успеет что-то с этим сделать. Во всех остальных случаях ему будет крайне сложно меня победить».

Крейг, сидевший рядом со мной за столом, слушал и, возможно, размышлял так же, как и я. Не исключено, правда, и то, что он думал: «Ну что же это за урод!» Его эмоции были мне на руку. Гнев заставляет делать неправильные вещи, а страх вынуждает подвергать сомнению собственные способности.

И вот тут начинаются разговоры в кулуарах: «Макка слишком самоуверен. Макке не стоит говорить подобные вещи». Некоторым людям не нравилось то, что я говорил, потому что до меня этого в нашем виде спорта никто не делал. Однако я постоянно твердил: «Я хочу побеждать! Мы все взрослые люди. Если вы думаете, что я порю чушь, это вас оскорбляет — играйте в свою игру!» Я много знал, был

уверен в себе и честен по отношению к каждому из своих соперников. И когда до меня начинали доноситься слухи о том, что людям не нравились мои комментарии, я думал: «Отлично. Мне удалось вселить в них страх». Конечно, в глубине души я нервничал. Но, как говорится, никогда и никому не показывай, что творится у тебя в душе.

Как вытолкнуть соперника из зоны комфорта

Примерно за месяц до начала гонки я изучаю людей, способных составить мне конкуренцию. В начале каждого года я сажусь за стол вместе с Миком, моими тренерами и женой. Мы составляем список спортсменов, на которых следует обратить внимание. Как они изменились по сравнению с прошлым сезоном? Стали ли они быстрее? Или, напротив, замедлились? Почему?

Начало сезона — самое сложное время. Вы выстраиваете стратегию, основываясь на прошлогодних результатах. Вы не знаете, чем занимался тот или иной спортсмен в межсезонье, поэтому в ходе первых соревнований необходимо быть особенно внимательными. Однако мне достаточно просто предсказать, каким образом будет вести себя на соревнованиях тот или иной спортсмен. Наш вид спорта консервативен и прост. Большинство триатлетов боятся решительных изменений. Это работает в мою пользу, я могу заниматься планированием, предполагая, что соперники будут так или иначе повторять стратегию, которую использовали на соревнованиях в прошлом году. Большинство триатлетов — рабы своих привычек. Вот почему я не стараюсь разнообразить тренировки, не пользуюсь одними и теми же стратегиями в ходе гонок. Я адаптируюсь. В нашем спорте непредсказуемость —

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

это конкурентное преимущество. Если у тебя появится какая-нибудь привычка, ты станешь ее рабом.

Например, если тебе тяжело просыпаться по утрам, а твоя первая тренировка проходит в бассейне, это может негативно повлиять на результаты заплыва во время соревнования. Поэтому ты меняешь время своих тренировок в бассейне, чтобы сделать их максимально эффективными, правильно? Возможно. Но если ты раб своей привычки, то не сделаешь этого. И твои результаты как пловца не улучшатся.

Многим триатлетам сложно поверить в перспективность таких изменений. Это чем-то напоминает силовые тренировки. Если в течение первых двух-трех месяцев ты видишь, как у тебя растут бицепсы и трицепсы, то обычно думаешь: «Я не буду ничего менять в тренировочном процессе!» Однако твое тело жаждет изменений и сюрпризов. Если не будешь менять состав тренировок, то в какой-то момент улучшения прекратятся. То же самое происходит в любом виде спорта. Великие спортсмены всегда адаптируются и ищут способы удивить как себя самих, свое тело, так и окружающих. Но если вы триатлет, успешно завершивший сезон, и кто-то скажет вам, что в следующем сезоне нужно кое-что поменять, вы наверняка возразите: «Подожди-ка, дружище, у нас был отличный сезон, для чего что-то менять?» Однако подобно тому, как ваше тело привыкает к привычным упражнениям, ваши соперники привыкают и к вашей гоночной тактике. Если они в точности знают, что вы будете делать в каждой гонке, то рано или поздно «взломают» вашу стратегию и победят вас... даже если вы самый сильный из участников.

Знание предсказуемых шаблонов поведения спортсменов дало мне почву для организации умственных сражений. К примеру, перед гонкой я мог подумать:

«А что можно сделать с Норманом Стадлером (немецким спортсменом, чемпионом Ironman 2004 и 2006 годов, одним из самых сильных велосипедистов за всю историю триатлона), чтобы получить над ним перевес? Он лучше меня ездит на велосипеде, но плоховато плавает. Я бегаю значительно быстрее него. Соответственно, для того, чтобы опередить меня, он должен выложиться на велосипедном этапе». Как бы я мог атаковать Нормана, чтобы не показаться высокомерным или сумасшедшим?

На пресс-конференции я мог сказать: «Вы знаете, это будет великолепная гонка. Похоже, что Норману придется поработать над своим плаванием, потому что в прошлом году эта часть дистанции не очень ему давалась. У него отличные результаты, но можно сказать, что в его колчане есть всего лишь одна стрела, и для выигрыша ему придется воспользоваться ею без права на ошибку. В прошлом году ему это удалось, но соревноваться таким образом безумно сложно. Очень тяжело чувствовать, что ты постоянно отстаешь от других и теряешь выигранное время. Стоит задаться вопросом: готов ли Норман выйти на старт? В отличие от меня Норман наверняка знает ответ на него».

С помощью правильных слов можно превратить даже отличное выступление в ярмо на шее спортсмена. Возьмем, к примеру, Марино Ванхонакера, бельгийского дутлета, пять раз выигрывавшего соревнования Ironman Austria. На соревнованиях в 2010 году он показал потрясающий результат: 7:52, третий по скорости за всю историю. Если кто-то демонстрирует такое время на соревнованиях в Европе, многие представители прессы прежде всего обращаются за комментариями ко мне. Итак, мне задали вопрос: «Что вы думаете о результате 7:52, показанном Марино?»

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Я не стесняюсь хвалить коллег, показывающих отличное время. Марино проплыл дистанцию за 50 минут, что действительно невероятно. И я похвалил его за это. Но затем добавил: «Давайте посмотрим, как быстро Марино придет в норму после этого рекорда. Такой результат на соревнованиях Ironman способен лишить сил любого из нас, а кое-кто вообще не смог после этого вернуться в большой спорт».

Когда я говорю подобные вещи, у моих соперников остается два выхода:

1. Сдаться. В критический момент гонки они вспомнят о том, что заставляет их испытывать неуверенность в себе. Я хочу, чтобы они начали сомневаться. «А все ли я сделал для подготовки? Не забыл ли я что-то важное?» Каждое соревнование — война между одной частью твоего Я, говорящей: «Ты можешь это сделать, ты действительно можешь!» и другой частью, кричащей: «Почему ты заставляешь меня так страдать, ублюдок?» Находясь в точке кипения, ты должен выбрать правильный путь. Если начинаешь задавать себе вопросы, то создаешь тем самым хорошую отговорку для того, чтобы сойти с трассы. И если в этот самый главный момент ты услышишь, как внутренний голосок пропищит: «Может быть, Макка был прав? Возможно, я и впрямь не смогу это сделать?», то моментально оступишься и упадешь.

Я знаю это — подобное много раз случалось со мной. Я сдавался. Когда я только начинал участвовать в соревнованиях Ironman, я был куда более заносчив, чем сейчас. Если помните, в 2002 году я не вынес жары, а в 2003 году шел к финишу пешком, и это было очень унижительно. Но это все была ерунда по сравнению с тем, что случилось в 2004 году. Я находился на пятом месте и двигался в направлении Energy Lab. почти в состоянии агонии.

Уже десять миль я страдал от судорог и обезвоживания. Когда до финиша оставалось всего девять миль, я увидел машину моих спонсоров и тут же залез в нее. Мой агент и вся команда всполошились, начали вопить: «Что ты делаешь? Что происходит?»

Я лишь пробормотал: «Аут, ребята, аут, не могу пройти эту трассу, сдаюсь». Сейчас, когда я вспоминаю об этой истории, меня всего передергивает. Я сдался и тут же нашел этому объяснение. «Я слишком крупный для этой гонки, мое телосложение не подходит для нее...» Как вы думаете, кто оказался в машине моих спонсоров? Марк Аллен. Человек-легенда, мой идол. Он тренировал Питера Рейда, который к тому моменту уже успел выиграть в сезоне два соревнования Ironman.

И я сказал: «Из всех людей именно вы, Марк, оказались в этой машине. — И спросил: — Не могли бы вы довезти меня до транзитной зоны?» Марк ответил: «Нет. Я наблюдаю за своим спортсменом. А ты можешь сидеть и наблюдать за гонкой».

И я сел рядом с ним, чувствуя себя последним негодяем и неудачником. Но потом все стало еще хуже. Один любитель по имени Кристиан Садовски приблизился к нашей машине, держа на плече искореженный велосипед. Он был засыпан дорожной пылью и залит кровью с ног до головы. Оказалось, что около Energy Lab. его сбил мотоцикл, который покорежил ему заднее колесо, сломал раму. Кристиан упал, вывихнул левое плечо. Однако был преисполнен решимости дойти до конца этапа, пусть даже с велосипедом на плече. Он не обратился за помощью, ведь это означало бы дисквалификацию.

Машина спонсора подъехала к нему, и водитель спросил: «Вас подвезти до города?»

Садовски отрицательно покачал головой: «Без вариантов. Я закончу гонку».

I ';> Я здесь, чтобы победить!

О господи! Я смотрел на парня, покрытого кровью, а сам сидел в машине с кондиционером, и мое тело понемногу переставало болеть. Садовски внимательно присмотрелся и вдруг воскликнул: «О! Это же Макка!»

Я никогда не чувствовал себя столь униженным. В голове билась одна мысль: «Ты настоящий воин, приятель, а я просто слабак». Этот человек прошел семь миль до города без единого глотка воды. Он успел уложиться во время, отведенное для завершения велосипедного этапа, а затем прошел и всю марафонскую трассу до конца менее чем за отведенные лимитом семнадцать часов. Он получил специальный приз от компании Cannondale (новый велосипед) и стал героем всех репортажей. Он действительно был настоящим героем. А я сошел с трассы за тринадцать минут до того, как он решился на свой мужественный шаг.

Я понял, что не вправе так легко сдаваться. Я сказал себе: «Больше никогда так не поступлю». Я понял, что вся моя бравада была пустышкой. На самом деле я был не героем, а искусным притворщиком. Я боялся гонки, но пытался всем показать, что это не так. Болтовней я старался подавить собственные страхи. Но внутри был опустошен. Я никогда не пытался бороться с внутренними демонами, и когда мне пришлось столкнуться с ними на трассе, они победили. Весь 2004 год складывался для меня отлично, но истина открылась мне лишь в Конне — и она состояла в том, что на самом деле я не верил в себя. Гонка напугала меня, и я сдался. Мне нужно было найти какое-то решение, и тогда бы я продолжил борьбу.

2. Лишить гибкости эго соперников. У профессиональных спортсменов в каждом виде спорта эго развито сверх меры, и триатлон не является исключением. Поэтому я хочу, чтобы мои конкуренты разозлились за то, что я указываю им на прорехи в их системах. Злость

не позволит им адаптироваться и победить. Они скорее скажут: «Я покажу Макке... Я буду действовать по-своему и похороню его». Конечно, им стоило бы изменить планы своей игры, адаптировать их к специфике состязания, но я бросаю вызов их эго, и они перестают думать. Это дает мне преимущество.

Возьмем, к примеру, Крейга Александера. Он показывает такие хорошие результаты потому, что достаточно агрессивен и зол. Он один из самых сильных спортсменов в мире и готов переносить страдания лучше многих из нас. Однако его ограничивает недостаточная сила при езде на велосипеде, поэтому эго заставляет Крейга доказывать, что все вокруг ошибаются, а его навыки езды на велосипеде на самом деле не являются недостатком. Он хочет, чтобы его знали не как Крейга Александера — лучшего бегуна среди триатлетов, а как Крейга Александера — абсолютную суперзвезду. Вот почему я постоянно подначиваю его: «Крейг — посредственный гонщик». Я хочу, чтобы его эго ответило на мой вызов: «Я посредственный гонщик? Я?! Ну, я тебе покажу...» И это делает его уязвимым. Эго Крейга не позволяет ему адаптироваться по ходу гонки.

Однако я никогда не использую эту стратегию в отношении Андреаса Рэллerta. Он доверяет себе и прекрасно знает, в чем заключаются его сильные и слабые стороны. Андреас — тонкий спортсмен, примерно как Роже Федерер. По отношению к Андреасу я использую иной подход. Он очень спокоен и уравновешен, поэтому, даже разозлив его, я не добьюсь желаемого результата. Мне нужно вести себя по отношению к нему по-дружески или по-наставнически, то есть идти иным путем.

Норман Стадлер — настоящий хулиган. Чем-то он напоминает Майка Тайсона. Он любит, когда люди его боятся,

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

постоянно пытается всем что-то доказать. Я говорю ему неприятные вещи прямо в лицо и с радостью замечаю, как он начинает беситься. Это типично для всех хулиганов: если вы вступаете с ними в прямое противодействие, то их охватывает страх.

Самое главное — понять, что выводит из равновесия каждого отдельно взятого спортсмена. Что управляет их действиями? Гнев? Страх? Спокойствие? Поняв это, я могу легко атаковать их. Необходимо изучать не только физические данные спортсменов, но и тип их личности: смотреть телеинтервью, наблюдать за тем, как они ведут себя, понимать, что управляет их действиями и что помогает им преодолевать страдания.

Досье в голове

Давайте поговорим о Тайгере Вудсе. Никто не хочет оказаться в ситуации, когда в последний день турнира по гольфу Тайгер ведет с перевесом в два удара. Всем известно, что Тайгер никогда не проигрывает в финале. Он настоящий безжалостный мастер игры разума. Мне довелось видеть интервью, которое он дал после выигрыша турнира в Торри-Пайнз в Калифорнии. Репортер спросил его: «Тайгер, как вам это удается? Вы никогда не проигрываете в финале. Вы вообще не испытываете напряжения?» Тайгер посмотрел на него своим знаменитым ледяным взглядом и ответил вопросом на вопрос: «А почему я должен испытывать напряжение? Я никогда не проигрывал в финале. Пусть напрягаются другие». Так оно и происходит, другие участники проигрывают еще до того, как Тайгер наносит первый удар по мячу.

Я пытаюсь делать то же самое: давать моим соперникам неограниченное количество возможностей для саморазру-

шения. Не могу даже сосчитать, сколько раз я бежал бок о бок с другими парнями и готов был вот-вот упасть. И только я собирался отстать от них, как вдруг — вот сюрприз! Они исчезали, оставались где-то позади, потому что я заставил их задуматься над тем, стоит ли продолжать со мной бороться или лучше найти удобное объяснение и отстать. К примеру, тот же Марино может подумать, что, победив в Австрии, уже всего достиг в сезоне. А какой-нибудь другой парень посчитает, что ему не стоит слишком расходовать силы, так как впереди предстоит более важная гонка. А кто-то решит, что второе место после Макки — это не так уж и плохо. Как только вы открываете дверь самоуспокоенности, она начинает захватывать все ваши мысли. Каждый может найти причины для отступления. Каждый спортсмен рано или поздно оказывается в нокауте... и при этом даже не подозревает, что я сам был готов прекратить гонку, но он сделал это на секунду раньше.

Каждый триатлет, и профессионал, и любитель, находясь в любой спортивной форме, достигает в ходе гонки точки, в которой ему предстоит решить — хватит ли ему сил для дальнейших страданий. Все очень просто. Либо да, либо нет. Это случится и с вами. Вопрос состоит только в том, какой выход из этой ситуации вы выберете.

Я использую для этого досье, которое храню в своей голове. Представьте себе, что ваш мозг — это компьютер. На его рабочем столе находятся папки с различными названиями. В процессе тренировок я создаю в своей памяти папку «Лавовые поля Конь». Затем начинаю заполнять ее мыслями, которые буду обдумывать, когда столкнусь с проблемами именно на этом участке трассы. Если я бегу марафон на лавовых полях и у меня начинаются судороги, я открываю свою виртуальную папку и точно знаю, о чем мне следует подумать для того, чтобы продолжать движение.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Например, в одном из файлов в этой папке может быть записано: «У тебя достаточный запас воды, ты разработал отличную стратегию питания, тебе не о чем беспокоиться». Если у меня есть решение для других проблем, таких как обезвоживание, жара или неправильное питание, я мысленно перекладываю их в другие папки. Соответственно, если по пути попадает старая знакомая по имени Боль, я могу открыть нужную паку и сказать: «Ага! Вот что я должен сделать при встрече с Болью».

Вам необходим постоянный доступ к своему досье, так как в моменты, когда приходит боль, моментально возникает мысль о том, чтобы сдаться или потерять концентрацию. Подобные мысли крайне редко приходят до старта. Но когда они все же посещают голову, с ними приходят и воспоминания обо всех неприятностях, случавшихся с вами прежде. С этим врагом относительно легко справиться, если есть чем занять место в голове. Но если у вас нет такого досье, то все, что у вас остается, — это пустые надежды.

Все те годы, когда я терпел неудачу в Коне, мои виртуальные папки были переполнены ядовитыми мыслями, подобными следующим: «ты слишком много потеешь» или «у тебя такие судороги, как будто ты вообще не приспособлен для подобных гонок». Вот почему я провел последние несколько лет в упорной работе над заполнением моего досье позитивными идеями. В 2010 году на соревнованиях в Коне я знал, что буду бежать вместе с лидерами, поэтому заблаговременно заполнил свои виртуальные папки позитивной информацией, связанной с этой гонкой.

Советы Макки для победы

Вот лишь несколько из тех идей, которые были в моем виртуальном досье в Коне в 2010 году:

«Ты отлично умеешь взбираться по этому подъему, не раз делал подобное на тренировках. Это тебе по силам».

«Выпей немного колы с водой — и снова будешь в игре».

«Ты отличный велосипедист, приятель, теперь можешь расслабиться и ехать не с таким напряжением. Сбереги силы для бегового этапа».

«Пульс медленный, ты не будешь сильно потеть. Отлично — ты пройдешь трассу с полным баком».

Все эти напоминания возникают у меня в голове всякий раз, когда что-то начинает идти не так. Когда человеку больно, он не всегда может контролировать поток своих мыслей. Если вы наполните голову позитивными идеями, то значительно сократите шансы на то, что выберете папку, содержание которой заставит вас сдаться.

В день гонки я покинул промежуточную зону в великолепном настроении, хотя он, пожалуй, был одним из самых жарких за всю историю Коны. Я постоянно спрашивал себя: «Как твое самочувствие?» Мозг безостановочно оценивает различные варианты даже тогда, когда вы чувствуете себя отлично. Вы пытаетесь контролировать все, что только можно, но это не всегда удается. Не стоит поддаваться и позволять своему внутреннему Я вести монолог, замешенный на страхе: «Жарко. Жарко. Будь осторожен. Будь аккуратен. Помни, что ты плохо переносишь жару».

По мере того как гонка становится все более напряженной, а ты иссякаешь и эмоционально, и физически, контроль за внутренним голосом приобретает куда большую важность. Именно в эти моменты ты должен максимально воспрепятствовать своему разуму перейти на темную сторону, связанную с поражением.

Я также пытаюсь «создавать досье» в головах своих соперников. Я хочу стать «Крисом Маккормаком — компьютерным вирусом». Я хочу, чтобы, когда они будут бежать рядом со мной, у них в голове открывался файл, в котором было бы написано: «У Макки все под контро-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

лем. Ты вряд ли сможешь соревноваться с ним лоб в лоб». А еще лучше, если они будут думать: «А ведь Макка говорил об этом. Он предсказал, что так и случится!» Я знаю, что когда мои соперники начинают думать подобным образом, это создает для меня огромный перевес.

Разумеется, это срабатывает далеко не в ста процентах случаев. Если бы это было так, то я бы выигрывал все гонки одну за другой. Но я готов биться об заклад, что не менее десяти процентов моих побед начиная с 2001 года были следствием игры разума, а не моего физического превосходства. Нынче все сообщество профессиональных спортсменов смотрит на меня как на хитрую лисицу, охотящуюся на молодых кроликов. Все знают, что я усердно тружусь над своим «домашним заданием», и понемногу начинают отдавать должное моему уму.

Боязнь чужих суждений

Почему другие спортсмены не ведут ту же игру разума, что и я? Дело в том, что они не просто хотят победить, а желают при этом нравиться и быть любимыми другими. Мы в основном экстраверты. Мы представители шоу-бизнеса, и нам нравятся, когда нас любят и одаривают аплодисментами. Слишком многие спортсмены хотят не просто победить, но и выглядеть при этом «хорошими парнями». Они считают меня «плохим мальчиком», но лишь потому, что им не хватает сил для того, чтобы делать то, что делаю я. Честно говоря, я не знаю почему, ведь этот метод действительно работает. Информация открыта всем, но ею никто не пользуется. Это странно до безумия.

Видимо, это связано с эго. Эго спортсмена говорит ему о том, что он управляет связями со своими фанатами. Это неправда. Иногда эти люди были со мной, иногда момен-

тально перебежали под крыло к кому-то еще. Я с молодых лет понял, что отношение ко мне других людей способно резко и сильно меняться.

Одним из краеугольных камней нашего вида спорта является то, что любители имеют возможность соревноваться с профессионалами. Триатлон выстроен в соответствии с пожеланиями любителей. Если бы я был пилотом «Формулы-1», то вам было бы непросто даже приблизиться ко мне, не говоря уже о том, чтобы вступить со мной в противоборство. Вы можете оказаться в рядах зрителей на улицах, по которым проходит гонка «Тур де Франс», но сами никогда не попадете в число ее участников. Однако в нашем спорте любители стоят на стартовой линии рядом со мной. Они прогуливаются около меня в транзитной зоне. Между представителями элиты и обычными триатлетами-любителями, катающимися по выходным, существует крайне небольшая дистанция. Если будет неудачный день, меня может обойти любой новичок. И поскольку в триатлоне любителям многое дано, спортсмены-профессионалы начинают бояться гласного осуждения или оценки.

Но не стоит делать выбор между «побеждать» или «нравиться окружающим». Можно это делать одновременно. Пока ты с уважением относишься к спорту и своим коллегам, ты можешь наращивать свой опыт в искусстве игры разума. Самые главные для тебя люди — те, которые действительно знают тебя, заботятся о тебе, невзирая на то, какой ты есть. Они всегда будут тебя любить. А если ты упорно соревнуешься и демонстрируешь высокий класс, то остальные будут как минимум тебя уважать.

Макка — сезон 2001 года

Australian Triathlon Championships — ПЕРВЫЙ

Oceania Triathlon Championships, Австралия — ПЕРВЫЙ

ITU Triathlon World Cup, Япония — ПЕРВЫЙ

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Oceanside Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

Wildflower Half-Ironman, США - ПЕРВЫЙ (дебют в На Ironman]

Escape from Alcatraz Triathlon – ПЕРВЫЙ

San Jose International Triathlon – ПЕРВЫЙ

San Diego International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Carlsbad Triathlon - ПЕРВЫЙ

Encinitas Triathlon – ПЕРВЫЙ

Credit Suisse Triathlon International, Женева, Швейцария
ПЕРВЫЙ

Credit Suisse Triathlon, Де Нион, Швейцария – ПЕРВЫЙ

Credit Suisse Triathlon, Цуг, Швейцария – ПЕРВЫЙ

Switzerland Triathlon National Championships – ПЕРВЫЙ

ITU Triathlon World Cup, Лозанна, Швейцария - ВТОРОЙ

ITU Triathlon World Cup, Торонто, Канада - ВТОРОЙ

ITU Triathlon World Championships, Эдмонтон, Канада – Df
(на велоэтапе сломался велосипед)

Los Angeles International Triathlon – ПЕРВЫЙ

Goodwill Games Triathlon, Австралия – ПЕРВЫЙ

Triathlon Pacific Grove, США - ПЕРВЫЙ

Lawrence Memorial Triathlon, США – ПЕРВЫЙ

Treasure Island Triathlon – ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 98 769

Количество посещенных стран: 7

Количество дней, проведенных вне дома: 264

Километраж тренировок за год

Плавание: 1162

Велосипед: 23 142

Бег: 3246

Глава 5

Не лгать своему отражению

Я хочу меняться и адаптироваться на основе того, что узнаю о соперниках и себе самом. Некоторые триатлеты не могут этого делать. Если они не достигают результатов, на которые рассчитывают, то начинают считать, что им следует больше ездить на велосипеде, плавать в бассейне, бегать. Однако увеличение продолжительности тренировок не может быть универсальным решением. Следует пристально изучать свои сильные и слабые стороны — это даст каждому из нас возможность проводить постепенные коррективы. Слишком сильное эго мешает многим великим профессионалам стать еще лучше.

Эго. Оно есть у каждого из нас и может либо служить нашим целям, либо работать против нас. Иногда наиболее сложным может оказаться непредвзятый анализ собственных неудач и слабых сторон. Нам не очень нравится посещать этот участок своего мозга. Человеку больше свойственно думать о том, что приносит удовольствие.

В конце концов, люди любят нас не за слабости, а за сильные стороны. Они кричат нам: «Ты лучший! Ты молодец!» Никто не кричит: «Ты отвратительно плаваешь!» Никакой спортсмен не хочет, чтобы по отношению к нему прояв-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

лялись негативные эмоции. Я и сам в свое время оказался практически погребенным под этой позитивной фигней. Меня постоянно окружали люди, которые просто хотели быть рядом со мной и говорить «Ты лучше всех, Макка!». Но если ты хорошо знаешь себя и обладаешь хотя бы малой толикой рассудительности, то думаешь при этом: «Дружище, отойди-ка на пару шагов назад. Я не настолько хорош, как тебе кажется».

Каждый спортсмен должен выстраивать правильный баланс между позитивным воодушевлением, откровенной, но конструктивной критикой и негативизмом, сгущением красок. Необходимо, чтобы тебя окружали люди, способные объективно помочь оценить твой текущий уровень. Разницу между этими подходами можно описать двумя фразами: «Перед следующим подъемом тебе нужно принять немного глюкозы» и «Мужик, ты выглядишь так, словно бы тебя переехал грузовик!». *Первая направлена на то, чтобы тебе помочь, она информативна. Вторая — просто глупость, достойная одного ответа: «Спасибо, дружище. Если ты думаешь, что я выгляжу плохо, то тебе стоило бы почувствовать то же, что чувствую я».*

Слишком многие спортсмены становятся жертвами мнения о том, что им никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя признаваться в том, что что-то идет не так. Они окружают себя людьми, готовыми поддакивать на каждом шагу, помогающими спортсменам скрыть от самих себя собственные слабости и наполняющими их ничем не обоснованным оптимизмом. В глубине души каждый из нас боится проиграть. Все мы стареем, с возрастом у нас появляется необходимость мыслить и тренироваться по-другому. Ты просто не можешь делать в тридцать пять лет то же самое, что делал в двадцать пять. Вот почему некоторые триатлеты

на рубеже своего тридцатилетия перестают заниматься спортом. Они не могут смириться с тем фактом, что рядом с ними соревнуются ребята, которые после соревнования в состоянии как следует посидеть в баре, поспать пять часов, а на следующее утро пробежать тридцать километров.

Однако дело заключается не только в возрасте. Некоторые соперники не могут признать, что не до конца сделали свою «домашнюю работу» или что их план на гонку оказался неправильным, и поэтому они проиграли. Но, в конце концов, чья это вина? Ты можешь обвинять тренера, партнеров по тренировке или маленьких зеленых человечков, но в конечном итоге вся ответственность лежит на тебе. Если ты занимался меньше положенного или выпил недостаточное количество жидкости во время соревнования в жаркий день, в этом виноват только ты. Люди часто не могут взять на себя ответственность за собственные ошибки — кто-то из-за чрезмерного высокомерия, а кто-то из-за боязни развить в себе чувство неуверенности. Причина неважна — результат оказывается одним и тем же. Истина делает человека свободным. Если ты не можешь признать ее, то и не поднимешься выше.

Я побеждаю в гонках, хотя мне уже тридцать восемь лет, — и лишь потому, что хочу узнать правду. Если ты лжешь себе во всем, что связано с тренировками или твоими слабыми сторонами, то в решающий момент окажешься не готовым соревноваться. Если для тебя важно лишь то, что думают о тебе другие люди, то ты не познаешь себя, с тобой будет покончено. Поэтому если бы от меня потребовали дать один-единственный совет триатлетам всех уровней, то он звучал бы так:

Не лги своему отражению в зеркале.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Тебе следует быть честным с самим собой относительно своих слабых сторон и окружать себя людьми, которые скажут тебе правду, а не станут оберегать от нее. Это — единственный способ выяснить, что тебе нужно улучшить, чтобы стать сильнее и душой, и телом.

Пустые слова — нулевые результаты

Когда ты обманываешь самого себя, то в какой-то момент начинаешь верить в свою ложь. И это может привести к немалым проблемам. Я помню предстартовое интервью, которое давал перед Ironman Australia в 2004 году. На протяжении двух предшествующих лет я выигрывал эту гонку. Моя единственная цель состояла в том, чтобы выиграть это соревнование пять раз подряд (что мне, кстати, удалось). В том году в гонке принимали участие многие сильные спортсмены и молодые таланты. Были среди них и Люк Белл (финишировавший в Конне пятым) с Крисом Ле, известным триатлетом, успешно участвовавшим в Ironman еще до моего прихода в большой спорт. Интриги добавляло то, что они представляли Мельбурн, а я родом из Сиднея.

Разумеется, между этими двумя городами идет соревнование по всем фронтам. В то время редакции основных изданий по триатлону, а также влиятельные спортивные организации находились в Мельбурне, но я-то всегда чувствовал, что настоящие таланты живут в Сиднее! Это чем-то похоже на ситуацию в профессиональном боксе: основные соревнования проходят в Лас-Вегасе, но при этом лучшие боксеры тренируются в Бронксе и Детройте. Спортсмены из двух австралийских городов любят постоянно друг друга подкалывать и устраивать мелкие пакости. Но на этой

пресс-конференции я был крайне вежлив. Я считался признанным лидером австралийского Ironman и знал, что Крис с Люком пойдут в наступление. Я с радостью ждал начала гонки, но не хотел их провоцировать, поэтому сказал: «Это будет великий день. Мне будет сложно выиграть, но я чувствую себя уверенным в победе, так как смог отлично подготовиться». Согласитесь, достаточно мягкие выражения.

Затем слово взял Крис и сказал: «В этот раз все будет не так, как раньше».

Я насторожился. *Так ты хочешь сыграть в мою игру, приятель?*

Крис тем временем продолжал: «Мы с Люком тренируемся вместе. До сих пор на этих соревнованиях еще никто не давил на Маккормака. Мы считаем, что если сможем как следует надавить, то он треснет. Как показали Гавайи, он обычно сдается при сильном давлении». Я изо всех сил пытался не улыбаться. *Я счастлив сыграть с вами и в эту игру. Я ее просто обожаю.*

Затем пришел черед Люка, который заявил: «Точно-точно, в прошлом году я финишировал на Гавайях пятым и смог побить Макку. Сегодня произойдет смена караула. Я поднялся на ступеньку выше, и гонка это подтвердит». Пресса с готовностью заглотнула наживку.

А чуть позже мы втроем приняли участие в программе IronmanLIVE. Я сидел в середине, а Крис и Люк — по бокам. Теперь им приходилось слушать *мое* интервью. Их сопровождал «мельбурнский десант» — все их соратники и тренеры. А со мной была лишь моя жена. И я подумал: *«Вот на чем я вас, ребята, и подловлю!»*

Интервьюер задал вопрос: «Макка, что ты думаешь о грядущей гонке?» Никогда не забуду свой ответ. «Хочу сказать одну вещь, — сказал я. — Мне никогда не бросали

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

вызов. И по одной причине: в апреле, когда в Австралии проходят гонки, я становлюсь непобедимым. Вся эта бравада на пресс-конференции и все разговоры ничего не стоят». Я продолжал катиться вперед на огромной скорости. Крис и Люк смотрели на меня так, будто я бредил.

А я продолжал: «Эти парни, которые внимательно меня слушают и делают вид, что не обращают на мои слова никакого внимания, придут воскресным утром к началу заплыва, а там их буду ждать я. Шоу начинается! Это — очень важная гонка, и я ее обычно выигрываю. В течение последних двух лет они уже пытались показать мне, на что способны, но я побеждал их. И когда эти ребята вернутся в гостиницу, проснутся утром и посмотрят в зеркало, то наконец осознают то, что я скажу сейчас: я готов, я не боюсь и приехал сюда, чтобы выиграть».

В студии воцарилось молчание. Помню, как я подумал: «Не сказал ли я чего-нибудь лишнего?» Затем интервьюер задал еще один вопрос: «Ты думаешь, что сможешь выиграть?»

«Уверен на сто процентов, — ответил я. — Для того чтобы выиграть у меня, другим спортсменам потребуются невероятные усилия. Я отлично плаваю, езжу на велосипеде лучше, чем кто-либо из участников соревнования, а если они попытаются догнать меня на велосипеде, то я сделаю их в марафоне, потому что идеально пробегаю дистанцию. Так что это будет отличная гонка». Я хотел вбить эту мысль им в головы, потому что был уверен, что за их словами не кроется ничего, кроме бравады. Со мной такие штуки не проходят. Я никогда не обещаю перед гонками того, чего не могу выполнить, особенно после неловкой ситуации в Конне. Чем все закончилось? Они попытались преследовать меня, потом отстали, я обогнал Криса (пришедшего вторым) почти на десять минут.

Это яркий пример того, когда громкие высказывания не подкреплены знанием самого себя и честностью в отношении своих сильных и слабых сторон. Это может сработать в отношении кого-то другого, но не такого старого и хитрого лиса, как я.

Советы Макки для победы

Я смотрю на это так: каждый из нас, по сути, руководитель компании, состоящей из одного человека.

И ответственность состоит в том, чтобы расставить все по местам, показать все, на что ты способен.

Руководитель корпорации «Я»

Ты — руководитель компании, состоящей из одного человека. И твоя ответственность состоит в том, чтобы расставить все по своим местам. Ты не сможешь сделать этого, если будешь лгать своему отражению в зеркале. Что делает тебя хорошим в том или ином вопросе? Что тебе не удастся? Ты должен постоянно размышлять над этими вопросами.

Смотреть в лицо своим недостаткам бывает сложно. Нас сковывает страх, говорящий: «Ты можешь прийти только до определенного предела, но не дальше». Нашим основным ограничителем выступает не страх, а нежелание признать собственные недостатки. Откровенность в отношении собственных слабых сторон действительно делает человека свободным, так как наделяет его силой, достаточной для их преодоления, выяснения причин и решения проблем. Ты не можешь вылечить заболевание, если отказываешься ставить себе диагноз.

Все это вращается вокруг нашего эго. Именно эго приводит нас к подобной ситуации. Никто не может стать хорошим спортсменом (или вообще представителем какой-либо элиты), если не верит в то, что отлично дела-

I ';> Я здесь, чтобы победить!

ет свое дело. Однако ирония заключается в том, что тебе нужно большое эго для того, чтобы поверить в себя и подняться к вершинам профессии, но для того, чтобы оставаться на этой вершине, необходимо обрести скромность. К примеру, одна из моих особенностей заключается в том, что меня мотивирует гнев. Я осознал это случайно. Мой приятель Мик как-то раз сказал: «Ты разошелся со своей подружкой и выиграл титул чемпиона мира. Тебя не взяли в олимпийскую команду, и после этого ты смог всех порвать. Многие говорили, что ты никогда не сможешь выиграть в Коне, а ты взял и выиграл. Ты становишься чемпионом, когда тебя обуревают гнев».

Он прав. Каждый раз, когда я чувствую себя ущемленным, у меня в голове начинает звенеть звоночек: «Я вам всем покажу!» Однако в прежние времена это было моим большим недостатком. Гнев не позволял мне сосредоточиться. Я мыслил слишком эмоционально, не слышал голос разума. Именно поэтому я приезжал в Кону и много там болтал, не будучи на самом деле готовым к гонкам.

Поскольку триатлеты тренируются в одиночку, то многие считают, что этот вид спорта тесно связан с самоанализом. Отчасти это так, но я понимаю под самоанализом нечто иное, чем многие другие. Если тебе предстоит в одиночку в ходе тренировки преодолевать 200-километровую дистанцию, у тебя должна быть четкая цель. Необходимо постоянно анализировать свои действия, думать о том, как справляться с конкретной трассой, правильно выстраивать питание, противостоять своим слабым сторонам и нейтрализовать их. Я называю этот процесс стратегическим самоанализом. Если же ты просто бездумно катишься по дороге, то это напрасная трата времени.

Другой важный аспект руководства самим собой состоит в том, чтобы окружить себя правильными людьми.

Моя основная сила состоит в том, что я общаюсь с людьми, до боли честными в своих мыслях. Это позволяет мне контролировать свое эго. Процесс начинается с общения с моей женой Эммой-Джейн. Она способна сказать мне, как все выглядит на самом деле. В тот момент, когда я развешиваю уши и начинаю вестись на лесть, она легко возвращает меня в реальный мир. Она обладает уникальным видением спорта со стороны. Самому мне такое видение недоступно.

Вторым человеком, на откровенность которого я могу рассчитывать, является мой отец. Он действительно честнейший парень. Папа не так много знает о спорте, но ему это и не нужно. Зато он лучше других знает меня и мой характер. Мой приятель Мик, а также мой близкий друг и консультант доктор Сьюзан Крафтнер (самая умная женщина из тех, кого мне доводилось встречать, гениальный психолог, специализирующийся на работе с такими же сумасшедшими, как я) и Скотт Фейрчайлд, мой агент, — это люди, которые не будут ничего от меня скрывать, когда речь заходит о тренировках и спорте.

В начале каждого сезона мы собираемся у меня дома, готовим барбекю и анализируем мои цели и результаты. И вот тогда на сцене и появляется искренность. К примеру, Эмма может сказать: «В прошлом сезоне ты был не в форме. Казалось, что ты постоянно думал о чем-то другом». Я начинаю протестовать, но затем принимаюсь смиренно слушать ее, потому что хочу знать, что происходит. Разумеется, когда разговор идет начистоту, без определенного напряжения не обойтись. И если ты хочешь получить пользу, то должен заплатить за это свою цену.

Затем в разговор вступает Сьюзан: «Эмма, это очень интересно. А что заставляет тебя так думать?» Свое слово берет Мик: «С физической точки зрения все шло нормально. Тебе многое удалось. Как ты думаешь, что можно

I >> Я здесь, чтобы победить!

улучшить?» Как только мы выкладываем карты на стол, нам становится куда легче разобрать проблему шаг за шагом. Это то же самое, что смотреть на себя в зеркало. Не просто сидеть за столом с тремя или четырьмя людьми, говорящими тебе, что все, что ты делаешь, — неправильно. Поэтому тебе нужны люди, не склонные к осуждению или чрезмерному копанию в твоей душе.

Вот почему самое важное решение, которое должен принять для себя триатлет, — это решение о том, кто будет его тренером. Вопрос с тренерами — одна из основных проблем нашего вида спорта. Если ты успешен, то можешь многое сделать для карьеры своего тренера. Тренерам нравится, когда их слушают и превозносят за отличные планы. Тренер-эгоист будет делать все, что в его силах, чтобы максимально долго удерживать у себя хорошего спортсмена и извлекать из этого дивиденды. Однако отличные тренеры — также и отличные переговорщики. Они способны примерять разные одежды. Они понимают не только физическую сторону вопроса, но и характер людей, которых тренируют. Если ты по-настоящему великий тренер, то оказываешься для своих подопечных и наставником, и другом. Вот почему у меня такая отличная команда.

Советы Макки для победы

Выбор тренера

Мало какие решения могут оказать на ваши успехи в триатлоне такое же большое влияние, как выбор тренера. Делая этот важнейший выбор, помните о следующем:

- Тренер должен заниматься развитием вас, а не вашего или своего эго.
- Хороший тренер способен создать долгосрочный план оптимизации ваших результатов, основанный на ваших уникальных способностях и ограничениях.
- Хороший тренер создаст уникальный план, а не будет заставлять вас следовать стандартному «безразмерному» методу тренировок.

— Убедитесь в том, что вам подходит тип личности тренера. Если вы склонны часто расслабляться или терять мотивацию, вам может потребоваться активный и требовательный тренер. Убедитесь в том, что вы остановили свой выбор на тренере, подходящем вам по типу характера.

— Выясните, со сколькими спортсменами работает ваш кандидат на должность тренера. Если у него есть сотня подопечных, то он вряд ли сможет уделять вам достаточное внимание.

— Ваш тренер должен быть в курсе всех новинок в области оборудования и стратегий тренировки.

— Выбирайте тренера, основываясь на своих целях. Скорее всего, если вы хотите выиграть спринтерскую гонку среди любителей, вам не понадобится тренер, способный довести вас до финиша Ironman.

Лучший способ найти тренера — рекомендации других спортсменов. Спросите спортсменов, мнение которых вы уважаете. Получив несколько имен, проведите расследование: узнайте, кого они тренируют, и пообщайтесь с их подопечными.

Еще одна причина, по которой все работает как надо, связана с тем, что процессом планирования занимаюсь только я, и делаю это уже на протяжении многих лет. Я сажусь и начинаю рассказывать: «Вот что я собираюсь сделать в следующем году. Что вы думаете об этом?» Затем мы говорим о семейных обязательствах, обязательствах перед спонсорами, тренировках и так далее. Иногда Мик пытается уязвить меня: «Тебе уже тридцать восемь лет. В прошлом году ты провел 160 часов в самолетах. Как думаешь справляться со всем этим в будущем году?» Мы выкладываем на стол один аргумент за другим, постепенно план на сезон начинает приобретать более четкие очертания. Свой вклад вносит каждый, ведь все мои собеседники знают, что я жду от них полной искренности. И что я буду их внимательно слушать.

Триатлон не для одиночек. Даже на трассе мы не одиноки. Мы зависим от целой команды людей. Опыт триатле-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

та — это опыт сотрудничества (по крайней мере, к этому стоит стремиться).

Молодой козлик и старый лис

Честность для триатлета особенно важна в обсуждении вопроса возраста. Я оказался самым возрастным из всех покорителей Коны, и люди много судачили на эту тему по ходу моего противостояния с Рэлртом в 2010 году. Это было соревнование молодого козлика со старым лисом. Смогут ли молодые ноги обогнать «пенсионера»? Или победу одержат опыт и искушенность ветерана? Людям свойственно недооценивать силу стратегии и игры разума в нашем виде спорта. Думается, что многим показалось, что у меня кончились силы, когда Андреас догнал меня, сам изнемогая от усталости. Они не понимали до самого конца гонки, что я внимательно наблюдал за своим соперником и контролировал его вплоть до финиша.

Однако годы — это реальность. Со временем мы все, даже профессионалы, покидаем спорт из-за возрастных ограничений. Ухудшаются наши результаты. В том числе и мои. Однако есть кое-что, что мы в силах изменить. Вопрос заключается лишь в том, что нужно сделать для компенсации угасающих сил и сохранения максимальной формы в течение максимально длительного периода времени. Для начала — признать, что по мере старения вы уже не можете действовать так же, как в девятнадцать лет.

Мне повезло. Мик, которого я знаю вот уже пятнадцать лет, недавно отпраздновал пятьдесят первый день рождения. Этот человек (я могу говорить о нем лишь с искренней любовью) необыкновенно тщательно заботится

о своем теле. Он спортивный физиолог и, пожалуй, один из лучших личных тренеров в Австралии. Его физической форме могут позавидовать многие двадцатипятилетние.

Когда мне стукнуло тридцать, я начал говорить, что старею. В таком возрасте многие спортсмены уходят на покой, однако Мик сказал мне: «Приятель, в тридцать лет еще ничего не закончено. Ты только что вступил в самый зрелый возраст для своей карьеры». Многие «знатоки» спорта, услышав такие слова, подумали бы, что он спятил. Однако Мик *оказался прав*. Много лет подряд он говорит мне: «Крис, я давно тебя знаю и отлично представляю себе, как ты работаешь над собой. С учетом твоих физических кондиций могу сказать, что ты наберешь максимум силы в возрасте тридцати семи — тридцати восьми лет». И действительно, сейчас я чувствую себя сильнее, чем когда-либо раньше. Первое, что он сказал мне после соревнования в Конне, было: «Сколько тебе лет, приятель?» Я рассмеялся. А он напомнил: «Что я тебе говорил?»

Я понял, что даже с возрастом могу сохранять силу и мощь. Мои способности могут быть ограничены лишь травмами, а травмы чаще всего возникают из-за перетренированности, основанной на страхах. Например, двадцатилетний спортсмен может быть убежден в том, что для нормального результата на соревнованиях ему необходимо заниматься по четыре раза в неделю и проехать каждый раз по 200 километров. Это для него как своего рода «страховой полис» против неудач. Однако он не может сохранять столь большую нагрузку по мере старения. В тридцать пять лет он не сможет делать то же самое, что делал в двадцать. Еще более важно, что ему необходимо поверить в то, что он может и дальше показывать отличные результаты в гонках. Нужно лишь давать себе больше времени на восстановление и *тренироваться*

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

иначе. Молодость позволяет нам не обращать внимания на ошибки, за которые наказывает старость.

Становясь старше, обращайте внимание на объем тренировок. Случалось ли вам в молодости тренироваться больше чем нужно из-за страха неудачи? Сталкивались ли вы с травмами вследствие перетренированности? Доводилось ли вам проезжать в ходе тренировки не 200 километров, а 100, и при этом показывать ничуть не худшие результаты в гонках? С возрастом к нам приходит понимание своих страхов и привычек. И если мы хотим оставаться в строю, то не можем отказываться от самоанализа.

При помощи моей команды мне удалось осознать необходимость изменений, связанных с «почтенным» возрастом. Моя новая цель стала заключаться в максимально долгом сохранении пиковой формы. У спортсменов в возрасте до тридцати лет пик формы может сохраняться на протяжении десяти недель. Бам! Это уже исчезло. Если вы хотите сохранять пиковую форму в возрасте старше тридцати лет, то должны приспособить тренировки под возможности своего «нового тела». Мик много рассказывал о том, как в двадцать мог целую неделю пропускать занятия в тренажерном зале и все равно выглядел «на миллион долларов». Однако после тридцати пяти лет его мышцы при пропуске занятий начинали моментально терять форму. Тело меняется, вы должны это признать.

Советы Макки для победы

Как избежать перетренированности

Перетренированность возникает вследствие отсутствия доверия к собственным способностям, к проделанной работе, к программе, предложенной тренером, или ко всем этим факторам, вместе взятым. Когда вы боитесь не дойти до финала, то на всякий случай добавляете в свою программу занятий дополнительные упражнения на велосипеде или в бассейне. Но вследствие этого возникает перетренированность, а от нее

уже недалеко до травм и истощения. Вот лишь несколько способов того, как вы можете избежать перетренированности:

- Слушайте свое тело. У вас нет более важной задачи. Если вам больно — остановитесь. Если вы устали — сократите продолжительность тренировки. Если же вы утомлены до предела — возьмите день отдыха и хорошенько выспитесь.

- Слушайте своего тренера. Первая обязанность тренера состоит в том, чтобы помочь вам набрать нужную для гонки форму без появления травм. Если он или она говорит вам сбавить темп, не возражайте.

- Дайте себе достаточно времени для сна. Определите четкое время отхода ко сну и подъема.

- В процессе тренировки употребляйте достаточное количество жидкости, чтобы избежать судорог и травм.

- Тренируйтесь в соответствии со своим возрастом. Если вам сорок пять, не стоит заниматься упражнениями по графику, подходящему для спортсменов двадцати пяти лет. С возрастом вам требуется больше времени для восстановления и разминки.

- Если вы получили травму, не геройствуйте. Дайте себе время для восстановления. Слишком быстрый возврат к тренировкам лишь ухудшит положение дел или приведет к возникновению новой травмы (так бывает, когда вы хотите снизить нагрузку на больную руку или ногу и перегружаете здоровую).

Нет никаких причин считать, что вы не сможете выигрывать и дальше. Для этого необходимо сделать тренировки более точными и нацеленными. Однако многим профессионалам свойственно отрицать этот факт. Это чем-то напоминает «Уловку 22»*. Если вы признаете, что ваш возраст приводит к ухудшению результатов, этот факт способен легко превратиться в готовое оправдание

* Абсурдная, безвыходная ситуация. Источником выражения стал одноименный роман Джозефа Хеллера. Герои романа, военные летчики времен Второй мировой войны, пытаются освободиться от воинской обязанности, заявляя о своем сумасшествии. Однако, согласно правительственному постановлению («Уловке 22»), подобный шаг как раз и свидетельствует о полном здравомыслии заявителя. *Прим. перев.*

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

для любой неудачи. Однако если вы будете игнорировать необходимость изменений, то столкнетесь с множеством новых проблем. Вы дадите людям возможность списать вас со счетов и нацепить на вас ярлык «динозавра». Мне доводилось с этим сталкиваться. А от этого недалеко до мысли «Если я такой старый, то зачем много тренироваться?». И на этом все для вас закончится.

Неважно, выступаете ли вы в основной группе или соперничаете в своей возрастной категории, самое главное — это слушать собственное тело. Если вы не профессионал, зарабатывающий гонками на жизнь, то можете позволить себе быть честным с самим собой. В данном случае на кон ставится куда меньше. Если вам больно, уменьшите объем тренировок. Поговорите с тренером насчет программы, концентрирующейся вокруг ваших сильных сторон. А самое главное — обретите новое видение. Вы триатлет. И это прекрасно вне зависимости от вашего возраста. Совершенно неважно, способны ли вы преодолеть дистанцию Ironman за восемь часов или пересечь финишную черту с результатом 16:59. С легкой душой примите и возраст, и связанные с ним ограничения, если вы можете продолжать свои тренировки, бросать вызов другим и оставаться внутри нашего фантастического спортивного братства.

Будь собой

Третий вопрос, в котором триатлеты часто лгут сами себе, связан с тем, что они очень хотят выглядеть идеальными. Теренцо Боццоне — молодая суперзвезда из Новой Зеландии. Он несколько раз становился чемпионом мира среди юниоров, а в 2008 году выиграл мировые соревнования на дистанции Half-Ironman (причем это был его первый чемпионат мира среди профессионалов). Я услышал о нем

за несколько лет до того, как познакомился. Чем-то он мне сразу понравился. Может быть, тем, что многие говорили про него: «А что это вообще за парень?» Так же, как когда-то и обо мне. Он привлекал к себе много внимания, чем вызывал немалую ревность, — но все это было связано исключительно с его уникальным талантом.

Я встречал многих из его коллег по тренировкам и постоянно задавал один и тот же вопрос: «Что представляет собой Теренцо?» И все давали один ответ: «Он упорно работает, много тренируется и очень талантлив». Я решил, что пришла пора познакомиться с этим парнем. По каким-то политическим соображениям его не включили в состав олимпийской сборной перед Олимпиадой в Пекине. Между нами оказалось много общего.

Наконец нам удалось пересечься в 2008 году в Калифорнии на соревнованиях Avia Wildflower Triathlon. Теренцо победил в этой гонке в 2006 году, побив ранее установленный мной рекорд трассы. Неудивительно, что я предположил, что соревнование между нами будет не из легких. Помню, как я подумал: «Из всех моих соперников только этот парень заслуживает внимания». Но он проиграл. Теренцо приехал туда доказать свою состоятельность, однако недостаток опыта и чрезмерная бравада сделали свое черное дело. И он не выдержал, к финишу пришел пятым. Я помню, как обогнал его на велосипедном этапе.

Чуть позже Теренцо зашел ко мне домой. Он был вежливо-вежливый двадцатитрехлетний пареньком. Снимаю шляпу перед его родителями. После ужина я чуть не упрасивал его, чтобы он не готовил десерт и не мыл наши тарелки. «*Парень, — думал я, — ты заставляешь меня краснеть*». Он идеальный джентльмен и безжалостный спортсмен. После этого мы начали переписываться, Теренцо начал задумываться о том, чтобы пройти дис-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

танцию Ironman. Он заключил контракт с компанией Specialized, которая является и моим спонсором. Между нами возникла еще одна связь.

Теперь у меня появился своего рода двойник. Я хорошо узнал Теренцо и начал тренироваться вместе с ним. Он *упорно* работал — куда упорнее, чем я в его возрасте. Я никогда не мог справиться с его нагрузками, но казалось, что для него они подходят прямо-таки идеально. В 2010 году он принял участие в пяти соревнованиях Half-Ironman и... победил во всех. Теренцо был одним из наиболее заметных спортсменов того сезона. Однако, наблюдая за его нагрузками, я начал испытывать сомнения: спортсмен принимал участие во всех гонках, в каких только мог.

Я не хотел переступать черту и ставить под сомнение компетенцию его тренера, поэтому пытался просто давать ему советы. Я хотел, чтобы он увидел более полную картину. Как-то раз я сказал: «Приятель, когда я был в твоём возрасте, я не хотел быть стариком, но время идет. Послушай меня — не торопи события. Ты уже многого достиг. Ты следующий король. И сам можешь все себе испортить. Помни об этом. Начинай учиться, дружище. Смотреть и учиться. Не ограничивайся "туннельным" видением. Вспомни о том, что ты совсем недавно выиграл два соревнования Half-Ironman. Отдохни, восстановись. Верь в свой талант — он у тебя действительно есть. Не стоит развивать его насильно».

Он же настаивал на том, что тренируется для того, чтобы учиться.

Я сказал ему: «Ты делаешь слишком много».

Помню, как он ответил: «Мне это необходимо».

«Тебе это не нужно, приятель. Ты и так катишься вперед, как восьмицилиндровый двигатель». Ему действительно это было не нужно. Но он продолжал тренироваться

так же, как прежде. Наблюдая за его занятиями по плаванию (он уже плавал лучше меня), я начал испытывать сильное беспокойство. Затем, приехав в Кону, я начал готовиться к соревнованиям вместе с ним. Мы проводили вместе много времени. Если сказать честно, то я никогда не видел человека, обладающего такой высокой степенью выносливости, особенно учитывая количество его гонок и объемы его тренировок. Это было потрясюще. Я начал размышлять над его тренировочным планом.

Мы просыпались и проезжали на велосипеде по 200 километров. Затем я совершал 20-минутную пробежку, бегал до появления в ногах приятного ощущения, затем шел домой и ложился спать. Дело сделано. Отдых. Я провел семичасовую тренировку. Однако Теренцо просыпался одновременно со мной, проезжал на велосипеде ту же дистанцию, а затем бегал на протяжении еще полутора часов, так как хотел повысить свою выносливость. Я постоянно напоминал ему о смысле упражнения — тренировке двух навыков в ходе одной сессии, причем выносливость должна формироваться именно за счет велосипедной части. А он мог на это сказать: «Пойдем-ка поплаваем».

То есть он уже занимался на протяжении восьми с половиной часов, а теперь хотел добавить к ним еще и час плавания? Я спросил его, что он собирается делать на следующий день. «Завтра я буду бегать два с половиной часа». На следующий день мы планировали проделать еще и интервальное упражнение. Это был настоящий шквал работы. Моему партнеру казалось, что *Ironman* — это чем больше, тем лучше.

Наконец я сказал Теренцо: «Ты ведь понимаешь, что мы тренируемся в Коне? Помни, в день гонки влажность будет стопроцентной, температура может подняться до сорока градусов. Не растрачивай все силы в тренировочном

I '>: Я здесь, чтобы победить!

лагере. Этот остров умеет наносить раны душам. Не торопи события. Здесь не самые легкие условия для занятий». Я хотел сказать молодому спортсмену еще много чего, однако не смог этого сделать. В конце концов, это было не мое дело. Я просто хотел донести до него, что он сам, своими собственными руками, «задвигает» то, к чему готовится. *«Ты и так окажешься на пьедестале. У тебя есть все, что есть у Андреаса и Кроуи. Ты просто работаешь слишком много».*

Началась гонка, и Теренцо оказался в ужасном положении. Для начала я смог легко обогнать его, хотя на тренировках он не давал мне ни единого шанса. Он слез с велосипеда вместе с основной группой и не смог ускориться по ходу марафона. В итоге пришел к финишу лишь двенадцатым. Все обычно забывают один факт: Кона — последнее соревнование сезона. Перед ним нужно хорошо отдохнуть, а это сделать крайне сложно, если у вас был такой же сезон, как у Теренцо. Кроме того, он добавил себе проблем активной работой в тренировочном лагере. Это его и сломало.

Мне было печально смотреть на него после гонки, ведь я и сам сталкивался с подобным — так сильно жаждать начала гонки, а потом облажаться. Перед ним были открыты все двери, но он упустил свой шанс и теперь должен был хорошенько подумать об этом в течение зимы. Вместе с другими спортсменами мы устроили у меня дома небольшую вечеринку по случаю окончания сезона. Теренцо был весь на нервах, я отвел его в одну из комнат, чтобы поговорить по душам.

Внезапно я понял, что все это время Теренцо пытался соответствовать своему выдуманному идеалу участника Ironman. Вместо того чтобы думать о гонке, он пытался стать тем «крутым парнем», которым хотел быть. Поэтому

так много и тренировался. У него действительно был талант. Но ему не хватало опыта. Он мчался вперед изо всех сил, чтобы поскорее стать похожим на свой идеал.

Я сказал ему: «Приятель, будь собой. Тебе предстоит большое путешествие — держи глаза открытыми. Учись новому. Не ограничивайся советами тренеров и не верь в чудо. Смотри по сторонам и задавай вопросы обо всем, что видишь. Я всю жизнь раздражаю людей тем, что постоянно задаю им массу вопросов. Ты особенный спортсмен. Помни об этом».

Теренцо нужно продолжать заниматься и научиться внимательно смотреть внутрь себя. Если он преуспеет и в том и в другом, то станет новой суперзвездой в нашем виде спорта. Для этого у него достаточно таланта и силы духа. А сочетание таланта и силы духа — беспроигрышная комбинация.

Глава 6

Каждая гонка — это война

Когда в 1996 году я поехал в Париж на свое первое большое соревнование на Кубок мира, то очень беспокоился насчет денег. Об этом я уже рассказывал. Но о чем я еще не упомянул, так это о том, насколько был *очарован* европейскими гонщиками. Мой первый старт во Франции был в Оранже. Я знал этот город, потому что там дали свой знаменитый концерт участники группы The Cure, а я был их фанатом. Но даже несмотря на незначительный характер соревнования, я был в восторге от местной архитектуры, да и вообще от ощущения окружавшей меня многовековой истории. Австралия — молодая страна. А история Европы насчитывает столетия.

Трассы некоторых гонок проходят через виноградники, альпийские туннели — это восхитительно. Но так же, как и разница в пейзажах, мое внимание начали все сильнее привлекать различия между европейскими и австралийскими спортсменами. Европейцам свойственно ездить на велосипеде и бегать с большой грацией. Если у них и есть недостатки, так это в плавании. У австралийцев все наоборот. Большинство австралийцев «отрачивает себе жабры» примерно к семи годам, поэтому плавание для нас представляется вполне естественным делом.

Но мне никогда не доводилось видеть ребят, которые так здорово ездили бы на велосипедах — и что это были за машины! В то время я ездил на велосипеде марки Cannondale, сделанном в США, — вполне нормальном агрегате. Но европейцы гонялись на велосипедах, сделанных компаниями типа Campagnolo, лучшей среди лучших. Там, откуда я родом, такие могли позволить себе лишь богачи! Это чем-то похоже на ситуацию, когда в США автомобили «Мерседес» считаются символом успеха, а в Европе их используют как такси. Для европейцев нет ничего особенного в том, чтобы ездить на велосипеде ценой в 5000 долларов.

Одно из самых странных различий состояло в том, что в Европе существует невиданное для Австралии (в особенности для любительских соревнований) количество мер предосторожности при плавании. Некоторые из ребят, с которыми я соревновался, очень плохо плавали. Но на берегу рядом с местом проведения соревнования всегда стоял душ, а рядом с ним — специальные ведра для того, чтобы поливать ноги перед тем, как надеть велосипедную обувь. Это казалось мне очень странным. Однако самым приятным из того, что связано для меня с заплывами в Европе, было то, что я неожиданно для себя вошел в число лучших пловцов. Уже в первых гонках я выходил из воды в составе первой тройки или четверки, чего никогда не случилось со мной дома. Разумеется, чуть позже «скорый состав» из европейцев на отличных велосипедах догонял и обгонял меня, как если бы я стоял на месте. Я учился буквально на каждом шагу.

За время своей поездки в Париж я узнал куда больше, чем за несколько предыдущих месяцев, вместе взятых. Я видел, как здесь работает система развития талантов: лучшие спортсмены выявлялись по итогам клубных соревнований,

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

затем попадали под крыло национальной федерации и начинали бороться за Кубок мира. Разумеется, мне встречались европейцы, которые умели хорошо плавать. Моя первая европейская спринтерская гонка состояла из 750-метрового заплыва, 20-километрового велосипедного заезда и пятикилометрового бегового этапа, а заканчивалась на булыжной мостовой у подножия Эйфелевой башни. Быстрая езда на этих булыжниках была делом смелых!

В тот день я пришел седьмым. А швейцарский спортсмен Оливье Марсо, которого я смог опередить на чемпионате мира среди юниоров в 1993 году, одержал очень эмоциональную победу. Впоследствии он стал одним из моих основных соперников в Европе. Вторым пришел француз Стефан Пула. Оба они выступали за потрясающий французский клуб Poisse, готовивший триатлетов, футболистов и велосипедистов. Клуб вкладывал в своих спортсменов значительные суммы, и они считались одними из лучших в своих видах спорта во Франции. Но, глядя на французских ребят, я замечал и еще одну вещь: даже когда они переходили в более зрелый возраст, то все равно выглядели «на миллион долларов». Их телосложение вызывало в памяти мысли о греческих богах. Мы, австралийцы, всегда выглядим немного рыхлыми. У нас нет таких совершенных тел, как у этих ребят. Что же они делали для сохранения такой отличной формы?

Я замечал все больше и больше различий и откладывал их в свой «банк памяти» для последующего изучения.

Одежда курам на смех

Но только когда я сел в самолет и полетел в Драммондвилл, чтобы участвовать в гонке ПТУ, я начал понимать,

насколько сильно различается триатлон в разных частях мира. Для начала, американцы и большинство австралийцев не приезжали в Париж, потому что чемпионаты мира проводятся в США. Соответственно, значительно чаще они соревновались между собой. В Канаде тогда были и Майлз Стюарт, и Брэд Бивен, и Уэс Хобсон (в свое время признанный «Триатлетом года» по версии Олимпийского комитета США, а впоследствии прекрасный тренер), и куча других американцев. Там были и австралийцы, и немцы. Это было великое время.

Гонка на олимпийской дистанции проходила в прохладную облачную погоду. И в какой-то момент я впервые понял, что эти условия вполне подходят и моему стилю катания, и униформе, в которую я был облачен. Я также понял, что до настоящего момента вообще не представлял себе, как должен выглядеть и что должен носить триатлет мирового уровня. У меня не было специальной одежды для гонок, поскольку я не имел спонсора. В Австралии все соревнуются в плавках Speedo. Правила гласят, что торс спортсмена должен быть закрыт, поэтому перед заплывом нужно надевать майку и заправлять ее в плавки. Вид, конечно, не вполне джентльменский. Вылезая из воды, спортсмены выправляют майки, надевают велосипедные шорты и продолжают соревнование.

Однако у меня было всего два предмета экипировки — велосипедные шорты и майка. Поэтому перед заплывом я надевал велосипедные шорты, и мне было куда удобнее заправлять майку в них, чем в обычные плавки. Мне нравилось это ощущение. *Это было круто. Я мог спокойно заправить майку, и она не мешала мне плыть.*

Строго говоря, это были не совсем велосипедные шорты, а некий «переходный вариант» нежного кремового цвета. Однако во время трансляции комментатор не по-

I '':> Я здесь, чтобы победить!

ленился отметить, что «Крис Маккормак ведет заплыв в велосипедных шортах». Большинство других спортсменов были облачены в плавки Speedo и майки. Я поймал на себе несколько недоуменных взглядов. После гонки кто-то из спортсменов громогласно интересовался: «Что это за странный тип и что на нем надето?»»

Советы Макки для победы

Выбор правильного снаряжения

Ваш выбор снаряжения должен быть основан не на мнении других спортсменов, а на том, насколько комфортно вы себя в нем чувствуете и насколько оно способствует улучшению ваших результатов.

При выборе снаряжения стоит держать в голове некоторые идеи:

Плавание. Возможно, вы обычно используете для плавания костюмы swim skin или tri suit, однако в холодную погоду вам может помочь гидрокостюм. Делайте свой выбор на основании знаний о температуре воды и продолжительности гонки. Если вы собираетесь участвовать в Ironman в холодной воде, вам не обойтись без гидрокостюма. Для спринтерской гонки вы можете не рисковать брать на себя лишний вес, так как пробудете в холодной воде лишь непродолжительное время.

Велосипед. Вы наверняка захотите в ходе гонки избежать раздражения кожи. Для того чтобы контакт между оборудованием и телом был максимально плотным, не откажитесь надеть под шорты Bodyglide или воспользоваться смазкой. Всегда используйте солнцезащитные кремы, особенно в ходе длинной гонки, даже в случае туманной погоды. Это позволит вам избежать ненужного загара.

Бег. Ознакомьтесь с условиями дистанции и разберитесь со своим типом телосложения. В холодную погоду многие невысокие спортсмены предпочитают бежать в шапках, так как хотят сохранить больше тепла, а более крупные спортсмены ограничиваются козырьком, так как хотят сбросить излишки тепла. Попробуйте надеть куртку с застежками-молниями и карманами, в которые вы можете поместить лед или губку для охлаждения стратегически важных зон тела.

Я завершил заплыв в середине основной группы, затем смог оторваться от нее вместе с Майлзом Стюартом,

канадцем Лахом Волльмерхаузом (одним из ведущих гонщиков ITU), австралийцем Джейсоном Харпером, Тони Дебумом (неоднократным победителем Ironman, критиковавшим меня в Конне в 2002 году), Шейном Ридом (членом олимпийской сборной Новой Зеландии на Олимпийских играх 2008 года, отличным пловцом и бегуном), Ником Радкевичем (американцем, участвовавшим в Олимпиаде 2000 года) и Штефаном Вуковичем (немцем, выигравшим серебряную медаль на той же Олимпиаде). Все они были очень сильными велосипедистами. Мы начали работать вместе, причем довольно успешно, и смогли легко оторваться от основной группы, так и не попытавшейся по-настоящему атаковать нас. В этой гонке был разрешен драфтинг, то есть спортсмены на велоэтапе могли меняться местами: сначала вперед выезжал один, принимавший на себя основное сопротивление встречного ветра, затем через некоторое время его место занимал другой.

Я смог удержаться наравне со всеми этими парнями и очень быстро проскочил транзит. Теперь мне это кажется смешным, но, как выяснилось, не иметь спонсоров на том этапе спортивной карьеры было в чем-то и хорошо. Когда ты заключаешь контракт, у тебя появляются определенные обязательства. В частности, ты должен пользоваться определенной экипировкой на том или ином этапе гонки, поэтому тратишь драгоценные секунды на то, чтобы переодеть майку, шлем и так далее. Мне не нужно было искать в сумке солнечные очки, поскольку компания Under Armour тогда еще не работала со мной. Я просто влетел в транзитную зону, отбросил велосипед и был таков. Именно это помогло мне тогда выиграть.

Я бежал по трассе, и вдруг на мне сфокусировалась телевизионная камера. Я подумал: «Ух ты, да я же веду гонку. Неважно, что будет дальше, но я уже попал в телевизор».

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Я ждал, что остальные ребята вот-вот начнут меня догонять. Мне показалось, что Майлз Стюарт и все остальные совсем близко. Я добрался до середины дистанции, где рядом с трассой висел огромный видеозэкран. Пока я пробежал мимо, у меня было добрых 15-20 секунд на то, чтобы внимательно посмотреть на него. Я был лидером гонки, потом на экране появился американец Ник Радкевич, бежавший вторым, а затем и шедший третьим немец Штефан Вукович. Майлз Стюарт был четвертым. Я опережал их на добрых сорок секунд! Ничего себе!

Я закончил гонку первым, Вукович финишировал лишь через 23 секунды после меня. Все были в шоке. Мне удалось перепрыгнуть через головы всех остальных ребят, уже вполне состоявшихся спортсменов. Многие из них попытались найти оправдание своему поражению. *У меня болело колено. Я плохо стартовал в заплыве. У меня были проблемы с велосипедом.* Ситуация оказалась крайне неловкой. Я не знал, как на это реагировать. Я же не мог просто ходить вокруг них и говорить: «Все это — брехня, просто я смог надрать задницу каждому из вас». Поэтому я смиренно соглашался с их версией. «Да, конечно, у вас просто был плохой день».

Разумеется, у кого-то это было действительно так. В конце концов, все они представляли элиту мирового спорта, а кем был я? Но думаю, что свою роль сыграло кое-что еще, и размышления об этом помогли мне лучше понять принципы подготовки к соревнованиям. Я усердно тренировался в Европе, участвовал в гонке в Париже всего за неделю до этого, поэтому на трассе в Канаде я просто отдыхал. Я не рвался вперед изо всех сил. Я жил в доме прекрасной франкоязычной семьи. Но поскольку я не говорил по-французски и очень устал после перелета, то много спал и проводил основную часть времени в своей комнате. Чаше всего я выходил из нее либо для того, чтобы позаниматься,

либо чтобы осмотреть местные достопримечательности. Я много отдыхал. Думаю, что мое тело просто смогло восстановиться после тех нагрузок, которым я его подверг. И когда пришел день гонки, тело нашло способ сказать мне «спасибо». Я полностью зарядил свои батареи и смог обогнать всех остальных участников.

После той гонки мы поехали на Бермуды. В отличие от Канады на этих состязаниях все смогли выскочить из воды примерно в одно и то же время. Трасса была очень похожа на канадскую. Затем мы подъехали к началу бегового этапа. На выходе из транзита ко мне подбежал Пол Эми (который впоследствии стал трехкратным чемпионом мира по версии ITU и с которым мне прежде не довелось познакомиться) и прокричал мне в лицо что-то типа «Посмотрим, как ты теперь пробежишь, козел!», обогнал меня и рванул вперед.

Я бежал, переполняемый смятением и гневом. *Почему этот парень так меня ненавидит?* Позже я обогнал его (мне показалось, что он выдохся). Мне послышалось, что он промышал нечто наподобие «Давай, давай, погеройствуй тут, неудачник». Однако ближе к концу он вновь обогнал меня и финишировал за Дмитрием Гаага из Казахстана (допинг-проба которого через пару лет показала положительный результат на ЭПО*). Я был шестым. Не так уж и плохо для первых трех соревнований в рамках Кубка мира. Со временем мы с Полом стали отличными друзьями, что неоднократно подтверждали распитием самых разных напитков в Sailing Club на Бермудах. Хорошими друзьями мы остаемся и по сей день.

* Эритропоэтин — один из гормонов почек. Способен резко повышать уровень гемоглобина и количества эритроцитов в крови, вследствие чего может использоваться в качестве нелегального допинга. *Прим. перев.*

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Но эта гонка была совершенно не похожа на другие, она открыла мне глаза на многое. Участники были теми же самыми, но погода была жарче, а трасса — менее ровной. Она проходила по множеству холмов, затем — через центр прекрасного старого городка Хэмильтон, а потом шла вниз по петляющим и узким дорогам. Эта трасса очень отличалась от европейских или канадской. И если бы я подготовился с учетом этих уникальных условий, то мог бы выиграть гонку. Именно с тех пор я и начал рассматривать каждый старт как мини-войну.

Военная кампания

К каждому соревнованию нужно готовиться как к боевым действиям. Куда бы ты ни ехал, все будет другим, непривычным — и рельеф трассы, и погода, и еда, и воздух, и язык, и условия размещения, и культура. Невозможно участвовать в соревнованиях, используя каждый раз одну и ту же стратегию. Планирование и адаптация к каждому соревнованию значительно увеличивают шансы на победу.

В моем виде спорта можно выделить три отличающихся друг от друга региона — или четыре, если вспомнить о Гавайях с их уникальными условиями. Начнем с того, что это Северная Америка. Хотя между США и Канадой и существуют определенные различия, но в целом они не слишком велики. Если английский язык является для вас родным, то у вас не возникнет никаких проблем. Это — дом вдали от дома. Я могу без проблем купить что-то в магазине или заказать сэндвич. Я могу включить телевизор и понимаю, о чем там говорят. Мне достаточно легко войти в нормальный ритм, поскольку культуры североамериканских стран очень схожи между собой.

Но попасть в Азию — это все равно что оказаться на Луне. Прежде всего, там очень жарко. Многие азиатские города до безумия переполнены людьми, а если вы не любите азиатскую еду, то это может стать большой проблемой. Лично я не имею ничего против азиатской кухни, а вот Мик, к примеру, просто страдает. В некоторых регионах Азии воздух очень грязный и кажется более плотным из-за высокой влажности, что часто мешает дышать. Дороги в городах узкие и извилистые, а за пределами городов их часто вообще нет. У вас всегда есть шанс наскочить на собаку или буйвола, бредущих прямо по центру дороги.

Европа прекрасна. Она ассоциируется у меня с отличными дорогами, а также множеством различных типов трасс на небольшой площади. После недели катания в альпийских горах можно без проблем переехать в Бельгию, где практически нет холмов и все дороги равнинные. Триатлон — летний вид спорта, поэтому понятно, что европейские спортсмены особенно любят выступать летом. Они упорно тренируются в течение всей холодной и недружелюбной зимы, и это может многое рассказать о характере спортсменов, с которыми приходится соперничать. Они очень и очень непростые ребята. Они крутые. И с наступлением лета расцветают в полную силу. Это для них самое время показать себя. Вот почему их стиль катания такой агрессивный. Однако таким крупным парням, как я, вполне подходит европейская погода, особенно в регионах к северу от Пиренеев.

На каждой гонке меняется и состав участников. Германии можно назвать колыбелью нашего вида спорта в Европе. Многие звезды начали свой путь именно в этой стране. Гонки в Германии проходят в быстром темпе, трассы и дороги отлично подходят для высоких скоростей. Немцы — прирожденные гонщики. Это очень серьезные люди.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Наш вид спорта подходит им, потому что требует практически маниакальной подготовки. Немцы все просчитывают, все тщательно планируют. И они крайне агрессивны в ходе соревнований. Именно эти люди изобрели автобаны, так что скорость — их природное свойство.

Французы, как мне кажется, закливаются на велосипедном этапе. Это вполне разумно — именно эта страна стала родиной «Тур де Франс». Многие трассы здесь проходят по небольшим холмам, однако иногда соревнования проводятся и в Альпах, где катание сразу же становится более сложным.

Первые годы участия в соревнованиях на Кубок мира (с 1996 по 2002 год) позволили мне понять, что если я хочу быть успешным триатлетом, нужно как можно больше знать об окрестностях, культуре, пище, климате, языке и стиле гонки для каждого места, в котором я планирую выйти на трассу.

Каждый из этих факторов может породить проблемы, и порой бывает необходимо пересмотреть весь свой подход к соревнованию. Невозможно достичь успеха с единственным, универсальным подходом. К примеру, мой вес составляет около 80 килограммов. Я сильно потею. Это значит, что в жарких условиях я не могу использовать ту же стратегию питания, что и в Альпах, где значительно холоднее. Я столкнулся с обезвоживанием, судорогами и растрату всю энергию.

С другой стороны, мое сложение идеально подходит для соревнований в холодных условиях. Самое известное из таких состязаний — «Побег из Алякатраса». Несмотря на то что оно проходит в июне в Сан-Франциско, там ужасно холодно. Кроме того, там нет возможности для предстартовой разминки. Тебя вывозят на лодке в залив, ты прыгаешь в воду и начинаешь плыть. Парни небольшого

роста быстро теряют тепло и сталкиваются с гипотермией. Они не могут разогреться. Во время гонки небольшим спортсменам приходится заниматься дополнительной работой — надевать перчатки, шапки для того, чтобы сохранять тепло при заплыве в холодной воде, а затем натягивать на себя дополнительные вещи, чтобы сохранять тепло во время бега. У меня нет проблем с переохлаждением. Я быстро прихожу в нормальное состояние. Вот почему я стабильно выигрываю эти соревнования. Мы с Майком Пиггом завоевали титул победителя по четыре раза. В этой гонке также отлично выступают Крейг Уолтон и Саймон Лессинг. Это соревнование — для серьезных спортсменов.

Если соревнование проходит на высокогорье, то и тренироваться нужно в сходных условиях, например в Боулдере. Перед гонкой во французском Амбрене мне пришлось сбросить вес, так как я знал, что трасса будет в основном идти в гору. Мое состояние перед гонкой было близко к анорексии, и это подорвало мои силы. После того случая каждый раз, когда мне предстояло выйти на гонку в Южной Франции, я проводил четыре-пять недель в тренировках, которые позволяли снизить вес без потери силы (это сложно, ты постоянно ходишь «по тонкому льду»).

Для того чтобы стать чемпионом, необходимо многое, и в том числе смирение. Никогда нельзя считать, что ты круче обстоятельств. Это не так. Ты не можешь на равных противостоять ни трассе, ни погоде — они всегда будут переигрывать тебя. Нужно быть готовым к любым неожиданностям. Как-то раз я соревновался в Китае, вокруг меня царил настоящий хаос. Я вышел посмотреть на трассу и увидел, что по ней ездили машины, а некоторые участки проходили по трощам, наполненным тысячами жителей. Я подумал: «Черт побери, как можно соревноваться в таких условиях?» Нереально было даже предположить, что я пройду дистан-

I '':> Я здесь, чтобы победить!

цию. Больше всего я боялся, что меня собьет какая-нибудь машина, выкатившаяся неизвестно откуда.

Я поделился своими сомнениями с организатором гонки, но тот ответил, что соревнования проводятся под патронатом губернатора. Казалось, что мой собеседник совершенно не беспокоился. В день гонки мы выскочили из воды и направились к дороге — на ней не было ни души. Складывалось ощущение, что кто-то постучал в каждую дверь и предупредил жильцов: «Если вы выйдете наружу, вам оторвут голову». А когда мы проезжали по дороге через небольшие деревеньки, по обочинам стояли люди. У них был такой вид, будто им сказали: «Не двигайтесь. Стойте здесь весь день и хлопайте в ладоши, пока мимо вас не проедет последний спортсмен». Это было чем-то похоже на массовку в кино и стало для меня одним из самых забавных воспоминаний, связанных с гонками.

Давление родного города

Европейские зрители относятся к спорту страстно, на соревнования приходят толпы болельщиков. Я подпитываюсь от них энергией. И если вам доведется страдать, то и страдать вы будете на глазах тысяч людей. В Азии таких толп нет, и это значительно усложняет гонку. Никогда не стоит недооценивать важность толпы для результата триатлета. Мы все хотим нравиться окружающим и получать от них приветственные сигналы.

Вот почему я так привязан к Европе. Европейские зрители, особенно немцы, очень подкованы. Им нравится то, что делают спортсмены, они внимательно следят за развитием событий. Я помню, как люди кричали: «Давай же, Макка! Ты же смог обогнать этого парня на прошлой неделе!» Вы даже не представляете, как мно-

го для меня значит тот факт, что кто-то знает историю моей спортивной карьеры настолько хорошо, что помнит, чем я занимался неделю назад. Это действительно придает сил. Одна из главнейших особенностей нашего спорта состоит в том, что мы находимся очень близко к зрителям. Я думаю, это из-за того, что зимой в Европе холодно и люди оказываются запертыми в своих домах, а с наступлением лета они начинают думать: «Как же это здорово — стоять на солнышке весь день, хлопать в ладоши и пить пиво».

Знание региональных различий изменило мою стратегию. К примеру, немецкие фанаты очень гордятся своими спортсменами и оказывают на них большое давление. А я пользуюсь этим для того, чтобы не дать соперникам играть по их правилам. Это сработало в противостоянии с Норманом Стадлером и еще одним немецким спортсменом — Фарисом аль-Султаном, победителем Коны 2005 года. Именно эти два парня были моими основными соперниками на заре моих выступлений на Ironman. В те времена на спортивных мероприятиях можно было встретить немало немецких болельщиков. Приезжая на соревнования в Германию, я видел, насколько сильно Норман и Фарис боятся не оправдать высокие ожидания фанатов и прессы. Они считались настоящими иконами спорта, и публичное давление буквально душило их. Они показывали совершенно другие результаты в Северной Америке, где могли вздохнуть более свободно. Однако дома они будто находились под лучами прожекторов. Они были просто *обязаны* побеждать.

Поэтому на пресс-конференциях я еще немного усиливал степень давления. К примеру, говорил: «Понятно, что Норман и Фарис должны выиграть эту гонку — ведь здесь их дом, все ждут от них победы. Любой другой

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

результат для этих ребят будет считаться поражением. Я знаю, насколько важно выигрывать соревнования дома и не подвести всех тех, кто тебя поддерживает. Здесь собралось так много людей, желающих посмотреть на этих двух великих чемпионов. Я же буду смотреть только на то, как мне удастся бросить им вызов. Я отлично подготовился, но понимаю, что они будут сражаться изо всех сил, ведь на их стороне симпатии зрителей. Так что посмотрим, как сложатся дела».

Прекрасные слова. Совершенно безжалостные. Но это — еще одна часть моей стратегии. Ожидания толпы могут нанести немалый вред, особенно когда вы относитесь к ним очень серьезно. Это не дает возможности соревноваться на равных, когда единственное, что имеет значение, — это победа. Вот почему, как я и говорил ранее, так важно любить весь процесс, в том числе те моменты, когда ты показал хорошие результаты, но не смог подняться на пьедестал. Лично я никогда не испытывал такого рода давления. Мне нравится поддержка толпы. Но я экстраверт. Не думаю, что в Австралии много интровертов.

Планирование военной операции

Толпа — это всего лишь одна из дюжины переменных, которые нужно принимать во внимание. Успех зависит от того, насколько хорошо ты в них разбираешься и можешь учесть, готовясь к сезону. Перед началом планирования сезона я собираю информацию обо всех предстоящих гонках и начинаю их анализировать. Например, я собираюсь в Японию. С какой погодой я могу там столкнуться, основываясь на прежнем опыте? Кто из спортсменов примет участие в гонке? Где я буду жить? Следующая гонка должна состояться во Франции. Я задаю те же самые во-

просы. Кто? Какой тип трассы? Какая будет погода? То же самое упражнение я проделываю для всех трасс и всех регионов.

Я всегда изучаю место, где буду жить, — насколько комфортабельными будут гостиницы, насколько хорошая в них кухня. Эти вещи очень важны. Если гостиница будет недостаточно хорошей, я не смогу отдохнуть перед гонкой. Если там плохая пища, то не получу достаточное количество питательных веществ. Большинство триатлетов не делает ничего подобного. Они просто едут в Азию и участвуют в соревнованиях по списку. Они не изучают второстепенные условия. Вместо этого просто заселяются в гостиницу, забронированную для участников соревнования. Нередко та или иная гостиница выступает одним из спонсоров спортивного мероприятия. Однако я на горьком опыте убедился, что такие гостиницы не всегда лучшее место для отдыха спортсмена перед соревнованием.

Предположим, я прибываю в город для участия в соревновании Half-Ironman. Если я лечу в Азию из США или Австралии, то приезжаю на место примерно за неделю, чтобы адаптироваться к смене часовых поясов. Прежде чем отправиться в тот или иной город, я прикидываю, где буду тренироваться. Я должен быть уверен, что смогу там кататься на велосипеде, что в городе есть где бегать и плавать. Я люблю азиатскую еду, но она должна быть качественной. Поэтому я всякий раз проверяю, чтобы пища в гостинице, где я останавливаюсь, была безопасной для меня. Я просматриваю список гонщиков и удостоверяюсь в том, что готов к противостоянию с ними. В других случаях, например в США, где я не страдаю от долгих перелетов и смены часовых поясов, я живу в определенном месте и приезжаю к месту проведения соревнований за пару дней. Во всем этом процессе играет важную роль

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Скотт, мой менеджер и агент, который внимательно изучает все места предстоящих стартов.

Советы Макки для победы

Переменные величины триатлона, о которых необходимо помнить

Время путешествия

Изменение часовых поясов

Длительные перелеты

Качество и безопасность пищи

Качество и безопасность воды

Доступность мест для тренировки

Климат

Качество воздуха

Язык

Тип трассы

Также нужно понимать, какие регионы соответствуют вашему стилю езды и телосложению, а какие — нет. Спортсмены с определенным стилем езды или телосложением доминируют в гонках в тех или иных регионах мира или даже в те или иные месяцы года. В Южной Америке живет парень по имени Оскар Галиндес, чемпион мира по дуатлону. Даже не пытайтесь соревноваться с ним в январе, феврале или марте. В это время его невозможно победить. Особенно в Южной Америке, так как в это время там пик жары. Он побеждает во всех соревнованиях. Чем-то это похоже на игру Тайгера Вудса в финале. Он заработал себе известность во всей Южной Америке — ему удалось обыграть всех чемпионов. Но стоит вам увидеть его в мае, и вы будете недоуменно задаваться вопросом: «Как это Оскару удалось опередить меня зимой?» В мае перед нами предстает совершенно иной спортсмен.

Некоторые ребята плохо выступают на выезде, так как не принимают во внимание все внешние факторы. Например, это не особенно удастся Майлзу Стюарту, у которого я многому научился. Кое-кому сложно справиться

с тем, что на некоторые соревнования нужно приезжать заблаговременно. Сложно переносить и незнакомую обстановку. Поверьте, для меня нет ничего приятного в том, чтобы уезжать от жены и дочерей. Однако за долгие годы я смог создать несколько своих «базовых лагерей». Если мне предстоит соревноваться в Азии, то таким «лагерем» служит Австралия. Когда я еду в Европу, то тренируюсь в Висбадене в Германии или во французском Провансе. Я знаю, где там находятся бассейны и где можно поехать на велосипеде. Я чувствую себя как дома. У меня есть «лагерь» и в США — это Лос-Анджелес.

Я отлично знаю, каких соревнований мне следует избегать из-за того, что я не совсем к ним подхожу. К примеру, ребята из Франции отлично преодолевают подъемы и вообще сильны на велосипедных этапах. Поэтому мне приходится подходить к выбору гонок очень избирательно. Возьмем соревнования Ironman в Ницце. Для того чтобы я согласился принять участие в этой гонке, организаторам придется заплатить мне кругленькую сумму. Все дело в том, что я не умею проходить на велосипеде подъемы так же легко, как мои низкорослые соперники. Это просто закон физики. Я вешу 80 килограммов, а они — меньше 60. Ребята просто садятся на свои велосипеды и взлетают на двадцатикилометровые подъемы. Они могут легко обогнать меня на несколько минут, я же при этом буду изо всех сил стараться выжить. А потом начинается спуск... и вновь они показывают себя настоящими мастерами. Они чувствуют себя в горах как дома, подобно горным баранам. Поэтому у них в резерве остается много времени, они имеют право на ошибку. В результате просто «сметают» таких крупных ребят, как я.

Разумеется, они любят бросать мне «приманку». И я могу оценить их качественную игру разума. Например, один из них может обратиться ко мне:

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

- Слушай, Макка, тебе придется попотеть.
- Почему?
- Видишь ли, Ницца расположена на холмах.
- Это не холмы, приятель. Это же настоящие горы!

Такую войну сложно выиграть. Если бы мне пришлось сражаться с ними в этих горах, то я мог бы победить лишь чудом. Я знаю и свои ограничения, и их сильные стороны. Однако я могу соревноваться с ними в Провансе, где дорога идет по холмам, где мне не приходится в течение часа карабкаться в гору. Я применяю избирательный подход и склоняюсь к регионам и событиям, которые устраивают именно меня. Я должен использовать свои собственные сильные стороны, а не играть на сильных сторонах других.

Иногда меня критикуют за то, что я выбираю только те гонки, в которых с большой долей вероятности могу выиграть. Но это не совсем так. Я выбираю не гонки, а соперников. Я участвую в Ironman Germany, поскольку это самая крупная гонка в Европе и у меня появляется больше шансов изучить других спортсменов. Я могу внимательно присмотреться к тому, что они делают, и развить стратегию, которая позволит мне их победить. После выбора соревнования я начинаю анализировать его во всех деталях. Цель каждого профессионального спортсмена должна состоять в том, чтобы выбирать гонки, относительно выигрыша которых у него есть разумные основания. Это не то же самое, что гонки, которые легко выиграть. Во втором случае вы не будете расти как спортсмен.

Кое-кто говорит: «Макка постоянно ездит в Германию, так как доминирует там во всех гонках». Это не так. Я продолжаю ездить в Германию потому, что там самые интересные соперники и самые высокие денежные призы. Я участвую в крупных гонках: Frankfurter Sparkasse Ironman European Championship во Франкфурте, Challenge Roth

и Half-Ironman Austria. Да, я показал всем, что могу выиграть каждую из них, но в любом случае эти гонки привлекают лучших из лучших. Я побеждал в Роте четыре раза. Я побеждал во Франкфурте и два раза приходил вторым.

Поэтому когда меня спрашивают, почему я не езжу в Ниццу, я отвечаю: «А зачем? Там нет интересных для меня соперников».

Меняйся или умри

Разумеется, вы не думаете: «Гостиница и пища не имеют значения. Я — Великий Триатлет. Я могу выиграть любую гонку». Но знаете что? Вы не выиграете гонку, если сойдете с трассы из-за поноса, поужинав накануне в сомнительном заведении. Вы должны сохранять смирение и контролировать каждый фактор, насколько это возможно, чтобы максимально повысить свои шансы на победу.

Это культура спорта. Многие триатлеты вообще об этом не задумываются. Им даже не приходит в голову, что люди, которые выглядят одинаково, способны думать совершенно по-разному. Взгляните на любого американца, который когда-либо выигрывал на Гавайях, например на Марка Аллена или Тима Дебума. Они пользуются каждой открывающейся перед ними возможностью. Они терпеливы. Они не агрессивны. С другой стороны, немецкие триатлеты довольно агрессивны, но при этом умеют быстро двигаться. Именно поэтому они так часто выигрывают в Европе. Они меняют наш вид спорта. Изначально Ironman был выстроен вокруг терпения, но европейская агрессия меняет правила игры. В будущем Кона превратится в поединок, начинающийся с самых первых метров. В 2010 году мы уже видели, как некоторые спортсмены пытались атаковать остальных на велосипедном

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

этапе. Это типично европейский способ. Более того, это единственный способ, который европейцы знают.

С физической точки зрения ничего не меняется. Изменения происходят в головах. Люди избавляются от прежних шор и понимают: «Ух ты, я могу делать и вот это, и вот это...» Именно так я чувствовал себя много лет назад. Кое-кому новая наука дается с трудом. Дейв Скотт и Грег Уэлч в свое время доминировали в Америке, но каждый раз терпели поражения в гонках в Европе. Но после этого побеждали на Гавайях и могли заявить: «На самом деле мы не готовились к тем гонкам, в которых проиграли».

Ерунда. Разумеется, они готовились. Кроме всего прочего на кону стояла немалая сумма денег. По итогам одной гонки в Европе в 1997 году победитель получил 100 000 долларов — это в четыре раза больше выигрыша на Гавайях. Европейские организаторы оплатили всем участникам перелет, так что все ведущие спортсмены с готовностью согласились приехать. Они были вполне подготовлены к соревнованию. Единственное, чего они не понимали, так это того, что для любого европейского спортсмена данное соревнование важнее Коны. У этих соревнований есть свое имя, им посвящают телевизионные передачи, а их призовые фонды значительно выше. Ребята вроде Дейва Скотта не понимали этого, невзирая на свой богатый опыт. Они должны были готовиться по-другому. Им было необходимо понять, что на трассе будут доминировать велосипедисты. Конечно, они тренировались, но делали это *неправильно*. Они относились к соревнованиям в Европе так же, как к Коне, и в этом была их большая ошибка.

Если я готовлюсь к соревнованиям во Франкфурте, то знаю, что (в отличие от гонки в Австралии) активная борьба начнется уже в заплыве, и я ничего не смогу с этим

поделать. Обычно температура воды составляет двадцать пять градусов по Цельсию, мне понадобится специальный костюм. Соответственно, я должен перестроить свои тренировки и уделять больше внимания плаванию в костюме. Если же гонка будет в итоге проходить без костюмов, то мне будет гораздо легче к этому адаптироваться.

Я знаю, что активным будет и велоэтап. Средняя скорость движения составляет почти 45 километров в час. Европейские спортсмены знают, что плавают довольно плохо, поэтому концентрируются на велосипедном этапе и ведут себя в нем достаточно агрессивно. Я знаю, что эти трассы будут ровными, без ухабов, мы будем проезжать через множество маленьких деревень. Это означает, что я могу сильнее накачать шины и использовать задние дисковые тормоза. Для движения по европейским дорогам можно настраивать велосипед без особых ухищрений. Погода нежаркая, поэтому можно не брать с собой много жидкости. Я знаю, что зрители будут подбадривать спортсменов, поэтому стараюсь максимально нарастить скорость во время велосипедных тренировок, чтобы хоть как-то это компенсировать. Трасса часто идет вверх и вниз, кое-где попадаются технически сложные участки. Также я стараюсь внимательно глядеть по сторонам, потому что в подобных условиях многие спортсмены готовы брать на себя повышенные риски. Часто они хотят вырваться вперед только для того, чтобы получить свои «15 минут славы» в телевизоре.

Готовясь к соревнованиям в США, я чаще занимаюсь упражнениями на время на уровне чуть выше аэробного порога. Я знаю, что мне придется ехать по ухабистой трассе. Я больше занимаюсь силовыми упражнениями, так как по ходу гонки мне придется контролировать велосипед в условиях повышенной вибрации. Поверхность трассы не даст мне развить такую же высокую скорость,

I ';> Я здесь, чтобы победить!

как в Европе. Спортсмены на американских трассах ведут себя более консервативно, темп их движения более последователен и постоянен. Трассы обычно проходят по открытой местности, без большого количества поворотов и с небольшим количеством сложных участков.

И в Америке, и в Европе скорость спортсменов значительно увеличивается на соревнованиях, привлекающих много зрителей. Однако в Европе нужно быть готовым к высокому темпу езды с самого старта. Готовясь к гонкам в США, можно рассчитывать, что спортсмены выйдут на максимальную скорость где-то к середине этапа. Так или иначе, самое главное в процессе подготовки — не допустить ошибок.

Возможно, я ошибаюсь, но мне неизвестны другие триатлеты, которые бы готовились к соревнованиям, держа в голове все эти факторы. Я думаю, что это просто какой-то глубокий стереотип — «успех зависит лишь от физической формы». Для меня вопросы умственной войны с возрастом становятся все более важными. Многие из европейцев катаются слишком агрессивно. Они готовы рисковать и умеют быстро ездить. Для того чтобы обыграть их, нужна иная стратегия. И они уважают меня за то, что я не пытаюсь тупо противостоять им, а готовлюсь к предстоящим битвам с умом.

Поиск союзников

Еще один аспект гонки как сражения связан с поиском союзников. Как только вы поняли, в каком сражении будете участвовать, то следующее, что вам нужно сделать, — это определиться со стратегией своего выигрыша. Как и в большинстве сражений, лучше, когда рядом с вами будет два-три человека. Еще раз подчеркну, что мно-

гие люди вообще об этом не думают. Они предпочитают сольные выступления.

Я дружу с некоторыми спортсменами и стараюсь не общаться с другими. Но я постоянно ищу людей, которые могли бы извлечь выгоду из моей стратегии. Я всегда предполагаю, что все спортсмены участвуют в гонках с той же целью, что и я, — выиграть соревнование. Я связан со многими европейскими спортсменами, так как знаю, что их стиль вполне мне подходит. Среди них немало отличных ребят. Я проводил с ними много времени и смог узнать их получше.

Возьмем, к примеру, Себастьяна Кинле, молодого и перспективного триатлета, который выиграл Ironman Germany в 2009 году и пришел вторым в Роте. У него есть некоторые недостатки в плавании, но на велосипеде он ездит значительно лучше меня. Поэтому половину велосипедной трассы он проводит в попытках догнать меня, а затем мы меняемся ролями. Я пытаюсь его догнать, и это вполне мне на руку. Он хороший парень, я часто с ним сотрудничаю. Я также стал наставником для нескольких молодых ребят, с которыми они всегда могут пообщаться. Они прислушиваются к моим советам. Я могу рассказать им о том, как атаковать соперников, и они не пропустят это мимо ушей.

Для того чтобы выигрывать, вам нужны союзники. Идеальным примером может послужить Ironman в Конне в 2010 году. За год до этого я проходил велосипедный этап в одиночку и проиграл марафон. Случилось это из-за того, что я плохо проплыл на первом этапе. Я неплохой велосипедист и умею занимать выигрышную позицию. Но для этого мне пришлось приложить немало сил, что и сказалось в середине марафона.

Я закончил гонку и сказал себе: «Знаешь что? Твоя стратегия была правильной». Мне было необходимо атаковать

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

при попутном ветре на спуске с горы Хави. И были нужны люди, которые помогли бы мне освежить ноги. Во время марафонской дистанции соперники догоняли меня потому, что их ноги не так сильно устали во время велосипедной гонки. Работа в группе позволяет сохранять высокий темп без того, чтобы один человек взваливал на себя всю тяжелую работу.

Хотя драфтинг на таких соревнованиях и не разрешен, никто не мешает спортсменам двигаться вместе в определенном темпе. Когда ты едешь в группе, темп поддерживать значительно проще — ты можешь смотреть на парня, едущего впереди, и оценивать расстояние. Если оно увеличивается, ты можешь наверстать отставание. Если же едешь в одиночку, то порой вообще не понимаешь, что с тобой происходит. А в группе всегда находится кто-то, кто «подталкивает» тебя вперед. Темп поддерживается сам собой. Ты тратишь значительно меньше сил на набор и сохранение темпа, тебе не приходится наверстывать время, упущенное из-за того, что ты естественным образом замедляешься.

Я понял, что мне нужны соратники, соответствующие моему стилю езды, но при этом достаточно слабые, чтобы я мог их победить. Найти таких людей непросто, поэтому чаще всего приходится выбирать между двух зол.

Для привлечения соратников в процессе тренировок я часто использую социальные сети типа Facebook. Я публикую сообщение на своей странице, и оно начинает распространяться подобно вирусу. В своем блоге я пишу о различных спортсменах, потихоньку покусывая их эго. Повсюду начинается шепот: «А ты читал, что Макка написал про ...?» Например, я как-то раз написал в блоге про Рэлерта, с одной стороны превознося его, а с другой — задаваясь вопросом «Почему люди, тренирующие Андреаса,

заставили его пойти на риск и выложиться для того, чтобы оторваться от других на этом этапе трассы?». С помощью этого способа мне легко заводить друзей и делиться с ними стратегией, которую, по моему мнению, они вполне могут взять на вооружение. Нет никаких гарантий, что все эти люди станут под мои знамена, однако это в любом случае повышает мои шансы и позволяет понять, кто из собеседников думает так же, как я.

Суть заключается в том, что я заставляю их думать об определенных вещах. Идеальный пример такого общения происходил несколько лет назад, когда Крейг Александер казался непобедимым. В какой-то момент я написал: «Подождите-ка, ребятки. Крейг проплывает дистанцию за 51 минуту. Велосипедный этап он проходит за 4:37. А беговую дистанцию преодолевает примерно за 2:45. Вот что такое Крейг Александер».

Все собеседники тут же отреагировали: «Попробуй сам сделать так же».

Я возразил: «Я делал это уже множество раз. Так же, как и Андреас, и Энеко Льянос (великолепный бегун, победивший в чемпионате мира ITU Long Distance и пришедший к финишу Коны вторым в 2008 году). Мы проходили дистанцию и на пятнадцать, и на двадцать, и даже на тридцать минут быстрее этого парня».

«Правильно, но...»

Я продолжал: «Никаких "но". Крейг Александер способен пройти дистанцию за 8:19 в любой день недели, в теплую или холодную погоду. Чего же вы боитесь? Этого парня вполне можно обойти. Он никогда не завершал дистанцию быстрее 8:19».

А Рэлерту я ответил так: «Тебе не нужно стараться переиграть этого парня во всем. Он нуждается в доверии. Единственное, чему он доверяет, — это своему бегу. Бег —

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

его главное оружие. Нам нужно сбить его с намеченного ритма. Давай проедем велосипедную дистанцию за 4:31 или даже за 4:30. Давай создадим себе 10-минутный перевес и заставим его выложиться во время велогонки. Я гарантирую, что он не пройдет трассу быстрее 8:19. Крейг — идеальный метроном».

Я начал говорить об этом в каждом своем интервью. «Крейг Александер — настоящий феномен. Но он проходит трассу за 8:19. А я прохожу ее за 7:53. Я в любом случае буду на 25 минут быстрее Крейга, как бы он ни старался. Я ни капли не верю в то, что он непобедим. Мне уже доводилось проходить трассу на Гавайях за 8:11, так почему же вы, профессиональные эксперты, считаете, что 8:19 — это лучшее, что может быть? Этот парень непобедим лишь тогда, когда мы играем по его правилам. И мы подчинялись этому на протяжении целых двух лет. Если же мы сыграем в свою игру...»

Ко мне начали прислушиваться. Спортсмены занялись изучением данных. И знаете что? Они поняли, что я был прав. Я внимательно посмотрел на цифры. Затем начал высказывать свою точку зрения и делал это на протяжении всего сезона. Я был терпелив, как паук, плетущий сеть. И когда люди поверили в то, что я говорю, я начал делиться с ними своими стратегическими мыслями, рассказал об атаке с использованием бокового ветра при съезде с Хави. Они посчитали это разумным.

В ходе велогонки ты не можешь атаковать при встречном ветре, так как это может привести к драфтингу. А в марафоне, наоборот, всегда атакуешь при встречном ветре. Это заставляет других бегунов выкладываться для того, чтобы удержать дистанцию. Часто бегуны используют приборы, оценивающие производимую при беге мощность в ваттах. Это очень многое говорит о том, что происходит в их

душах. Такие бегуны хотят, чтобы мощность оставалась стабильной. Если же заставить их ее увеличить, они будут смотреть на цифры и впадать в панику. У них начнут болеть ноги, а в головы полезут мысли о том, что нужно экономить силы. Это заставит их отставать. В триатлоне ты не доезжаешь до финиша на велосипеде, как в велогонках. Тебе приходится слезать с велосипеда и бежать марафонскую дистанцию. Поэтому, когда у тебя в голове начинается суматоха, это влияет на всю динамику действий.

В течение всего года я постоянно сталкивался на европейских состязаниях с разными ребятами, которых хотел привлечь к реализации своей стратегии. Я рассказывал им интересные истории, старался с ними сдружиться и всячески побуждал прислушаться к моим словам. Я использовал в своих интересах парней типа Фариса аль-Султана, которые искренне меня ненавидят и шаги которых несложно просчитать. Я начал его злить. При каждой возможности я говорил: «С Фарисом покончено. Он спекся, потому что участвовал в слишком многих гонках». Это было прекрасно. Он приехал в Кону с желанием доказать мне, чего он стоит... и прямиком попал в расставленную ловушку.

Взлом кода Коны

Я использую все возможности для поиска союзников и соратников. Иногда мне удается найти их даже в стане соперников. В ходе одного из европейских этапов Ironman 2008 года мы с Льяносом оказались впереди большой группы соперников. Энеко — хороший бегун, я тоже. Я смотрел на него и думал, что эту гонку *мог бы выиграть любой из нас*. Три месяца ранее я с большим трудом смог выиграть у него престижное соревнование Wildflower Half-Ironman и знал, что он находится в исключительно хорошей форме.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Я повернулся к нему и сказал: «Приятель, давай отбросим в сторону всю эту тактику. Попробуем выбить из игры всех остальных. Если хочешь бороться со мной сейчас, то мы рискуем потерять время и силы и пропустим вперед ребят, бегущих за нами. Так что давай будем друзьями сейчас, а поборемся на финише». Так я обрел союзника. Мы вышибли из игры всех конкурентов. А потом перестали быть союзниками. Это было понятно и очевидно и для него, и для меня.

Что же касается Коны, то я хотел, чтобы ко мне присоединились Тимо Брахт, Норман Стадлер, Марино Ванхонакер, Фарис и Андреас Рэлерт. По ходу сезона я давал интервью телеканалу Competitor TV. Я посмотрел прямо в камеру и произнес: «Фарис, Норман, Тимо, Марино. Нам нужно атаковать на горе Хави. Я не знаю, насколько вы еще заинтересованы участвовать в гонке в Коне. Если я сейчас говорю со стеной, что ж... приезжайте в Кону и попытайтесь сделать невозможное. Но если вы хотите выиграть и при этом не думаете, что атака при боковом ветре имеет смысл, то вы просто ничего не понимаете в спорте. Если вы хотите победить быстрых бегунов — Крейга Александера, Расмуса Хеннинга, Пита Якобса и Энеко Льяноса, — то вам нужно будет атаковать на Хави. Пришло время что-то изменить, парни. Если это не сработает, вы можете навсегда поставить на мне крест».

После этого я приступил к тщательнейшему отбору соревнований. Я поехал на Half-Ironman St. Poulten, так как знал, что там будут Марино и Андреас. Я подсел к ним после гонки и сказал: «Ребята, сегодня вы показали себя молодцами. Как идет подготовка к Коне? Что вы чувствуете?» Я не хотел, чтобы они считали, что я навязываю им тему для разговора. Обсуждение самого главного вопроса должно было само всплыть в разговоре.

В ходе этого соревнования нам с Андреасом удалось обыграть Марино. Он достаточно агрессивно вел себя на велосипеде, а после гонки испытывал заметное разочарование. Я обратился к нему: «Что, Марино, в этом году ты решил выжать из велосипеда все что можно?»

«А как иначе? Все едут слишком быстро», — ответил он.

Я заметил: «Ты хорошо плаваешь и отлично катишь на велосипеде, приятель. Тебе стоит гордиться своим результатом. Сегодня ты был лидером на протяжении почти всей велогонки. Мне было жалко тебя обгонять, но иначе я не смог бы компенсировать время».

Он сказал, что в этом не было ничего страшного.

И я ушел. На следующей неделе эта гонка транслировалась по телевидению, и я написал Марино сообщение в Facebook: *«Приятель, только что наблюдал за твоей гонкой. Тебе есть чем гордиться. Удачи на Ironman Austria. Двигай туда, парень, и удачи в подготовке. Не подчиняйся игре бегунов. Будь агрессивнее на велосипеде. Удачи в Конне, приятель».*

Он тут же отправил мне обратное сообщение со словами: «Спасибо. Я очень ценю твое мнение».

Бинго! Я понял, что смог привлечь его на свою сторону.

В Конне все сложилось именно так, как и должно было сложиться. Я взломал код этой гонки с помощью терпеливо и осторожно собранных союзников. Не знаю, о чем думал каждый из них. Закончив все свои тренировки, ты можешь рассчитывать лишь на удачу. Я надеялся на то, что они последуют моему совету. Так и произошло.

Макка — сезон 1996 года

Canberra Triathlon, Австралия — ВТОРОЙ

Nowra Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Lake Macquarie Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Port Stephens Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Triathlon De Orange, Франция — ЧЕТВЕРТЫЙ

Triathlon De Avignon, Франция — ПЕРВЫЙ

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Triathlon International La Ferte Bernhard, Франция — ПЕР-
ВЫЙ

Triathlon Marseilles - ТРЕТИЙ

Triathlon De Briancon, Франция — ШЕСТОЙ

Triathlon De Auch, Франция - ЧЕТВЕРТЫЙ

ITU Triathlon World Cup Paris - ШЕСТОЙ

ITU World Cup, Drummondville, Канада - ПЕРВЫЙ

ITU World Cup Bermuda - ШЕСТОЙ

Boulder Peak Triathlon — ВТОРОЙ

Met RX Big Bear Triathlon - ПЕРВЫЙ

Chicago Triathlon - СЕДЬМОЙ

US Pro Championships, St. Joseph, Мичиган — ЧЕТВЕРТЫЙ

ITU Triathlon World Championships, Кливленд — ВТОРОЙ /
ТРЕТИЙ

Australian Sprint Championships — ПЕРВЫЙ (мой первый ав-
стралийский титул)

Gold Coast Triathlon, Australia - ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 49 756

Количество посещенных стран: 8

Количество дней, проведенных вне дома: 189

Километраж тренировок за год

Плавание: 840

Велосипед: 16273

Бег: 3508

Глава 7

Фактор Али

Я всегда любил бокс. Однако лишь во взрослом возрасте по-настоящему понял, в чем состояла гениальность Мухаммеда Али. И когда это понял, полученное знание не могло не повлиять на мой подход к занятиям спортом.

В какой-то момент я стал фанатом Майка Тайсона и с интересом следил за развитием его карьеры. Я был подростком, а Тайсон находился на вершине славы. Больше всего меня привлекало в нем то, что он вел себя на ринге как настоящее животное. Он был диким. Я помню, как Тайсон побил Майкла Спинкса в 1988 году, отправив того в нокаут через 91 секунду после начала первого раунда. Это было невероятное зрелище. Много раз я видел, как первоклассные боксеры испытывали страх, выходя на ринг против Тайсона. Такого с ними никогда не бывало, только в противостоянии с Железным Майком. Даже ребенком я уже понимал, что если ты боишься своего соперника, то проигрываешь состязание еще до его начала.

В 1990-х годах я часто слышал, как отец говорил: «Али "сделал" бы Тайсона вот так!» и щелкал пальцами. А я думал про себя: «Ну конечно, фантазии былых дней...» И доказывал отцу, что Тайсон справился бы с Али в один момент. Я был подростком, который многого не понимал.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Когда тебе не хватает опыта, ты уверен, что истина лежит на поверхности. И боксер с самым мощным ударом непременно победит.

Но постепенно я начал кое-что понимать в отношении Мухаммеда Али. Алан Джонс, знаменитый австралийский спортивный радиокомментатор и журналист, снял документальный фильм об Али и Тайсоне, в котором попытался представить, кто из двух боксеров вышел бы победителем в их гипотетическом поединке. Он включил в свой фильм кинохронику боев Али и рассказал, почему того называли «черным Суперменом». Джонс показывал то бои Али, то бои Тайсона, затем снова Али, опять Тайсона. И сделал вывод: Али как боксер намного умнее Тайсона, поэтому наверняка придумал бы способ переиграть противника.

Я почувствовал себя оскорбленным до глубины души. Помню, как завопил прямо в телевизор: «Что за фигня!» Я, конечно, видел бои этого парня, но не знал, кто такой Али, — его величие заключалось не в том, как он дрался, а в том, кем он был в спорте и жизни.

Затем я встретился с Миком Гиллиамом. Поначалу я ходил к нему на сеансы массажа, но постепенно мы сблизились на почве разговоров о боксе. Мы обсуждали то Тайсона, то Оскара де ла Хойю. В какой-то момент в разговоре всплыло имя Али. Мик был просто в шоке, когда услышал от меня, что Тайсон в свои лучшие годы мог бы легко побить Али, когда тот был в зените своей славы. «Да что ты знаешь о Мухаммеде Али, парень?!—возмущенно спросил Мик. — Сделай одолжение, почитай что-нибудь об этом человеке. Именно он сделал спорт профессиональным, он был первым рэпером. Али — величайший спортсмен из когда-либо существовавших».

Эти слова раскрыли мне глаза. Я начал подробно изучать личность Али, и это помогло мне постепенно

понять одну из причин своей собственной привязанности к боксу. Бокс очень похож на триатлон, которым я занимаюсь. Бокс — противостояние двух спортсменов. А любая гонка Ironman тоже обычно завершается противостоянием двух лучших, даже если на первый этап в воду прыгает пара сотен профессионалов. Что еще более важно—для занятий этими видами спорта необходима сила воли, которая помогает переносить боль и страдания. На последних километрах дистанции триатлона спортсмены изнемогают от истощения, судорог, связанных с обезвоживанием, растяжения мышц — короче, это настоящий ад для их тел. То же самое можно увидеть в финальных раундах любого боксерского поединка. У бойцов могут к этому моменту оказаться сломанными носы, заплывшими глаза, треснувшими ребра. Они находятся на пределе своих сил. И тот, кто, невзирая на страдания, способен сохранить лучшую концентрацию, имеет куда больше шансов на победу.

Итак, я стал учеником Величайшего. Я начал читать книги о нем, смотреть документальные фильмы. Постепенно пришло осознание огромной роли Али в американской культуре и истории. Я понял, что он не просто спортсмен, а человек, который оказался способен вынести то, что многим другим было не под силу.

Я понял, почему он любил предсказывать результаты своих поединков и делал это, не стесняясь в выражениях. Действуя таким образом, он создавал у своих соперников ощущение страха и неуверенности. Перед первым поединком с Сонни Листоном Али сказал ему: «Ты слишком уродлив, чтобы быть чемпионом». Многим тогда показалось, что Али сошел с ума и Листон просто убьет его на ринге, но, как выяснилось, эти слова совершенно выбили Листона из колеи.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

В двух своих самых знаменитых поединках Али выглядел совершенно по-разному. Первой была «Разборка в джунглях» (Rumble in the Jungle) в 1974 году. В ней Али проявил себя великолепным тактиком. Явным фаворитом перед боем считался Джордж Формен, молодой мощный боксер с сильным ударом. Али применил свою излюбленную стратегию — висел на канатах, заставляя Формена тратить силы в условиях сильной жары и влажности (матч проходил в Заире). Али постоянно входил в клинч и повисал на руках молодого противника. Он провоцировал Формена наносить все больше и больше ударов, и тот все сильнее выматывался. А в восьмом раунде Али отправил Формена в нокаут. Это была мастерская победа человека, который отлично знал, что битву выигрывает не тот, кто наносит больше ударов, а тот, кто оказывается сильнее в конце поединка.

Вторым был бой с Джо Фрээрером в 1975 году, «Манильская мясорубка» (Thrilla in Manila). Еще до начал поединка Али повел себя очень жестко по отношению к Фрээреру. Он обзывал своего соперника обидными кличками, вроде Гориллы, декламировал стихи: *It's gonna be a thrilla, and a chilla, and a killa, when I get the Gorilla in Manila* («Это будет мясорубка, настоящее убийство, когда я врежу горилле в Маниле»). Фрээрер ужасно возмутился. Ему и раньше не нравилось то, что делал Али, — особенно когда тот в 1967 году, во время войны во Вьетнаме, отказался служить в армии. За этот поступок Али лишили титула чемпиона мира. Фрээрер вышел на бой разгневанным, не смог собраться, и Али просто уничтожил его.

Я буквально пожирал любую информацию об Али, которая только попадала мне в руки. У меня и сейчас дома лежат около 50 DVD, посвященных ему. Чем больше я узнавал об этом человеке, тем больше проникался его личностью. Он харизматичен, но не только. Он был первым из извест-

ных мне спортсменов, кто превратил в свое основное оружие не тело, а мозг. Я думаю, что если бы сейчас Тайсон и Али оказались на одном ринге, то события разворачивались бы следующим образом: Тайсон выигрывает первый раунд, второй, Али заставляет противника тратить силы, и когда тот вконец вымотается, выигрывает бой. У меня и прежде были свои спортивные кумиры, но Али потряс меня буквально до глубины души.

Превращение триатлона в современный спорт

Уверен, вы заметили, что я не стесняюсь заимствовать интересные идеи из других видов спорта. Это — одна из особенностей, отличающих меня от прочих триатлетов. Образ мышления в нашем виде спорта зачастую может быть крайне узким и ограниченным. Ironman представляет собой самое сложное однодневное спортивное событие на планете, поэтому многие спортсмены и тренеры относятся к нему как к чему-то невероятно важному. Они даже не представляют себе, что и боксеры, и велосипедисты, и другие спортсмены-профессионалы обладают секретами, которые любой триатлет мог бы использовать для достижения успеха. Я нахожу позицию таких триатлетов крайне близорукой. Мне никогда и в голову не приходило смотреть на других спортсменов свысока только из-за того, что я — триатлет, а они — нет. Я думаю об этом так: если ты чемпион, то это не просто так, значит, у тебя наверняка есть чему поучиться. То, что я смог добраться до спортивной вершины и удерживаться на ней на протяжении многих лет, объясняется именно тем, что я постоянно заимствую интересные идеи из других видов спорта.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Если взять пример Али, то многое из того, что есть в этом спортсмене, нашло отклик в моей душе. Отчасти мне импонировало то, как он вел себя и что думал о своей работе. Он развил технические навыки до совершенства. Многие боксеры полагаются только на силу. Тот же Тайсон был известен прежде всего своей бесцеремонной агрессивностью. А Али был элегантен и рассудителен. Его игра на ринге была утонченной, он постоянно помнил о тактике. Он создал именно тот тип игры разума, которым я успешно пользуюсь на протяжении всей своей карьеры.

Советы Макки для победы

Брать у лучших не зазорно!

Во многом мои успехи связаны с идеями, заимствованными из бокса, спринтерского бега, тенниса, бодибилдинга и других видов спорта. При работе над собственными недостатками вы можете пойти этим же путем. Найдите другие виды спорта, представители которых смогли решить проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и посмотрите, что можно у них позаимствовать.

Разумеется, когда я впервые попал в Кону в 2002 году, то выступил со слишком наглым заявлением: «Я лучший триатлет всех времен». На меня уже давно повесили ярлык чересчур самоуверенного человека: ведь пока все остальные спортсмены говорили о своем смирении и о том, какая честь для них участвовать в соревнованиях на Гавайях, я говорил лишь о том, что намерен там выиграть. В тот раз добиться этого не удалось.

Кроме того, когда я оказался в 2000 году в Америке и начал выигрывать одну гонку за другой, меня стали приглашать выступить в клубах триатлетов — это очень важные мероприятия, оказывающие большое влияние на наш вид спорта. Разумеется, дело закончилось тем, что меня неправильно процитировали в прессе. Никогда не забуду встречу с любителями триатлона в Лос-Анджелесе,

где я держал речь перед 750 спортсменами. Кто-то из зала спросил меня: «Ты побеждаешь во всех известных гонках, а что скажешь насчет Гавайев?»

Я ответил: «Гавайи тоже включены в мой план соревнований».

Последовал еще один вопрос: «А какой результат ты считаешь показывать на Гавайях?»

Я ответил: «Мои кумиры всегда были Марк Аллен и Дейв Скотт. Каждый из них выигрывал в Конне по шесть раз. Так что я бы хотел выиграть семь раз».

Присутствующие потеряли дар речи от моей наглости. Это прозвучало как настоящее богохульство (чем, возможно, и являлось на самом деле). Все будто говорили мне: «А ты не хотел бы выиграть хотя бы разок, прежде чем говорить такое?»

Я развил свою мысль и сказал, что обожаю Марка Аллена и вряд ли в триатлоне найдется кто-то еще, боготворящий его и Дейва Скотта так, как я. Но разве моя обязанность как спортсмена новой волны не заключается в том, чтобы сделать что-то лучше, чем кумиры прошлого? И я сказал: «Видите ли, я не хочу высказать неуважение к этим парням, но они уже стоят на пьедестале и указывают мне цель, которой я хотел бы достичь. Я не говорю, что точно смогу это сделать, но мое намерение состоит именно в этом».

Можете представить, какая именно часть моего выступления попала в прессу... Конечно, «Маккормак говорит, что сможет выиграть семь раз!». Каждый считал своим долгом сказать, что я слишком дерзок и самоуверен. А я мог на это лишь возразить: «Я имел в виду не то, что вам слышалось». Это стало для меня отличным уроком того, как работают средства массовой информации.

Это показывает и то, на каком уровне развития находится наш вид спорта, а также объясняет, почему «фактор

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Али» в нем более чем уместен. Когда Али появился на спортивной арене, бокс переживал времена упадка. Джо Луис сошел с «большой сцены», в боксе не происходило ничего интересного, по крайней мере того, что стоило бы транслировать по телевидению. Али дразнил своих соперников, создавал шумиху в прессе и побеждал с помощью своего гибкого, изящного и вместе с тем атлетического стиля. Он смог привнести в бокс драматизм и превратил его в современный вид спорта. В сущности, именно он сделал бокс таким, каким мы привыкли видеть его сейчас.

Примерно такое же печальное положение дел складывалось до 2000 года и в триатлоне. На конец 1999 года в главной организации нашего вида спорта в США (USA Triathlon) состояло всего лишь 19 060 человек. А к июню 2010 года — уже 134 942 спортсмена. Почему? Для начала, свою роль сыграли Олимпийские игры в Сиднее и Афинах, благодаря им наш вид спорта получил многомиллионную телеаудиторию. Однако еще большую роль, думаю, сыграло то, что СМИ начали со всем блеском освещать такие роскошные спортивные мероприятия, как Ironman Hawaii. Почему СМИ уделяют внимание одним спортивным событиям и игнорируют другие? Ответу двумя словами: все дело в Дrame и Героях. Доводилось ли американской аудитории следить за трансляциями «Тур де Франс» до тех пор, пока Лэнс Армстронг не одержал в этой велогонке семь побед подряд? Разумеется, нет. До появления Лэнса это соревнование воспринималось в Америке просто как еще одно странное увлечение французов. С появлением Лэнса событие обрело драматизм.

То же самое произошло и с триатлоном. Когда в него пришел дух соперничества, спортсмены стали публично задира́ть друг друга и начали восходить первые «звезды» этого вида спорта. Возрос и интерес к нему со стороны

СМИ. А это способствовало тому, что триатлоном начало заниматься все больше людей, появились спортивные клубы, и он наконец расцвел. Прямые трансляции из Коны пока еще не ведутся, но это лишь вопрос времени. Думаю, популярность триатлона будет расти отчасти и из-за того, что привнес в него и я: из-за игры разума и личных «шоу» по самым разным поводам. Из-за того, что я веду себя как нормальный человек, желающий выиграть гонку, а не как «дитя судьбы», благодарный уже «за то, что оказался в этом месте».

Я заплатил по всем счетам

Мои агрессивные разговоры вызвали точно такую же реакцию, как болтовня Али перед первым боем с Сонни Листоном о том, что нужно «порхать как бабочка и жалить как пчела». Каждый задавал мне вопрос «Как насчет того, чтобы отдать должное острову?». История Ironman Hawaii показывает, что эту гонку практически невозможно выиграть с первого раза. Даже самый талантливый человек должен отдать этот долг — насколько я понимаю, это означает быть скромным и потерять массу времени перед тем, как тебе представится шанс подняться на пьедестал.

В одном из интервью я сказал корреспонденту: «Дружище, я профессиональный спортсмен. Я участвую в гонках шесть лет и уже сполна заплатил по всем счетам». Разумеется, перед соревнованиями все только и говорили о моей наглости — дескать, Макка никому ничего не должен и хочет выиграть. И когда я потерпел неудачу, основная масса людей вокруг меня если и не говорила, то думала: «Ну и как тебе понравится *это*, салага?»

А я думал: «Похоже, мне не удалось завоевать тут много друзей». Это было унижительно, но приходилось терпеть.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

В этом и заключается проблема резких высказываний: за слова нужно отвечать. Я отлично помнил об этом, поэтому вернулся через год, чтобы продолжить борьбу. Я прошел велоэтап с тринадцатиминутным запасом, пешком закончил марафонскую дистанцию, и все были довольны. Почему? Просто незадолго до этого я сказал, что собираюсь выиграть Ironman Hawaii семь раз, а потом потерпел неудачу. Но я не пытался скрыться, «зализать раны». Я продолжал жить с навешенным на меня ярлыком наглеца.

О нем вспомнили в 2003 году, когда я вернулся в Кону. Чтобы обрести ясность мысли и задать отправную точку для следующего старта, необходимо делать выводы из своих ошибок. Я сказал себе, что в этот раз пройду трассу до конца, чего бы это ни стоило. Хотя у меня и были мысли относительно выигрыша гонки, я говорил себе: «Неважно, что случится в этот раз. Я пересеку финишную черту и сниму с себя ярмо неудачника». По итогам велоэтапа я был вторым. Основная масса участников отставала от меня на семь минут, а затем... судороги. Ох уж эти судороги...

Именно из-за них я перестал бежать, перешел на шаг и закончил гонку с результатом 9:36. Когда я приблизился к финишу, комментатор громогласно объявил: «А вот и он! Макка!» М-да... Незадолго до соревнования моя фотография появилась на обложке журнала Triathlon с заголовком «Сможет ли Макка победить богов Коны и выиграть?». И вновь мне пришлось проглотить свою гордость и жить с немалым смущением из-за того, что до финиша я не добежал, а дошел шагом. Просто удивительно, как часто люди презирают тех, кто заранее рассказывает о своих намерениях. Они принимают это настолько близко к сердцу, как будто ты хвастаешься тем, что можешь сделать то, что другим недоступно. Вот в этом я и отличаюсь

от Али — ему никогда не запихивали обратно в глотку его чересчур опрометчивые слова.

Впервые за всю свою карьеру я начал испытывать серьезный страх и сомнение в своих силах. Я беспокоился, что дело этим и закончится: несмотря на все успехи в триатлоне, я так и не смогу ни разу выиграть в Коне. У меня было несколько успешных последовательных сезонов. Я не проигрывал ни одного соревнования, выигрывал гонки на дистанции Ironman, был на волосок от мировых рекордов, буквально размазывал соперников по стенке. И тут приезжаю на «Большой Остров» и... бум! С треском проваливаюсь.

В блогах и на форумах в Интернете начались разговоры: Макка слишком крупный для Коны; он слишком сильно потеет; он участвует в слишком многих соревнованиях. Когда ты пытаешься отыскать причины своих поражений, то стараешься не обращать внимания на то, что всем бросается в глаза. Но часто сделать это бывает очень сложно. «Демоны» преследовали меня в Коне год за годом, с 2002 по 2006 год. Однако каждый раз я возвращался. Как говорил отец: «Парень, чемпион играет до тех пор, пока не выиграет».

Я отдал последние долги Коне в 2004 году, когда залез в машину спонсора во время марафонской дистанции. Это был самый ужасный момент во всей моей карьере — но он же стал для меня и отправной точкой. Я понял, что до сих пор дерзил ради дерзости. Али вел себя заносчиво не для того, чтобы «накачать» себя перед боем. Он делал это из стратегических целей: например, он мог спровоцировать другого боксера активно атаковать (как это было с Фрэзером) или изнурить его, как в случае с Форменом. Про меня часто говорили: «Да, он любит Али, но он не Али, Али побеждал». Я выигрывал каждое соревнование по правилам Ironman, в котором принимал участие. Девять стартов — девять побед! Но в Коне стабильно проваливался.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Как часто я слышал фразы:

— Этот парень может говорить все, что ему заблагорассудится.

— О, опять Макка пытается нам о чем-то поведать.

— Эй, Макка, что новенького по поводу Коны?

— Он слишком крупный для этой гонки. Покажите мне другого парня с весом 80 килограммов, который хоть раз выигрывал в Коне. Что? Не можете? Естественно. Таких нет.

Что ж... мне приходилось глотать обиду и жить с ней. Вся эта буря поднялась из-за моих собственных слов, так что не оставалось ничего другого, кроме как смириться с ней. Однако это и помогло мне найти способ справиться с «заколдованной» трассой. Каждый год я приезжал в Кону с одной и той же стратегией и терпел унижительные поражения. Я пытался выиграть таким же образом, каким выигрывал на коротких дистанциях. И именно поэтому у меня ничего не получалось: я пытался вызвать страх у соперников, но моя собственная история соревнований в Коне не давала им оснований бояться меня. Напротив, я позволял этой гонке играть со мной. Я действовал наперекор своему собственному стратегическому принципу, что к каждой гонке нужно готовиться по-своему. Этот подход необходимо было изменить, адаптировать его к Коне.

Теперь я чем-то напоминал Али после того, как его лишили титула чемпиона мира и он пытался вернуться в профессиональный спорт. Все вокруг считали, что я «сдулся». Всем казалось, что заявление Макки об уходе из спорта или о начале занятий с олимпийской сборной перед игрой в Пекине — лишь вопрос времени. Я стал «историей из прошлого» Коны. И так же, как и Али, я решил, что настало время сменить стратегию.

После гонки 2004 года я вернулся домой и начал работать. Я обратился к спортивным физиологам, чтобы разобратся со своим потоотделением и массой тела. Ученые разработали для меня специальную формулу, по которой я мог рассчитать, сколько питания и жидкости следует потреблять в расчете на час. Я вернулся на Гавайи в 2005 году с мыслью: «Хорошо, теперь я знаю о своем теле куда больше. Я знаю, каким образом следует вести эту гонку. Мне нужно держать пульс на низком уровне. И попытки уехать на велоэтапе подальше вперед от всех остальных — не лучшая тактика для этого». Я понял, что стараюсь оторваться от всех остальных лишь потому, что боюсь марафона. Мне ни разу не удавалось хорошо пройти марафонскую дистанцию в Конне. На Кону-2005 я разработал иной план... но всю первую часть гонки не мог справиться с неудержимыми приступами рвоты. К середине трассы я отставал от основной группы так, как еще никогда не бывало в моей спортивной карьере. Я находился не просто в хвосте гонки — мне казалось, что меня вот-вот захватит в свои объятия темная сторона Силы. Помню, как подумал: «Ну вот, опять начинается. Я участвую в этой гонке в четвертый раз. Я просто не могу ее пройти. Я просто не могу...» Рвота, рвота, рвота... Еще через двадцать минут, на середине подъема, я сдался и сказал себе: «Ну вот и Оно. Я официально сдаюсь. Я слишком крупный для этой гонки. Четыре попытки, четыре поражения. Все кончено». Облокотился на велосипед и опустил руки.

Меня догнал Томас Хеллригель, выигравший гонку в 1997 году и ехавший рядом со мной на моих первых соревнованиях в Конне. Он прокололся, но починил шину и теперь пытался догнать остальных участников. Томас посмотрел на меня и сказал что-то вроде: «Что ты делаешь, парень? Пей кока-колу и воду — ты принял слишком

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

много электролитов и углеводов». Спортивные медики в Австралии запрещали мне пить колу, поскольку в ней содержится слишком много простых углеводов (то есть сахара). Вместо нее я должен был употреблять в пищу сложные углеводы на мальтодекстриновой основе и придерживаться этой диеты во что бы то ни стало.

Я услышал, как Томас еще раз повторил: «Давай же. Кола и вода. Тебе в любом случае нужно найти силы, чтобы вернуться в город».

Он был прав: мне еще предстояла дорога обратно в Кону. Я подумал, что надо просто держаться ближе к Томасу, а затем свернуть в сторону дома. Примерно через пять минут я отказался от электролитов и выпил немного кока-колы. Щелк. Показалось, как будто внутри меня включилась лампочка. Я сразу же почувствовал себя лучше и с этого момента начал пить только кока-колу с водой. На повороте трассы я отставал от основной группы на 20 минут, а на финише этапа — всего на 12. Я пробежал марафон быстрее всех и по итогам общего зачета финишировал шестым, отстав от победителя на 8:40. Итак, я впервые перебежал через финишную линию, после чего почти без сил поковылял к месту проведения финишного интервью. Это был хороший день.

Питер Рейд, победитель Коны в 1998, 2000 и 2003 годах, в интервью, которое он дал через пару лет после ухода из большого спорта, сказал: «Я помню, как Макка пересек финишную черту в 2005 году, — мне показалось, что мимо меня пронесся луч света. Я знал, что рано или поздно этот парень выиграет гонку. Мне представляется, что он вполне это заслужил». Я знал, что иду правильным путем. Наконец-то все начало складываться как надо. Я не выиграл, но и не «сдулся». Я «восстал из мертвых», пробежал всю трассу и показал один из самых быстрых результатов

марафона за всю историю гонок. Обо мне снова заговорили как о серьезном игроке.

Кона, 2006

Другой важный элемент «фактора Али» — не отступать в сложных ситуациях. Когда кто-то подвергает твои способности сомнению, ты вступаешь в противодействие. Чаще всего твой соперник поддается твоей решительности, и у тебя появится преимущество над ним. Именно в такой ситуации я оказался после гонки в Коне в 2006 году.

Годом ранее, в 2005-м, все в моей жизни изменилось. В один прекрасный день я поверил, что могу справиться с марафоном. Я всегда воспринимал себя как велосипедиста, не способного на равных противостоять лучшим бегунам-марафонцам. Поэтому на соревнованиях Ironman я всегда выкладывался, чтобы оказаться в группе лидеров по итогам велоэтапа и обеспечить себе преимущество над великими бегунами, которые (как мне казалось) легко обгоняют меня в марафоне. Подобная тактика была следствием моего внутреннего страха. Я казался себе недостаточно хорошим бегуном. Страх — один из главных врагов триатлета. Подчиняясь ему, я сжигал свои силы на велоэтапе, и судороги при беге становились неизбежными. Мик всегда говорил мне: «Ты должен думать в первую очередь о беге. Тебе не нужно выкладываться и пытаться получить преимущество до начала марафона».

Изменить себя как спортсмена непросто. Однако если не работает одно, необходимо пробовать что-то другое. В 2005 году я понял, что Мик был прав. Я пробежал марафон за 2:49 — это был лучший результат дня, при том что тогда же был поставлен еще один рекорд — самой высокой температуры за всю историю гонок в Коне.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Я наконец понял, что я хороший марафонец. И уезжал с соревнований с уверенностью в своих беговых способностях. Как показывает практика, в гонках побеждает самый быстрый марафонец — если только ему удастся завершить велоэтап в группе лидеров. Я был немного встревожен этим. Но такова была стратегия, которую я выбрал. Я должен оставаться рядом с ведущими велосипедистами. Терпение, терпение, терпение и вера в то, что я — лучший бегун.

Сезон 2006 года я начал, держа эту мысль в голове. Помню, как после первой гонки Ironman, оставаясь в группе лидеров на велоэтапе, я подумал, насколько это легко. Мои ноги были в порядке. После победы в Ironman Australia я начал понимать всю важность техники езды на велосипеде, при которой мышцы ног остаются свежими. С мыслью об этом я отправился на соревнования Challenge-2006 в немецкий город Рот (один из самых значимых стартов в линейке Ironman). На финиш велоэтапа я приехал вместе с парой других парней, и... бум! Пробежал марафон за 2:42 и выиграл соревнование. Затем полетел в Америку и победил в нескольких соревнованиях Half-Ironman. Теперь я стал бегуном.

Я начал тренироваться по особой программе, чтобы сбросить вес к началу соревнований в Коннектикуте. У меня крупное телосложение и большой вес с точки зрения обычного триатлета, в условиях жаркой погоды на Гавайях это работает против меня. Поэтому я хотел максимизировать мышечную массу. Октябрь постепенно приближался, и я разработал очень простой план: проплыть в основной группе, проехать с ней велоэтап, а затем нанести удар в марафоне.

Как только раздался сигнал стартового пистолета и начался заплыв, я заметил, что Норман Стадлер в этот раз плывет быстрее, чем раньше. Норман, выигравший чемпи-

онский титул в 2004 году, к тому времени был уже состоявшейся «звездой». Раньше он занимался гонками на короткие дистанции, но поскольку его плавательные навыки были слабыми, он переключился на Ironman, где у него было больше возможностей наверстать упущенное им в воде. Это был первый год, когда спортсмены начали использовать так называемые swim skins, гидрокостюмы с низким уровнем сопротивления, помогающие пловцам «разрезать» воду, подобно торпедо. Норман был первым в мире спортсменом, у которого появился такой костюм. Компания-спонсор Blue Seventy изобрела его специально для Стадлера. Остальные довольствовались старой экипировкой. Что ж, молодец. Всегда хорошо знать, что ты можешь получить преимущество над другими в рамках правил.

Я же мог отлично проплыть трассу и без костюма. Когда достигли поворота в двух километрах от места старта, я уже плыл в группе лидеров рядом с Фарисом аль-Султаном, выигравшим в Конне в 2005 году. Я подумал, что сегодня плыву просто идеально, ведь Фарис — сильный пловец. Из воды я выбрался в первой группе пловцов, и это было фантастическим началом дня. А когда садился на велосипед, то заметил, что в голове крутятся совершенно иные, чем раньше, мысли. В прежние годы меня переполняли паника и отчаяние. Я считал, что должен максимально оторваться от группы и иметь несколько минут в запасе, иначе неминуемо проиграю в марафоне. Но только не в этом году. Сейчас я был спокоен и намеревался сохранять холодный рассудок и дальше. Я чувствовал себя бегуном и хотел пройти велоэтап так, как это делали бегуны.

Я выкатился из транзитной зоны в составе оптимальной по размеру группы: австралийца Люка Белла (многократного победителя Half-Ironman), новозеландца Брайана Родеса (многократного победителя Ironman), Камерона

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Брауна (регулярного победителя Ironman New Zealand), Стефана Вуковича и нескольких других спортсменов. Когда мы выехали на трассу, я увидел впереди гонщика, которого не смог сразу узнать. Я немного притормозил, нашел Фариса и спросил его: «Кто это там впереди?»

Он прошипел: «Этот чертов Норман», как будто не мог поверить своим глазам. Так же как и я. Сложно представить себе Нормана, выезжающего из транзитной зоны первым, обычно он отстает после заплыва от лидирующей группы примерно на четыре минуты. Но только не в этот раз.

Я смог выдавить из себя лишь: «Ух ты, он проплыл просто отлично». Теперь нам предстояла настоящая гонка. Но я играл по своим новым правилам, оставался в составе лидирующей группы и позволил проделать часть работы своим соперникам. Несмотря на то что драфтинг в Ironman запрещен, в групповой езде есть и другие преимущества. Группа позволяет установить и поддерживать стабильный темп, что дает возможность сохранить силы для марафона. Прежде я никогда не оставался в составе группы, но теперь решил поступить иначе.

Норман, отличный гонщик, удерживал свой отрыв. Но даже в этих условиях я знал, что, если мы группой сможем отстать от него не более чем на десять минут, я смогу обойти его в марафоне. Норман никогда не пробегал его быстрее чем за три часа. Я же в предыдущем году преодолел дистанцию за 2:49 и знал, что вполне смогу пробежать и за 2:45. Не беспокоился я и насчет Фариса. Я соревновался с ним уже сорок пять раз, и он смог опередить меня один-единственный раз, в 2005 году на Ironman Копа. Так что я вполне мог бы с ним справиться.

На первой половине велоэтапа Фарис предпринимал попытки обогнать меня и Люка Белла, возглавить группу и сократить разрыв с Норманом. Думаю, его усилия

были каким-то образом связаны с тем, что оба спортсмена были представителями Германии. В этой небольшой стране было два великих чемпиона, и в этом соревновании они продолжали битву, начатую еще на родине. Нет, они не ненавидели друг друга, но и друзьями не были. Фарис не собирался расслабляться до тех пор, пока не догонит Нормана. И это вполне устраивало всех остальных. Мы совершенно не возражали против того, чтобы он взвалил на себя основную часть работы и возглавил группу.

После поворота на Хави, знаменовавшего половину дистанции, мы начали уступать Норману все больше и больше времени. Фарис начал переживать, раз за разом повторяя одну и ту же фразу: «Мы слишком отстаем!» Но я не беспокоился. На выезде с Хави Норман опережал нас на пять минут. Если бы мне удалось соскочить с велосипеда через пять минут после него, я вполне мог бы выиграть гонку. Даже если бы Норман поднажал и обогнал нас на шесть или семь минут, это не вызвало бы у меня беспокойства. Он вкладывал в велосипед все свои силы, и ему пришлось бы за это расплатиться в марафоне. Я слушал вопли Фариса и думал: «Дружище, тебе стоило бы беспокоиться не из-за Нормана. Я доставлю тебе куда большие проблемы».

Наша группа въехала в Кону, отставая от Нормана на одиннадцать минут. Впервые за все время моего участия в этих соревнованиях я слез с велосипеда вместе с группой. Я ехал вместе с сильными гонщиками, но тем не менее мои ноги смогли немного отдохнуть. Я играл по новым правилам и чувствовал, что никогда раньше не начинал марафонский этап в Коне с таким хорошим настроением.

Советы Макки для победы

Дайте ногам отдохнуть перед бегом

Вот несколько подсказок, которые могут помочь вам сохранить ноги отдохнувшими при езде на велосипеде — это позволит показать куда лучшие результаты в марафоне:

I '>: Я здесь, чтобы победить!

— Если вы участвуете в гонке с разрешенным драфтингом, то будьте готовы к движению в группах. Это может оказаться для вас преимуществом, поскольку на некоторых этапах трассы вы сможете ехать без напряжения. Не пропустите свою очередь, когда придет время возглавить группу!

— Выберите передачу, которая позволит вам поддерживать каденс на уровне около 90 оборотов в минуту. Это позволит ехать достаточно быстро, но не утомит вас.

— Подумайте о своих целях. Если вы намереваетесь просто дойти до финиша, то попытайтесь сохранить максимум энергии, даже если для этого вам придется ехать с более слабой группой. Если же вы намереваетесь установить личный рекорд или посоревноваться с другими спортсменами, то спросите себя, стоит ли вам ехать со слабой группой и поможет ли это показать вам более хорошие результаты в беге.

— Если вы хороший бегун, то попробуйте ехать на более низкой, легкой передаче. Это позволит вашим ногам отдохнуть, и вы сможете лучше бежать на следующем этапе. Если же вы не очень сильный бегун, то используйте более высокую передачу и постарайтесь обеспечить более высокую скорость при том же каденсе. Даже если ваши ноги отдохнут во время велозтапа, вы не сможете воспользоваться этим преимуществом в случае средних навыков бега.

— Не стоит автоматически переключаться на более высокую и тяжелую передачу при преодолении подъемов. Чем больше времени вы проводите вне седла, тем тяжелее будет вашим ногам при беге. Так что, преодолевая подъем, имеет смысл увеличить каденс без повышения передачи.

Выскочив из транзитной зоны, я сразу же набрал скорость и оторвался от других ребят. За первые пять миль я смог отыграть у Нормана две с половиной минуты из его одиннадцатиминутного отрыва. Двигаясь на юг по шоссе Али'и-драйв, я пробежал мимо моего тренера по французскому клубу Ги Эммерлена. Он прокричал мне, что Норман проехал велозтап за 4:18 и установил новый рекорд Коны. «Терпение, — сказал он мне. — Норман обязательно выдохнется». Я был в восторге. Мне казалось совершенно невероятным, что после того как немец выложился по полной

и установил новый рекорд велоэтапа, у него останется достаточно энергии для борьбы в течение еще трех часов.

Я пробежал поворот, повернул на север в направлении города и пошел в подъем на холм Палани. Этот холм был для меня особым местом. Именно здесь я начинал «разваливаться на части» в 2002, 2003 и 2004 годах. Я не мог до конца отделаться от беспокойства. Не так-то просто забыть о своих страхах даже тогда, когда знаешь, что находишься в отличной форме и следуешь правильной стратегии. Я опасался дальнейшего развития событий, так как помнил, что три раза уже терпел поражение в Конне, а один раз хотя и прошел дистанцию до конца, но достаточно неудачно. В тот день я проскочил Палани, почти не заметив этого. И когда поднялся на вершину холма, то чувствовал себя изумительно. Наконец-то я смог сделать это!

И с этого момента я начал свою охоту за Норманом. Ги ехал рядом со мной на велосипеде и время от времени кричал, сколько минут составляет отрыв. Я начал отыгрывать по тридцать-сорок секунд на каждой новой миле. Если я удержу этот темп, то мне удастся достать и перегнать Стадлера. «Терпение, — говорил я себе. — Не облажайся». При этом я продолжал бороться со своими страхами. Я боялся перегреться, столкнуться с судорогами или обезвоживанием — или, выражаясь языком триатлетов, «взорваться». «Будь терпелив», — твердил я себе... Никогда прежде я не говорил себе этих слов на Конне.

Я добежал до Energy Lab., расположенной за девять миль до финиша. Впервые после отметки «5 миль» у меня появилась возможность увидеть Нормана. Мы пересеклись с ним на повороте, он уже начал задыхаться. На лавовых полях в тот день было безумно жарко, а я хотел, чтобы помимо этой проблемы он начал бояться того, что я его догоняю.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Поэтому когда мы сблизились и я убедился, что Норман смотрит на меня, то демонстративно посмотрел на часы и улыбнулся. «Я поймал тебя, дружок!» Он улыбнулся в ответ, но эта улыбка напоминала скорее гримасу.

Тем не менее, несмотря на всю бравладу, мне пришлось несладко при подъеме в гору на пути от Energy Lab. Гора эта на первый взгляд кажется невысокой, но подъем составляет почти целую милю, а после 130 миль движения на сильной жаре это занятие становится довольно болезненным. Я прочувствовал буквально каждый шаг подъема. Выскочил обратно на шоссе Королевы Каахуману. Оставалось пробежать еще шесть миль. И тут я впервые почувствовал жару. Energy Lab. нанесла мне ощутимый урон. Я отставал от Нормана на пять минут.

Моя команда начала сходить с ума. Ребята кричали: «Двигай вперед! *Сейчас же!*» Я снял с себя пояс, на котором крепились запасы воды и пищи, и бросил его на землю. В нем все равно уже ничего не оставалось, а мне было необходимо стать как можно легче перед последним рывком. И я рванул вперед. На следующей же миле я отыграл у Нормана еще 45 секунд. А через милю — еще 40 секунд. Эмма-Джейн и мой агент Скотт закричали в полный голос: «Давай, поднажми!» Я увидел в небе вертолет, в котором сидели телевизионщики. Камера была направлена на Нормана, а вертолет почти завис надо мной. Я сделал еще один рывок и отыграл 2,5 минуты. Нам осталось пробежать три мили, я отставал от Нормана на 1:50.

Я был на грани агонии. Еще никогда я так не выкладывался. Это было что-то за гранью болевого порога — жар, боль в животе, судороги в мышцах, изнеможение. Но я слышал, как мне в уши шепчет голос: «Не останавливайся. Сколько раз ты уже проигрывал в Конне? Держись!»

Добежав до горы, где в 1989 году развернулась знаменитая схватка между легендарными Марком Алленом и Дейвом Скоттом, я оказался так близко от Нормана, что мог прочитать названия компаний-спонсоров на спине его куртки. Теперь на трассе было две группы болельщиков — немцы, приветствовавшие Нормана, и моя команда, изо всех сил пытавшаяся поддержать меня. Летевший над нами вертолет был явно перегружен. Я чувствовал себя ужасно, а звук его двигателя был просто невыносим. Я мечтал о том, чтобы кто-то сбил это чертову штуковину.

За две минуты до финиша я сделал еще один рывок. Сорок секунд. Это был последний запас, остававшийся у Нормана. Я отбирал у него по сорок секунд за милю и знал, что смогу догнать его. Однако... я также знал и историю этих гонок. Перед стартом я сказал Мику, что если хочу выиграть, то должен оказаться на вершине холма Палани первым.

Как показывает вся история Коны, гонку выигрывает тот, кто лидирует на Палани. Когда ты поворачиваешь от шоссе Королевы Каахуману по направлению к Палани, то начинаешь сразу же бежать вниз, в то время как все остальные спортсмены еще продолжают подниматься вверх. Понятно, что бегун, добежавший до вершины первым, получает значительное преимущество. Это место можно назвать буквальной «поворотной точкой» всего соревнования. Я знал, что если не смогу догнать Нормана до поворота на Палани, то гонка для меня будет окончена.

Я попытался... но не смог. Норман достиг гребня холма и, поворачивая направо в сторону Палани, обернулся и посмотрел на меня. Я был достаточно близко, чтобы заметить улыбку на его лице. Эта улыбка говорила мне:

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

«Ты знаешь историю этих соревнований. Я добрался до этой точки первым».

Внутри меня что-то взорвалось, будто я со всего размаху налетел на стену. Это была та же психологическая война, которую я сам любил вести со своими соперниками. И Норман разрушил меня в мгновение ока — для этого ему понадобилась всего лишь одна-единственная улыбка. Норман начал спускаться вниз, а я продолжал подъем. Он наверстал тридцать секунд. До сих пор удивляюсь, как я смог после этого добежать до финиша.

Не могу передать словами, что происходило со мной на последней миле спуска с Палани, когда я повернул на шоссе Куакини, затем направо, на Хуалалаи, а потом и на Али'и-драйв, которая вела прямо к финишу. Я был как будто на другой планете. Помню, как фигуры людей появлялись и расплывались у меня перед глазами, словно я был пьян. Я посмотрел прямо перед собой, и мне показалось, что я брежу: Норман стоял на дороге Али'и-драйв, будто упершись в стену. Я сделал последний рывок. Но оказалось, что он уже закончил гонку и вернулся для того, чтобы пожать руки своим болельщикам. Когда я пересек финишную линию, он поднял мою руку вверх, как у боксера-победителя. Это было очень кстати, я еле держался на ногах. Никогда в жизни я не испытывал столь сильной боли. Норман опередил меня на 71 секунду.

После гонки я испытывал полнейшее опустошение. В итоге оказался в медицинской палатке, в которой в меня вкачали внутривенно два литра физраствора — настолько мой организм был обезвожен. Отец стоял рядом со мной и беспрестанно говорил: «Сынок, ты не должен жертвовать жизнью ради этого дела. У тебя двое детей, чего ты хочешь добиться?»

На итоговой пресс-конференции все поздравляли меня с чудесной гонкой и невероятным финишем, но сам я испытывал совершенно другие чувства. Помню, как именно в тот момент снова стал сомневаться. Я ничего не мог понять. Вроде бы сделал все правильно: остался с группой, сохранял терпение, играл по правилам, а этот парень все равно смог меня победить. В прошлом каждый раз, когда мне удавалось пройти гонку идеально с точки зрения тактики, я выигрывал. Но сейчас этого почему-то не произошло. Что же я сделал не так?

Позднее я узнал, что Норман не только установил рекорд трассы для велозтапа, но и пробежал марафон за 2:55, так быстро он еще никогда в жизни не бегал. С учетом отличного заплыва он сделал невероятное. Норман парировал все мои удары. Любой другой спортсмен, не только я, в такой ситуации рано или поздно сдался бы. Он смог не просто выиграть у меня — он лидировал от старта до финиша. А это очень сложно. Мне было куда проще — я должен был лишь «охотиться на кролика», бегущего передо мной по дороге.

В тот день я многое понял в характере Нормана. Его всегда воспринимали как эксцентричную и взбалмошную «примадонну». Однако он оказался лучшим велосипедистом среди всех нас и уж точно лучшим спортсменом дня... А кроме того, Норман смог переиграть меня в игре, в которой я считал себя неуязвимым, — игре разума.

Война

На пресс-конференции я попытался отдать Норману должное как за его физическое совершенство, так и за ментальное упорство. Теперь я понимаю, что выбрал

I '':> Я здесь, чтобы победить!

для этого не самые верные слова. Я попытался сделать ему комплимент и сказал: «Это была лучшая гонка моей жизни, но я никогда и не думал, что Норман Стадлер настолько хорош». Я хотел искренне похвалить его, но он воспринял мои слова неправильно, и это породило большую проблему.

Фарис финишировал третьим. После пресс-конференции я заметил, как они с Норманом беседуют, что было довольно необычно. Как правило, эти парни вообще не обращали друг на друга внимания. Мне показалось, что они говорят обо мне. Что ж, я был отличным козлом отпущения для Фариса. Он мог винить меня в том, что занял лишь третье место, к тому же он вообще не проявлял ко мне особой симпатии. Думаю, два немца сошлись на общей неприязни ко мне, и сейчас это кажется достаточно забавным. Мне нравится, когда люди объединяются по какому-либо вопросу, связанному со мной.

Но что бы они ни говорили там между собой, это было не моим делом. Ровно до того момента, пока Фарис не решил дать интервью после гонки. Он сказал что-то вроде: «Мне вообще не понравилась вся эта тактическая фигня Макки. Макка — просто трус». Я смотрел и слушал его с отвисшей до пола челюстью: «Парень, ты вообще-то следи за моей карьерой? Я начал занимать первые места раньше, чем ты пришел в триатлон!»

На банкете, посвященном победителям гонки, мы поднялись на сцену. Рядом со мной стоял Норман, поздравлявший других спортсменов, в том числе и Фариса. Обращаясь к бельгийцу Рутгеру Беке, финишировавшему четвертым, он сказал: «Знаешь, сегодня ты был лучшим бегуном среди всех нас». Он произнес это достаточно громко, чтобы я услышал его слова. Подойдя ко мне, Норман кивнул и пожал мне руку, однако старался не смо-

треть мне в глаза. Несмотря на это, я пребывал в хорошем расположении духа. Все же я смог прийти вторым в Конне и чувствовал, что двигаюсь в нужном направлении. Я показал неплохой результат, продемонстрировал и настойчивость, и великодушие и смог придерживаться своего нового плана. Я был горд и чувствовал, что смогу выиграть соревнование в будущем году.

Но как только я сошел со сцены, один парень протянул мне свой смартфон. С экрана я прочитал интервью Нормана, в котором он сказал что-то типа: «Макка должен испытывать отвращение и стыдиться того, что он сделал. Как это не по-мужски — прятаться за спинами соперников в группе! Жалко, что Фарис не смог его обогнать. Я просто ненавижу всю эту тактическую фигню. Макка повел себя как девчонка». В сущности, он обвинил меня в мошенничестве, в том, что я воспользовался драфтингом, несмотря на то, что судья, специально следивший за этим, находился рядом со мной на протяжении всей гонки.

Это было возмутительно, я закипел от негодования. Я слышал, как все вокруг начали шептаться друг другу: «Слышал, что Норман сказал про Макку?» Я был последним, кто прочитал это интервью. Ну что ж, не оставлять же этот бред без внимания. Я начал искать Стадлера в зале, где проходила вечеринка. На ней были сотни триатлетов, на подобные мероприятия приходят практически все. Я ходил по залу и спрашивал: «Кто-нибудь видел Нормана Стадлера?» Было такое ощущение, что я снова попал на разборку в старших классах школы. Затем я зашел в небольшой зал, и мне показалось, что я попал в кинофильм *High Noon**. Норман был там, в окружении всей своей

* *High Noon* («Ровно в полдень») — знаменитый вестерн 1952 года, повествующий о противостоянии одинокого шерифа целой группе бандитов. *Прим. перев.*

I ';> Я здесь, чтобы победить!

команды. Думаю, многие ожидали, что я наброшусь на него с кулаками, но меня совершенно не прельщала такой метод решения проблем.

«Норман, — сказал я максимально мягко, — можно поговорить с тобой за пределами зала?» Я не хотел поднимать лишней шумихи, но он ответил мне: «Если тебе есть что сказать, то говори здесь и сейчас».

Ну что ж, будь по-твоему. Я сказал: «Приятель, что за бред ты нес в своем интервью? Норман, ты же меня знаешь. Взгляни на меня». Но он не мог посмотреть мне в глаза. Я помню, как он выдавил из себя: «Я не уважаю тебя, мужик».

Это прозвучало как гром среди ясного неба. «Ты не уважаешь меня? Дружок, я обыграю тебя в любой гонке. Выбери место».

Эти слова дали ему лишний козырь. Он сказал что-то наподобие: «Гонка уже была вчера, и я выиграл. Я дважды побеждал на Гавайях, а ты — ни разу».

Я был готов объявить войну, что тут же и сделал. «Норман, — сказал я, — вчера у нас с тобой не было проблемы, а сегодня она появилась, и немалая. Я вышвырну тебя из триатлона, дружище. Попомни мои слова».

Я обратился к толпе, которая за время нашего разговора в несколько раз увеличилась в размерах. «Я собираюсь вышвырнуть этого человека из мира триатлона, — громко сказал я. — Этот человек никогда больше не сможет выиграть у меня, пока мы оба стоим на ногах». Повернувшись обратно к Норману, добавил: «Я размажу тебя по стенке. Я буду преследовать тебя на каждом соревновании, в котором ты решишь принять участие. Теперь для меня в спорте нет никого, кроме тебя и твоего дружка Фариса. Я вышвырну вас обоих...»

Наконец-то я перестал сдерживаться. Затем остыл и подумал, что мне стоило бы вести себя поспокойнее. Я толь-

ко что подписал спонсорский контракт с компанией Under Armour. Надо, надо быть поаккуратнее, чтобы они не посчитали меня несдержанным придурком. Но когда я столкнулся с людьми из Under Armour, они сказали: «Что ты, Макка, это было круто! Для спорта хорошо, когда в нем присутствует напряжение!» Они были в восторге от того, что я сотворил.

Затем я нашел Фариса и спросил у него: «Фарис, в какую игру ты играешь?» Я попытался вести себя с ним максимально мягко. Он был на несколько лет моложе меня и уже выиграл в Коне, хотя и не мог похвастаться какими-нибудь другими достижениями. «Как бы ты чувствовал себя, дружище, — продолжал я, — если бы через десять лет после профессиональных занятий спортом кто-то обрушился на тебя с критикой твоей тактики, невзирая на все твои достижения?»

Я помню, как он ответил: «Не хочу с тобой разговаривать. Я тебя не уважаю».

Что ж, мне предстояло объявить две войны в один день. «Хорошо, приятель, я буду говорить громко и ясно. Я собираюсь вышвырнуть тебя из триатлона. Ты никогда, никогда, никогда не сможешь у меня выиграть. Я надеру тебе задницу. — Затем я повернулся к одному из друзей Фариса, сидевшему рядом с ним, и спросил: — Ты слышал это, приятель? Я собираюсь сделать так, чтобы этот человек больше не занимался триатлоном. — И снова повернулся к Фарису. — У тебя больше нет шансов. Но желаю тебе славно провести этот вечер».

В следующем, 2007 году я будто слетел с катушек. Во мне пробудился «внутренний Мухаммед Али». Я был преисполнен решимости победить людей, которые оскорбили меня. Я начал выслеживать их. В январе Фарис решил принять участие в гонке в Дубае. Я купил билет и поле-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

тел туда. Мое внезапное появление вогнало Фариса в шок. «Привет, дружок, — сказал я. — Как дела? Ты ведь не знал, что я приеду, правда? Игра начинается».

Мне говорили, что гнев служит моей основной мотивацией. Что ж, если гнев поможет мне «похоронить» эту парочку, я не имел ничего против того, чтобы он выплеснулся наружу. Я плыл рядом с Фарисом. Выбегая из воды, повернулся к нему и крикнул: «Ну, давай же, чемпион!» Обогнал его на три минуты на велосипеде и еще на две — во время бега. После того как я пересек финишную черту, включил секундомер и начал поджидать Фариса. «Приятель, ты опоздал на 4:52. Это большая неудача», — сказал я ему после финиша. Я шел за ним и говорил: «Помнишь наш разговор в Конне, Фарис? Это только начало, приятель. Ты покойник».

Я выигрывал одну гонку за другой. Я поехал в Европу и начал буквально следовать за этими парнями по пятам. Пришло время двух самых значительных гонок в Германии — Ironman European Championship во Франкфурте и Challenge в Роте. Все хотели заставить нас троих соревноваться между собой. Представители франкфуртской гонки пришли ко мне с контрактом и сказали: «Макка, тебе стоит сделать то, что ты пообещал, и сразиться с немцами во Франкфурте». Я ответил: «Заплатите, и я приеду». В итоге заставил представителей обеих гонок торговаться за мое участие и выбрал ту, где мне пообещали больше. Это была гонка в Роте.

Я поехал в Рот и публично объявил о своем желании обновить мировой рекорд. С начала года еще никому не удавалось меня победить, я чувствовал, что готов побить какой-либо из рекордов трасс. В Роте я разгромил всех своих соперников и финишировал за 7:54, лишь немного не дотянув до нового мирового рекорда. Прямая трансляция гонки шла по немецкому телевидению, и я знал, что Норман и Фарис внима-

тельно следили за ее ходом. Норман на тот момент считался чемпионом мира, через неделю он должен был участвовать в гонке во Франкфурте. Я поехал туда в качестве зрителя и в какой-то момент увидел, что Норман дает предстартовое интервью. Пришло время воткнуть нож еще глубже. Я помахал ему и сказал: «Эй, чемпион!»

Он оторвался от микрофона, посмотрел в мою сторону, а я добавил: «Ты меня заметил? Помнишь, что я пообещал тебе в Конне? Ты не спрячешься от меня, чемпион, я тебя разрушу. Жду этого с большим нетерпением». Собрался было уйти, но затем вновь повернулся к нему и сказал: «Удачи в завтрашнем соревновании. Я буду следить за тобой». На его лице отразился страх. И он, и все остальные прекрасно помнили, что произошло в Конне. Возможно, им показалось, что я свихнулся. И у Нормана, и у Фариса наступили черные дни. Во Франкфурте Норман не дошел до финиша, а Фарис закончил гонку шестым.

Я начал рассылать электронные письма, в которых напоминал им о Конне. Я писал: «Тринадцать недель, отсчет продолжается, приятель. Двенадцать недель, отсчет продолжается, ребятаки». Мне часто задают вопрос, что стимулирует меня перед гонками. Это один из самых интересных вопросов в нашем виде спорта. В моем случае стимулом стал личный конфликт, так же как и у Мухаммеда Али.

Логика сумасшествия

В итоге сезон 2007 года сложился просто волшебным. Я почти побил мировой рекорд, выиграл все соревнования, в которых участвовал, «сровнял с землей» и Фариса, и Нормана, и всех остальных. Я даже получил (и храню до сих пор) электронное письмо от матери Фариса, в котором она просила меня оставить ее сына в покое. Но я помнил одну

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

вещь: у меня еще не было ни одного титула в Конне. Теперь мне предстояло его завоевать. В противном случае на карьере триатлета надо будет ставить крест.

Моя жена Эмма начала испытывать беспокойство. «Крис, тебе нужно успокоиться», — постоянно говорила она.

Однако в моем безумии была своя система. Помните Сонни Листона? Мне хотелось, чтобы эти ребята считали меня сумасшедшим, таким же, каким Али представлял в глазах Листона. Мы с Майком желали, чтобы эти ребята считали меня способным на все.

И я выполнил свою миссию. В день гонок Ironman я смог справиться с обоими этими ребятами. Фарис вышел на старт, но затем отказался от гонки, сославшись на болезнь. Норман проехал половину велоэтапа, а затем сошел с трассы, жалуясь на слабость. Единственным моим конкурентом остался Крейг Александер, и я смог его опередить. Я пробежал через финишную линию с руками, поднятыми в победном жесте. Норман поздравил меня с победой, а я ответил: «Большое тебе спасибо». Этот шаг с его стороны был достоин уважения. На самом деле после этого случая у нас с Норманом сложились вполне хорошие отношения.

Я напугал этих парней до смерти. Я никогда не отступал перед задирами. Если дать им решительный отпор, они начинают тебя бояться и сами бросаются в бегство. Я доказал то, что хотел. Я выстоял. На самом деле эта история не сильно изменила мнение людей обо мне: многие меня любят, а многие и ненавидят, все так же, как прежде. Но даже ненавистники признают: «Конечно, этот парень — настоящий мужик». Я был белой вороной, которая бросала всем вызов, а затем отвечала за свои слова. Теперь многие люди относятся к такому стилю поведения куда проще, чем раньше.

В каждом виде спорта есть много хороших спортсменов, но не у каждого из них имеется «инстинкт убийцы». Не каждому по силам сделать решительное заявление, а затем выполнить то, что обещал. Лэрри Берд и Майкл Джордан смогли сделать это в баскетболе. Роже Федерер делает это в теннисе. Тайгер Вудс — в гольфе. Моя война с Норманом и Фарисом всем дала ясно понять, как следует ко мне относиться. Я хороший парень, но на моем пути лучше не вставать. Я перегрызу глотку каждому. Именно такую репутацию я и хотел себе создать.

Если уж вы профессионал, то как вы можете расстраиваться из-за того, что я хочу сразиться с вами и выиграть? Это моя работа. Норман и Фарис были профессионалами, не так ли? И усомнились в моем профессионализме. Что ж, добро пожаловать в мой мир. Соревнуйтесь со мной. Если я «наеду» на вас или назову вас обидным словом, то это часть игры. Если вам слишком дискомфортно, вы всегда можете соревноваться с любителями. Это уже ваше дело. Вот так я живу.

Думаю, что я достаточно откровенен, и это заставляет еще раз напомнить об Али. Он никогда не стеснялся сказать людям, что о них думает. Если он что-то говорил, то потом отвечал за свои слова. Люди понимали, что это за человек, и никогда не путали образ Али, говорившего порой ужасные вещи, с Али — реальным человеком. Думается, многие этого не понимают. Люди часто путают спортсмена, играющего в игры разума, с реальным человеком — мужем и отцом. Но я никогда не буду парнем, который смиренно говорит в предстартовых интервью: «Надеюсь, что сегодня у меня все получится». Я езжу в тренировочные лагеря для того, чтобы не надеяться, а знать наверняка.

Перед гонкой в Конне в 2010 году мне позвонил Мик. И сказал кое-что, что я до сих пор не смог забыть. «Это

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

твой бой с Форменом, приятель. Откидывайся на канаты и сделай так, чтобы все эти ублюдки потеряли силы. Используй против них все, что у тебя есть. Ты знаешь трассу. У тебя есть опыт. Забудь обо всех этих неудачниках, они все равно отстанут. Просто убедись в том, что когда придет нужное время, ты сможешь выбить их из игры».

После моей победы он высказал мысль, о которой я никогда прежде не задумывался: «Я следил за твоей карьерой еще с тех пор, когда ты был подростком. Скажу тебе, что не помню ни одного чемпионата мира, в котором ты принимал участие, не будучи фаворитом. Ты сам когда-нибудь задумывался об этом? На каждом чемпионате мира ты оказываешься одним из лидеров».

«За исключением одного, — продолжал он. — Кона — единственное соревнование, в котором ты никогда не был фаворитом». Он был прав. Что касается Коны, то здесь никто не обращал на меня особенного внимания. От меня не ждали ничего выдающегося. Я был своего рода реликвией. На меня никто не давил.

«Я не перестаю поражаться, как ты смог справиться с этой гонкой», — сказал Мик.

Думаю, что в данном случае сработал «фактор Али». Многие мои соперники считают, что я просто люблю создавать шумиху и собирать вокруг себя прессу. Так же ошибочно многие думали и о Мухаммеде Али. Но на протяжении всей своей карьеры Али не раз заставлял людей задумываться, насколько они его недооценивали.

Порхать как бабочка и жалить как пчела...

Макка — сезон 2006 года

Ironman 70.3 Pucon, Чили — ВТОРОЙ

Villarica Triathlon, Чили - ПЕРВЫЙ

Kurnell Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Ironman Australia - ПЕРВЫЙ

St. Anthony's Triathlon US - ТРЕТИЙ
Ironman 70.3 St. Croix - ТРЕТИЙ
Memphis in May Triathlon — ПЕРВЫЙ
Ironman 70.3 UK - ПЕРВЫЙ
Rothsee International Triathlon, Германия — ПЕРВЫЙ
Quelle Challenge Roth Ironman - ПЕРВЫЙ
Wein Triathlon, Австрия — ПЕРВЫЙ
Ironman 70.3, Золотой Берег, Австралия — ПЕРВЫЙ
Ironman Hawaii World Championships — ВТОРОЙ
Soma Half-Ironman Arizona — ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 91 645

Количество посещенных стран: 9

Количество дней, проведенных вне дома: 202

Километраж тренировок за год

Плавание: 1138

Велосипед: 28 123

Бег: 5254

Глава 8

Не называйте меня «пушистиком»

Я никогда не получал на тренировках или соревнованиях настолько серьезных травм, чтобы они не позволили мне их завершить.

Повторю еще раз. С 1996 года, то есть с момента, когда я начал соревноваться в гонках Кубка мира в Европе, я никогда не получал травм в ходе тренировок и гонок вплоть до 2011 года.

Когда я говорю об этом людям, большинство мне не верит. Считается — причем и среди триатлетов тоже, — что занятия этим видом спорта неминуемо приводят к травмам. Это настолько неверное утверждение, что я даже не знаю, что и сказать в ответ. Давайте-ка я начну вот с чего: если вы занимаетесь триатлоном и участвуете в соревнованиях, то травмы неизбежны... но лишь тогда, когда вы что-то делаете неправильно.

Травмы — это настоящее проклятие для триатлета. Часто встречающиеся травмы — боли в коленях у бегунов, тендинит ахиллесова сухожилия и боли в плечах у пловцов — способны значительно снизить вашу спортивную форму и надолго прервать тренировочный процесс. Некоторые спортсмены пытаются справиться с болью в одном участке тела, излишне нагружая другие. Это

приводит к новым травмам. Травмы могут заставить вас пропустить соревнования, вы лишитесь спонсорских контрактов и упустите призовые суммы. Но хуже всего их ужасный психологический эффект. Если считать, что успех в нашем виде спорта зависит от настойчивости как раз в тот момент, когда страдания оказываются почти невыносимыми, именно травмы не позволяют нашей воле проявиться в полной мере. И по большому счету, травмы не стоят боли и разочарования.

Почему-то у меня репутация спортсмена, предпочитающего «мягкие и пушистые» тренировки. Когда кто-то попытается понять причины моего успеха и спортивного долголетия, то чаще всего останавливается на версии о моем «таланте». Ну конечно... Давайте еще поговорим о великолепной работе тренеров, огромной поддержке и невероятном везении. Важно совсем другое: я с умом подхожу к тому, что делаю, моя система правильная, а способ тренировок вполне подходит именно для моих индивидуальных особенностей. Люди часто подспудно полагают, что я побеждаю не благодаря своему «мягкому» подходу к тренировкам, а вопреки ему, за счет природного таланта. Удивительно, как часто люди из мира триатлона считают, что если ты не получил травму, это значит, что недостаточно хорошо тренировался.

Но мне видится, что главная задача состоит в том, чтобы показать максимум того, на что ты способен (при этом не обязательно побеждая). Получение травмы не может быть самоцелью.

Многим спортсменам свойственно думать, что если они поставят свое тело на опасную грань и будут удерживать его на ней максимально долго, то получат ожидаемый результат. Я в это не верю. Скорее я верю в то, что энергия

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

приходит к нам волнами и спортсмену стоит просто катиться на этих волнах. Когда ваше тело хочет больше нагрузки, дайте ему ее. Когда же оно просит вас отступить и расслабиться, отступите. Вы адаптируетесь и воспринимаете каждую тренировку как часть одного большого продолжительного процесса.

Одна из самых значительных ошибок многих спортсменов заключается в том, что они воспринимают тренировки как нечто отдельное от своей повседневной жизни. Но эти два аспекта вашей жизни неотделимы друг от друга. Нагрузка — это всегда нагрузка, неважно, является ли она физической или умственной. Кортизол, основной гормон, отвечающий за возникновение стрессового напряжения, оказывает вполне реальное воздействие на наше тело. Неважно, работаете ли вы весь день или ссоритесь с женой, вы будете чувствовать такую же усталость, как и после стокилометровой тренировки на велосипеде. Все это будет оказывать влияние на ваши тренировки и результаты. Жизнь всегда вносит свои коррективы, и ваша усталость может дорого вам обойтись. Вот почему необходимо постоянно адаптироваться в ходе тренировочного процесса. Если вы не попытаетесь совместить жесткий режим своих тренировок со своей личной жизнью (в которой всегда будут свои сложности), то быстро выгорите.

Чрезмерная жесткость тренировочного процесса вызвана страхом. Объем тренировок представляется многим своего рода талисманом против поражения: «Если я не проеду на этой неделе 600 километров, то в день гонки быстро сойду с темпа». И все такое прочее. Это ерунда. Когда люди задают мне вопрос относительно моих «секретов», я отвечаю, что у меня их нет. Нет магических последовательностей упражнений или тайных техниче-

ских устройств, которые я создаю в своей секретной лаборатории, подобно Бэтмену*. Просто я много отдыхаю и даю себе достаточно времени для того, чтобы проанализировать своих соперников. Очевидно, такое простое решение не кажется окружающим достаточно «брутальным» или «крутым». Поэтому кое-кто и называет меня «пушистиком» и говорит: «Ему повезло обладать таким талантом. Но я скоро смогу его догнать».

Культура, противостоящая отдыху

У триатлетов возникает множество проблем из-за того, что они в молодости не обращают внимания на ошибки в тренировочном процессе. А когда становятся старше, то начинают следовать принципу «чем больше, тем лучше». И травмы становятся неизбежными. По мере взросления необходимо адаптировать тренировочный процесс — с точки зрения не только количества повторов, но и всего подхода в целом. В этом и заключается преимущество, связанное с опытом.

Я обнаружил, что заставить других спортсменов следовать по моему пути не так-то просто, поскольку наша привычная культура противостоит отдыху. Да и вообще вся западная цивилизация выстроена вокруг противостояния отдыху. На слово «восстановление» в мире спорта наложено табу, как будто человек, желающий восстановиться, — не более чем слабак, не способный выдерживать нагрузки. Но если вы знаете хоть что-то о физической форме или упражнениях, то вполне понимаете, что по мере совершения упражнений

* «Альтер-эго» Бэтмена — Брюс Уэйн — был отличным инженером, проектировавшим в своей лаборатории боевую амуницию, защитные костюмы и средства передвижения.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

вы рвете мышечную ткань и вызываете воспаление в суставах и соединительных тканях. Восстановление позволяет излечить эти микротравмы. И без восстановления вы рано или поздно нанесете себе травму серьезную. Точка.

Если вы платите тренеру за вашу подготовку к важной гонке, вы хотите, чтобы этот тренер действительно стоил уплаченных ему денег. И если он говорит: «Сегодня ты проплывешь пять километров, а затем отработаешь скоростные навыки на велосипеде. А завтра мы будем весь день отдыхать», это может вызвать у вас возмущение. «Что? Отдыхать? Разве я плачу тебе за то, чтобы ты говорил, когда мне отдыхать?» Слишком многие спортсмены находят для себя оправдание и спокойствие лишь в упорном труде.

Но в том, чтобы отдыхать, нет ничего неправильного. Я много раз говорил это на публичных мероприятиях и срывал овации. Однако в современном мире эта идея кажется не столь уж популярной. Если говорить не о спорте, а о бизнесе, то люди часто работают почти круглыми сутками, прерываясь разве что на пару часов сна. Они испытывают огромное напряжение, не спят и при этом еще удивляются, почему все время так плохо себя чувствуют. Им кажется, что чем меньше ты спишь, тем круче становишься. Если перевести эту логику на язык триатлетов, то получится нечто типа «посмотрите-ка на меня, вчера я пробежал двадцать километров и ездил на велосипеде на протяжении шести часов».

Советы Макки для победы

Человеческая природа скрывает в себе настоящего монстра. Мы тренируемся для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей или самих себя, чтобы оправдать расходы на тренера или чтобы получить какую-нибудь «прививку от страха», возникающего в день соревнования. Однако при этом мы крайне редко тренируемся во имя по-настоящему

важных целей — для того чтобы максимально улучшить как свое тело, так и мышление, и сделать в день гонки все, что в наших силах, невзирая на результат.

Как адаптироваться к велосипеду

Мне кажется, что многие триатлеты, которые придерживаются своего графика тренировок, невзирая ни на что, руководствуются исключительно голосом собственного эго. Они не хотят адаптироваться или использовать что-то интересное из арсенала других спортсменов. Возможно, им кажется, что они сами и их результаты при этом начинают зависеть от кого-то еще. Им кажется, что этот вид спорта создан для «одиноких волков» и настоящих мачо. А я считаю, что это совершенно тупиковый подход. Если ты хочешь выиграть, то отправляешь свое эго в долгосрочный отпуск и адаптируешься к любой новой методике или способу, которые тебе только удастся найти. С этим лично у меня никогда не было проблем.

Вот вам пример. Когда я начал тренироваться в Америке, мне пришлось сделать прежде непривычную вещь — превратить свой велосипед в свое главное оружие. Я хотел, чтобы другие соперники боялись меня на велоэтапах. Для этого в моем распоряжении оказался «идеальный инструмент» — великолепные велосипедисты, с которыми я соревновался на Кубке мира. Я начал проводить с ними как можно больше времени. В Австралии я занимался вместе с профессиональными велосипедистами (такими как Стюарт О'Грейди и другие участники «Тур де Франс»), Так как я уже был чемпионом мира по триатлону, то обладал в их глазах достаточным статусом для того, чтобы тренироваться с ними наравне и учиться у них чему-то новому.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Я начал посещать разнообразные спортивные мероприятия, и если эти спортсмены были там, мы общались и понемногу становились друзьями. Если же я переезжал в Европу, то искал знакомства с европейскими велосипедистами, среди которых есть немало крутых и сильных парней. Понемногу я начал задавать им вопросы: «Что бы ты делал, если бы тебе было нужно резко улучшить свои результаты, а в распоряжении было время всего на пять тренировок?» Они делились со мной идеями, а я воплощал их на практике.

Действуя таким образом, я смог за время сезона Кубка мира 2000 года значительно лучше разобраться в том, как и что делать на велосипеде, — разумеется, это было мне на руку. Чаше всего тренировки состояли из силовых упражнений, гонок на время, интервальной работы с максимальным усилием и интервальных гонок на время на дистанции десять километров. Существует выражение «абсолютное насыщение лактатом», обозначающее поддержание мощности при сильной усталости, когда ваше тело переходит порог насыщения молочной кислотой. Эти упражнения бывают крайне болезненными, однако не занимают много времени. Я ограничивал гонки на время сорока километрами. Я много ездил на велосипеде из-за того, что проводил много времени с велосипедистами, и порой мне казалось, что я и сам постепенно становлюсь профессиональным велогонщиком. Энергия начала вырабатываться сама собой.

Поскольку в соревнованиях на короткой дистанции на Кубок ITU разрешен драфтинг, то многие профессионалы даже не заботились о том, чтобы серьезно работать над навыками эффективной езды на велосипеде. Они могли завершить заплыв в составе лидирующей группы, без проблем преодолеть велосипедный этап (благодаря

драфтингу), а затем полностью выложиться на беговом этапе. Разумеется, они не обращали особого внимания на велосипедный этап, так как чем больше ты нагружаешь ноги при езде на велосипеде, тем меньше сил остается у тебя на бег. Поэтому многие участники Кубка мира говорили: «Я не собираюсь много тренироваться на велосипеде, мне поможет драфтинг. Лучше научиться быстро бегать. Поэтому я посвящу бегу основную часть своих тренировок». Я же имел на этот счет совершенно иное мнение. Я знал, что никогда не смогу бегать так же быстро, как Саймон Уитфилд или Пол Эми. Если мы стояли рядом на старте забега (а не слезали с велосипеда после прохождения дистанции), эти ребята всегда могли меня обогнать. Я был вынужден принять это как данность. Некоторые люди, с которыми я обсуждал этот вопрос (в том числе мои тренеры), говорили, что мне не следует думать таким образом. Но я реалист. Для того чтобы победить сильных бегунов, мне нужно было научиться думать иначе.

Отчасти суть толковых тренировок заключается в том, что вы отодвигаете свое эго в сторону и делаете только то, что необходимо для победы. Стоит быть честным с самим собой. Это первое, что я сказал бы любому спортсмену, который хочет найти в этой книге что-то полезное. Знай свои слабые стороны и научись тренироваться так, чтобы преодолевать их в своих интересах. Не лги себе, потому что когда ты столкнешься с болью и страданиями, у тебя не останется сил на ложь.

И поскольку я оказался готов изменить свою философию тренировок, то смог без проблем выиграть Игры доброй воли 2001 года в Брисбене и все остальные мало-мальски важные соревнования. Я смог это сделать за счет того, что агрессивно отрывался от основной группы в соревнованиях с разрешенным драфтингом. Этого не делал

I '':> Я здесь, чтобы победить!

никто, кроме меня. Я верил в себя как спортсмена и от-
лично представлял себе, что и зачем делаю.

Советы Макки для победы

Отчасти толковые тренировки заключаются в том, что вы отодвигаете свое эго в сторону и делаете только то, что необходимо вам для победы. Стоит быть честным с самим собой. Это первое, что я сказал бы любому спортсмену, который хочет найти в этой книге что-то полезное для себя. Знай свои слабые стороны и научись тренироваться так, чтобы преодолевать их в своих интересах.

«Скелет» тренировок

Меня постоянно спрашивают о том, как выглядит моя типичная тренировочная неделя, и мой ответ всегда один и тот же: у меня не бывает типичных тренировочных недель. Конечно, у меня есть своего рода «скелет» тренировок, однако очень многое зависит от того, как я чувствую себя в ту или иную неделю. Именно поэтому мой стиль тренировок называют «пушистым». Все вокруг считают, что главное — это создать график, а затем придерживаться его невзирая ни на что. Я не сторонник такого подхода. Я прислушиваюсь к своему телу, и именно поэтому не получаю травм.

У меня есть определенная структура тренировок, которой я стараюсь следовать. В понедельник я занимаюсь силовыми тренировками на велосипеде. Обычно я стараюсь ограничиваться одной тренировкой в день. Если вы задумываетесь о создании своего собственного «скелета», то выстраивайте его вокруг одной-единственной тренировки в день. Это — самое главное. Если после одной тренировки вы чувствуете себя выжатым, то откажитесь от всех остальных намеченных на день упражнений. Любые дальнейшие упражнения не будут иметь смысла.

В 2010 году я настроился на то, чтобы развить силовые навыки при езде на велосипеде и разобраться с навыками плавания. Я знал, что плавательные навыки необходимо доводить до совершенства в самом начале сезона. Мне было необходимо научиться хорошему старту, быстрому движению, а также повысить порог восприимчивости к лактату. Поэтому я добавил к своим обычным упражнениям по вторникам занятия в бассейне, чего прежде никогда не делал. Я решил плавать с максимальной скоростью и интенсивностью и начинал свои занятия в этот день в бассейне. Обычно занятия в бассейне по утрам представляют для меня проблему. К тому времени, когда я полностью прихожу в себя после сна, время утренней тренировки уже заканчивается. Я прихожу в бассейн рано утром вместе с остальными спортсменами и приступаю к занятиям. Я следую указаниям тренера, так как мы с ним договорились, что он подберет для меня упражнения по развитию скорости. Я хочу повысить порог восприимчивости к лактату. Однако к моменту моего полного пробуждения я уже проплываю три километра, и для развития навыков мне остается всего два. Соответственно, я начал менять свои привычки, связанные со сном, и уделять больше внимания тренировкам, наменным на вторник.

Методика «скелета» работает только при одном условии: он должен составлять минимум того, что вам нужно для того, чтобы выжить и дойти до финиша гонки. Каждый спортсмен должен строить свой «скелет» исходя из того, сколько времени есть в его распоряжении, какие другие события происходят в его жизни, к какой именно гонке он готовится. Разобравшись с этими вопросами, спортсмен начинает адаптировать свое тело в соответствии с ними.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Для тренировочного процесса очень важно избавиться от чувства недоверия. Забудьте про цифры на секундомере. Перестаньте считать, сколько километров вы проехали за неделю! Необходимо научиться испытывать доверие к себе, знать, что вы делаете достаточно, и перестать подвергать себя чрезмерным нагрузкам «на всякий случай».

Вторая важная вещь: «скелет» должен соответствовать целям, которые вы ставите перед собой в будущей гонке. Вы хотите просто дойти до финиша или выиграть? Если вы участвуете в Ironman как любитель, то ваши цели в тренировочном процессе будут очень сильно отличаться от моих. Вы надеетесь завершить гонку меньше чем за пятнадцать часов. Я же ставлю перед собой цель прийти первым и быстрее чем за восемь часов. Поэтому комплекс моих силовых занятий будет, по всей видимости, сильно отличаться от вашего (обратите внимание на пример моего «скелета», приведенный ниже, и попытайтесь с помощью тренера создать что-то подобное для себя).

Конечно, этот подход не вызвал особого энтузиазма ни у тренеров, ни у ученых, изучающих те или иные вопросы спорта. Они считали, что основа успеха кроется в тренировках по жесткому и быстрому графику. Я же представал в роли парня, который сидит в классе, внимательно слушает преподавателя, а в конце поднимает руку и говорит: «Все это — чушь собачья». В каком-то смысле я дискредитировал все, что они делали. Хуже того, при этом я еще и выигрывал. Если тренер не занимается написанием программы тренировок для спортсменов, то для чего он вообще нужен? Однако на самом деле я думаю, что тренеры в наши дни важны как никогда. Но лишь при условии, что они адаптируются вместе с подопечными спортсменами, объективно учитывая их уникальные черты.

К примеру, у некоторых тренеров есть 60-70 подопечных спортсменов, и каждому из них предлагается одна и та же программа тренировок. В свете сказанного мной выше это представляется настоящим безумием. То, что работает для одного спортсмена, может разрушить организм другого. Я бы хотел, чтобы спортсмены чаще задавались вопросом, почему их результаты порой оказываются столь плачевными. Но они почти никогда этого не делают. Тренер оказывается в идеальной позиции — он может принимать похвалу в случае успеха спортсмена, но никогда не разделяет с ним ответственность за неудачи. Спортсменам свойственно винить во всем самих себя. Как бы я хотел увидеть спортсмена, спрашивающего: «Тренер, что же пошло не так?» И когда у тренера появится еще и ответственность, это неминуемо приведет к изменениям.

Я думаю, что у проблемы недооценки важности отдыха для нашего вида спорта есть одна важная причина. Многим кажется, что тренер нужен им не для отдыха. Если ты работаешь тренером, то тебе платят за разработку хитрых тренировочных стратегий, правильную организацию силовых упражнений, гонок на время и тому подобное. Однако по-настоящему хороший тренер знает, когда спортсмену следует отдыхать, сколько ему нужно времени на восстановление и что он должен делать после дня отдыха. Отдых, как и любая другая часть тренировочного процесса, является стратегическим инструментом.

Многие спортсмены не понимают, что сила приходит не во время езды на велосипеде или работы с весами. Сила приходит к тебе лишь тогда, когда ты сидишь на диване после тренировки и смотришь телевизор. В процессе тренировки вы разрушаете свои мышцы. А их восстановление происходит во время отдыха и сна. Вот почему я отдыхаю как можно больше. Если вам нужно подтверждение

I '>: Я здесь, чтобы победить!

моих слов, взгляните на то, как я прошел соревнование в Драммондвилле в 1996 году. Я отдыхал всю неделю перед ним, а затем размазал соперников.

Как выстраивать «скелет»

Начните процесс выстраивания «скелета» тренировок с планирования времени. Вы занимаетесь тремя видами спорта. Вам предстоит впихнуть очень много дел в ограниченный отрезок времени. Если вы также заняты на работе полный день, то время превращается в истине драгоценный ресурс. Разница между профессиональным триатлетом и любителем как раз и заключается в том, что у профессионалов есть куда больше времени и для тренировок, и для отдыха.

Выпишите все переменные и определите, какие из них вы в состоянии контролировать. Подумайте о семье, работе и обо всех остальных своих обязанностях. Крайне важным условием создания является честность по отношению к себе. Я заблаговременно решаю, в какой день буду заниматься работой над сильными или слабыми сторонами. Вы выстраиваете план в соответствии со своими целями, соответственно ваш «скелет» будет уникальным. «Скелет» представляет собой объем обязательной для вас работы. Если для тренировок у вас есть около пятнадцати часов в неделю, то «скелет» должен четко прописывать набор ваших действий на шесть-семь часов. Затем следует поработать с тренером над дальнейшим заполнением «скелета» — включением дополнительных занятий и определением минимально допустимого объема тренировок.

Кроме того, придется распланировать график тренировок. Для некоторых людей принципиально важно просто принять участие в гонке. Соревнование не имеет

для них значения. Они заранее знают, что хотят получить от участия в нем. Например, вы можете поставить перед собой цель обогнать основную группу по итогам заплыва или улучшить время прохождения велосипедного этапа. Установив цели для гонки, вы оцениваете степень своего прогресса с помощью анализа результатов. В сущности, это — своего рода смешанная тренировка.

Ниже приведен мой базовый «скелет» для шестнадцатинедельной тренировочной сессии. В принципе, он пригоден для любого триатлета, но изначально создавался с целью противостоять соперникам на дистанции Ironman. Стоит, правда, сделать пару оговорок.

Эта программа предполагает, что ты начинаешь занятия, уже имея определенный уровень физической подготовки. Если ты не занимаешься регулярными тренировками или у тебя был перерыв в занятиях спортом, проконсультируйся перед началом тренировок со специалистом в области здравоохранения.

Помни, что эта программа создана для профессионального триатлета. Если ты занимаешься спортом на любительском уровне, она может оказаться для тебя слишком интенсивной или будет отнимать слишком много времени. В этом случае проконсультируйся с тренером, способным помочь тебе изменить ее в соответствии с твоими индивидуальными потребностями.

«Скелет» шестнадцатинедельной программы тренировок Макки

БЛОК ПЕРВЫЙ

Основная цель на данном этапе состоит в том, чтобы подготовить тело к будущим нагрузкам. Упражнения проводятся с низкой интенсивностью и ориентированы на развитие

I '>: Я здесь, чтобы победить!

силовых навыков. Тренировки включают в себя езду на велосипеде — в частности, 12-минутные подъемы на холмы с углом наклона 6-7° на высокой передаче с низким темпом, сравнительно низким уровнем пульса и большой нагрузкой на мышцы. Беговые упражнения также происходят на холмах. Необходимо приучить мышцы к резкому, выстреливающему действию. Помните, что в течение первых четырех недель тренировок вы не участвуете ни в каких гонках, так что постарайтесь не перегореть.

Неделя 1

Понедельник

- Подъем в 5:30. Плавание 12х400 метров. Восстановление — 1 минута. Первый интервал — разминка, последний — заминка. Ваш пульс в ходе этого упражнения не должен сильно ускоряться. Однако к 7-8-му интервалу вы должны почувствовать легкий дискомфорт.
- 4-часовая тренировка на велосипеде в холмистой местности. Не менее 45 минут работы на подъеме. Прodelайте 4 подъема продолжительностью по 12 минут на холм с углом подъема 6-7° на высокой передаче и в низком темпе. Не крутите педали при съезде с холма, чтобы дать возможность ногам немного отдохнуть, а затем повторите упражнение.
- На этом ключевое упражнения дня заканчивается. Если вы предпочитаете для восстановления заняться бегом, то бегите без напряжения. Если предпочитаете ходьбу, то ходите.

Вторник

- Групповое занятие на велосипеде в высоком темпе для развития скоростных навыков. Езда по холмистой местности в течение 4 часов.
- Беговые упражнения, ориентированные на развитие силы. Забеги в гору общей продолжительностью 80 минут. Используйте для забега холмы с углом наклона 6-7°. Прodelайте подъем на дистанцию 1500 метров 5 раз, сохраняя форму. Бегите на уровне ниже анаэробного порога (величину которого можно вычислить достаточно легко: отнимите от числа 220 свой возраст в годах для получения величины максимального сердечного ритма, а затем рассчитайте 80% от этой величины). Очень важно не дать

организму вырабатывать слишком много молочной кислоты — это приведет к усталости и возникновению судорог. Цель состоит в превращении своего тела в аэробный двигатель. Бегите в хорошей форме: правильная позиция бедер, хорошая осанка и правильная биомеханика. Цель состоит не в том, чтобы вскарабкаться на холм так быстро, как только можете. Первая попытка должна забирать у вас столько же усилий, сколько и последняя. Если вы замедляетесь ближе к концу тренировки, это означает, что вы начали ее слишком быстро.

- Если у вас на конец дня запланирована тренировка по плаванию, проплывите 5 километров, обращая особое внимание на технику.

Среда

- 5,5 часа езды на велосипеде по умеренно холмистой местности. Не выкладывайтесь — просто нужно откатать это время по трассе.
- После завершения заезда совершите легкую 20-минутную пробежку. Не обращайте внимания на темп. Концентрируйтесь на форме: выпрямитесь, бедра не должны отставать или выступать вперед, обратите внимание на основные мышечные группы, особенно на состояние поперечных мышц живота. Необходимо, чтобы по завершении велосипедного этапа вы слезали с велосипеда, чувствуя себя бегуном.

Четверг

- Длинная пробежка на расстояние 20-25 километров. Тренировка по бегу продолжает велотренировку прошлого дня. Контролируемый бег по волнистой, но не слишком холмистой местности. Убедитесь, что все время бежите по мягкой поверхности. Пробежите вторую половину дистанции быстрее, чем первую. Не стоит использовать приборы для измерения мощности или ЧСС, по крайней мере в первые 4 недели занятий. Вы должны научиться самостоятельно определять свое самочувствие.
- После обеда плавание с напряжением: проплывите 5 километров после активной разминки. Вместо 10 интервалов по 400 метров попробуйте проделать 20 интервалов по 200 метров. Этот день будет полностью посвящен плаванию. Выберите подходящий темп.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Пятница

- 3-4 часа контролируемой езды на велосипеде с достаточно высокой скоростью вращения педалей, но без напряжения.
- Отдых.

Суббота

- Это большой велосипедный день без особых заданий. Занимайтесь на велосипеде не менее 5 часов, при этом двигайтесь 1 час в гоночном темпе. Постепенно это упражнение превратится в серьезную подготовку к гонке. В ходе него вы будете тестировать различные режимы питания и формировать аэропозицию: наклонитесь ближе к рулю для минимизации сопротивления воздуха.
- После велосипедного упражнения займитесь бегом — пробегите 1 час в гоночном темпе.
- Во второй половине дня повторите занятия по плаванию по графику понедельника. Используйте лопатки для плавания — это не только увеличит опору на воду, но и поможет удерживать пульс на низком уровне и повысить уровень вашей силы.

Воскресенье

- Длинная пробежка с утра — начните с расстояния не менее 25 километров, постепенно увеличивая его до 30 километров. Как всегда, выбирайте мягкое покрытие и холмистую трассу. Старайтесь варьировать трассы, чтобы задействовать различные группы мышц.
- По возможности поплавайте в воскресенье на открытой воде. Используйте гидрокостюм, если он потребуется вам во время предстоящего соревнования. Если вы не планируете выступать в нем, то не используйте и на тренировках. Плавайте лишь до тех пор, пока хорошо себя чувствуете.
- Не менее чем через 7 часов после утренней пробежки займитесь отработкой техники бега на стадионе. Пробежите 1,5-2 километра по кругу с небольшим ускорением, задействуя основные мышцы и контролируя, чтобы бедра находились строго ниже уровня торса. Работайте над правильной биомеханикой.

Неделя 2

Повторяйте тот же набор упражнений, что и для недели 1, но перенесите занятия велосипедом с пятницы на четверг, а пятницу посвятите отдыху.

Добавьте 10% к объему (дистанции или времени) для упражнений, составляющих «скелет» тренировок, то есть к преодолению подъемов для беговых тренировок и движению в темпе гонки для велоупражнений. К примеру, если вы в понедельник на неделе 1 работали с подъемами 45 минут, то в понедельник недели 2 посвятите этому упражнению 50 минут.

Неделя 3

Повторите упражнения недели 1, добавив по 10% объема к каждому из них.

Неделя U

Эта неделя посвящена восстановлению. Повторите упражнения недели 1, снизив нагрузку на 5% относительно уровня недели 1. Пятница — день отдыха.

Восстановление — крайне важная вещь. Если вы чувствуете себя усталым или подавленным, снизьте нагрузку на 10% относительно уровня недели 1. Слушайте свое тело — не пытайтесь быть чрезмерно жестким. Прodelайте 3 подъема вместо 5. Ограничьте езду на велосипеде не 5, а 3,5 часа.

БЛОК ВТОРОЙ

Этот месяц посвящен работе в тренировочном лагере. Обычно я прилетаю в лагерь заранее — в четверг на неделе 4. Теперь может возникнуть масса вопросов, с которыми вам предстоит разобраться. Будьте уверены, что быстро поймете, на чем следует сконцентрироваться.

В ходе каждой недели в тренировочном лагере вы работаете по графику недели 3 с той же нагрузкой. Однако теперь в тренировках появляется силовой компонент, и вы как будто подталкиваете себя. Следует ожидать, что на этом этапе ваша работа должна давать заметные результаты. Понемногу вам начинает становиться больно.

Неделя 5

Делайте то же самое, что и на неделе 3.

Неделя 6

Делайте то же самое, что и на неделе 3, но добавьте 10% к объему тренировок.

Неделя 7

Делайте то же, что и на неделе 3, но добавьте 15% к объему тренировок (на 5% больше, чем на неделе 6).

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Теперь работа направлена на достижение определенных целей. Вы внимательно оцениваете свои результаты с точки зрения времени. Если вы работаете с подъемами, тренер может сказать: «Я хочу, чтобы вы преодолели каждый из подъемов за 5:40». Усилия должны быть постоянными и напоминать монотонную работу. Если вы устали, то сократите продолжительность велосипедной тренировки с 3 часов до 2, но тем не менее посвящайте работе на подъемах не менее 45 минут.

Неделя 8

Неделя восстановления. Сократите объемы тренировки и займитесь по графику недели 1, но без силовых упражнений. Теперь основная задача связана со скоростными навыками. Вместо работы на подъемах следует проезжать по 4 10-минутных интервала на ровной дороге с постоянным ускорением — темп должен стать вашим основным руководителем. При занятиях бегом проделайте по 4 спринта с ускорением продолжительностью по 60 метров.

Именно здесь для спортсменов старшего возраста возникает необходимость адаптации. В данный момент ваш объем упражнений достаточно значителен. Иногда вам требуется сделать шаг назад. Вполне нормальным будет, если вы скажете: «Я смертельно устал. Пожалуй, я завтра отдохну». Сделайте это, не испытывая чувства вины.

Не бойтесь того, что вы можете потерпеть неудачу. Цель работы в лагере как раз и состоит в том, чтобы довести себя до изнеможения. На этой стадии вам нужно установить внутренний ритм для своей тренировки и внимательно прислушиваться к своему телу. Если вы не выспались или неправильно питались накануне, уменьшите объем тренировки. Если на прошлой неделе вам удавалось преодолеть подъем за 6 минут, а сегодня вы сделали это за 6:20, вам нужно признать, что вы устали и нужно снизить интенсивность тренировок.

БЛОК ТРЕТИЙ

Во время этого блока я обычно возвращаюсь домой. На данном этапе хорошо изменить сценарий.

Вся концентрация должна делаться на темпе. Пришло время заняться специфическими упражнениями, ориентированными на выстраивание гоночного темпа. Скорее всего, вы заметите, что в ходе данного блока ваши движения будут

более медленными, так как вам будет необходимо нащупать свой темп и ритм. Представьте себе, что вы на протяжении 8 недель колотили по боксерской груше, а теперь перешли к ударам по автомобильной подушке безопасности.

В ходе данного блока вы проделаете два 2-недельных цикла. В ходе плавательных упражнений вы должны максимально приблизиться к анаэробному темпу, с которым будете плыть на соревновании.

Неделя 9

Повторяйте упражнения недели 7 со следующими вариациями:

Понедельник

- 4-5 часов работы на велосипеде с ускорениями на подъемах. При подъемах вы должны сохранять такой же ритм и скорость, как при движении по ровным участкам. Это позволит поднять пульс во время упражнения.
- Занятия по плаванию и бегу проходят так же, как в понедельник недели 7.

Вторник

- Аналогично вторнику недели 7, однако вместо подъемов на велосипеде вы проводите структурированную тренировку по бегу. Тренировка идет по нисходящей и состоит из 8 интервалов по 2 километра. Попробуйте пройти первые 2 интервала за 8 минут каждый, следующие 2 — за 7:30, затем — за 7:00, затем — за 6:30 и так далее. Это даст вам возможность понять, каково вам бегать в различном темпе. Упражнение может показаться скучным, однако оно очень полезно. Попросите тренера засекать и сообщать вам время прохождения каждого круга для того, чтобы контролировать, поддерживаете ли вы усилия на одном и том же уровне.
- В качестве велосипедной тренировки можно поехать в группе, меняя лидеров и сравнивая свои ощущения.

Среда

- Езда на велосипеде продолжительностью 7 часов. Попробуйте проехать последние 1-2 часа в гоночном темпе, понемногу замедляясь.
- После окончания тренировки немного пробегитесь.

Четверг

- Такая же длинная пробежка, от 1,5 до 2 часов, понемногу замедляясь.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Пятница

- Езда на велосипеде — так же, как на неделе 7.

Суббота

Это большой день — сегодня вы будете проделывать тестовые заезды.

- Проезжайте на велосипеде расстояние, сопоставимое с дистанцией на соревновании. Не менее 120 километров необходимо проехать в гоночном темпе. Питайтесь во время заезда, проделывайте занятие на круговом треке (например, длительностью 15-20 километров) и попросите кого-нибудь замерять время каждого круга — это даст вам возможность оценить, замедляетесь вы или нет. Ваша цель состоит в том, чтобы набрать гоночный темп, а затем сохранить его. Эта сессия может показаться болезненной.
- Слезая с велосипеда, тренируйте работу в транзитной зоне. Смените обувь и бегайте в течение 45-50 минут в темпе, более высоком, чем темп, привычный для Ironman.
- 3,5 километра плавания, интервалами по 100 метров. Пытайтесь оставаться на уровне ниже ПАНО.

Воскресенье

- Бегайте чуть больше 2 часов. Сохраняйте стабильный темп и обращайте внимание на питание. К данному моменту у вас уже должны появиться определенные ожидания от своего бега. Как минимум, вы хотите чувствовать себя хорошо.
- Плавание на открытой воде на расстояние, примерно равное длине заплыва на соревновании. К примеру, у меня дома есть зона на открытой воде протяженностью 4 километра, которую я обычно проплываю при подготовке к Ironman. Попробуйте проплыть это расстояние на скорость и засекайте время. Если вы устали, отдохните. Если же чувствуете себя в форме, добавьте энергии.
- После полудня: пробежка по мягкой и ровной поверхности, 35-40 минут. Попробуйте держать высокий темп — например, привычный для соревнований типа Half-Ironman.

Неделя 10

То же самое, что на неделе 9, но с двумя изменениями:

- Перенесите тренировку на велосипеде с пятницы на четверг, а в пятницу отдохните.
- В субботу снизьте расстояние для велосипедной тренировки примерно до 50 миль, но проезжайте их с повышенной интенсивностью.

Неделя 11

То же самое, что на неделе 10, но в субботу проведите тренировку на велосипеде по схеме, установленной для недели 9.

Неделя 12

То же самое, что на неделе 10.

После прохождения тестов будьте готовы полностью изменить программу тренировок. Получив результаты первого теста, я полностью перекроил свой прежний план. Если у вас нет проблем с плаванием, то не меняйте связанную с ним программу. Вам необходимо обеспечить должную адаптацию своей тренировочной программы. Проведите необходимые изменения, тренируйтесь всю следующую неделю, а затем пройдите еще один тест. Еще раз произведите необходимые корректировки, а затем пройдите тест еще раз.

БЛОК ЧЕТВЕРТЫЙ: СУЖЕНИЕ НАГРУЗКИ

Через некоторое время ваше тело привыкнет к этому порядку. Каждый раз, когда вы занимаетесь упражнениями на развитие выносливости, ваше тело накапливает немного усталости, и вы в состоянии с этим справиться. Но затем, когда вы приступаете к сужению нагрузки, тело воспринимает это как сигнал к окончанию тренировок (как бы говоря: «Слава богу, это мучение наконец закончилось») и начинает выключаться. В самом начале процесса сужения тренировочной нагрузки вы можете почувствовать себя ужасно. Поэтому я обычно рассчитываю на то, что в течение первой недели суженной тренировки буду чувствовать себя отвратительно. Но затем я вновь активизирую свои упражнения в течение «большой недели», и это значительно улучшает мое самочувствие. Именно таким образом мне удастся избежать гомотаза и постоянно получать необходимые результаты.

Самое главное в процессе сужения тренировки — это сон. Отдых, отдых, отдых. Не пытайтесь выжать из одной тренировочной сессии все, что только можно. Вся сложная работа уже позади. Отдыхайте и вознаграждайте себя за работу. И помните — вы не должны испытывать чувство вины. Вам нужно сказать лишь: «Дорогое тело, спасибо тебе за сотрудничество».

Неделя 13

В целом повторяет расписание для недели 1, но со снижением объема и интенсивности тренировок на 25%. Эта неделя полностью посвящена тренировкам без напряжения. Единственное, что вы получите на этом этапе, тренируясь с высокой

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

интенсивностью, — это сильную боль. Однако вам все равно нужно не выключать свой «двигатель», а скорее, держать его на холостом ходу. Вам необходимо стимулировать свои мышцы и энергетические системы. Если вы устали, делайте меньше.

Неделя 14

Повтор недели 12. На этой неделе вы встряхиваете свое тело для того, чтобы настроить взаимодействие всех его систем. Установите цели, связанные со временем. Встряхнитесь.

Сужение нагрузки. Неделя 1-15

Понедельник

- День отдыха

Вторник

- Для упражнений этого дня сократите объем и интенсивность занятий на 40-50% по сравнению с уровнем недели 14. Если на неделе 14 вы ездили в гоночном темпе, снизьте его в два раза.
- Проплывите 4 километра интервалами по 200 метров. Вам больше не стоит форсировать усилия. Конечно, вы должны двигаться с нормальной скоростью, но главное — чтобы вам не было больно. Вам больше не нужно себя тестировать. Некоторые спортсмены говорят: «Я уверен, что мне есть что улучшить». Но на самом деле, если вы делали все правильно на предыдущих этапах, то все необходимое у вас уже есть.
- Поучаствуйте в групповом 2-3-часовом заезде на велосипеде, поддерживая хороший темп и обращая особое внимание на каденс. Если вам становится плохо, сократите продолжительность заезда.
- После заезда побегайте в ненапряженном темпе на протяжении 20 минут.

Среда

Повторите упражнения вторника, снизив объем и интенсивность тренировок на 40-50%.

Четверг

Повторите упражнения вторника, снизив объем и интенсивность тренировок на 40-50%.

Пятница

Отдыхайте весь день.

Суббота

Короткий, сконцентрированный и быстрый день.

- Быстрое плавание продолжительностью 30 минут, имитирующее спринт.
- Езда на велосипеде в течение 1 часа. Проведите Л ускорения продолжительностью по 1,5 километра на высокой передаче. Попробуйте ехать на максимальной скорости и разгоните пульс.
- 30-минутная пробежка с несколькими ускорениями.

Воскресенье

- Тестовая гонка.

Мне нравится устраивать себе тестовую гонку в конце моей первой недели сужения нагрузки, ровно за неделю до соревнования, к которому я готовлюсь (обычно это соревнование либо на спринтерскую, либо на олимпийскую дистанцию]. Это делается для того, чтобы «зажечь» мою внутреннюю систему.

Проснитесь утром в то же время, что и в день соревнования. Съешьте обычный для дня соревнования завтрак и проделайте обычные процедуры, сопутствующие этому дню. Именно это вам предстоит делать в следующие выходные, так что убедитесь в том, что вы ничего не забываете.

В ходе тестовой гонки плавайте и двигайтесь на велосипеде с максимальным усилием, как на спринтерской дистанции. На беговом этапе попробуйте бежать с максимальным усилием первые 3-4 километра, а затем снизьте нагрузку. После этого возвращайтесь домой и отдыхайте. Вы сделали все, что требовалось.

Сужение нагрузки. Неделя 2-16

Понедельник.

Не делайте ничего.

Вторник.

Проведите тренировку на велосипеде продолжительностью 3-3,5 часа. Либо делайте то же самое, что делали на прошлой неделе, но снизив объем и интенсивность примерно на 15%. Например, если вы в прошлую среду ездили на велосипеде в течение 2 часов, сейчас ограничьте тренировку 90 минутами. Что касается плавания, то все, что вы делаете, должно происходить без больших усилий. Концентрируйтесь в основном на интенсивности, однако не забудьте о продолжительной и мягкой заминке для того, чтобы все ваши системы расслабились. Во время этой недели у вас должно сохраняться хорошее самочувствие.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Последние штрихи

Теперь я приступаю к «бомбардировке» своего организма двумя специальными продуктами: Biestmilch на основе молозива, укрепляющим иммунитет, и коэнзимом Q10, повышающим энергетический обмен в организме и оздоравливающим сердце. Я принимаю по 800 миллиграммов коэнзима Q10 в день — это примерно в четыре раза больше стандартной дозы. Коэнзим облегчает работу сердца. Сердце — это мышца, и она, как и все остальные, должна отдыхать. Коэнзим Q10 представляет собой своего рода вознаграждение для сердца. Я говорю ему: «Ты долго и напряженно работало, вот тебе немного дополнительного топлива». Прием этого препарата всегда приводит меня в отличное состояние. Возможно, это простое самовнушение, но мне все равно. Если я не приму коэнзим Q10, то провалю гонку. Если у меня дома заканчиваются запасы коэнзима, я начинаю сходить с ума от беспокойства и заставляю жену бегать по магазинам и искать «волшебное средство».

Если вам предстоит гонка в жарких условиях, то за несколько дней до нее обратите особое внимание на гидратацию. Перестаньте бессистемно пить воду. Многие спортсмены удивляются, почему они в ходе гонки испытывают судороги. Я объясняю им, что перед ней они вместе с излишками жидкости вымыли из организма запасы натрия и калия. Держитесь подальше от напитков типа Gatorade, содержащих огромное количество сахара. Делайте собственные электролитные смеси. Внимательно относитесь к объему выпиваемой жидкости, не заставляйте себя в течение нескольких дней постоянно пить жидкость. В следующей главе я остановлюсь на этом вопросе подробнее, а пока что скажу, что полная гидратация мышц занимает

примерно неделю. Используйте период сужения нагрузки для пополнения запасов жидкости в мышечных клетках.

В пятницу я обычно отдыхаю. Посвящаю время пребыванию на свежем воздухе и еде. В сущности, пятница представляет собой день, когда вы должны заняться организационной подготовкой — в этот момент обычно накатывают страхи и сомнения. Подумайте о стратегии. Составьте список важных дел и пройдите по нему. Убедитесь в том, что вы сделали все необходимое. Внимательно проверьте вашу амуницию.

В субботу я обычно выполняю тот же набор упражнений, что и в субботу предыдущей недели. Только разбиваю упражнения на четыре этапа: четыре спринта в плавании, четыре спринта на велосипеде, четыре спринта для бега. Это позволяет мне «запустить» мою анаэробную систему. И здесь опять могут прийти на помощь идеи, позаимствованные из других видов спорта. Как-то раз у меня состоялся очень интересный разговор с феноменальным бразильским бегуном Жоакимом Крузом, чемпионом Олимпийских игр 1984 года в беге на 800 метров. Я поинтересовался, как он разминается перед своей коронной дистанцией. Жоахим сказал, что разбивает все упражнения на четыре части. Я, естественно, поинтересовался зачем.

Он ответил: «Твое тело может справиться практически с любым упражнением, если разбить его на три или четыре части. Когда ты приступаешь к первой части упражнения, тело еще не включается, а удивленно спрашивает: "Что это такое было?", поэтому первая часть упражнения пропадает впустую. С началом второй части тело как бы спрашивает тебя: "Ага, так мы собираемся заняться сложным упражнением?" и начинает включать все свои системы. Третья часть упражнения проходит проще всего,

I ';> Я здесь, чтобы победить!

а четвертая как раз и дает основной результат. А затем ты вновь даешь телу отдохнуть».

Эта идея показалась мне разумной, и я ее запомнил. Подумал: «Мне стоит применить эту идею к плаванию. Если она подходит Жоакиму Крузу, подойдет и мне». С тех пор я постоянно использую этот метод, он меня вполне устраивает.

Утром перед соревнованием я провожу расслабленное упражнение — проплываю примерно 400 метров без напряжения, с широкими гребками. Иногда проплываю 200-метровую дистанцию на спине, не забывая о полном восстановлении. Затем резко перехожу к работе в темпе гонки. Когда начинаю чувствовать усталость, прекращаю упражнение. Затем я езжу на велосипеде в течение 30 минут, делая четыре 45-секундных ускорения на высокой передаче в гоночном темпе. И наконец, устраиваю 20-минутную пробежку. Если чувствую себя хорошо, то делаю четыре 100-метровых ускорения. Это упражнение я выполняю в той же обуви, в которой буду соревноваться. Затем прячу обувь в мешок и ложусь спать.

Помните, что на данном этапе ваша цель состоит не в улучшении физической формы. Вам просто нужно обрести хорошее самочувствие.

Что обычно отвечает спортсмен, когда репортер задает ему вопрос: «Откуда вы знали, что все идет как надо?» Он говорит: «Я это чувствовал». Вам необходимо сформировать у себя ощущение того, что вы находитесь на пике физической формы.

День гонки

Воскресенье — день гонки. Появившись на месте соревнования, начните свою игру разума. Вы знаете, что ваше тело готово к состязанию, теперь вам нужно настроить на него

свой мозг. Что вы видите вокруг? Как выглядят остальные спортсмены? Лично у меня в день гонки появляется своего рода альтер-эго, «двойник». Внешне я расслабленный и улыбчивый. Однако внутри себя я борюсь со страхом и опасениями. Наверняка вы не захотите в день соревнования играть со мной в покер. Я буду очень внимательно следить за всеми невербальными знаками, способными поведать о том, что происходит внутри вас.

Я пройду мимо соперников, поздравляю с ними. Я не буду вести себя шумно, привлекать к себе особое внимание. В 2010 году в Конне вокруг меня толпилась целая куча журналистов. Я подошел к Тимо Брахту и спросил: «Дружище, можно позаимствовать у тебя насос?» Тот ответил: «Извини, это не мой». Вроде бы ничего особенного. Но мне и не нужен был насос. Было важно, чтобы он увидел мое расслабленное, умиротворенное состояние.

Многие ребята перед стартом слушают музыку в наушниках. Для меня это верный сигнал о том, что они пытаются скрыть свой страх. Я никогда не слушаю музыку на публике, не пользуюсь плеером в транзитной зоне. Мне не хочется, чтобы соперники думали, что я пытаюсь с помощью музыки спрятаться от них или накачать себя энергией. У ментальной игры множество мелких нюансов.

Я смотрю за тем, как готовятся к старту другие, внимательно вглядываюсь в их лица. Некоторые ребята нервничают. Я же хочу дать понять окружающим, что уже в миллионный раз делаю обычное, рутинное дело. Поэтому бросаю на них взгляд, как бы говорящий: «Все в порядке, ребята, я с вами», а затем исчезаю. Нахожу место, где может разместиться моя команда. Тут приходит очередь и моего iPod. Я всегда занимаюсь разминкой в уединении, много разговариваю сам с собой. Я готовлюсь к встрече с болью.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Всегда надо говорить себе: «Все в порядке, я готов». Если вы до этого редко участвовали в гонках, то нет ничего удивительного в том, что вы нервничаете. Черт побери, если вы не нервничаете перед своим первым Ironman, значит, вы робот! Но очень важно, чтобы в день соревнования ваша голова была в порядке. Легко сказать себе: «Сегодня у меня гонка». Но совсем другое дело, когда до нее остается шестнадцать недель, вы не готовы к встрече с болью, не определились с целью на предстоящий старт и не имеете четкой стратегии. Если вы не будете ментально готовиться к грядущему соревнованию, вам с каждым днем будет становиться все страшнее и страшнее.

Когда я был моложе, то день соревнования не вызывал у меня никаких положительных эмоций. Я чувствовал себя разбитым и постоянно размышлял: «Что со мной не так? Всего две недели назад я испытывал огромный подъем, не мог дождаться дня соревнования, отлично справлялся со всеми упражнениями». Но в день гонки начинаю паниковать и говорить себе: «Я не хочу туда идти, я вообще не хочу больше заниматься триатлоном и испытывать эти неприятные ощущения».

После того как вы проделаете необходимые упражнения, все должно выглядеть отлично, но это лишь в теории. Пришло время перейти к практике и показывать реальные результаты. А что если вся работа была проделана впустую? Вот почему я всегда говорю, что очень важно любить сам процесс занятий триатлоном, а не заикливаться только на показанных результатах. Возбуждение и страх разделяет очень тонкая грань. Именно поэтому во время разминки я часто слушаю iPod моей жены, стараясь достичь душевного умиротворения и заглушить собственный внутренний голос. До самого старта я никому не разрешаю наблюдать за собой. Закончив упражнения

на берегу, я прыгаю в воду и вновь стараюсь выглядеть умиротворенным и расслабленным. Надеваю очки, начинаю плавать, приветствую остальных участников и внимательно наблюдаю за своими основными соперниками. Машу рукой Андреасу Рэлерту и говорю: «Удачи, дружище. Всего наилучшего». Я проделываю несколько спринтерских заплывов, причем делаю это так, чтобы на этот раз меня все заметили. Дело кроется в особенностях человеческого восприятия. Главное — показать соперникам, что тебя ничего не беспокоит. Последние пять минут перед стартом — самое напряженное и нервное время. Мои соперники, пытавшиеся до этого момента скрыться и спрятаться, начинают смотреть по сторонам и анализировать происходящее. Я хочу, чтобы они заметили меня и задались вопросом, почему я выгляжу таким расслабленным. «Что этот парень знает такого, чего не знаем мы?» Раздается сигнал стартового пистолета. Пришло время начать шоу.

Тренировки и возраст

С возрастом вы поймете, что мой подход к тренировкам полностью оправдывает себя. Дело в том, что, когда вам исполняется сорок пять лет, вы должны перестать обращать внимание на цифры. Если будете думать о том, сколько километров пробегаете в неделю, ваш возраст заставит вас быстрее прекратить тренировки! В зависимости от возраста тело может справиться лишь с определенным объемом нагрузок.

И это вполне нормально. Прежде всего вы должны задать себе вопрос, в чем заключаются ваши цели. Вы хотите поразить себя количеством километров, пройденных на тренировке, или добежать до финиша в день соревно-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

вания? Установить личный рекорд или выиграть в своей возрастной группе?

Советы Макки для победы

С возрастом вы не можете восстанавливаться также быстро, как в молодости. Полное восстановление — это основное условие предотвращения травм в старшем возрасте. И это не обсуждается. Вы должны слушать свое тело. Положите свое эго на полку и не пытайтесь делать то же самое, что делали в двадцать пять лет.

Как только вы ответите на эти вопросы, тренировки станут более осмысленными. Вы проделываете те же самые силовые упражнения, что и в более молодом возрасте, просто растягиваете их на более продолжительный период времени. Когда я был моложе, то использовал для упражнений двенадцатинедельный период. Сейчас проделываю тот же объем работы за шестнадцать недель. В итоге у меня появляется больше недель в промежутке.

Что касается подготовки к Коне, то моя команда в течение последних нескольких лет ежегодно добавляет к моему тренировочному периоду по одной неделе. Мы начали с двенадцати недель, потом стали добавлять по одной, и теперь мой период подготовки составляет шестнадцать или даже семнадцать недель. Тем самым я признаю влияние возраста и чувствую готовность при необходимости во всеоружии встретить возможные проблемы. Если случится столкнуться с травмой, то у меня будет достаточно времени для восстановления и возвращения к нормальному тренировочному режиму. Такой график позволяет получить несколько тренировочных дней для того, чтобы преодолеть последствия усталости. Если я чувствую, что устал, то могу взять лишний день отдыха и все равно выполняю весь необходимый набор упражнений.

Я стал старше, поэтому подготовка к гонкам становится для меня все более сложной задачей. Приходится признать это и тратить на подготовку больше времени, так как мне требуется больше времени на восстановление. Как и прежде, я могу проделывать во время тренировок и соревнований все, что делал раньше. Несколько снизилась средняя скорость при беге, но этот оттого, что теперь я в основном участвую в соревнованиях Ironman и почти перестал состязаться в спринтерских гонках. И, соответственно, не уделяю много внимания упражнениям на скорость.

С возрастом следует сокращать объемы тренировок с высокой интенсивностью. Если же вы занимаетесь интенсивными упражнениями, то дайте себе лишний день для восстановления (даже если вы в прежние годы этого не делали). Подобный подход требует хорошего знания своего организма и уверенности в своих силах, а эти качества приходят с возрастом. Так что у зрелого возраста есть масса своих преимуществ.

Глава 9

Кока-кола, лучший в мире спортивный напиток

Мы, спортсмены, живые люди, а не «объекты для экспериментов».

Я убедился в этом на личном печальном опыте после того, как обратился к лучшим австралийским спортивным ученым в попытках решить проблему судорог, возникавших у меня на лавовых полях в Коне. Судороги помешали и во время моего дебюта в 2002 году, и в 2003, и в 2004 годах. Даже в 2005 году, когда я пробежал свой самый быстрый марафон, то ужасно страдал от судорог, пока не выпил немного кока-колы. Однако, как выяснилось, у спортивных ученых не было ответа на мой вопрос. Его я нашел точно так же, как и многие другие, — обратился к спортсменам, обычному информационному источнику в моем виде спорта.

Но давайте сделаем шаг назад. Принято считать, что самое правильное в ходе Ironman — через определенный интервал гонки потреблять определенное количество калорий. Согласно данным специалистов по спортивному питанию, увенчанных научными степенями, мое магическое число калорий (с учетом параметров тела, веса, скорости потоотделения и других факторов) составляло 400. И когда я впервые вышел на дистанцию Ironman,

то прислушался к их советам. В любом случае других у меня не было. Раньше, когда участвовал в соревнованиях на олимпийской дистанции, я вообще ничего не знал о правильном питании, просто брал с собой на трассу упаковку геля. А когда собирался на Half-Ironman Wildflower в 2001 году, то подумал: «Эта дистанция в два раза больше моей обычной, поэтому возьму-ка с собой две упаковки геля». По моим расчетам, для полноценного Ironman мне понадобилось бы четыре упаковки геля. На всякий случай я бы взял с собой еще две запасных. Собственно, этим и ограничивались все мои познания о спортивном питании в то время.

Затем случился крах 2002 года. Многие потеряли дар речи. «Неужели ты вообще не думал о питании?» — спрашивали меня. Когда у вас нет никакой стратегии правильного питания на дистанции и вы берете с собой всего шесть упаковок геля, то этот вопрос уже не кажется из ряда вон выходящим. Все считали, что уж я-то должен знать все о питании, раз был таким авторитетом в мире коротких дистанций. Моя наивность по-настоящему всех шокировала. Последующие неудачи в Конне заставили меня задуматься о том, что необходимо познакомиться с людьми, способными разработать столь необходимый для меня грамотный план питания.

Как держать бензобак полным

В мышцах содержится определенный объем гликогена, достаточный для того, чтобы снабжать нас энергией на протяжении примерно 50 минут. Соответственно, этот запас необходимо пополнять. Для обычной олимпийской дистанции продолжительностью 2 часа (а для представителей спортивной элиты — 1 часа и 45

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

минут) обычно не требуется никакого особого питания. Вы ограничиваетесь тем, что выпиваете во время движения на велосипеде немного напитка, представляющего собой смесь углеводов и электролитов, потому что к моменту, когда вас окончательно покинут силы, вы уже почти доберетесь до своего дома. И правильное питание — это последнее, о чем вам стоит беспокоиться. В крайнем случае вы всегда можете взбодриться с помощью спортивных напитков с кофеином или чего-то другого, содержащего сахар.

С напитком с электролитами вы получаете 100 калорий, он позволяет компенсировать всю жидкость, которая теряется вместе с потом. Вы можете также получить 100 калорий с гелем, но в этом случае приходится использовать гель с повышенным содержанием кофеина, чтобы получить необходимый стимулирующий эффект. Однако примерно на середине гонки ситуация начинает меняться. У вас понемногу заканчивается «топливо». Поэтому необходимо пополнить его запасы. Со временем я понял, что мое тело не то же самое, что автомобиль, в котором можно сначала досуха опустошить бензобак, а затем вновь залить его бензином по горловину. Топливо должно постоянно находиться на максимальном уровне, и единственное, что я могу себе позволить, — это полностью израсходовать его уже на последних шагах к финишной черте.

Чем дольше продолжается гонка, тем сложнее становится бороться, особенно без достаточного объема «топлива» в организме. При прохождении Half-Ironman еще можно допустить ошибки при планировании схемы питания и тем не менее «выжить». Если запасы энергии истощатся, всегда можно добежать до медпункта и выпить там

немного кока-колы. Финиш уже недалеко, до него всегда можно добежать без особых проблем.

Но в случае полноценного Ironman у тебя не будет никакого шанса на выигрыш, если ты допустишь ошибку, связанную с питанием. Профессионалы проводят на дистанции восемь часов. Некоторые из любителей — все семнадцать. Попробуйте ничего не есть на протяжении семнадцати часов, просто сидя за своим столом, и вы почувствуете страшный голод. А если вы к голодовке добавите еще и физические нагрузки, ваше тело сразу же потеряет все имеющиеся в нем запасы энергии.

Поэтому по ходу гонки Ironman необходимо поддерживать должный запас жидкости и калорий в организме, максимально высокий и в течение максимального времени. В основном речь идет об углеводах. Кроме того, необходимо потреблять незначительный объем белков, в количествах, которые содержатся во многих современных спортивных напитках. В начале гонки «топливо» вырабатывается из жиров. Однако основной его источник — это углеводы, простые и сложные. Телу необходима их смесь.

Гонка не лаборатория

Ключевое условие для победы в Ironman заключается в том, чтобы приучить тело сжигать жиры. Это делается с помощью тренировок, во время которых спортсмен остается на уровне ниже аэробного порога (ПАНО). Благодаря этому происходит максимальное сжигание жиров. Жиры — прекрасный источник энергии, его необходимо использовать в ходе столь продолжительной гонки. Каждый может сказать: «Разумеется, я это знаю». И этого несложно добиться. В идеально контролируемых лабораторных условиях, но не на трассе Ironman.

I '':> Я здесь, чтобы победить!

Во время гонки вы не можете контролировать, каким топливом намерено воспользоваться ваше тело. Конечно, можно попытаться сохранять пульс на уровне ниже ПАНО, но в условиях стресса ваше тело обязательно начнет искать самый простой и доступный источник топлива. И этот источник — углеводы, а если точнее, гликоген, содержащийся в мышцах.

Так что даже тогда, когда сжигаете жиры, вы все равно продолжаете терять свои запасы гликогена. Соответственно, запасы углеводов всегда должны быть полными, ведь запасы жиров по ходу гонки пополнить невозможно (только представьте себе спортсмена, едущего на велосипеде и одновременно поедающего из миски гуакамоле* или прихлебывающего из бутылки оливковое масло). Переработка жиров в организме занимает слишком много времени, да и к тому же в желудке в этот момент нет достаточного объема крови для их переработки. Кровь участвует в процессе пищеварения и транспортировки питательных веществ по всему телу. Но и мышцы тоже нуждаются в притоке крови, ведь она снабжает их кислородом. Поэтому во время гонки организм забирает кровь из пищеварительного тракта и перенаправляет ее в квадрицепсы, мышцы голени и так далее. Это ограничивает способность спортсмена переваривать любую маломальски сложную пищу. Поэтому-то у спортсменов часто случается рвота.

Единственным приемлемым решением в этой ситуации будут простые углеводы, но проблема состоит в том, что большинство углеводных продуктов основаны на мальтодекстрине. Это патока, в состав которой входят различные сахараиды. Прежде чем пройти через клеточ-

* Гуакамоле — паста из мякоти авокадо.

ную мембрану и быть использованными клетками, углеводы должны расщепиться. В результате появляется глюкоза — простейшая форма углеводов.

Но если вашему организму удастся расщепить мальтодекстрин, то он получит не одну молекулу глюкозы, а целых пять. Казалось бы, это здорово. Однако этот процесс занимает достаточно продолжительное время, а мышцы все настойчивее умоляют о дополнительной энергии. Поэтому я употребляю мальтодекстрин только тогда, когда мой пульс находится на самой низкой отметке. В этом случае тело может потратить больше энергии на его расщепление и, соответственно, пополнение своих энергетических запасов. По ходу гонки, когда пульс начинает ускоряться, я перехожу на обычный сахар, превращение которого в глюкозу происходит самым простым образом. Я имею в виду кока-колу, о которой мне поведал Томас Хеллригель одним жарким деньком в Конне.

Нужно было видеть лица спортивных диетологов, когда я сообщил им о том, что пил кока-колу. Они были в ужасе. «Нет ничего хуже кока-колы! — настаивали они. — Содержащийся в ней сахар слишком простой и слишком рафинированный». Но в «лабораторных условиях» на иную реакцию нечего было и рассчитывать. Я беседовал со множеством спортсменов, и одной из самых частых жалоб была: «У меня проблемы с желудком». И именно из-за мальтодекстрина. Обычно они не возникают в начале гонки, когда к желудку приливает достаточно крови. Однако по ходу соревнования, когда пульс начинает повышаться, приток крови в желудок становится все меньше и меньше. Через некоторое время организм оказывается не в состоянии расщеплять сложные сахара. И спортсмен помимо проблем с желудком начинает терять энергию. Что происходит потом? Судороги,

I ';> Я здесь, чтобы победить!

усталость, быстрая потеря значительной части гликогеновых запасов. Все, игра окончена.

После серии фиаско в Конне я пошел к специалистам в лабораторию и получил от них точный расчет. Если помните, я уже рассказывал о том, как ученые изо всех сил пытались убедить меня в том, что я никогда не выиграю в Конне, потому что слишком рослый и очень сильно потею. По их мнению, в условиях гавайской жары и высокой влажности я никогда не смогу восполнить расходуемые запасы жидкости в организме. Однако я не прекращал попыток найти у них какое-нибудь решение этой проблемы, и они выдали мне на руки свою «формулу». По ней для компенсации потери жидкости вследствие потоотделения я должен был каждый час потреблять 400 калорий, 1,25 литра жидкости и 800 миллиграммов натрия. Для того чтобы не потерять больше жидкости, чем мог потребить по ходу гонки в условиях повышенной влажности, я должен был максимально долго сохранять пульс на уровне не выше 152 ударов в минуту.

В 2005 году я отправился в Кону, вооруженный магической «формулой». Моим «секретным оружием» был парень в белом лабораторном халате. Он протестировал меня вдоль и поперек, а затем вручил «священный Грааль». Я верил, что с точки зрения физических данных значительно превосхожу всех остальных участников. Поэтому думал: «Теперь, когда я разобрался с питанием, вы все покойники».

Как все обернулось в реальности, я уже вам рассказал: это была как раз та гонка, на середине которой Томас обнаружил меня, страстно желавшего сойти с дистанции в промежутках между приступами рвоты. На этом, пожалуй, и завершим наши рассказы о ребятах в белых халатах.

Моя волшебная формула

После того как Томас заставил меня выпить колы с водой, я смог не только дойти до финиша, но и показать свое лучшее время в Коне. Я вернулся в Австралию в полном смятении. Каким же я был идиотом! Насиловал свое тело лишь потому, что на каком-то клочке бумаги было написано, что мне можно делать, а чего нельзя. Когда я прекратил пичкать себя мальтодекстрином, который мой организм больше не мог расщеплять, и начал пить колу с водой, все изменилось до неузнаваемости. Это должно было чему-то меня научить.

И я распрощался с лабораторией. Вместо этого сел с Миком, своей командой и задал вопрос: «Итак, что мы получили в итоге? Чему нас научила эта история?» Мы решили, что, как только гонка начинает набирать обороты и мой пульс учащается, следует потреблять меньше «топлива», чем в ее начале. Я начинаю с 500 калорий в час, постепенно снижая объем. И перехожу на более простые виды сахара. Соответственно, к желудку начинает поступать меньше крови, я даю ему для расщепления более простые сахара. Они почти моментально превращаются в глюкозу и наделяют меня столь необходимой энергией.

В своем стремлении следовать новой стратегии питания, предложенной спортивными медиками, я забыл об одной вещи, которая прежде очень помогала мне в тренировочном процессе, — об адаптации. И повел себя крайне жестко: по 400 калорий в час, с первой минуты и до финишной черты. Это было в корне неправильно. Людям нравятся жесткие программы по той же самой причине, по которой им нравится перетренированность: не нужно самостоятельно думать, а кроме того, появляется «нечто», на что можно воз-

I '':> Я здесь, чтобы победить!

дожить все свои надежды: «Если я приму Х калорий, то смогу пройти гонку быстрее чем за одиннадцать часов».

Поэтому в следующем сезоне мы занялись тестированием. Перед гонкой я просыпался в два часа ночи и принимал немного Ensure Plus. Еще одну порцию Ensure Plus выпивал утром за завтраком. Это позволяло получить максимально необходимое количество калорий уже за три часа до гонки и без проблем «под завязку» пополнить свои энергетические запасы. После получения чрезмерного объема калорий наступает определенное чувство сонливости, и чтобы справиться с ним, я принимал немного кофеина. Может быть, всего одну чашку кофе — она позволяла мне «включиться» перед заплывом и дарила ощущение контроля. В триатлоне и других видах спорта, связанных с выносливостью, существуют свои неписанные законы относительно кофеина. Спортсмены не прикасаются к нему до начала соревнования, так как он является диуретиком и способствует вымыванию жидкости из организма. Кому-то кажется, что употребление кофеина способно негативно сказаться на результатах. В общем, на этот счет существуют разные мнения.

Разумеется, все эти неписанные законы — полная ерунда. Кто только их придумал? Но то, что я начал пить кофе непосредственно перед соревнованиями, выглядело в глазах окружающих совершенно ужасным. Они задавались вопросом: «Где же ты окажешься с этим кофе?» А я молчал и думал: «Я уже оказался впереди всех своих соперников, приятель». Возможно, когда-нибудь я решу создать свой спортивный напиток на основе кофе, который можно будет пить перед гонками, и назову его Cafe Масса.

Как бы то ни было, кофеин дает мне первичный заряд, а в бутылке плещется калорийный Ensure Plus. Когда я начал следовать разработанной нами самими системе питания,

то поначалу чувствовал себя довольно паршиво. Но нужно помнить: я закладывал основу для чего-то нового. Даже если вы плохо чувствуете себя и не хотите есть, в вашем желудке уже имеется достаточное количество калорий. Когда ваш пульс находится на низком уровне, вы без проблем позволяете этим калориям преодолеть границы желудка и проникнуть в мышцы. Я долго этому учился, и новая система питания в конце концов начала работать в моих интересах.

Советы Макки для победы

Главное правило — по мере развития гонки ваша углеводная смесь должна становиться все более простой. В ходе марафона необходимо использовать простые углеводы, максимально приближенные к глюкозе. Во время велозтапа следует употреблять насыщенные и высококалорийные продукты на основе мальтодекстрина, поскольку пульс в это время более низкий. Вы можете испытать ощущение вздутости, но помните, что самое правильное время для потребления пищи — это время езды на велосипеде, пока ваш пульс еще не участился. Во время бега потреблять пищу значительно сложнее. По мере развития гонки добавляйте в питательную смесь кофеин. Практикуйте такой тип питания во время тренировок.

Я принимаю пищу в первые два часа велозтапа. В течение первых трех часов соревнования я употребляю примерно по 550 калорий в час, просто прихлебывая из бутылки. Состав Ensure Plus основан на мальтодекстрине, в нем содержатся все необходимые минералы, немного белков, натрия — все, что нужно организму. Помимо этого я понемногу употребляю электролиты и ежедневно выпиваю по 1,25 литра жидкости. Я делаю свой собственный электролитный напиток и беру с собой специальные солевые таблетки. Мне не нравятся напитки, предлагаемые на медпунктах. В них слишком много сахара, а я хочу контролировать все, что принимаю внутрь. Кроме того, один Бог знает, кто может залететь или заползти в эти напитки.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

После трех часов такого питания я чувствую себя немно-го распухшим и сытым, но сонливости нет. Понемногу эти ощущения начинают исчезать, и с этого момента я перехо-жу на гели на базе мальтодекстрина. Обычно я употребляю гель Clif Shot. В свое время я работал вместе с компанией, которая его выпускает, над рецептурой геля, удовлетворяю-щего требованиям триатлета. В этом мальтодекстриновом продукте содержится чуть больше электролитов, чем в дру-гих, и мне он подходит просто идеально. Теперь я переключа-ю все внимание с электролитов на поддержание баланса воды в организме. Я должен принимать по 300 калорий еже-часно, съедая по три упаковки геля в час начиная с семиде-сятого километра велоэтапа и до его конца. Если я при этом чувствую себя ужасно, перехожу на кока-колу.

Ваш организм сам подскажет, в чем он нуждается. Поз-вольте напомнить вам об этом еще раз. *Ваш организм сам под-скажет, в чем он нуждается.* Именно в этом кроется большая проблема жестких и фиксированных планов. Вы не можете заранее спланировать, что именно скажет ваше тело во вре-мя гонки Ironman. Когда я нахожусь в эпицентре сорев-нования, я совершенно не хочу пережидать, пока мне ста-нет лучше. Я хочу чувствовать себя в боевой форме прямо сейчас. И это означает, что я пью кока-колу. Если у вас есть какие-то предубеждения в отношении колы, замените ее на 25 миллиграммов геля с кофеином. Кофеин отлично про-чищает мозги и помогает почувствовать себя лучше.

Ко времени начала бегового этапа я уже употребляю в пищу один-два геля в час. Лично мне этого хватает. Но если вы любитель и планируете бежать на протяже-нии шести-семи часов, то вам потребуется употребить в пищу куда больше калорий. Слушайте свое тело — луч-шего совета я вам дать не могу.

Во время бега вам потребуется резкий приток энергии. И вот здесь кола может творить чудеса. Помните только,

что теперь вы быстрее будете получать с ней не только плюсы, но и минусы. Кола содержит более простой сахар, он быстро расщепляется, поэтому энергетический прилив продлится недолго. Вам придется принимать все больше и больше напитка. Стоит помнить и еще кое о чем (и в лабораториях вам об этом не расскажут): к моменту, как вы перейдете к беговому этапу, ваше мышление определенным образом перестроится. Вашему организму будет необходим быстрый прилив энергии, вы захотите чувствовать себя хорошо прямо сейчас, тело будет требовать немедленной благодарности, и тогда оно сможет довести тебя до конца гонки.

Если вы готовитесь к марафону или Ironman, будет необходим план питания для гонки, связанной с выносливостью. Например, вы можете думать: «Если на каждом медпункте мне потребуется ходить быстрым шагом, а не бежать, то я буду ходить». И это хождение будет продуктивным. На беговом этапе для меня крайне важно бежать на электролитах, кофеине и углеводах, чтобы избежать судорог. И с учетом всего вышеизложенного кока-кола представляется мне идеальным спортивным напитком.

На гонках в Германии я открыл для себя Red Bull. Я подбегал к медпунктам с криками «Кола, кола!», однако колы у них не было. Это было крайне неприятно. Неподалеку стоял стенд Red Bull, и от отчаяния я выпил немного этого напитка. Помню, как сказал себе: «Господи, да у него вкус как у дерьма».

Однако, буду честен, всего через три минуты этот напиток словно окрылил меня. Я чувствовал себя превосходно. И теперь в моем мешке лежит не кола, а Red Bull. Это идеальный напиток: в нем много сахара и кофеина, а аминокислота таурин очень полезна для сердца.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Для большинства читателей этой книги основная задача состоит не в том, чтобы выиграть. Их цель — дойти до финиша. И если вы относитесь к этой группе, то должны быть на сто процентов гибки в том, что касается питания. Мне постоянно встречаются люди, жалующиеся на то, что на трассе их одолевает тошнота. Прежде всего, рвота — это многолетняя традиция на соревнованиях Ironman. Кроме того, позвольте задать вам вопрос. Если бы вы пошли в ресторан и ваши дети начали запихивать в себя еду без разбора, то что бы вы им сказали? «Притормозите, иначе вам станет плохо». А если бы их стало после этого тошнить, разве вы стали бы им предлагать: «Скушай еще немного»?

То же самое происходит, когда вы бежите. Рвота означает, что ваше тело говорит: «Достаточно». Тело не может говорить на понятном вам языке, но оно в состоянии посылать четкие сигналы. Поэтому когда вы стоите на коленях и вас выворачивает на обочину дороги, это вполне определенный сигнал, означающий: «Притормози на несколько минут».

Вот почему нужна гибкость. Никакой тренер или другой человек не в состоянии сказать, какой будет реакция вашего тела по ходу гонки. Они могут лишь дать общие рекомендации и советы. Вам необходимо вооружиться этой информацией, то есть общим представлением о том, как работает система питания, в чем состоит ваша стратегия питания, что делать в случае наступления той или иной ситуации. Доверяйте своему телу и своим суждениям.

Стоит ли брать с собой шоколад?

Хочу официально заявить, что когда речь заходит о спортивной диете, меня сложно назвать вегетарианцем или сторонником монашеского подхода к питанию. Я использую

зую очень сбалансированную диету, но при этом придерживаюсь принципа «90 на 10». Это означает, что я аккуратно слежу за 90 процентами своей еды, а в 10 процентах случаев могу позволить себе всякую гадость. В конце концов, у меня две маленькие дочки, которые обожают сладкое. Я постоянно путешествую, а в аэропортах невероятно сложно найти здоровую пищу.

Думаю, что для триатлета самое главное в области здорового питания — это внимательно и сознательно относиться к тому, что он ест. Если в один из дней я позволю себе парочку гамбургеров, то на следующий ограничусь большой миской салата и куском нежирного мяса. Один из ключей к успеху — самостоятельное приготовление пищи. Если я нахожусь не в дороге, а дома, то ужинаю со своей семьей. А когда оказываюсь вне дома, то никак не могу контролировать, сколько жиров, сахара или натрия окажется в моей еде. Если я самостоятельно покупаю продукты и готовлю то или иное блюдо, то в точности понимаю, чем именно кормлю свое тело.

Я пытаюсь сделать этот процесс максимально интересным. Я люблю пищу с большим количеством специй. Я обожаю перцы чили. Мне нравится тайская, мексиканская, индийская кухни. Чем больше специй, тем лучше. Иногда я перемалываю перцы чили, добавляю оливковое масло, соль и намазываю эту смесь на хлеб. Эти продукты содержат много антиоксидантов и отлично помогают пищеварительным процессам. Кроме того, мое «фирменное блюдо» обладает отличным антисептическим действием.

Я люблю и здоровую пищу быстрого приготовления. Я часто готовлю азиатскую еду в воке с добавлением оливкового масла. Вок — один из основных предметов кухонной утвари в нашей семье, мы постоянно его используем. В нем можно быстро приготовить здоровую еду

I '>: Я здесь, чтобы победить!

с минимальным количеством масла. Люди часто жалуются на то, как сложно отыскать или приготовить здоровую еду. Не могу с этим согласиться — по мне, гораздо сложнее питаться неправильно. Для того чтобы питание было здоровым, достаточно найти свежие цельные продукты и не особенно увлекаться их переработкой. Добавляйте специи, комбинируйте, приучайте себя к настоящей еде, а не к продуктам глубокой переработки, наполненным вредными жирами и заменителями вкуса.

Разумеется, речь не идет о том, чтобы ограничивать себя во всем. Вы и без того слишком много требуете от своего тела, наказывая его упражнениями и гонками. Поэтому крайне важно снабжать его хорошей пищей и время от времени баловать. Если вы чувствуете себя обделенными в плане еды, то не стоит превращать это ощущение в хроническое. Лично у меня есть навязчивая страсть к шоколаду. Но только к качественному, например Cadbury. Не возражаю я и против сладких блинчиков по утрам. Именно с утра у меня появляется потребность в белках.

Советы Макки для победы

Чем питаться, а чем — нет

У меня значительно меньше жестких правил в отношении ежедневной диеты, чем в отношении тренировочного процесса. Однако если вы хотите, чтобы ваше тело могло сопротивляться травмам и работать на 100 процентов, вам следует прислушаться к нескольким общим рекомендациям:

— Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат антиоксиданты, препятствующие разрушению клеток во время тренировок и после них, а также часто помогают избежать воспалений.

— Употребляйте в пищу здоровые жиры, которые можно найти, к примеру, в миндале и оливковом масле. Помимо прочего они помогают снизить степень склонности кожи к воспалениям.

— Употребляйте в пищу больше полезных белков, содержащихся в рыбе, домашней птице и нежирной говядине.

Белки необходимы вашему телу для восстановления мышц, поврежденных в ходе напряженных упражнений.

— Питайтесь сложными углеводами, снабжающими вас энергией в ходе упражнений. Они содержатся, к примеру, в цельнозерновом хлебе, коричневом рисе и чечевице.

— Избегайте употребления лишних калорий, связанных с «белыми» продуктами — белым сахаром, белым картофелем, белой мукой и белым рисом.

— Позвольте себе съесть раз в неделю какую-нибудь нездоровую пищу. В течение всей недели вы упорно работаете над собой, вам не стоит вести совсем уж монашеский образ жизни.

Общая идея заключается в том, чтобы давать телу все необходимое для восстановления и использовать энергию, содержащуюся в пище, максимально эффективно.

В конце тренировочного дня я могу спросить у Эммы Джейн: «А не сходить ли нам за шоколадкой, дорогая?» Мы идем в магазин и покупаем шоколад. Это — награда моему организму за удачно проведенный день. Я не представляю себе, чтобы у соревнований по триатлону мог когда-нибудь появиться официальный спонсор из числа производителей шоколада. Думаю, что публика не поймет, когда увидит лозунг «Соревнования по Ironman представлены вам компанией Cadbury». А по-моему, очень жаль.

Как бодибилдеры помогли мне выиграть в Коне

Одна из моих основных проблем в Коне — это поддержание водного баланса. Именно поэтому спортивные медики говорили мне, что я «слишком крупный для того, чтобы выиграть на Гавайях». По их мнению, мне слишком сложно удерживать в теле объем жидкости, достаточный для того, чтобы в ходе марафона избежать судорог, других неприятностей. И советовали мне вернуться к соревнова-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

ниям на коротких дистанциях. До определенного момента они были правы.

После нескольких лет страданий на Гавайях я решил, что с меня хватит. А победив в 2007 году, я понял, что способен сделать это и в будущем. Единственным, что стояло у меня на пути, была проблема с судорогами, и я не представлял себе, как к ней подступиться. Решил поговорить с Миком. Ранее я уже писал о том, что он почти маниакально относится к своему телу и к тому, чтобы довести до совершенства как свой внешний вид, так и состояние своего здоровья. Мик рассказал о своих приятелях — бодибилдерах. «Эти ребята знают практически все о здоровье мышц и о проблеме поддержания уровня жидкости в организме». Я выразил некоторое сомнение. «Что же такого интересного может мне рассказать бодибилдер? — спросил я. — Мне нужно бежать, приятель. А эти парни еле-еле передвигаются по подиуму».

Мик ответил: «Я имею в виду не бег. Я хочу, чтобы ты понял, что происходит в мышцах». Он рассказал, каким образом бодибилдеры достигают идеальной формы мышц. Когда эти ребята готовятся к соревнованиям, то крайне аккуратно относятся к тому, сколько жидкости потребляют. Если ты будешь терять слишком много жидкости, то мышцы потеряют форму. А с другой стороны, для того, чтобы у них была идеальная форма, приходится избавляться от избытков жидкости. Так что бодибилдеры постоянно балансируют на очень тонкой грани. Профессиональные атлеты чем-то напоминают фармацевтов, особенно когда речь заходит о питании, размере мышц и состоянии здоровья.

У бодибилдеров существует традиционная проблема: если спортсмен не избавится перед соревнованиями от излишков жидкости, у него неизбежно возникнут судороги, которые не позволят показать хорошие результаты.

Поэтому бодибилдеры постоянно находятся «у последней черты» в своих попытках обеспечить правильный баланс жидкости в организме.

Мне было необходимо повысить способность своих мышц удерживать в себе достаточное количество жидкости и энергии без увеличения их массы, а моя прежняя стратегия для соревнования в Коне никак не позволяла этого добиться. Поэтому я посчитал, что ничего не потеряю, если встречу с парочкой бодибилдеров.

Некоторые из них не могли поведать мне ни о чем, кроме стероидов, но совершенно случайно в сентябре 2009 года я познакомился с одним французским парнем, руководившим собственной компанией, которая выпускала продукты для здорового питания. Внешне он не очень походил на бодибилдера, но я все равно решил с ним пообщаться. Я вообще стараюсь общаться с интересными людьми и собирать их мнения. В какой-то момент он сообщил мне, что прежде был чемпионом Франции по бодибилдингу. Это показалось мне интересным, и я сказал: «Приятель, у меня есть к тебе парочка вопросов».

Дело было в Монако. Я пригласил его на чашку кофе. Собеседник пришел в мир триатлона из бодибилдинга и примерно в то же время организовал свою компанию. Собственно, и в триатлон он пришел потому, что это был единственный вид спорта (кроме бодибилдинга), в котором спортсмены серьезно относятся к вопросам правильного питания. И он был прав. Триатлеты помешаны на питании, они постоянно думают о гелях, калориях, углеводах и тому подобном. Француз рассказал мне историю о своем первом турнире в США. Это было последнее соревнование, в котором принимал участие Арнольд Шварценеггер, и моему собеседнику выпал жребий выступать в паре с Арнольдом.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Он поведал мне еще несколько историй, а затем я перешел к сути разговора. Я спросил: «Приятель, объясни мне, почему я страдаю от судорог. Мне кажется, что проблема как-то связана с повышенным потоотделением и употреблением электролитов. Но я совершенно не уверен в том, что мой метод употребления электролитов правильный, потому что...»

Он прервал меня: «А почему ты не уверен в своем методе?» Я ответил: «Конечно, я не ученый, но мне странно: если мои судороги действительно вызваны дисбалансом электролитов, то почему я испытываю их только в определенных мышцах? Тело — единый организм. Судороги должны быть повсюду. Это должно выглядеть как-то иначе».

Он внимательно посмотрел на меня и заметил: «Вижу, ты действительно об этом много думал». Я добавил, что судороги сводят мышцы-абдукторы. «Почему же тогда у меня нет судорог в лодыжках или в квадрицепсах? Ведь я задействую все эти мышцы. Не может же быть так, что судорога появляется только в одной из работающих мышц».

Он сообщил, что в бодибилдинге существует два метода гидратации. Судороги у бодибилдеров возникают вследствие обезвоживания на уровне мышечных клеток, а не плазмы крови. И предположил, что на фазе гидратации, за неделю или три дня перед гонкой, когда впадаю в панику и постоянно говорю себе: «Пей больше!», я на самом деле увеличиваю запасы жидкости на уровне плазмы крови.

Он объяснил, что в этом случае клетки крови наполняются водой, я начинаю испытывать ощущение наполненности своего тела жидкостью и часто хожу в туалет. Однако диффузия сквозь клеточные мембраны при отсутствии потребления большего количества электролитов происходит медленнее, поскольку мышцы обладают свое-

образным защитным механизмом. Они с большой осторожностью относятся ко всему, что норовит попасть в них.

В моей голове будто загорелась лампочка. Ну конечно! Я наполнял тело жидкостью на уровне плазмы крови, но не насыщал ею мышцы, что позволило бы значительно дольше удерживать жидкость в теле.

А собеседник продолжал свои объяснения. «Перед гонкой ты несколько недель тренируешься в жарких условиях, но насыщение мышц жидкостью требует значительного времени. Посмотри на любого бодибилдера — мы все озабочены вопросом насыщения мышц жидкостью, ведь именно она придает им форму. А как только ты достигаешь желаемой формы, то можешь заняться процедурами по обезвоживанию». Он рассказал, что бодибилдеры часто добавляют в питьевые растворы большие объемы магнезии, кальция, натрия и калия. И потребляют их понемногу на протяжении примерно двух недель. Это помогает насытить жидкостью мышцы.

Сказанное показалось мне гениальным открытием. Существуют минералы, которые организм не может выводить в больших количествах вместе с мочой. Поэтому бодибилдеры сначала насыщаются жидкостью на уровне плазмы, затем начинают принимать минералы, и их тело как бы говорит: «Я собираюсь сохранить в себе эти прекрасные минералы, помещу их в мышцы». За две недели до соревнования бодибилдеры выглядят надутыми, как пузыри, поскольку до предела нагружают себя водой и минералами. Однако (и это крайне важно!) тело прежде всего избавляется от излишков жидкости, находящихся в плазме крови! Вот почему многие бодибилдеры проводят перед соревнованиями пару часов в сауне и избавляются от излишков жидкости

I ';> Я здесь, чтобы победить!

в организме. Она выходит через поры кожи, но мышцы при этом остаются наполненными, поэтому ребята на соревнованиях и выглядят как Халк Невероятный*.

Это показалось мне настоящим волшебством. Я понял, что именно потребление минералов может стать для меня решением проблемы с судорогами. Казалось, что это идеальное решение. Конечно, следовало проявлять осторожность в употреблении калия, так как его избыток в организме может привести к проблемам с сердечным ритмом. Я побоялся перейти на новый метод непосредственно перед соревнованием в Конне, поэтому в 2009 году воспользовался своими прежними наработками. Итог был ожидаемым: снова судороги и невыносимая боль. Я просто вынужден был перейти на что-то новое.

Адаптировать стратегию бодибилдеров я начал непосредственно перед первыми гонками сезона 2010 года. Я употреблял в пищу не так много минералов, как предлагал мне «Мистер Франция», но делал это в течение целого месяца с большим вниманием и регулярностью. Я начал есть много бананов, потом перешел на пищевые добавки, более внимательно стал относиться к насыщению тела жидкостью, стараясь все делать без излишнего фанатизма, чтобы не подвергать организм слишком сильному шоку.

Затем, в самом начале сезона, я начал участвовать в гонках в Азии, проходивших в достаточно жарких условиях. Не знаю, действительно ли дело было в минералах или это было следствием самовнушения, но все работало как надо. В 2010 году в Конне я впервые за всю свою карьеру не испытал ни малейшего намека на судороги. Я смог стать именно таким, каким хотел стать. В гонке я макси-

* Фантастический супергерой комиксов Marvel, обладающий огромной силой и невероятной мускулатурой.

мально выкладывался, двигался при пульсе выше 150 ударов в минуту и при этом не разваливался на части. Мне удалось пробежать в Конне именно так, как я это делал на других стартах по всему миру. Я смог в полной мере задействовать свои сильные стороны, пробежал марафон за 8:10 и выиграл гонку. И это стало возможным благодаря совету бодибилдера.

Если вы спортсмен-любитель, то можете проделать то же самое, что и я. Не ограничивайте свое мышление — ищите ответы на свои вопросы вне триатлона. Проблема с растяжкой? Как насчет разговора с инструктором по йоге? Проблема с движением широким шагом? Поговорите с марафонцами. Наверняка у вас найдется возможность пообщаться с людьми, способными вам помочь. Нужно просто сделать первый шаг. Вы будете удивлены, насколько может улучшить ваши результаты полученный вовремя совет.

Становится жарко

Проблема жары — одна из самых значительных на соревнованиях в Конне. Разумеется, спортсменам нужно регулировать температуру своего тела на любых соревнованиях Ironman, однако в Конне это становится критически важным, так как температура там может достигать сорока градусов, к тому же действие происходит в условиях повышенной влажности.

В Конне можно постоянно видеть спортсменов, забегающих на медпункты (они расположены на расстоянии одной мили друг от друга). Там они хватают лед и холодные губки. В ходе Ironman обычный профессиональный мужчина-триатлет вырабатывает около 300 ватт энергии в час. Что происходит с основной массой этой энергии?

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Правильно, она повышает температуру тела. Поэтому в гонке в жарких условиях, когда температура воздуха слишком высока и ваше тело не охлаждается, необходимо как-то с этим бороться. Обычно мы помещаем кусочки льда или мокрые губки в шорты, под майки и головные уборы, часто льем ледяную воду на голову — в общем, делаем все, чтобы снизить температуру тела.

Для меня, достаточно крупного парня, управление температурой представляло самую важную часть гонки. Соревнования в жарких условиях — это лучшие гонки для невысоких спортсменов. Именно они пишут их историю. А заодно и все книги, которые нам приходится читать. Они склонны говорить: «Ну что ж, здесь действительно жарко. Необходимо поддерживать температурный баланс». Конечно, этим ребятам легко так просто относиться к подобным вопросам, ведь они весят всего по 65 килограммов. У нас, крупных парней, площадь поверхности тела значительно больше. Мы быстрее нагреваемся и теряем куда больше жидкости. Вот почему я изменил свою стратегию для гонок в жарких условиях. Мне нужно было удерживать свой пульс максимально низким в течение достаточно длительного времени, сохраняя максимально низкой температуру тела. Мне нужно было охлаждать голову, конечности, держать лед в руках и запихивать его в шорты — то есть делать все, чтобы сохранять максимально низкую температуру.

Вот почему мы, крупные парни, начали показывать куда более хорошие результаты, как только у нас появились приспособления, помогающие охлаждать тела. Торбьерн Синдбалле (трехкратный чемпион мира ITU) был первым, кто начал использовать 'эти штуки. Обычно беговые костюмы у всех спортсменов выглядят примерно одинаково, но я обнаружил, что вшитые в них молнии слишком

малы для меня. Я мог запихнуть внутрь костюма всего одну или две губки. Когда ты пробегаешь мимо медпункта, у тебя есть лишь одна секунда для того, чтобы схватить губку. С некоторыми костюмами, которые я использовал раньше, происходила неприятная ситуация: я хватал губку, но не успевал быстро поместить ее в карман, и у меня не оставалось времени на то, чтобы схватить вторую. Я решил разработать модель костюма с более длинной молнией, которая шла бы почти до самого нижнего края и немного в сторону от центра — это давало бы возможность засунуть внутрь больше губок и лучше их удерживать. Я наполнял костюм губками и отлично охлаждался.

Советы Макки для победы

Очень полезно знать, как именно работают медпункты. Сначала спортсменам предлагаются губки, затем вода, а затем лед, охлажденные напитки с электролитом, опять лед и еще раз губки. Итак, я забегаю, и бум — мне предлагают мокрые губки. Первую засовываю внутрь костюма, поближе к телу. Затем хватаю вторую губку и выжимаю ее себе на голову. Затем напитки, напитки, лед, который я запикиваю в карманы, еще одна губка — и обратно на трассу.

Я хватаю столько губок, сколько могу держать на уровне груди. Я размещаю их именно там, потому что там расположено сердце (я ведь не открыл для вас ничего нового, правда?). Через этот орган проходит каждая капля моей крови, поэтому я хочу, чтобы оно оставалось холодным, даже если на самом деле это всего лишь самовнушение. Некоторые спортивные ученые, читающие эти строки, могут посчитать, что я придурок, но меня это совершенно не волнует.

Итак, теперь у меня есть мокрые губки и лед, которые помогут мне продержаться до следующего медпункта. Это очень важно, потому что я крупный парень. Затем — следующий медпункт, все повторяется снова. Еще я пользу-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

уюсь солнцезащитным козырьком и очками, это позволяет мне создать своего рода «темный кокон». Мне кажется, что так я чувствую себя в большей прохладе. Я хочу, чтобы мне не было жарко. Я всегда ношу очки с темными линзами. Когда другие ребята примеряют их, то часто говорят: «Какие ужасные линзы!» Дело в том, что в мои очки вставлены самые темные стекла, которые я только смог найти. Я хочу, чтобы вокруг меня создавалась ночная аура.

Кона — не то место, где можно выиграть только за счет мастерства. Я утверждал это и раньше, до того как сумел победить в этой гонке, а все остальные отвечали: «Ну разумеется, ты говоришь это потому, что не можешь здесь выиграть». Теперь же, победив в Коне дважды, я могу с полной ответственностью заявить, что гонка Ironman Hawaii несправедлива по отношению к крупным спортсменам. Разумеется, это чемпионат мира, но я полагаю, что нашему спорту нужно какое-то другое, дополнительное соревнование такого же мирового уровня. Некоторые из лучших триатлетов мира никогда не выигрывали в Коне — ни Синдбалле, ни Юрген Зак (который весит 80 килограммов), ни Лотар Ледер (вес которого составляет 82 килограмма). В Европе все эти парни показывают просто уникальные результаты, а некоторых из них вообще можно смело назвать лучшими триатлетами всех времен. Однако на Гавайях они сплошь и рядом проигрывают другим триатлетам — не самым лучшим, а тем, кто более комфортно чувствует себя в условиях жары. И именно их будут вспоминать как великих спортсменов. Это нечестно.

Я думаю, что наш вид спорта заслуживает того, чтобы проводилось несколько одинаково важных соревнований. У теннисистов есть турниры Большого шлема, но что бы вы сказали, если бы среди всех турниров единственным заслуживавшим внимания считался Открытый чемпионат

Франции? В этом случае каждый мог бы сказать: «Да в этом Роже Федерере нет ничего особенного», и Рафаэль Надаль считался бы лучшим игроком всех времен (лишь потому, что он лучше играет на грунтовом покрытии). Я бы очень хотел увидеть «Большой шлем Ironman» — Кона, Франкфурт и какая-нибудь третья гонка. Как вариант, можно было бы устроить ротацию мировых первенств и проводить их в Коне раз в два года. С точки зрения профессионалов это было бы великолепно. Кона осталась бы в поле зрения, но перестала считаться единственным ежегодным событием уровня чемпионата мира. В 2011 году им могла бы стать гонка во Франкфурте или где-нибудь в Австралии. Это дало бы возможность любому профессиональному спортсмену стать чемпионом мира. Кроме того, это добавило бы нашему спорту драматизма и сделало его интересным для более широкой зрительской аудитории. «Сможет ли этот спортсмен выиграть еще и на Гавайях? Сможет ли он стать безусловным чемпионом и выиграть мировое первенство на двух различных трассах?» Вариантов продвижения триатлона с маркетинговой точки зрения стало бы значительно больше, но при этом мероприятие на Гавайях сохранило бы свою значимость.

Не знаю, произойдет ли это когда-нибудь в будущем, ведь Гавайи — именно то место, где зародился наш вид спорта. Представьте себе, что изначально все было бы наоборот, чемпионат мира проводился бы в холодной местности. Грег Уэлч победил в Коне, но он никогда не любил соревноваться в холодных условиях. Как-то раз мы с ним участвовали в гонке Longleat Triathlon Grand Prix в Великобритании, и он сошел с трассы, потому что замерз. То же самое случилось с ним в Японии, в Гамагори и в Швеции. В холодных условиях крупные парни всегда опережают мелких. Что если бы чемпионаты проводились

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

в Британии и небольшим ребятам приходилось бы с трудом преодолевать погодные условия? Они бы дергались и суетились — примерно так же, как я это делал в Коне.

Для того чтобы завоевать свой титул, мне потребовалось несколько лет. Сейчас я смотрю на всех остальных крупных ребят и говорю от их имени. Они начинают адаптировать методы тренировок, уделяют больше внимания питанию, чаще пьют колу. Однако среди любителей есть много ребят моей комплекции или даже крупнее, поэтому проблемы, с которыми они сталкиваются, находят отклик в моей душе. Я знаю, насколько тяжело крупному человеку участвовать в гонке в жарких условиях. Я часто общаюсь с любителями во время соревнований и слышу от них фразу: «Макка, дружище, мой рост составляет 190 сантиметров, я вешу 88 килограммов... Черт побери, эта Кона — непростая штука». Я обычно отвечаю: «Это точно, ты скорее создан для футбола. Твое телосложение не подходит для этого вида спорта. Но если ты хочешь в нем преуспеть, придется пройти тот же путь, что прошел я. Тебе нужно адаптироваться. Ты не можешь тратить столько же времени на тренировки, что и я. Тебе нужно меньше бегать, потому что твое тело не предназначено для бега».

Чемпионат мира призван показать, кто является лучшим спортсменом по итогам года. Все основные места проведения соревнований в нашем виде спорта должны быть открыты для максимально большего числа спортсменов — как любителей, так и профессионалов, всех, кто обладает достаточным талантом, спортивной этикой и способен пройти квалификацию. И было бы правильным сделать так, чтобы погодный фактор играл меньшую роль, а успех достигался благодаря хорошему планированию, жесткой игре разума и отличной команде. Это принесло бы пользу триатлону.

Макка — сезон 2005 года

Half-Ironman Pucon, Чили — ВТОРОЙ
Triathlon Buenos Aires — ПЕРВЫЙ
Brighton Beach Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ
Ironman Australia — ПЕРВЫЙ
St. Anthon's Triathlon, США - ТРЕТИЙ
Ironman 703 St. Croix - ТРЕТИЙ
Cleveland Triathlon, США - ПЕРВЫЙ
Buschuttei International Triathlon, Германия — ВТОРОЙ
Montlucon Triathlon, Франция — ПЕРВЫЙ
Lugano International Triathlon, Швейцария — ПЕРВЫЙ
Rothsee Truthlon, Германия — ПЕРВЫЙ
Barcelona Triathlon - ПЕРВЫЙ
Quelle Challenge Roth Ironman — ПЕРВЫЙ
Desaru Half-Ironman, Малайзия — ПЕРВЫЙ
Ironman Hawaii World Championships — ШЕСТОЙ
Noosa Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 78 798
Количество посещенных стран: 13
Количество дней, проведенных вне дома: 221

Километраж тренировок за год

Плавание: 1170
Велосипед: 32 058
Бег: 4832

Глава 10

Мой шедевр: Ford Ironman — чемпионат мира 2010 года

Невзирая на все мое беспокойство относительно жары, Кона оставалась для меня желанным призом, как и для всех спортсменов, соревновавшихся между собой в 2010 году. Я планировал снова выиграть эту гонку. Хотя Крейг Александер и был двукратным, действующим чемпионом, я не особо беспокоился из-за того, что он тоже собирался участвовать в гонке на Гавайях. Крейг, после того как два раза подряд выиграл эту гонку, считался фаворитом, но я знал, что если другие спортсмены станут атаковать его предлагавшимся мной способом, то я мог бы с ним справиться. Кроме Крейга на соревнование приехал и Андреас Рэлерт. Он только что победил на чемпионате Европы во Франкфурте, намного опередив всех своих соперников. Его победа уже стала считаться одной из самых впечатляющих за всю историю Ironman. Вместе с ним на Гавайи нахлынула целая волна немецких спортсменов и болельщиков, считавших, что в триатлоне появился «новый король». За год до этого Андреас впервые участвовал в гонках в Коннектикуте и финишировал третьим, обогнав меня всего на двадцать секунд. Это был отличный результат для человека, впервые вышедшего на старт одного из самых сложных соревнований по триатлону в мире.

Ходило много разговоров и об американце Крисе Лието. Я знал, что он хороший пловец и один из лучших велосипедистов. Однако не принимал его всерьез, так как он не умел быстро бегать. Больше всего я опасался Андреаса, Крейга, Расмуса Хеннинга (великого датского бегуна, о котором я уже рассказывал ранее и который выиграл среди прочего Ironman China, соревнования в Роте и чемпионат Европы ITU), Марино Ванхонакера, Тимо Брахта и Энеко Льяноса. Все эти люди стояли между мной и вторым чемпионским титулом. Мало кто воспринимал меня всерьез. Букмекерский сайт Slowtwitch.com оценивал мои шансы на победу как 7 к 1. Я был в восторге. Никто не разгадал моих тайных замыслов.

Ключевым этапом для меня было плавание. Впервые за все время соревнований в Конне я решил серьезно относиться к старту заплыва. Я поскорее влез в воду и в процессе разминки внимательно смотрел за тем, где занимают места на старте мои соперники. Я никогда прежде не делал этого на соревнованиях в Конне. Моя тактика была достаточно простой: не облажаться в заплыве и победить на велоэтапе. Кроме того, я на протяжении всего года думал о том, рядом с кем встать на старте заплыва. И решил, что слева от меня должен оказаться Питер Джекобе, феноменальный пловец из Австралии, а справа — Энди Поттс, американец, которого я считаю одним из лучших пловцов в нашем виде спорта. Я был готов, полностью сконцентрирован и даже сказал себе: «Для меня гонка начинается здесь и сейчас».

Бум!

Раздался стартовый выстрел, и через четыре гребка я уже обошел всех своих соперников. Разумеется, Питеру и Энди не потребовалось много времени для того, чтобы нагнать меня. Именно на это я и рассчитывал.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Когда рядом с тобой плывут другие, они создают волну, и если ты более слаб, чем они, то можешь пристроиться за сильным пловцом и набрать неплохую скорость. Сделать это бывает сложно, однако я научился следовать за сильными спортсменами до того момента, как они наконец оторвутся от меня. Таким образом я мог бы проплыть 300-400 метров. Что ж, по бокам от меня были великолепные пловцы, я практически скользил рядом. Мы проплыли четверть мили, и я ни на гребок не отстал от двух лучших пловцов в группе! Когда наконец Питер и Энди оторвались от меня, я немного поборолся за то, чтобы удержаться хотя бы за их ногами и попользоваться драфтингом, а затем обернулся по сторонам. Я плыл на четыре корпуса впереди основной группы соперников.

Это была фантастика!

Я знал, что рано или поздно лучшие пловцы обгонят меня, и было интересно посмотреть, кто сделает это первым. Я сам довольно неплохой пловец, однако чаще всего выхожу на берег в составе группы, так что у меня не было права на ошибку. Я знал, что в противном случае у меня не найдется достаточно сил для того, чтобы наверстать время. Поэтому я всегда ставлю перед собой цель доплыть до финиша в группе лидеров. Вот почему старт был для меня критически важен. В 2009 году я отнесся к нему слишком легко, сказав себе: «Да ладно, я всегда прихожу к финишу в группе лидеров». Тогда мне показалось, что я находился в правильном месте, а когда понял, что это не так, было уже слишком поздно наверстывать упущенное. В этом и заключается основная ценность движения в группе (будь то в воде или на велосипеде): группа помогает поддерживать нужный темп.

Меня перегнал Расмус, но я смог удержаться и отстал от него (куда более сильного пловца, чем я) всего на полкорпуса. Мы приблизились к первому повороту. Я был в восторге, так как знал, что теперь отстать намного будет просто невозможно. Я обладал хорошей подготовкой и смог плыть достаточно быстро, так что остался в группе лидеров. День складывался прекрасно. Страх и тоску, преследовавшие меня весь год, как рукой сняло.

Я финишировал в первой группе. Поскольку я беспокоился о том, что мой заплыв окажется не самым удачным, то заранее сделал все для того, чтобы пребывание в транзитной зоне было очень коротким. У меня была приготовлена специальная коробка для питания, так что мне не пришлось долго собираться. Я примотал ремень к шлему клейкой лентой (в 2007 году я не смог его быстро расстегнуть и из-за этого потерял на транзите тридцать пять секунд). И хотя из воды я вылез двенадцатым, я собрался так быстро, что на велоэтап ушел уже третьим.

Советы Макки для победы

Транзит имеет значение

Именно быстрое прохождение транзита может превратить охоту за личным рекордом в полный провал. Позвольте поделиться с вами несколькими идеями о том, как извлечь из этого критически важного интервала максимум пользы:

- Заранее отрепетируйте движения в транзитной зоне. Делайте все в точности так же, как будете делать в день гонок.

- Чем меньше вещей вы возьмете с собой, тем лучше. Убедитесь в том, что ваш запас пищи уже закреплен на поясе или велосипеде, чтобы по ходу гонки не тратить на это время.

- Ни с кем не разговаривайте. Вы сможете пообщаться с другими спортсменами после гонки.

- Для соревнований выберите костюм, состоящий из одного предмета, — это позволит вам не тратить время на смену одежды.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

— Начинайте действовать еще до входа в официальную зону транзита. Например, вбегая в транзитную зону, вы уже можете снять очки для плавания или велосипедный шлем и этим сэкономите себе несколько драгоценных секунд.

Посетите со своей командой транзитную зону до начала гонки. Есть ли в ней какие-нибудь препятствия, например опорные столбы? Есть ли в них покрытие, которое может оказаться мокрым после заплыва участников? Распланируйте и обдумайте все потенциальные проблемы и свои действия заранее, до начала соревнования.

Бум! Я выехал из транзитной зоны и оказался в окружении знакомых ребят — Фариса аль-Султана, Дирка Бокела (спортсмена из Люксембурга, занявшего на соревнованиях в Коне в 2009 году седьмое место) и других. Я кивнул им и громко сказал: «Ребятки, это не 2009 год!» Игра началась.

Велозтап

Я планировал сохранять терпение до участка на дороге в Хави, где начинал дуть боковой ветер. Однако в 2010 году на Igopman было введено новое правило. Чтобы избежать драфтинга, спортсмен должен был находиться на расстоянии не менее десяти метров от едущего впереди. По старым правилам, если ты хотел обогнать другого спортсмена, тебе нужно было сделать это сбоку на расстоянии не менее двух метров. Как только твое переднее колесо оказывалось на одном уровне с его колесом, он должен был уступить, а ты проскальзывал на его место. Однако теперь спортсмены двигались в больших группах, и новое правило предполагало, что идущий на обгон спортсмен должен обогнать всю группу, а это непросто. Я подумал: «На дороге начнется настоящий хаос». Поэтому решил на первом этапе оставаться впереди, не пытаться

ся предпринимать резких шагов, держаться подальше от возможных неприятностей, не получить штрафных очков и не допустить поломок оборудования. На выезде из Коны крайне важно сохранять собранность и не поддаваться эйфории.

Как только я начал велоэтап и пристроился неподалеку от Криса Лието, то обнаружил, что Андреас, обыгравший нас на велоэтапе во Франкфурте, с самого начала приступил к агрессивным действиям. День был жарким, я подумал: «Приятель, это тебе не Франкфурт, так ты далеко не уедешь. Никто не может запросто оторваться в Коне». Дело в том, что гонка в Коне с каждым годом меняет свое лицо. Теперь в ней принимают участие агрессивные европейцы — лучшие велосипедисты в мире. Если ты не очень сильный велосипедист, то можешь держаться за более сильными и предоставить им право задавать для тебя ритм — точно так же, как они доверяют это право сильнейшим из своего числа.

Именно присутствие многих отличных велосипедистов позволяет сильным бегунам держаться неподалеку от лидеров и оставаться при этом сравнительно свежими. Поэтому я знал, что очень важно атаковать в зоне бокового ветра — это могло вышибить бегунов из их зоны комфорта.

Поэтому я держался поближе к Фарису и Дирку. Они были союзниками, которых я мог бы взять с собой в начале атаки. Андреас пытался сохранять отрыв от Криса Лието, начавшего оказывать на него серьезное давление. Я видел, что всем окружающим меня спортсменам приходится прилагать немалые усилия для того, чтобы хорошо пройти велоэтап. Я подумал: «Андреас, дружище, не сгори раньше времени. Тебе еще предстоит хорошо пробежать марафон». Я решил повнимательнее изучать его поведение, чтобы вовремя заметить признаки усталости.

I '>: Я здесь, чтобы победить!

Предстартовые интервью с представителями немецкой прессы оказали мне немалую поддержку. Так, меня спросили, насколько хорошо, по моему мнению, готов Андреас Рэлерт и каким образом я планирую у него выиграть. Я увидел в этом отличную возможность использовать немецкую прессу в своих интересах, так как знал, что после меня они будут общаться с Андреасом. Поэтому я сказал: «До сих пор Андреасу не удавалось хорошо закончить марафон. Каждый раз он сдувается на последних десяти милях». Они посмотрели на меня как на сумасшедшего, а я продолжил: «Подумайте об этом. У меня есть все данные о времени прохождения им марафона. Он сдулся в Конне в 2009 году, в том же году с ним случилась подобная неприятность во Франкфурте, а в 2007 году он сдулся в Аризоне. Во время гонки во Франкфурте он смог настолько далеко оторваться от всех на велосипеде, что без проблем замедлил бег на последних десяти километрах. Вам, ребята, кажется, что он без проблем возьмет над нами верх. Но я уверен, что он с трудом будет бороться за победу. Думаю, что и он это отлично понимает». Я знал, что Андреас увидит это интервью, и попытался посеять в его голове зерна сомнения.

Наша группа добралась до Каваихае. Там мы совершили поворот перед началом подъема к Хави. В целом все держались вместе, лишь некоторые ребята начинали понемногу отставать — жара уже была по нам в полную силу. Я был примерно восьмым, когда увидел, что Норман Стадлер проплывает мимо группы, а за ним устремляются Андреас Рэлерт, Фарис, Марино и Тимо. Я почти запаниковал. Они начали атаку! А я все еще плелся в окружении бегунов и думал про себя: «Ты идиот! Ты пропустил атаку и не сделал того, о чем просил остальных!» Внезапно, практически на пустом месте, я отстал от группы сильнейших велосипедистов почти на тридцать секунд.

Моим первым инстинктивным желанием было рвануть и попытаться их догнать, но я успокоил себя и понял, что для этого еще не пришло время. Я знал, что они зададут правильный ритм, но у меня еще был шанс ускориться в районе Паркер-Ранч, недалеко от очередного поворота, где обычно дует сильный боковой ветер. Группа из пяти человек опережала меня почти на минуту. Примерно за шесть миль до поворота в точке под названием Махукона, где сильный встречный ветер бьет спортсменам прямо в лицо, я произвел тщательную и осмысленную атаку на группу Нормана. Ну же, вперед, не сиди в седле! За мной последовал спортсмен из Южной Африки Рейнард Тиссинк.

Хотя это и было непросто, нам удалось оторваться от группы бегунов. Я помню, как обернулся и увидел, что никто из них не предпринял попытки нас догнать. Я подумал: «Они уже не смогут этого сделать». Итак, Норман, Тимо, Андреас и их группа опережали нас с Рейнардом на минуту, а за нами плелось еще пятнадцать спортсменов. У бегунов есть своя ментальность: они склонны к безопасности и не допускают резких рывков.

Я повернулся к Рейнарду и сказал: «У нас есть два варианта действий. Либо мы постараемся добраться до группы лидеров, либо проведем в этой нейтральной зоне весь день. Думаю, что ты знаешь, какой вариант я предпочитаю. Вперед!» Он согласился со мной, мы ускорились по направлению к повороту на Хави. Пройдя поворот, мы отставали от лидеров на минуту и на столько же опережали бегунов. То есть действительно находились в самом центре нейтральной зоны. Мы подкрепились, наполнили свои бутылки водой и продолжили погоню.

Эта часть гонки оказалась для меня самой сложной. Я приложил все силы и около Кавайхае догнал группу Нормана. Для того чтобы наверстать всего одну минуту,

I '':> Я здесь, чтобы победить!

нам с Рейнардом потребовалось почти двадцать минут. Кроме того, удалось увеличить отрыв от бегунов еще на две минуты, что и было моей основной целью.

Я пристроился в хвост группы, состоявшей из Нормана, Фариса, Андреаса и других. Вместе мы направились в сторону города. Андреас обернулся и с немалым удивлением увидел меня. Я широко улыбнулся ему, так как был совершенно уверен в себе (ничуть не меньше, чем по окончании заплыва). Я был именно там, где хотел оказаться. Бегуны уже не представляли опасности, а шесть из семи лучших велосипедистов на трассе находились рядом со мной. Кроме того, у меня был велосипед типа V8, а бегуны в основном ехали на моделях V4. Мы собирались оторваться от них на максимально возможное время. Бегунам приходилось активно работать, чтобы хоть как-то сократить разрыв. Это должно было заставить их ноги устать. В общем, все шло именно так, как я и предсказывал. Среди бегунов не было ни одного человека, который мог бы ехать впереди, взвалив на себя самую тяжелую работу.

Мы же сохраняли высокий темп. Проезжая мимо группы, я крикнул: «Ребята, вот оно, давайте поднажмем. Вперед!» Все происходило так, как я им и рассказывал, и они прекрасно это понимали. Каждый из них приехал в Кону, чтобы выиграть, и каждый почувствовал, что у него появилась для этого возможность. Они загорелись и действительно поднажали на подъезде к городу.

Чуть позже оказалось, что мы обогнали группу бегунов на пять с половиной минут. И это было прекрасно. Моя стратегия оправдывалась на все сто процентов. Теперь я переключился на ребят, ехавших рядом со мной. Основную проблему для меня представляли Тимо, Марино и Андреас (причем Андреас был опаснее других). Поэтому я стал двигаться за ним и начал ждать, когда

начнут проявляться его слабые стороны. Между Ваиколоа и красивейшим видом на шоссе королевы Каахуману есть один участок, где приходится карабкаться на достаточно высокий холм. Тут-то я и приступил к поиску лазеек. Когда тебе удастся езда на велосипеде, самое сложное — удержаться в рамках десятиметровой зоны драфтинга. Ты постоянно ловишь себя на том, что слишком сильно жмешь на педали и чересчур приближаешься к едущему впереди гонщику. Постоянно приходится притормаживать, чтобы не заработать штрафные очки. Однако когда ты начинаешь сражаться по-настоящему, со временем проявляются лазейки, и тебе остается лишь воспользоваться ими.

Одна из таких лазеек открылась на подъеме. На нем Андреас вставал с седла и крутил педали изо всех сил. Мы проехали мимо красивого участка трассы, выехали на довольно ухабистую дорогу, ведущую к кладбищу ветеранов Западных Гавайев. До финиша велоэтапа оставалось около тринадцати миль. Всю дорогу нас преследовал боковой ветер, и Андреас, пытаясь бороться с ним, постоянно вставал с седла. Он начал чаще пить воду и употреблять гели. Это говорило о том, что Андреас потратил немало сил и с нетерпением ждет окончания велоэтапа. Поэтому я решил, что, как только мы проедем кладбище, я предприму попытку отрыва. Хотелось дать себе немного форы в марафоне.

Тем временем Марино Ванхонакер резко ускорился и смог оторваться от основной группы примерно на 400 метров. Мне показалось очень странным, что Фарис даже не попытался его догнать, несмотря на то что Марино был куда лучшим бегуном, чем он. Затем я с удивлением понял, что за Марино не последовал ни один из участников нашей группы. Когда мы подъехали

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

к кладбищу, я предпринял попытку атаки, за мной последовал Рейнард.

Мы оторвались. Обернувшись, я увидел, что нас не пытаются догнать ни Фарис, ни Андреас... ни кто-либо еще. Я посмотрел на Рейнарда, сказал: «Ну вот и все», нажал на педали и ускорился. Трасса повернула к международному аэропорту Коны. Рейнард ехал рядом, мы по очереди менялись на протяжении отрезка в пять с половиной миль, отделявших Energy Lab. от Коны. Прямо перед транзитом мы догнали Марино. Тот продержался в отрыве не более одиннадцати миль.

В течение всего года я убеждал Нормана, Тимо, Андреаса и других ведущих велосипедистов в том, что им нужно постоянно меняться, уступая друг другу лидерство по ходу гонки. Они должны были хорошенько подумать над тем, как распределить свои силы. «Послушайте, — говорил я им, — если вы сделаете так, как я вам говорю, то сойдете с велосипеда такими же усталыми, но получите десять минут отрыва от бегунов!» Разумеется, в этом случае от них требовалось лишь обогнать меня. А что лучше: попытаться обогнать всего одного парня или десяток парней, которые сильны именно в беге? Поэтому я поделился с ними своим планом — он давал им вполне честные шансы на выигрыш.

Думаю, что они не рассчитывали на то, что я покажу столь хороший результат на велоэтапе. Я был лучшим в мире на дистанции сорок километров. Я показал себя неплохим марафонцем и выиграл Кону в 2007 году, но вполне представлял себе, что в 2010 году более молодые бегуны способны побить мой рекорд. Поэтому в рамках новой стратегии я решил сделать акцент на своем умении ездить на велосипеде. Мой план был таков: попасть в группу лидеров, немного отдохнуть на велоэтапе,

слезть с велосипеда одновременно с семью другими ребятами, а затем обогнать их на отдохнувших ногах. До конца этапа оставалось еще тринадцать миль, я чувствовал себя прекрасно и начал атаку, хотя это и не входило в первоначальный план. Думаю, что многие просто забыли о том, что я умею хорошо ездить на велосипеде. «Господа, — подумал я, подъезжая к транзитной зоне, — пусть сегодняшняя гонка освежит вашу память».

Крис Лието уже дошел до финиша, значительно оторвавшись от всех остальных. Все знали, что так оно и случится. Однако в транзитной зоне я был лишь пятым после Лието, немца по имени Майк Твелзик, Марино и Рейнарда. Но еще важнее, что перед бегунами у меня было почти девять минут запаса — примерно на это время я и рассчитывал. С самого начала марафонского этапа все начало происходить в точности так, как я и предполагал.

Марафон

Я выскочил из транзитной зоны быстрее всех остальных примерно на 1 минуту 20 секунд. Пожалуй, я еще никогда так быстро не покидал транзитную зону на Конне. Я чувствовал себя прекрасно и был уверен в себе, смог сохранить достаточно сил и был готов бежать на свежих ногах. Но, разумеется, на этом гонка еще не заканчивалась.

Если вам никогда не доводилось бывать на состязаниях Ironman в Конне, то скажу вам, что марафон начинается и заканчивается на шоссе Али'и-драйв — для нас это название звучит как Елисейские Поля для парижан. Трасса проходит по набережной, пять миль в каждую сторону, и представляет собой самую интересную часть соревнования. В 2007 году я смог развить на ней невероятный темп, за счет чего и выиграл гонку. Чаще всего спорт-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

смены используют консервативный подход и начинают ускоряться лишь на лавовых полях. Я подумал, что если с самого начала побегу в быстром темпе, то смогу сбить дыхание некоторым бегунам, отчаянно пытавшимся догнать меня после неудачи на велоэтапе. Я хотел немного приманить их.

Во многом триатлон походит на бокс — в этих видах спорта многое зависит от ритма, темпа и стиля. Если ты молодой боксер, а я опытный, то я не хочу вступать с тобой в обмен ударами. Я хочу загнать тебя в угол и заставить отбиваться. Я хочу, чтобы ты начал играть по моим правилам. Я старше, и у меня есть опыт, а что есть у молодых бегунов? Изящество, отличные мышцы и пружинистый шаг. Я решил лишить их всех преимуществ, навязав им свой темп. Скорее всего, они поддадутся влиянию своего эго и ринутся за мной. Но так как их ноги устали на велоэтапе, они вряд ли смогут выстоять в этом противостоянии.

Сразу после транзита я установил убийственный темп. Что ж, ребята, ловите меня, если сможете. Лието, первым сошедший с велосипеда, опережал меня на шесть минут. Андреас, Тимо и Марино были вынуждены следовать моему темпу. На первом повороте на отметке «5 миль» я отыграл у Лието три минуты, так что он уже не был для меня серьезным соперником. Двигаясь по Али'и-драйв на север, я сталкивался на встречных курсах с ребятами, которые еще бежали на юг. Кое-кого из них я увидел впервые после старта. Марино бежал третьим, а Андреас и Тимо, совсем рядом друг с другом, на четвертом и пятом местах. Я вычислил в уме, что Андреас и Тимо будут и дальше бежать вместе, а Марино постепенно отстанет и окажется на четвертой позиции. Не так давно он пробежал трассу в Австрии за невероятные 7:52, почти побив мировой рекорд.

Но мне показалось, что австрийская трасса была его лучшим стартом в сезоне и сотворить что-нибудь подобное в этом сезоне он уже не способен. Теперь я знал, кто будет соревноваться со мной за чемпионский титул, и понимал, что необходимо сохранять темп и напряжение.

Я также внимательно оценил происходившее в группе бегунов, где были Кроуи, Энеко Льянос и все остальные. Наконец-то я их увидел — они отставали от меня на семь минут. Пришло время еще для одного раунда игр разума. Я хотел, чтобы они осознали, насколько сильно отстают от меня. Поэтому, пробегая мимо Крейга, я посмотрел на часы, причем так, чтобы он это заметил. Этот жест прямо говорил ему: «Я тебя сделал, дружок!» Увидел на его лице разочарование и понял, что теперь борьбу продолжают лишь четверо.

Я приближался к холму Палани. По Али'и-драйв бежать чудесно, чего нельзя сказать про Палани. Я заметил, как Лието поднимается вверх по холму, и обогнал его сразу же после вершины. Итак, я перевалил через вершину, Лието остался за мной, и у меня был отрыв в 2:20 от Андреаса и Марино, бежавших позади меня рядом друг с другом. Тимо отстал на четыре минуты, его можно было списать со счетов.

Несмотря на активную работу на участке между 11-й и 14-й милями, я начал терять на каждой миле по пятнадцать секунд. Двигаясь по Али'и-драйв, я пробегал милю за 5:45 или 5:50, сейчас же время составляло 6:10. Настигавшие меня ребята показывали стабильные 5:55. Они приближались, а я преодолевал каждую следующую милю с большим трудом.

Когда я добрался до отметки «16 миль», отрыв составлял всего 1:20. Я терял ровно по пятнадцать секунд на каждой миле. Я заметил, что Андреас уже опередил Марино

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

на тридцать секунд, и подумал: «Ну вот, начинается». И именно в эти моменты особую роль начинает играть опыт, а точнее, способность отставить свое эго в сторону. Я снизил напряжение.

Я сказал себе: «Перестань рвать вперед изо всех сил. Он все равно тебя догонит. Давай-ка расслабимся на четыре мили, снизим накал, будем готовы увидеть Андреаса, пробежим мимо Energy Lab., сконцентрируемся на питании, в общем, на том, что в состоянии контролировать. После Energy Lab. у тебя будет еще целых шесть миль, чтобы посоревноваться с этим парнем. Ты проделывал это уже миллион раз, так будь готов к битве, и пусть победит лучший».

Что заставило меня принять такое решение? Как говорят мои тренеры, «в прежние времена ты бы выдохнул и ввязался в драку». Они правы на сто процентов. Несколькими годами ранее моими действиями управлял бы страх. Я бы говорил себе лишь о том, что Андреас не должен меня нагнать, иначе все будет кончено. Но теперь я знаю, в чем состоит правильный путь. У меня есть опыт. За многие годы я научился планировать гонку на несколько шагов вперед, держать в голове общую стратегию и верить своим тренировкам, знаниям и планам.

Большинство спортсменов в нашем виде спорта находятся внутри текущего момента: «Как я чувствую себя прямо сейчас? Достаточно ли быстро бегу?» Но я был внимателен к гонке в целом и знал, что Андреас все равно меня догонит. Поэтому просто говорил себе: «Гонка не заканчивается до последнего метра, дружище!» Это позволило мне исключить влияние эго, снизить накал и перестать формировать события. Вместо того чтобы действовать из страха, я сконцентрировался на контроле за происходящим.

Советы Макки для победы

Подсказки для каждого этапа Ironman

Плавание

— Будьте осторожны на старте. Когда рядом с вами стартует полторы тысячи любителей, в суете легко оказаться не там, где вы планировали. Лучше стартовать чуть медленнее, убедиться в том, что вы не находитесь в самой середине мясорубки, а затем перейти к своему привычному ритму.

— Попытайтесь использовать драфтинг в воде, плывя рядом с сильными пловцами и позволяя создаваемым ими волнам немного подталкивать вас вперед. Это отличный способ набрать чуть более высокую скорость.

— Расслабьтесь, доверьтесь своему внутреннему балансу и наслаждайтесь заплывом. Дайверы, плывущие под вами, будут делать прекрасные снимки, за вами будут наблюдать люди с лодок и военных кораблей, стоящих в бухте. Радуйтесь тому факту, что вы участвуете в гонке Ironman.

Велосипед

— Во время велоэтапа принимайте натрий. Он обязательно пригодится вам чуть позже.

— Не снимайте шлем. Большинство гонок имеют достаточно строгие правила безопасности, и если организаторы заметят, что вы сняли шлем или даже просто не застегнули его, вы рискуете быть дисквалифицированным.

— Обращайте внимание на свою группу. Драфтинг на Ironman запрещен, но движение в группе может представлять для вас определенную опасность. Наблюдайте за другими участниками, которые выглядят слишком слабыми или теряющими контроль. Держитесь от них подальше. Неудачное падение может привести к окончанию соревнования для вас.

Бег

— Не прекращайте двигаться. По какой-то странной причине многие триатлеты-любители испытывают резкий прилив сил за три-четыре мили до финиша. По всей видимости, в данной ситуации происходит какое-то изменение психологического состояния, но поскольку причина его неизвестна, вы, скорее всего, не сможете извлечь из этого пользу. Если вы смогли дойти до этого этапа, то не сдавайтесь.

— Воспользуйтесь преимуществами длинных спусков. Не проходите, а пробегайте их. Позвольте гравитации стать вашим другом, но не забывайте о сохранении правильной позы и дыхания при движении вниз по склону.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

— Не смущайтесь переходить на шаг при движении сквозь медпункты. Это даст вам возможность спокойно взять напиток, лед и губки, если они вам необходимы.

Я решил сделать рывок через милю после Energy Lab. Поэтому вместо того чтобы пробежать мимо медпункта, я воспользовался тем, что они предлагали: вода, кока-кола, лед, губки... Когда тебе удастся снизить напряжение, то ты чувствуешь себя хорошо, даже видя, как тебя догоняет соперник. Я подбежал к Energy Lab., спустился вниз к повороту, вернулся обратно, вновь перебежал через холм и узнал время отрыва... Оказалось, что Андреас, как и прежде, находился в тридцати двух секундах от меня.

Я подумал: «Ну и дела, ведь он уже должен был меня догнать!» Я же потерял достаточно времени, воспользовался всем, что обычно упускаешь из виду, находясь под напряжением гонки (например, услуги медпункта). Вы даже не представляете, какое я испытал облегчение! В этой точке гонки, когда ты уже двигаешься на протяжении семи часов и испытываешь физическое и эмоциональное истощение, любые небольшие положительные новости обретают волшебную силу. Я думал, что мне придется выкладываться на протяжении шести миль, но если Андреасу для того, чтобы догнать меня, нужно еще тридцать секунд, мне придется упорно работать только на пяти. Ура! Я мог бежать еще целую милю спокойно.

И вот здесь я должен сказать вам кое-что о братьях Рэлтертах. Когда я выбегал из Energy Lab., то узнал данные об отрыве от Михаэля Рэлтерта, брата Андреаса. Он назвал совершенно точное время, хотя знал, что тем самым дает мне в руки серьезное оружие. Это многое говорит о классе и спортивном характере этих двух парней. Думаю, что мы еще не раз услышим о них, и вряд ли можно было бы найти лучшие кандидатуры для того, чтобы вверить им будущее нашего вида спорта.

Итак, вернемся к гонке. Последние десять километров. На финишной линии, расположенной посередине Али'и-драйв, разгорелись споры: догонит ли Андреас Макку? Грег Уэлч и Мишель Джонс, мои товарищи из Австралии, выступавшие в качестве аналитиков, начали рассуждать о моем уме и опыте в противовес атлетическим данным Рэлерта. В сущности, они повторяли старую историю про старого лиса и молодого козленка. Думаю, многим казалось, что мой возраст даст о себе знать на последнем этапе гонки и Андреас не только догонит меня, но и промчится мимо со свистом. Когда я услышал это мнение по окончании гонки, то не мог удержаться от смеха. Я перехитрил не только Андреаса, но и всех зрителей с телевизионными комментаторами в придачу!

Я расслабился. В худшем случае мне предстояло противостоять этому парню на протяжении всего пяти миль. За пять миль до финиша я получил данные об отрыве: Андреас отставал от меня на восемнадцать секунд. Это много! Он уже не нагонял меня так быстро, как прежде. Мне было больно, но, с другой стороны, противостояние закончится уже через четыре мили. Ура! Я начал подпитывать себя позитивными эмоциями, потому что последние мили я пробегаю только на эмоциях.

В дело еще раз вступила игра разума. Достаточно легко забыть о ней, когда ты приближаешься к финишу и начинаешь слишком сильно волноваться. Я рассчитывал, что именно это и произойдет с Андреасом. На отметке «4 мили» он отставал от меня на четырнадцать секунд, и вокруг трассы уже начали собираться зрители. Появились и телевизионные камеры, закрепленные на мотоциклах, и автомобили, приветствовавшие нас гудками, и целая толпа немцев, подбадривавших Андреаса. Я его не видел, но слышал, как толпа кричала: «Давай, поднажми,

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Андреас!» и тому подобное. Этот парень бежал за мной уже двадцать две мили и постоянно смотрел мне в спину. Я лично знаю это чувство, потому что мне самому приходилось бывать в такой роли. Я знал, что он хочет ускориться и поймать меня. Поэтому я собрался с духом и прибавил темп. Это могло привести к одному из двух последствий: либо расстояние между нами увеличится и он не сможет сразу понять почему либо предпримет попытку догнать меня и тем самым причинит себе немалую боль.

Когда я пересматривал запись нашей гонки, то понял, что ее финал получился невероятно драматичным. Многие действительно увидели в нашем противостоянии игру кошки с мышкой, примерно такую же, какая была в 1989 году между Марком Алленом и Дейвом Скоттом. Никто не мог понять, что же я буду делать, когда Андреас меня догонит. Осталось ли что-нибудь в моем бензобаке?

До финиша оставалось три мили, Андреас начал меня догонять. Но обогнать меня ему не удалось. Для него было немалым облегчением уже то, что он бежал рядом со мной, он собирался оставаться в этой позиции. Вот здесь и проявилась его ошибка, связанная с недостатком опыта. Он превратил соревнование в погоню, а не в движение к финишной черте. Когда ты преследуешь другого спортсмена в течение длительного времени, постепенно сокращая разрыв, то не можешь дожидаться того момента, когда наконец его нагонишь. Я немного притормозил на последней миле, он огромным усилием воли почти меня догнал. Как только это случилось, я будто сказал ему: «Я двигаюсь вот в таком темпе», и это его вполне устроило. Мы пробежали каждую милю быстрее чем за 6:15.

Я подумал про себя: «Только не сдувайся, приятель. Не волнуйся, играй в свою игру». Нам оставалось пробежать всего три мили (пять километров), а я был готов страдать

на протяжении десяти. Ура! Пять километров я могу преодолеть практически в любом состоянии. Мы немного пробежали рядом друг с другом, вокруг нас было уже несколько сотен зрителей. Я хотел выступить в роли альфа-самца и держался на шаг впереди него. Я сознательно хотел напоминать ему надоедливому человека, с которым вы можете бегать каждое утро и который всегда будет стараться двигаться на шаг впереди, не давая себя обогнать. Пробежав мимо отметки «3 мили», я сделал шаг, о котором впоследствии много говорили. Я протянул ему губку, которую держал при себе, и сказал: «Андреас, удачи. Неважно, что случится дальше, — ты чемпион, и пусть теперь победит лучший». Он ответил: «Макка, спасибо» — и пожал мне руку. После этого мы не сказали друг другу ни слова.

Мы подбежали к холму, на котором Марк Аллен сделал рывок в своем противостоянии с Дейвом Скоттом в 1989 году (эту историю часто называют «Железной схваткой»), Я подумал: «Не так важно, что случится потом. Как же круто то, что происходит сейчас! Это похоже на вторую серию "Железной схватки"!» Удивительно, какие только мысли не лезут в голову в подобные моменты. Я взбежал на холм, немного обогнал Андреаса, а затем вдруг запаниковал. Я никак не мог понять, почему решил ускориться, — потому ли, что это было правильное время и место, или потому, что так в свое время поступил Марк Аллен? Придя к выводу о том, что ускорился слишком рано, я немного сбавил скорость. До финиша еще далеко, надо экономить силы.

Я обернулся и увидел, что обогнал Андреаса на пятнадцать-двадцать метров — то есть на шесть или семь секунд! Для того чтобы наверстать это расстояние, ему чуть раньше потребовалась целая миля. Я решил, что больше не буду ему уступать. Я остался в набранном темпе и вынудил Андреаса следовать ему. Мне

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

было слышно, как немцы скандируют: «Давай же, Андреас, давай!» Но я знал, что в этот момент ему совершенно не до криков болельщиков. Они вынуждали его делать то, чего делать не следовало.

Мы пересекли Палани, и он вновь меня нагнал. И тут я подумал: «Большая ошибка, приятель. Ты слишком поспешил». Догоняя меня, он начал глубоко дышать, как бы готовясь совершить рывок. Но мне казалось, что он просто пытается собраться с силами. При спуске с холма есть еще один медпункт — ровно за милю до финиша. Он расположен слева от трассы и предназначен скорее для бегунов, которые взбираются на холм (при движении вниз мы обычно держимся правой стороны). И тут я услышал, как Андреас закричал: «Кола! Кола! Вода!»

Я был шокирован. «Он что, собирается пить кока-колу сейчас? Нам осталось пробежать всего милю! Мы бежим за чемпионским званием!» Но я не имел ничего против того, что мой соперник захотел выпить колы и воды: если он свернет к медпункту, то мне будет проще от него оторваться. Для того чтобы получить колу, ему нужно будет свернуть немного влево, поэтому я ускорился и перестроился вправо, чтобы дать ему возможность это сделать. На станции стояли люди с чашками в руках. Если спортсмен сможет схватить чашку вытянутой рукой, то практически не потеряет скорость. Но если тебя вынуждают согнуть руку, скорость теряется. Я хотел, чтобы он подбежал к протянутой чашке на максимально короткое расстояние. В замедленной съемке это чем-то напоминало мышеловку, готовую вот-вот захлопнуться. В тот момент, когда его пальцы ухватились за чашку, я прибавил газу. И когда он посмотрел вперед, я был от него уже в десяти метрах.

Вот и все. Это был индивидуальный забег за чемпионским титулом. Я не собирался больше притормаживать. Дорога

с Палани идет вниз, и я знал, что мне нужно просто дать ногам набрать максимальную скорость. Однако в самом конце спуска, когда трасса сворачивает налево на Куакинии, она выравнивается, и приходится приложить немалые (достаточно неприятные) усилия, чтобы сохранить набранную скорость. Но мне оставалось бежать всего одну милю. Сколько раз я пробежал одну милю только на силе воли? В этой точке сошлось все — и все дни, которые я проводил вдали от детей, и все годы моих страданий. Не сдаваться!

У меня начались спазмы в желудке. Я надавил на живот так сильно, как только мог. В этот момент я не обратил бы внимания даже на сломанные ребра. Мне казалось, что я бегу так же быстро, как знаменитый спринтер Усэйн Болт, хотя, когда смотришь этот финиш на киноплёнке, кажется, что все происходит словно в замедленной съёмке. До финиша оставалось чуть больше полумили, но когда твои силы на исходе, преодолеть такую дистанцию не проще, чем расстояние в двадцать миль. Из-за судорог я боялся посмотреть назад, но заметил, что рядом со мной на мотоцикле едет один из судей-секундометристов. Его звали Эрик Гилсенан, мы были знакомы уже многие годы. Обычно он размещает информацию о времени для каждого спортсмена на специальной доске, но при этом он не должен оказывать никаких знаков предпочтения кому-либо из участников. Я спросил его: «Эрик, где он?» Эрик посмотрел на меня, покачал головой и сказал: «Макка, ты знаешь правила. Ты знаешь, что я не могу сказать тебе, что вообще не вижу его на горизонте». А затем он снова спрятался за своей доской.

Ура!

Я повернул направо на Хуалалаи-роуд, поэтому не мог видеть Андреаса и совершенно не представлял себе, насколько сильно оторвался от него. До финиша оставалось

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

около полумили, и это расстояние казалось мне вечно-
стью. Затем — поворот на Али'и-драйв. Да святится это
место! Когда я семнадцатилетним юнцом тренировался
с товарищами, то на последних сотнях метров трассы мы
любили поднимать руки вверх и кричать: «Али'и-драйв!»
Когда я сделал последний поворот, Андреас еще не повер-
нул на Хуалалаи, и я знал, что он сдулся. Он не выдержал.

И тут я в полной мере насладился своим пробегом
по Али'и-драйв. Я почти не помнил, как пробежал этот от-
резок трассы в 2007 году. Тогда я был переполнен эмоция-
ми. Помню только, что думал о матери, Шоне. В этот раз
я решил доставить себе удовольствие. Я контролировал
каждый свой шаг по дороге к финишу. Я замечал в толпе
знакомые лица. Это было так приятно! Я пробежал под ар-
кой, за которой стояла группа австралийцев. Они переда-
ли мне флаг нашей страны. Я был собран, внимателен и по-
лон энергии. Перед тем как пересечь финишную линию,
я застегнул майку... и убедился в том, что в ней нет губок.

Заканчивая гонку в 2007 году, я забыл вытащить
из майки пару губок, с которыми бежал. Поэтому на фото-
графии, сделанной после финиша, моя фигура выгляде-
ла странновато. И это не давало мне покоя: на пике своей
карьеры я умудрился сфотографироваться так, что всем
казалось, будто у меня женская грудь. В этот раз я сделал
все иначе: губки в сторону, майка застегнута — и только
после этого пересек черту. Это был очень волнующий мо-
мент. Из моих глаз посыпались искры. Я испытывал со-
вершенно неземные чувства. Прямо передо мной стояли
Эмма-Джейн, Талия и Сиенна. Моя фотография с подня-
тыми вверх руками и открытым в крике ртом была сде-
лана в тот самый момент, когда я увидел свою семью. Все
члены моей команды стояли вокруг меня в слезах, а Та-
лия беспрестанно прыгала на месте.

Эти люди прошли со мной непростой путь и никогда не теряли веры в меня. Я попросил Эмму-Джейн помочь мне выиграть гонку в 2009 году, но не смог этого сделать. Зато она не теряла веры в то, что я смогу выиграть ее в 2010-м. Она зажгла передо мной «зеленый свет» и еще раз подставила свое плечо. Я пообещал ей, что все получится, и смог сдержать обещание. Из-за того что все прошло как надо, я испытал невероятное чувство облегчения, схватил в охапку жену, девочек, менеджера Скотта, других людей, веривших в меня. Это было невероятно — все были в восторге и хором закричали: «Мы сделали это!»

Андреас прибежал к финишу через 1 минуту и 20 секунд. Я был очень рад за него. Я поздравил и его, и Марино, пришедшего третьим. Соревнования никогда не бывают простыми, но после моих девяти гонок в Коннектикуте я никогда не испытывал такого облегчения. Все в моей карьере сошлось в одном триумфальном моменте. И все произошло именно так, как я предсказывал. Марино, который раньше не поднимался выше пятого или шестого места, внезапно для себя оказался на пьедестале. Повернувшись ко мне, он сказал: «Макка, ну ты и хитрая лиса!» Художник или писатель может потратить всю жизнь на создание одного шедевра. Для меня настоящим шедевром оказалась Кона-2010.

Макка — сезон 2010 года

Lavaman Triathlon, Гавайи — ПЕРВЫЙ

South Beach International Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

Побег из Алькатраса — ЧЕТВЕРТЫЙ

Ironman 70.3, Австрия — ВТОРОЙ

TriStar Worms, Германия — ПЕРВЫЙ

Ironman European Championships, Германия — ТРЕТИЙ

TriStar, Эстония - ЧЕТВЕРТЫЙ

Pacific Coast Triathlon, США - ПЕРВЫЙ

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

San Diego Triathlon Challenge – ПЕРВЫЙ
Ironman Hawaii World Championships – ПЕРВЫЙ
Silverman Half-Ironman, Лас Вегас – ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 103 486

Количество посещенных стран: 9

Количество дней, проведенных вне дома: 195

Километраж тренировок за год

Плавание: 1085

Велосипед: 32 768

Бег: 4246

В этом году я гораздо чаще оставался дома. Я ограничил количество гонок, в которых принимал участие (в первую очередь гонок продолжительностью свыше четырех часов). Несмотря на то что количество авиационных миль увеличилось, я смог снизить количество дней, проведенных вне дома. Я нахожу это соотношение оптимальным.

Глава 11

Не проблемы, а решения

Мою победу в 2010 году определило множество факторов. Одним из них было упрямство. Я отказываюсь понимать фразу «так принято». Я бы сказал, что триатлон чем-то напоминает бесхозный сейф, набитый деньгами, — ведь он стоит того, чтобы попытаться его взломать. К примеру, я многие годы испытывал трудности во время соревнований в жарком климате, мне всегда казалось, что я не смогу заставить свое тело лучше адаптироваться к высоким температурам.

Я взял несколько консультаций у Марка Аллена. Задавал ему все новые и новые вопросы о том, что мне следовало бы делать в Конне. Он считал, что мне нужно больше бегать. «Что скажешь насчет потери жидкости из-за обильного потения?» — спросил я. Он ответил: «Вообще-то у меня никогда не было особых проблем с жарой. Конечно, мне это не нравилось, но проблем не создавало».

И все же что такое особенное делал Марк Аллен, чего не делал я? Оказалось, что большую часть года он тренировался в условиях сухого климата, в особенности при подготовке к Конне. Когда ты тренируешься в сухой среде, твое тело становится как у верблюда. Оно учится удерживать

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

воду в себе. Если же работать при высокой влажности, тело станет терять жидкость, чтобы остудиться. Марк предпочитал сырости тренировки в Сан-Диего или Боулдере, где сухо и жарко, и учил свое тело копить и держать жидкость.

Он настоящий гений.

Черт, у меня никогда и мысли об этом не было. Я полагал, что он и другие спортсмены ехали в Боулдер ради тренировки в горных условиях и просто хорошей компании. Я довольно нерешительно и боязливо чувствовал себя в отношении Боулдера, потому что не понимал, почему, будучи крупным парнем, изматывался быстрее остальных во время тренировок на высоте. Я терял там свою силу, ведь это просто нереально — прикладывать столько энергии на высоте полутора километров.

Я перенял тактику Марка, но отказался от тренировок на среднегорье. Вернулся в Лос-Анджелес и поехал в район Малхолланд-Драйв в долине Сан-Фернандо, где было очень душно и безумно жарко. Я тренировался там, потом ненадолго возвращался в Кону для того, чтобы тело вспомнило, как тренироваться при высокой влажности. Тимоти Ноукс, южноафриканский спортивный психолог, считает, что тело будет реагировать на стимул, который ты перед ним поставишь. Оно будет помнить условия, в которых ты занимаешься. То же самое происходит, когда ты сначала тренируешься на большой высоте, а потом — в специальной камере, имитирующей условия высокогорья.

Я говорил и со Стивом Монегетти, австралийским марафонцем. Он поведал интересную историю об Олимпийских играх в Барселоне. Стив был одним из фаворитов на марафонской дистанции и имел все шансы на победу. Австралийцы, как и члены других команд, были вы-

нуждены проживать в Олимпийской деревне без кондиционеров. Они буквально истекали потом, жутко пахли, но были убеждены, что так легче пройдут процесс акклиматизации.

В итоге первыми не выдержали немцы. Они переехали в отель с кондиционером, а потом выступили лучше, чем от них ожидали. Помню, как Стив сказал мне: «Мы все были слабы и измотаны. Мы вбили себе в голову, что жизнь и тренировки в духоте — как раз то, что нам было нужно». Но немцы тренировались в жаре (стимулируя теплообмен в организме), а отдыхали в прохладе.

Стив вернулся в Балларат в Австралии и попробовал тот же способ. Сначала он тренировался в прохладных условиях, а потом четыре раза в неделю кидал три мокрых полотенца в сушилку, закрывал дверь, захлопывал все окна и вставал на беговую дорожку. Он рассказывал, что ощущения при этом были такими же, как в сауне. Однако основные тренировки он проводил при холодной погоде. Помню, как, вернувшись из Афин, он сказал: «Мои проблемы с перегревом испарились».

Теперь я сам тренируюсь на лос-анджелесской жаре. Большой плюс этого города состоит в том, что, если здесь слишком жарко, я запросто могу перевалить через горы, идущие вдоль Тихоокеанского шоссе, и там уже будет на двадцать градусов холоднее. Потом я с партнерами по тренировке еду в Кону, работаю в условиях повышенной влажности, вновь возвращаюсь в Лос-Анджелес и все запускаю по новой.

В общем, не стоит говорить мне о том, что у меня проблема с гонками в жарких условиях. Лучше скажите, как ее исправить. Именно поэтому мне интересно общаться с такими людьми, как Стив, — он всегда пытается нарыть что-то новое, как и я сам. Все, что мне требовалось

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

для решения проблемы, — это спросить его: «Что ты сделал, когда у тебя была проблема с жарой?» На самом деле спортсмены могут быть очень откровенными в рассказах о том, как они преодолели ту или иную помеху, — но только если ты их об этом спросишь. Мы ведем себя почти так же, как спортивные ученые. Разбираемся в теории и знаем, как ее применить на практике.

Если уж я заговорил о Лос-Анджелесе, то должен упомянуть своего партнера Пола Эмброуза. Я тренировался с ним в течение пяти лет, мы выросли в одном городке неподалеку от Сиднея. С самого начала он понравился мне своей резкостью и твердостью. Он все делал по-своему. Он был жестким. Я встретил Пола, когда он искал возможность поучаствовать в гонке в Европе. Он узнал мой номер у общих знакомых и позвонил, чтобы узнать, могу ли я помочь ему пристроиться в какую-нибудь европейскую команду. Я зауважал парня за то, что он набрался смелости позвонить мне.

После пары звонков мне удалось устроить Пола в небольшую немецкую команду в городке Хофштеттен. Там сказали, что он должен прибыть в Европу в течение восьми дней, и я подумал, что *этот вариант не прокатит*. Но Пол тут же купил билет и полетел в Германию. Мне было знакомо чувство одиночества и потерянности, которое встретило его на другом континенте, и я зауважал этого парня еще больше. После того как он вернулся в Австралию, мы начали тренироваться вместе, а потом я взял его с собой в США. Никто не обладает таким терпением и выдержкой, как Пол. Он не покупается на дешевку и является истинным «синим воротничком» в нашем «беломанжетном» виде спорта. Пол работает на износ и от чистого сердца. Он выиграл свой первый Ironman в этом году в Луисвилле и обогнал всех соперников на приличное время. Я искренне восторгаюсь им.

Король без свиты

Я не знаю профессиональных триатлетов, которые бы включали в свои программы подготовки советы других спортсменов — бодибилдеров, спринтеров или марафонцев. Я пришел в спорт с «заднего крыльца», оказавшегося где-то между стандартной клубной системой и национальной федерацией. В удачный момент вылез и выиграл, а все вокруг смотрели друг на друга, задаваясь вопросом: «Кто этот чертов клоун?» Я был нешаблонным парнем на протяжении всей своей карьеры. Поэтому неудивительно, что за это время другие ребята десятки раз наперебой твердили мне о том, чего я не смогу сделать.

Допустим, «ты не сможешь выиграть в Коне». После того как я это сделал, — «ты вряд ли выиграешь там во второй раз». Вопреки всем прогнозам я доказал обратное. Когда тренеры говорили: «Вот твой идеальный режим питания», я попробовал и сказал: «Это не сработало. А когда сделал то, что вы советовали *не делать*, добился куда лучшего результата». Всем очень нравится делиться со мной своим мнением о том, с какими проблемами я могу столкнуться в Коне, но когда я спрашиваю: «Хорошо, а что можно с этим сделать?», они вместо конкретного ответа называют меня фантазером.

Меня осуждают за то, что я избегаю людей, говорящих мне то, чего я не желаю слышать. «Он любит, когда солнце светит ему в спину», — говорят они. И это действительно так. Мне не нужны те, кто будет «облизывать» меня и говорить, что все отлично, когда это не так. Мне в моем окружении необходимы люди объективные, которые к тому же позитивно мыслят. Не надо мне говорить о проблеме, если ты не предлагаешь ее решения. Я окружаю себя теми, кто достаточно умен, чтобы заметить препят-

Г ' > : > Я здесь, чтобы победить!

ствие на расстоянии, и смел, чтобы сказать: «Макка, у нас есть проблема, давай решим ее вот так».

Забавно, но у меня нет свиты как таковой. Я уже рассказывал, что мне доводилось встречать массу подававших надежды триатлетов, еще ничего не выигравших, но уже сформировавших себе свиту из дюжины человек. Скажите мне, зачем так много лишних людей вокруг? Вам может понадобиться человек, разрешающий бизнес-вопросы. Вам может понадобиться специалист по PR, помогающий в ходе интервью. Вам понадобится тренер и наставник, если вы готовитесь к соревнованию. Но кто еще вам на самом деле нужен? Личный повар? Массажистка? Лакей? Когда у вас столько прилипал, большинство из них будет распинаться, какой вы прекрасный. И после этого вы говорите мне, что *это* я окружаю себя лизоблюдами? Я так не думаю.

Где свежие идеи?

Я не нуждаюсь в человеке, помогающем мне чувствовать себя хорошо. Об этом я могу позаботиться и сам. Моя жена и дочери — это все мое необходимое утешение. Если мне кто-то и нужен с профессиональной точки зрения, то это люди, снабжающие меня решениями. Если я кого-то спрашиваю: «Слушай, я сильно потею, и когда мой пульс переваливает за 152 удара, я почти умираю. Что посоветуешь?», то не хочу слышать в ответ: «Да, тебе будет тяжело». Я это и без него знаю. Лучше подкинь мне идею, как можно разрешить ситуацию.

Я всегда анализирую свежую информацию. Тим Ноукс, написавший книгу *Lore of Running* («Библия бега»), называл полной ерундой общепризнанную модель, связанную с лактатным порогом. Весь мир с незапамятных времен твердил, что лактат, или молочная кислота, — это фактор,

снижающий производительность. Если в мышцы поступает больше лактата, чем может переработать твоя анаэробная система, то ты достигаешь своего порога и порой вынужден даже сойти с трассы.

По словам Ноукса, лактат — всего лишь один элемент более запутанной системы. Он вводит понятие «центральная управляющая система». По его словам, человеческое тело способно защитить себя в любой момент времени. Согласно его модели, работа тела никогда не перейдет за грань максимально возможных мышечных усилий. Внутри него начинает меняться состав гормонов и других элементов, что позволяет оградить сердце и другие жизненно важные органы от стресса или чрезмерного напряжения. В нашем теле существует своего рода предустановленный регулятор производительности — он не даст достичь уровня, который бы повредил организму. Конечно, с помощью тренировок это положение дел можно немного изменить, но в конечном итоге все определяется генетикой. Я генетически был предрасположен к триатлону, в то время как кто-то другой — к бодибилдингу.

И я верю в это, потому что если бы лактат был для человека основным ограничивающим фактором, то как тогда женщины могли бы выхватывать детей из-под мчащихся автомобилей? Как могли бы люди бежать с невероятной скоростью в ситуациях, опасных для их жизни?

Возможно, благодаря определенному опыту работы бухгалтером у меня сформировался математический и аналитический склад ума. Если сталкиваешься с какой-нибудь проблемой, то где-то обязательно есть ее решение. И единственный путь его найти связан с оптимистическим настроем. Тонкость состоит в том, чтобы попытаться думать вне стандартных рамок, избегать прямолинейного подхо-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

да к спорту и искать ответы там, где не место предубеждениям. Если ты думаешь, что футбол, или гонки на треке, или альпинизм ничему не смогут тебя научить, потому что ты и без того крутой триатлет, то ты многое упускаешь из виду.

Советы Макки для победы

Триатлон нельзя назвать *игрой*. Играть можно в футбол или бейсбол — и это вполне веселое времяпрепровождение. Триатлон же — тяжелая работа, в ходе которой ты можешь испытать полное истощение сил или свалиться у обочины в приступе рвоты. Это жесткий спорт. Ты прикладываешь усилия, которых бы хватило, чтобы забраться на Эверест, однако на вершине у тебя уже не остается сил для того, чтобы насладиться прекрасным видом с самой высокой точки мира. Многие ли захотят испытать это чувство в следующий раз?

Смирись с трудностями

В конце концов, триатлон — это способность выносить боль. Ты знаешь, когда именно она наступит, и продолжаешь упорствовать, когда она уже пришла. У каждого триатлета есть собственный стиль обращения с болью, причем некоторые из этих стилей действительно работают. Я не единственный триатлет, выигрывающий гонки. Само собой, и у других спортсменов есть свои стратегии, работающие в разных условиях.

Справишься ты с болью или нет, будет зависеть от того, положительную или отрицательную установку ты себе дашь. Я не особо люблю самовнушения, но всегда говорю себе перед гонкой: «Смирись с трудностями». Потому что неважно, насколько тебе нравится быть триатлетом; в какой-то момент гонка покажется невыносимой. Даже во время коротких двухчасовых гонок я порой оказывался на грани агонии.

Триатлон нельзя назвать *игрой*. Играть можно в футбол или бейсбол — и это вполне веселое времяпрепровождение. Триатлон же — тяжелая работа, в ходе которой ты можешь испытать полное истощение сил или свалиться у обочины в приступе рвоты. Это жесткий спорт. Ты прикладываешь усилия, которых бы хватило, чтобы забраться на Эверест, однако на вершине у тебя уже не остается сил для того, чтобы насладиться прекрасным видом с самой высокой точки мира. Многие ли захотят испытать это чувство в следующий раз?

Поэтому настрой очень важен. Ты должен быть честным с самим собой по поводу боли: она придет, это неотъемлемая часть того, с чем сталкивается триатлет. Ты выступаешь против себя самого. Если ты умеешь находиться в согласии со своим рассудком и принимаешь боль, тогда сможешь воспринимать ее как часть удивительного и неповторимого испытания. Однако если ты боишься страданий, потому что воспринимаешь их с негативным настроем, то при первых же признаках боли сойдешь с дистанции.

Случалось ли вам разговаривать с марафонцами после забега? Они никогда не скажут, что легко и с удовольствием пробежали вторую половину дистанции. Наоборот, они будут говорить о том, как столкнулись с невыносимой болью на последних километрах, но продолжали двигаться к финишу. Мы проявляем себя с лучшей стороны в те моменты жизни, когда преодолеваем и страдаем. И одна из самых сложных задач в триатлоне — победить ту часть разума, которая умоляет тебя: *«Брось ты это дерьмо, уже невыносимо, стоп, хватит бежать!»*

Я рекомендую другим спортсменам смириться с болью и заранее думать о ней. Было бы большой глупостью отрицать, что боль рано или поздно наступит, или думать,

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

что ее можно избежать. Необходимо постоянно следить за своим физическим и психологическим состоянием. В этом случае ты обязательно заметишь, как тебя начинают одолевать усталость и боль. Это не станет для тебя сюрпризом, ты сможешь принимать решения с учетом этого нового фактора. Ты говоришь себе: *«Итак, что происходит со мной в данный момент? Стоит ли мне поднажать и при этом ждать, что моя подруга-боль придет раньше запланированного времени, или все же лучше повременить?»*

Советы Макки для победы

Боль — процесс медленный. Ты чувствуешь боль еще до ее пика, когда она только начинает медленно накатываться. После стартового выстрела ты думаешь: *«Я чувствую себя хорошо»*. Потом появляется усталость, тело начинает бунтовать. Это не что иное, как грубая реальность. Твоя воля борется против нарастающего физического страдания. В эти моменты рассудок мутится. Я же всегда радовался приходу этого ощущения, потому что я одновременно и ненавижу, и люблю боль.

Еще на тренировках начинай обдумывать, как ты будешь преодолевать психологический барьер, вызванный физической усталостью. Это совсем не означает, что ты встаешь на сторону негативного мышления; наоборот, ты являешься реалистом и тем самым только придаешь себе сил. Если ты позволишь страху оглушить тебя, то окажешься беспомощен против боли.

Моя методика обращения с болью начинается с того, что я попросту говорю с собой: «Ты делал это тысячу раз. Ты знаешь, что тебя ждет, и ты сильнее этого». Что я делаю при первых признаках усталости? Улыбаюсь. Люди говорят: «Макка всегда улыбается». Это мой способ отдать дань боли. Так я почитаю боль. Но вот она наконец пришла. Теперь — ноги в руки, и покончим с этим.

Я переключаю все внимание на ритм. Начинаю с дыхания. Все в порядке? Убедись. Второе — обмен веществ. Как я чувствую себя? Сахар в крови? Убедись. Я смотрю на то, что в силах контролировать. Если боль подходит, когда я еду на велосипеде, то начинаю думать о технике вращения педалей. Если же она настигает меня во время бега — я начинаю считать шаги.

Ваше тело не такое умное. Оно будет исполнять все, что вы ему скажете, но спустя какое-то время восстанет. Поэтому воспринимайте происходящее как игру. Когда наступит боль, остановитесь на секунду. Она уйдет. Эндорфины взиграют, и вы опять окажетесь в игре. Потом боль опять вернется — но вы уже знаете, что делать с ней.

Мыслительное торнадо

Иногда ловлю себя на мысли, что я много раз выигрывал у таких ребят, кого в принципе не мог победить. Я задумывался: *«Надо же, а как я вообще смог его обойти?»* Очень часто человек, которого я опережал, был в состоянии «мыслительного торнадо», с полной неразберихой в голове и на грани эмоционального срыва.

Я повидал в этом виде спорта немало ребят, кому не было равных в плане физической подготовки. Я тренировался с ними, а некоторые из них до сих пор остаются моими близкими друзьями.

У меня есть один близкий друг, которому просто суждено было стать величайшим спортсменом. Каждый раз, когда смотрю на него, я думаю: *«Какого черта ты меня не побеждаешь каждый раз? Ты плаваешь лучше меня, едешь лучше меня, гораздо лучше меня бегаешь. Как так получилось, что ты до сих пор не выиграл все что мож?»* Я никогда

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

не видел триатлета лучше его с точки зрения физической подготовки. На каждой тренировке он показывает класс истинного чемпиона.

Но на соревнованиях в его голове начинается настоящий ураган. С утра на гонке он уже вне себя. Каждый раз я говорю ему: «Успокойся и делай то, что умеешь». Я заметил эту проблему, когда ему было еще девятнадцать лет, и тренерские усилия ему не помогли. Почти все тренеры понимают только физическую составляющую пути к успеху. Они смотрят на своих воспитанников и думают, что выпустили в свет нового великого победителя. И не хотят принимать во внимание психологический фактор.

Много лет другие ребята повторяли: «Когда этот парень соберется с силами, нам наступит крышка». Но вот ему уже стукнуло тридцать семь, и ничего не произошло, и уже никогда не произойдет. Не потому, что он недостаточно или неправильно тренировался. Просто у него катастрофа в голове. Стоит ему ушибить палец ноги перед гонкой — и он уже вышел из себя. Он позволяет всем незначительным неудачам съедать его настрой. Вот это я и называю «мыслительным торнадо».

Люди, полезные для тебя

Один из отлично работающих способов избежать уныния и сконцентрироваться на решении проблем — это окружить себя «правильными» людьми и держаться их. Вокруг меня вот уже много лет находятся одни и те же люди. Они отлично знают и меня, и вид спорта, которым я занимаюсь.

Если ты профессионал, важно иметь «стражей» — тех, кто определяет, кому следует или не следует вторгаться в твою жизнь. Моя жена — мой постоянный страж,

а Мик — страж главный. Еще один — мой агент Скотт. У меня есть брат и его ребята. Все они решают, кто может получить ко мне доступ. Я не нуждаюсь в общении с человеком с больной или проблемно-ориентированной психикой, способным заразить меня своим образом мышления. Будьте реалистами и не стесняйтесь высказывать свое мнение. Это одно из основных условий для того, чтобы оказаться рядом со мной.

Эта маленькая компания людей садится и до мелочей планирует сезон, вопросы спонсорства и все остальное. Если же мне необходима какая-то специализированная информация или свежий способ разрешения той или иной проблемы, я могу покинуть этот привычный круг, прибегнув к помощи кого-то за его пределами.

Очень важно вовлекать в спортивные занятия свою семью, если таковая имеется. Триатлон считается одним из самых изнуряющих видов спорта. Люди бросают его, так как им не удается создать баланс между суровыми требованиями триатлона и семейными обязательствами. Кто-то разводится со своими супругами. Это у триатлетов случается часто.

Так не должно быть. Ты можешь — и обязан — включить семью в этот увлекательный процесс. Семья может стать мощнейшим источником силы и вдохновения, если ей это позволить. Сядь рядом со своими домашними и попытайся понять, что надо им. Делить время между спортом и семьей очень тяжело. В моей жизни семья стоит на первом месте. Но мы заключили ряд соглашений. Я определяю правила. Я говорю жене: «По субботам, дорогая, ты отводишь детей на футбол, потому что в этот день у меня гонка. А в воскресенье мы устроим небольшой семейный праздник». Я устанавливаю правила и придерживаюсь их.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Тебе следует вовлекать семью в планирование тренировок и всего сезона. Лично я считаю важным объяснить детям, пусть даже маленьким, чем занимается мама, а чем — папа. Так они научатся ценить труд и жертвы родителей, поймут, почему мама или папа временами могут быть далеко от дома. Супруга и дети могут стать для тебя важнейшей группой поддержки и источником силы. Лучшим моментом победы на Ironman в Конне в 2010 году для меня стали объятия жены и наших девочек, которые всегда верили в меня.

Жена и дети — моя опора. И так должно быть всегда.

Они не сторонние наблюдатели. У массы спортсменов есть тренеры и есть семьи, и эти две категории людей не имеют точек соприкосновения. Я думаю, что это неправильно. Ведь не только спортсмен приносит жертвы, но и его семья тоже. Поэтому они заслуживают быть услышанными в процессе принятия решений.

Именно моя жена приняла решение о том, в каких гонках я участвую в 2011 году. Тем самым я сделал ей подарок. Она потратила годы на воспитание дочерей, пока я месяцами скитался по миру. И на нынешнем этапе моей карьеры она заслужила право решать, сколько и когда меня может не быть дома. Наша старшая дочь Талия уже достаточно взрослая, чтобы понять, чем отец зарабатывает деньги.

Поверьте, очень непросто находить такое огромное количество времени для триатлона, когда ты метишь на призовое место. Я должен тратить минимум двадцать недель в год на интенсивные тренировки и подготовку. Если ты новичок, все обстоит еще сложнее. Конечно, ставки не так высоки, раз ты не превращаешь это занятие в дело всей жизни, но тем не менее ты потратишь массу часов на велосипед, бег и плавание — и это время сработает на резуль-

тат. Поэтому лучше заручись поддержкой любящих тебя людей и включай их в этот процесс. Иначе ты обречен.

Мне много раз доводилось наблюдать, как жены многих профессионалов начинали выглядеть в глазах своих супругов надоедливymi клячами, потому что просили уделять им больше времени. И мужья раз за разом оставляли их ради спорта. Муза триатлона — суровая госпожа. Если ты дашь слабину, она моментально уничтожит твой брак.

Позволь своей супруге распланировать твою поездку. Пусть дети выберут цвет экипировки. Помоги им понять, ради чего ты это делаешь — только ли ради собственного здоровья или же потому, что ты профи и занимаешься этим, чтобы принести в семью деньги.

Не следует забывать, что триатлон — достаточно дорогой спорт. Тебе придется потратить уйму денег на хороший велосипед. Соревнования проводятся по всему миру, а это немалые затраты на перелеты. Тебе понадобятся и гоночное снаряжение, и гели, и костюмы для плавания, и многое другое. Если совместно не заниматься финансовым планированием, все это ляжет тяжелым и неожиданным бременем на твою семью. Поэтому в среде триатлетов самые успешные семьи — те, в которых и муж и жена занимаются этим видом спорта. Совместная работа для них оказывается разновидностью совместного отдыха. Пока один спортсмен в семейной паре смотрит за детьми, другой тренируется или участвует в гонках. Можно даже попытаться заниматься тренировками вместе с детьми, но это гораздо сложнее. Самое главное — делать вместе так много, как только возможно.

В триатлоне не так много неразрешимых проблем, если только постараться найти решения. В этом состоит большое достоинство возраста. Я уже совершил все возможные ошибки. И теперь знаю, куда не стоит ходить за помощью.

Глава 12

Легких путей не бывает

Когда я только начинал заниматься триатлоном, то жил в Австралии и, может быть, поэтому был немного наивен. Я никогда не слышал о медикаментах, усиливающих выносливость. Я что-то знал о стероидах, но думал, что ими пользуются только бодибилдеры. Именно в таком невинном состоянии я начал выигрывать гонки в Европе.

г

В далеком 1997 году я был в прекрасной форме, откатывал олимпийские дистанции по всей Европе и жил в Швейцарии. В то время я лидировал в турнире Credit Suisse, выиграл Гран-при Франции и стоял под первым номером в рейтинге IPU World Cup. Находясь на гребне успеха, я решил попробовать IPU Duathlon World Championships. Дуатлон — это сочетание бега и велосипеда. Победитель того состязания получал 20 000 долларов, так что это была «игра для взрослых».

Гонка проходила в Стране Басков, в Гернике — городе, чья трагедия вдохновила Пикассо на написание его знаменитой картины. Я ехал туда с отличным настроением — бежал я лучше любого из заявленных участников. Но меня сделал Джонатан Холл, блестящий велогонщик. Мне казалось, что второе место уж точно у меня в кар-

мане, но внезапно меня обогнали несколько других парней. Я финишировал с позорным результатом. Во время вечеринки после гонки я немного корил себя, думая: *«Как же я мог так нереально продуть? Видимо, я не так хорош, как предполагал»*.

После вечеринки я пошел с другими ребятами в какой-то ночной клуб, сплошь окутанный облаками сигаретного дыма. Я сел в углу и принялся болтать с одним испанским спортсменом, знакомым моих знакомых. Он сказал что-то типа: «Крис, ты доволен гонкой? Ты хорошо откатал, солидная езда. Что ты принимаешь?»

Я ответил: «Что? В смысле, что я принимаю?»

Он сказал: «Ну, какие препараты ты используешь? Брось, мы уже большие мальчики».

Я не врубился: «Витамин С, а еще коэнзим Q10. Хорошая штука».

Мне кажется, собеседник тут же осознал, что перед ним сидит желторотый юнец. Он кивнул головой и собрался было уходить, но я его одернул: «Ты думаешь, я принимаю *запрещенные* препараты, парень? Я их не принимаю. С чего ты это взял?» Недовольный испанец покинул клуб, не сказав мне ни слова.

Меня глубоко оскорбил тот факт, что он подумал, что я чем-то балуюсь. Ребята, которые были рядом со мной, попытались меня успокоить, но я был в гневе. У меня будто открылись глаза — я впервые осознал, что многие из моих соперников принимали допинг. Думаю, это был переломный момент в моей карьере, когда я перестал быть наивным мальчиком и стал профессионалом. Хотя я и выиграл все гонки до этого момента, я не понимал, какая это была «большая игра». На кону стояло слишком много денег, и это рождало почву для жульничества.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Дело не в результатах

Новое открытие вызывало у меня отвращение. Я воспринимал его как слабый и трусливый способ завоевать победу и до сих пор так думаю. Тебя не устраивает, что ты недостаточно хорош, или не можешь переломить страх от того, что недостаточно хорош, поэтому принимаешь решение действовать обманом вместо того, чтобы найти решение своих проблем. С моей точки зрения, это напрямую вытекает из помешанности на результатах.

Я уже говорил, что получаю удовольствие от процесса — быть триатлетом — и преодоления гонок. Такая же тяга к спорту была бы у меня, даже если бы я ничего не выигрывал. Потому что я наслаждаюсь тем, что становлюсь лучше — и как триатлет, и как человек. Для меня поиск секрета, позволяющего выиграть ту или иную гонку, равносильно кайфу от самого выигрыша. Победа, заработанная нечестно, — то же самое, что ответы на экзаменационные вопросы, списанные у соседа по парте. Вроде и оценка хорошая, а в голове все равно пусто.

Наш вид спорта должен быть чем-то большим, чем просто победой в гонках. Он должен демонстрировать, как преодолеваются барьеры и рушатся страхи, он должен заражать и вдохновлять других. Именно этого ждут от нас миллионы новичков, начинающих свой путь в триатлоне. По сути, они и есть настоящие «звезды», а не мы — профессионалы, которым платят за участие в соревнованиях. Они очень упорно тренируются и выдерживают в гонках такие же нагрузки, как и мы; и все, что получают в итоге, — это футболку и гордость за то, что смогли дойти до финиша. Никаких призовых, никаких спонсорских денег (лишь у немногих из лучших любителей они есть), никаких телевизионных интервью. Некоторые спортсмены

участвуют в гонках только потому, что всю свою жизнь мечтали об этом финише. Другие — чтобы обозначить переломный момент в своей жизни. Есть даже люди с ограниченными физическими возможностями — в Ironman участвуют триатлеты в инвалидных колясках, с протезами, а один спортсмен — даже с пересаженным сердцем.

Одна из самых знаменитых историй в триатлоне воплощает в себе подобную волю и решимость. В далеком 1982 году профессионалка Джули Мосс лидировала в женской гонке на Гавайях, и вдруг за полмили до финиша у нее буквально подкосились ноги. Все закончилось тем, что она потеряла шестиминутное преимущество, на четвереньках добралась до финиша к выстрадавшему второму месту, отталкивая людей, пытавшихся ей помочь, чтобы избежать дисквалификации. Многие спортсмены говорили, что начали заниматься триатлоном после того, как увидели Джули Мосс, которая с огромным трудом, но все же пересекла заветную финишную черту. Вот каким должен быть настоящий спорт.

Советы Макки для победы

Мне кажется, что такие люди, как Джули Мосс, да и многие представители любительского спорта, отражают истинный дух нашего вида спорта. Они понимают, что призвание триатлета — тренировки, преодоление границ — меняет сознание. Ты становишься куда лучшим человеком, если тебе удастся пройти испытание типа плавания, бега и езды на велосипеде общей продолжительностью 140 миль за один день.

Если единственное, чего ты хочешь, — это выиграть любыми правдами и неправдами, то в итоге ты все потеряешь. Если результат — это все, о чем ты думаешь, то что ты тогда за человек? Годами профессиональный велоспорт был пронизан слухами о допинге. Я лично знаю нескольких отличных профессионалов, результаты

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

тестов у которых оказались положительными. Дело закончилось глубокими психологическими проблемами, включая тяжелейшую депрессию. Отчасти это следствие осознания того, что гонка вроде бы завершена успешно, а твоей заслуги в этом нет. Ты не можешь ничего понять — ни кто ты на самом деле, ни насколько ты хорош. И это оказывает разрушающее влияние на твою личность.

Дорога к разрушению

Если ты оцениваешь свой успех в триатлоне как шаг к превращению в более хорошего человека, а не только в «лучшего спортсмена», тогда обходных путей быть не может. Все прочее — это дорога к саморазрушению. Я понял, насколько сильно спорт, связанный с выносливостью, может быть наполнен обманом, когда мне довелось наблюдать за так называемым «делом Festina».

В 1998 году Festina была ведущей мировой велогоночной командой, выигрывавшей одну гонку за другой, а трое ее участников считались фаворитами предстоящей многодневки «Тур де Франс». Однажды на таможне в Дублине остановили машину их массажиста, следовавшую во Францию на «Тур». Она была буквально забита ЭПО и другими запрещенными медикаментами. Владелец машины был обвинен в хранении допинга, а команда дисквалифицирована и вылетела с «Тур де Франс». Весть об этом переросла в крупный скандал, который чуть не сорвал соревнования. Обман разрушил карьеры множества парней.

Это привело к обнародованию печальной картины широкомасштабного использования запрещенных препаратов в спорте. Велоспорт сразу изменился до неузнаваемости — каждый из нас оказался под подозрением. И в какой-то момент меня это достало: некоторые ребята,

с которыми я соревновался, вели себя нечестно. Сталкиваясь с ними позднее, я в лицо называл их трусами. Именно так я отношусь к тем, кто ведет себя бесчестно. Я таких не уважаю.

У меня хватает смелости, чтобы встретить все пробы лемы моего спорта лицом к лицу. Тебе кажется, что ты не победишь, ты терпишь поражение. Соберись с силами, попытайся трезво оценить себя и выяснить, что пошло не так. Затем исправь ошибки и вернись, чтобы попробовать еще раз. Это тяжелый процесс. Но только так ты чему-то учишься и становишься сильнее — не только как триатлет, но и как человек. Потому что даже если сейчас ты профессионал, то это не навсегда. Когда-нибудь ты покинешь большой спорт, у тебя впереди будут еще многие годы жизни. Что ты расскажешь своим детям о том, чем занимался в прошлом? Будешь ли ты смотреть на себя в зеркало и гордиться тем, чего достиг? Тот, кто жульничает, обычно не думает об этом.

Момент милосердия

Любым видом спорта, в котором присутствует судейство, можно заниматься честно. Я знаю это не понаслышке, потому что сам никогда не принимал препаратов, улучшающих мои результаты. Я проходил массу тестов, но это не играет никакой роли. Многие спортсмены, отвечая на обвинения в использовании допинга, говорили: «У меня никогда не было положительных тестов». Но эти слова еще не означают, что ты не принимал ничего запрещенного, и ты это прекрасно знаешь, приятель. Эти слова могут означать, что тебе просто удавалось выходить сухим из воды.

Когда ты играешь честно, то рискуешь остаться позади ребят, которые не так сильны, как ты, зато используют

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

запрещенные препараты. В большинстве случаев ты об этом знаешь или можешь догадываться, но если тесты отрицательные, то доказать ничего нельзя. Как только во главу угла становятся результаты, честному спортсмену, место которого на пьедестале было отнято обманом, крайне сложно добиться справедливости.

Во время Олимпийских игр в Сиднее в 2000 году мой старый друг и партнер Майлз Стюарт занял шестое место. Австралийская команда по триатлону тогда отказалась поддержать меня, поэтому я вместе с Эммой-Джейн полетел в Европу и наблюдал за Олимпиадой по телевизору из гостиничного номера. Я смотрел на парней, вместе с которыми ездил много лет и у которых буквально на пустом месте выросли огромные мышцы. И вдруг заметил, что теперь они ехали на равных с Майлзом. Я думал: *«Что ж, ребятаки, наслаждайтесь моментом. Восторг будет недолгим»*.

В тот день «золото» выиграл канадец Саймон Уитфилд, чистый как день. Я был уверен, что Майлз тоже был чист как стеклышко. Он невероятно талантливый парень, который обращает внимание на каждую деталь и все делает правильно. Я жил, тренировался с ним и знаю, на что он способен.

Позднее один из спортсменов, финишировавших перед Майлзом, был отстранен от спорта на два года после обвинения в использовании запрещенных препаратов. С моей точки зрения, именно Майлз был истинным серебряным медалистом Сиднея.

В 2008 году Майлз ушел из большого спорта. У многих в то время результаты допинг-контроля оказывались положительными, скандалы разгорались почти на каждом соревновании. Майлз приехал в Сидней по делам, я пригласил его на обед. Чтобы удивить его, я сделал серебряную медаль из алюминиевой фольги и вручил ему.

Он не мог поверить своим глазам и был очень растроган. Я сказал ему тогда: «Это моя олимпийская серебряная медаль для тебя. Для меня ты всегда останешься серебряным медалистом. Тебя подставили и обобрали, но я хочу признать твои заслуги».

Никогда не забуду, как он тогда мне ответил: «Макка, если бы десять лет назад, когда мы тренировались, кто-нибудь сказал, что я буду сидеть с тобой рядом, я бы подумал: "Черта с два!" Я не знал, как тебя опередить, да и, честно говоря, ты мне не особо нравился. Интересно, но с возрастом начинаешь по-другому оценивать людей. Ребят, с которыми планировал общаться, как сейчас с тобой, я не слышал и не видел уже много лет, а вместо этого обедаю у тебя дома. Я понимаю, что значит эта медаль, и уважаю тебя за то, что ты во всем разобрался». Это был момент, когда лед между нами растаял.

Мне было приятно сделать Майлзу подарок. Майлз был обманут трусами, которые с тех пор ничего не добились. В свое время мы с ним крупно повздорили, когда я оставил его и его отца, чтобы тренироваться самостоятельно. Возможно, я вызывал у него раздражение, потому что задавал слишком много вопросов. Теперь же, когда Майлз ушел из большого спорта, мы больше не разделены драйвом соперничества. И когда я вручил ему медаль, мы воссоединились снова. Кажется, он понимает мой характер, а я понимаю его.

Время от времени спорт заставляет тебя сопереживать. Еще один случай произошел в 2002 году во время San Jose International Triathlon, гонки с большим призовым фондом, одной из важнейших в Калифорнии в то время. Среди приглашенных было только двадцать пять профессионалов. Это была гонка с отдельным стартом, поэтому на работу в группе рассчитывать было нечего. Мы проехали

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

велозтап, потом немного передохнули в ожидании финиша любителей, а затем последовали плавание и бег. Я первым слез с велосипеда, поэтому и дальше ушел лидером.

Крейг Уолтон догнал меня во время плавания. Во время забега мы спускались вместе с крутого холма, и вдруг Крейг упал и буквально впечатался лицом в склон. Он покатился вниз, из ран на его лице потекла кровь. Недолго думая я вернулся назад, поднял его, помог отряхнуться. Сам Уолтон, зрители и спортсмены-любители были шокированы моим шагом. Крейг Александер и Грег Беннетт были всего в трех минутах позади, а я остановился! Я дал Крейгу возможность собраться, мы пошли вниз с холма, а затем я сказал, что мне нужно продолжать гонку, и побежал к победному финишу. И это всего один из примеров того, что человек может сделать из любви к спорту.

Уважение коллег

Такие случаи, как с Крейгом, сформировали у сверстников определенное уважение ко мне. «Оскар», награда киноакадемии, имеет такую огромную популярность потому, что победители получают ее от коллег: актеры голосуют за актеров, режиссеры — за режиссеров. Нет ничего более ценного и радостного, чем уважение партнеров по цеху — тех, вместе с кем долго шел против ветра и кто не понаслышке знает, чего это стоит.

После гонки в Конне в 2010 году меня начали спрашивать о том, что я привнес в спорт и каким хочу остаться в истории триатлона. Хотя я и ценю мнение своих болельщиков, но куда большее удовлетворение я получаю от одобрения коллег. Ведь это же здорово, когда братья Рэлерт спрашивают у меня совета или когда Марк Аллен называет гонку в Конне 2010 года с моим участием величайшим Ironman

из всех, которые ему доводилось видеть. Лично для меня мало что может сравниться по важности с оценкой ребят, с которыми вместе долго и изнурительно трудился, сражался на гоночных трассах.

Двигаясь бок о бок с людьми в ходе соревнований, ты постепенно узнаешь до мелочей и их характер, и детали их личной жизни. Ты учишься уважать даже тех, с кем не поддерживаешь личных отношений. Это уважение лежит в основе солидарности, присущей каждому виду спорта. Триатлон не исключение. И нет ничего, что бы так быстро уничтожило это уважение, как жульничество. Обманывая, ты обкрадываешь других спортсменов, которые стараются изо всех сил стать лучше.

Например, выигравшую в 2006 году соревнования в Конне Мишель Джонс (величайшую, по моему мнению, представительницу женского триатлона из когда-либо ходивших по земле) судьба обделила на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году, когда ее опередили в борьбе за золотую медаль. Бриджит Макмахон выиграла «золото», а позднее, в 2005 году, попала на применение ЭПО. Макмахон, правда, утверждала, что в 2000 году еще не использовала никакого допинга. Но в итоге предпочла двухлетней дисквалификации уход из большого спорта.

Дело в том, что даже если ты проходишь каждый тест и думаешь, что тебе все сойдет с рук, другие спортсмены всегда знают правду. Это аксиома. При использовании стероидов или гормона роста исчезает весь жир, тело становится неестественно худым, но мускулистым, и организм при этом не истощается. Если вдруг ты видишь триатлета с телом, какого четыре месяца назад у него не было и в помине, то все сразу становится понятно. С обманом начинается «загнивание» характера. Тебя уже не беспокоит справедливость состязания — ты думаешь лишь о том,

I ';> Я здесь, чтобы победить!

как пройти допинг-тест. Жуликов не заботит мнение других спортсменов. Если бы они хоть на минуту задумались о происходящем, то просто сломались бы. Ведь никто не хочет быть презиравемым всеми.

На обман спортсмена могут толкнуть и супруги, и тренеры, и национальные федерации. Это логично: менеджеры, работающие на федерацию, должны как-то оправдывать свои гонорары в 150 000 долларов. Кроме того, бюджет федераций формируется исходя из результатов, показанных спортсменами. Если удастся «слепить» победителей и заработать золотые медали, федерация получает значительные суммы, а функционеры оказываются обеспеченными работой еще на четыре года. Несколько лет назад ходили небезосновательные слухи о том, что одна из федераций фактически санкционировала применение допинга. Другие же используют старый добрый трюк: «Мы тебе ничего не говорили, но если ты вдруг увидишь эти таблетки и захочешь их взять, то мы будем смотреть в другую сторону».

Конечно, сейчас все примутся это отрицать. Никто не хочет себе навредить. Проблема состоит в том, что из-за слабого до недавнего времени допинг-контроля я не могу просто так показать на спортсмена пальцем и заявить: «Это все благодаря препаратам». Да я и не хочу этого делать. Не хочу марать свой любимый вид спорта таким же позорным образом, каким уже запачканы профессиональные велогонки.

К чему обман?

Если думать о спорте, карьере или жизни в целом как об увлекательном путешествии в мир неизвестного, то нечестные пути достижения какой-нибудь цели крадут всю его

сладостность и неповторимость. Жулики, конечно, могут время от времени приносить вред спорту, но себя-то они обманывают постоянно! Они конченные люди.

Подозреваю, большие суммы, стекающиеся в триатлон, давят на психику многих профессионалов и склоняют их к обману. Хотя некоторые вели бы себя таким же образом, даже если бы наградой была просто устная похвала. Главное для них — быть «быстрее, выше, сильнее» всех остальных. Деньги заставляют выискивать короткие, но нечестные пути. Я не считаю совпадением, что многочисленные обвинения в использовании допинга в велоспорте появились именно после того, как спонсоры завалили «Тур де Франс» десятками миллионов долларов. Деньги заставляют делать то, чего делать не желаешь. Сомневаюсь, что Флойд Лэндис накачивал бы себя медикаментами, если бы наградой за победу на «Тур де Франс» были медаль и дружеское похлопывание по плечу.

Не поймите меня неправильно. Разумеется, деньги имеют значение. Я участвую в гонках, чтобы кормить семью. Однако главной причиной, почему многие принимают запрещенные препараты, можно назвать опасное чувство, с которым мне уже довелось сталкиваться, — *страх*.

Что заставляет тебя вкалывать в руку эту дурь? Деньги? Возможно. Эго? Резонно. Но никто не просыпается внезапно утром со словами: «Знаешь, я тут подумал и решил, что с сегодняшнего дня начну принимать гормоны роста и ЭПО». До этой точки человека постепенно доводит страх: боязнь, что ты не так хорош или что ты не отвечаешь ожиданиям других людей. Поэтому меня уже не задевает, когда говорят: «Макка сидит на стероидах». Я расцениваю это как комплимент, потому что кому-то нужно оправдание собственной неспособности меня победить. Внутренний голос им шепчет: «*Я недостаточно силен, чтобы сделать этого парня*», поэто-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

му они и пытаются дискредитировать меня. Все нормально. Мы-то прекрасно знаем, где сокрыта правда.

Люди, которые меня окружают, знают меня настолько хорошо, что не будут даже намекать на то, чтобы я попробовал подобные препараты. Я никогда не носил на себе клеймо позора. Более того, я занимаюсь спортом в значительной степени ради моей покойной матери и дочерей. Неужели игла в руке — это знак уважения к ним?

А самое главное—это то, что на исходе дней каждый из нас встанет перед зеркалом и спросит себя: «Настоящий ли я?» Мне приятно осознавать, что я тот, кто я есть, что добился всего, чего желал, и заслужил все, что получил.

Просто я люблю спорт ,v

Большинство людей в мире триатлона — журналисты, так называемые эксперты, да и сами спортсмены — обращают внимание лишь на результаты. Они не смотрят на гонки. В этом и заключается основная проблема, когда ты занимаешься спортом честно. На самом деле, хоть я и готов к выигрышу в каждой гонке, я точно так же готов и к поражению. После проигрыша Стадлеру в Конне в 2006 году я все равно был в приподнятом настроении — ведь прошел лучшую на тот момент гонку в своей жизни. Я не выиграл, но выступил красиво. Спортсмен, победивший меня, постарался на славу и победу заслужил, но что-то драгоценное получил и я сам — гордость за то, что я выдержал до конца в самой тяжелой гонке, в которой мне только доводилось принимать участие.

Ты должен настроиться на то, чтобы извлекать из каждой гонки кроме результатов что-то полезное для себя. С самого начала я попал в спорт, потому что это была игра. Я путешествовал с друзьями. Мы бегали за девчон-

нами. Нам было весело. Мы притворялись, будто бежим по Али'и-драйв. Но часть этого веселья была связана с осознанием того, что здесь нет никаких гарантий. Иногда ты будешь проигрывать, и признание поражения позволит тебе не убиваться по этому поводу. Относись к гонке как к мозаике, которую нужно собрать. Возможность стать немного лучше может быть такой же приятной, как и финиширование первым в своей возрастной группе.

Честные ребята, которые до сих пор на высоте, находят там по простой причине: они увлечены своим делом. Поэтому я до сих пор способен многое взять от спорта. Я участвую в гонках по тем же причинам, что и много лет назад. Это предвкушение соревнования, стремление найти решение для конкретной гонки или имеющейся проблемы и ощущение, что от этого я становлюсь лучше и умнее как человек. Скажем так, в моей жизни изменилось лишь одно: я больше не соревнуюсь ради признания девушками.

Я вижу, как другие спортсмены, пришедшие в спорт после меня, разделяют мою страсть к тому, что они триатлеты. Я заразил их тем, что признался в любви к этому виду спорта. Я не отношусь к нему как к бизнесу. Конечно, это серьезное занятие, но в нем должна быть и доля веселья. Другие спортсмены видят это, слышат меня и говорят: «Смотри, как Макка любит спорт». И не стесняются говорить о том, как они его тоже любят.

Не обязательно любить спорт, чтобы быть успешным. Саймон Лессинг, который вместе с Крейгом Уолтоном и мной составлял славную соперничающую тройцу, о которой я писал ранее, был одним из величайших триатлетов всех времен. Но он презирал спорт.

Саймон выиграл свой первый титул чемпиона мира в 1992 году, и когда я победил его в 1997 году, был уже

I ' >: > Я здесь, чтобы победить!

на излете своей карьеры. Когда мы встретились, он сказал, что ненавидит спорт. «Ты ненавидишь спорт? — спросил я. — Ты же чемпион. Как ты можешь его ненавидеть? Когда я был ребенком, то хотел быть таким, как ты. А ты говоришь, что ненавидишь его и несчастен?» Мне действительно хотелось общаться с Саймоном, потому что он был примером для меня. Но когда я узнал его получше и услышал весь этот негатив, то больше не мог выносить его присутствия. Я им восхищался, а он оказался слишком депрессивным человеком.

Ты можешь преуспеть в триатлоне или в любой другой сфере жизни благодаря своему таланту и техническому мастерству. Но когда у тебя нет страсти и желания, когда на тебя сваливается бремя возраста или травмы, ты обречен. Первая же травма Саймона разрушила его карьеру. Он искал причину, чтобы уйти. У него не было той любви к спорту, которая бы заставила меня, или Саймона Уитфилда, или братьев Рэлбертов биться за свое возвращение.

Советы Макки для победы

Если у тебя исчезает желание заниматься спортом или ты не получаешь удовольствия от процесса, если результаты — все, что тебя волнует, тогда у твоей карьеры нет перспективы. Ничто тебя не вытащит из темной дыры, в которой ты рано или поздно окажешься, когда долго занимаешься спортом. Похожее случилось со мной в 2004 году, когда после внезапной судороги я оказался, в машине спонсора. Я был сыт по горло и хотел уйти. Одна из причин, по которым я остался, — моя безумная любовь к триатлону. Я просто не могу дождаться, чтобы увидеть, что там дальше, за следующим поворотом.

Если ты любишь спорт, то не станешь мошенничать. Это очень скользкая тропинка. Твое эго берет над тобой верх. Порой я замечаю, что спортсмены из второго эшелона принимают допинг, потому что оказываются

в безвыходном положении. Они не могут улучшить свои результаты, не могут покинуть спорт и злиться, что не могут сделать несколько последних шагов, отделяющих их от пьедестала. И начинают обманывать. Они смотрят на меня и Саймона Уитфилда, получающих награды и призовые, и считают, что на нашем месте должны были быть сами.

Смешно и грустно от того, что спортсмены на стероидах — пойманные и непоиманные (*но мы-то знаем!*) — были отличными спортсменами до тех пор, пока не стали употреблять препараты. Возможно, если бы они честно смотрели в глаза своим слабостям и чему-то учились, то их карьеры продлились бы дольше. У большинства из них был талант. Но что-то пошло не так. Спорт перестал приносить удовольствие, их действиями начало двигать что-то другое. Поэтому они решили исправить положение максимально быстрым образом.

Черно-белая жизнь

Когда я читаю истории о спортсменах, пойманных на обмане, мне интересно, как им удастся это делать. Чтобы вести себя таким образом, нужно жить какой-то двойной жизнью. С одной стороны, ты знаешь, что жульничаешь. Знаешь, что ты трус. Тебе важно победить любой ценой, и это тебя мучает день и ночь.

С другой стороны, ты пытаешься убедить себя, что ты нормальный человек, возможно, хороший муж и отец. Никто никогда не относится к себе как к негодяю. Обычно люди находят оправдание, которое работает на них. Ты знаешь, что ты слабый воришка, крадущий успех у честных спортсменов, но при этом пытаешься внушить себе, что ты неплохой парень. И несешь это бремя многие годы.

I '':> Я здесь, чтобы победить!

Самое печальное наступает после завершения спортивной карьеры, когда ты вспоминаешь о временах былой славы. Нет аплодисментов, и ты уже вне спорта, даже в качестве тренера (кто захочет тренироваться у обманщика?). Кто остается рядом с тобой? Только твои жена, дети и, возможно, пара друзей-спортсменов. Что ты будешь делать теперь? Расскажешь историю, как огромная доза гормона роста помогла финишировать третьим? Будь уверен, что твоим детям это будет неинтересно. Они закатят глаза и скажут: «Пап, мы уже сто раз это слышали. Можно мы возьмем твою тачку и покатаемся?»

В конце концов, твой единственный зритель — это ты сам. Когда после окончания тяжелой гонки ты будешь сидеть с пивом на крыльце, то будешь говорить себе: *«Да, хороший был денек. На холме было тяжело, но я все же его преодолел»*. А может быть, ты будешь думать: *«Это все благодаря допингу. Почему я сделал это? Почему я на это купился?»* Ты где-то забыл свою карьеру и целую жизнь, тебе не на что обернуться. Это настоящая трагедия.

Макка — сезон 1997 года

St. George Formula 1 Triathlon Series, Австралия — ПЕРВЫЙ
Australian Triathlon Championships — ВТОРОЙ
Australian Sprint Championships — ПЕРВЫЙ
Devonport Triathlon, Австралия — ВТОРОЙ
Gold Coast Triathlon — ПЕРВЫЙ
Canberra Triathlon, Австралия — ПЕРВЫЙ
ITU Triathlon World Cup, Япония - ПЕРВЫЙ
ITU Triathlon World Cup, Окленд - ВТОРОЙ
Toyota Alice Springs Time Trial Triathlon — ТРЕТИЙ
ITU Triathlon World Cup, Монако - ВТОРОЙ
Triathlon St. Etienne, Франция — ПЕРВЫЙ
Triathlon Beauvais - ПЕРВЫЙ
Triathlon Codelet, Франция - ПЕРВЫЙ
International Grand Prix Triathlon, Кобленц, Германия — ТРЕТИЙ
ETU Hennezz Zurich Triathlon - ПЕРВЫЙ
Credit Suisse Triathlon, Нион, Швейцария — ПЕРВЫЙ

Credit Suisse Triathlon, Невшатель, Швейцария – ПЕРВЫЙ
Credit Suisse Triathlon, Лугано, Швейцария – ПЕРВЫЙ
ITU Triathlon World Cup, Венгрия - ТРЕТИЙ
ITU Triathlon World Cup, Эмбрун, Франция – ПЯТЫЙ
ETU Triathlon Interlaken, Швейцария - ПЕРВЫЙ
ITU Duathlon World Championships, Герника, Испания – ПЯТЫЙ
ITU Triathlon World Cup, Бермуды – ТРЕТИЙ
Northern Triathlon, Австралия – ПЕРВЫЙ
Lako Macquinario Triathlon, Австралия – ВТОРОЙ
ITU Triathlon World Championships, Перт, Австралия – ПЕРВЫЙ
(первый титул чемпиона мира)
ITU Triathlon World Cup Series - ПЕРВЫЙ

Статистика сезона и интересные факты

Накоплено призовых авиационных миль: 70 379

Количество посещенных стран: 13

Количество дней, проведенных вне дома: 237

Километраж тренировок за год

Плавание: 1184

Велосипед: 18 864

Бег: 3698

Глава 13

Не терпится списать меня со счетов?

Мухаммед Али однажды сказал: «Человек, который в пятьдесят лет думает о жизни так же, как в двадцать, зря потратил тридцать лет». Аминь. С возрастом приходят изменения, как положительные, так и отрицательные — все зависит от твоего к ним отношения. Около восьми лет назад, когда родилась моя первая дочь, в уравнении моей жизни появилась новая переменная — семья. Теперь у меня три дочери, младшая родилась незадолго до появления этой книги. Конечно, это меня изменило. Теперь у меня другие обязанности. Это не значит, что во мне осталось меньше стремления к победам. Просто я нахожу вдохновение в других вещах. Влияет ли это на то, скольким я готов пожертвовать во имя спорта? Несомненно. Раньше я проводил по восемь недель в тренировочном лагере вдали от своих детей, но сомневаюсь, что теперь я способен долго продолжать в том же духе.

Возраст — это фигура умолчания для каждого спортсмена в любом виде спорта, потому что ни в одной другой сфере жизни вы не сможете так внезапно оказаться невостребованным, в то время когда все другие профессии приносят стабильность и успех. В гимнастике этот

возраст наступает в двадцать лет. В плавании пик спортсменов наступает до тридцати. В остальных видах спорта, включая триатлон, вы завершаете карьеру к сорока годам. Все это приносит немалую долю переживаний. Постепенно начинаешь замедляться, работать становится тяжелее, и уже нетрудно представить тот момент, когда все это закончится. Некоторые из нас думают о завершении карьеры как о смерти. Другим же приходится сталкиваться с осознанием того, что они больше не исключительные. Когда вы профессионал и зарабатываете на жизнь своим телом, возраст может вам навредить. Некоторые пытаются прятать голову в песок и твердят: «Нет, со мной такого никогда не случится», но это бессмысленное занятие.

Более того, спортсмены, которых очень заботят возрастные проблемы, пытаются подорвать веру в себя у тех, кто в достаточно зрелом возрасте еще способен выступать на высоком уровне. На протяжении долгих лет многие пытались «состарить» меня, особенно после моего неудачного выступления на Ironman Hawaii в 2009 году. Но даже задолго до этого сверстники и друзья по спорту начинали рассуждать на тему того, как мало было тридцатипяти-тридцатисемилетних чемпионов. Мне часто приходилось выслушивать за бутылкой пива фразы вроде «Назови мне хоть одного представителя любого вида спорта, который в наши дни побеждает в соревнованиях в возрасте тридцати пяти лет» или же «Дружище, когда ты это все бросишь?». Разумеется, я рад, что не бросил все это до соревнований 2010 года.

Если начнешь слишком внимательно прислушиваться к мнению других, то это может превратиться в пророчество. Когда я говорю, что еще не готов уйти из спорта, мои собеседники часто закатывают глаза и думают: «Макка

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

будет точь-в-точь как тот старый боксер, который выходит на ринг лишь ради того, чтобы снова быть избитым». Уверяю вас, я никогда не буду таким. Я просто уверен в том, на что способен в своем возрасте.

Как я уже говорил ранее, в моем виде спорта очень важно физическое состояние. Мы часто недооцениваем опыт и его значение в соревновании. Если вы воспринимаете себя как единое целое, то ваш опыт возрастает с ухудшением физических возможностей. Вы становитесь умнее, разборчивее в своих тренировках и куда лучше понимаете и дух соревнований, и стратегии других спортсменов. Представьте свою карьеру как банк опыта и знаний. Я делал вклады в свой банк на протяжении шестнадцати лет. Само собой, при этом вы должны знать, как правильно воспользоваться этими вкладами.

Опыт — залог победы

Роль опыта недооценивается практически в любой области. Обычно люди слишком ослеплены талантом, особенно новым и молодым. Но много ли людей в той или иной профессии были великолепны с самого начала? Несомненно, есть вундеркинды, но большинству людей нужны годы, чтобы достичь успеха. Успех — это опыт, плюс самодисциплина, плюс талант. Невозможно заменить опыт и знания, которые приходят вместе с наблюдениями за людьми, исполняющими свои обязанности под постоянным давлением.

Опыт — это оружие. Я выиграл в 2010 году именно благодаря своему опыту, знанию себя и пониманию мышления других спортсменов. Опыт помог мне выиграть много стартов в последние несколько лет и победить спортсменов, которые по всем физическим возможностям должны были

меня опередить. Но в ранние годы я часто проигрывал из-за страха. В 1996 году я уступил титул чемпиона Австралии Брэду «Крону» Бивену, который был моим кумиром и которого я по всем раскладам должен был сокрушить. Но Брэд оказался хитрым парнем — он привязался ко мне и начал говорить: «Знаешь, а ты отлично соревнуешься». Я поддался на лесть, и прежде чем я это понял, он поверг меня в прах.

Если мне придется выбирать между спортсменом с великолепными физическими данными, но пустой головой, и среднестатистическим спортсменом с чувством дисциплины, опытом и умом, я всегда выберу последнего. Когда ты пересекаешь финишную черту и выше тебя на пьедестале стоит соперник, который никак не должен был тебя победить, часто появляется ощущение, что тебя обокрали. Тебя это чему-то да должно научить. Несколько раз более опытные спортсмены опережали меня, и я усвоил преподанный мне урок. Если ты не набираешься опыта от своих поражений и не превращаешь этот опыт в свое преимущество, ты ничего не стоишь. И когда тебе исполнится тридцать пять, можешь смело распрощаться с большим спортом.

Старый бык и Молодой бык

Есть одна старая шутка: старый бык и молодой бык стоят на вершине горы и смотрят на стадо пасущихся коров. Молодой бык говорит: «Послушай, почему бы нам не побежать туда вниз и не развлечься с парочкой?» Старый бык смотрит на него и говорит: «А почему бы нам не *спуститься* вниз не торопясь и не отоварить все стадо?»

Именно так я и думаю об опыте в триатлоне — старые «быки» борются против молодых. Старый «бык» накапливает энергию, чтобы воспользоваться ею в нужный момент, когда это действительно необходимо. Молодой же,

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

напротив, делает все ради самооценки и эго, показухи и ощущения собственной непобедимости. Но победа в триатлоне означает гораздо большее, чем просто быть первым в соревновании на воде, на велосипеде, в беге. Вся суть состоит в уме и воле. Именно эти две вещи не исчезают с возрастом. Они лишь возрастают и усиливаются. Чем старше ты становишься, тем лучше понимаешь, на что можешь рассчитывать. Ты осознаешь, где действительно находятся твои пределы. Сейчас я намного лучше воспринимаю себя в спорте, чем в двадцать три года. Вы спросите, стал ли я быстрее или более гибким? Нет. Но как спортсмен в целом я стал значительно лучше. Тогда я был мальчишкой, сейчас — мужчина.

С опытом приходит целая история тренировок, тактик и трюков, которые раскрывают твои атлетические способности. У тебя появляется понимание того, что именно делает тебя лучше. Набор моих знаний гораздо шире, потому что я прошел через сотни соревнований и понимаю, какие небольшие изменения необходимы для достижения преимущества. Я больше не задаюсь целью смирить соперника. На это растрачивается слишком много энергии. Все, что мне сейчас необходимо, — это найти в нем ту самую слабость, которая даст мне шанс его победить.

Но наибольшая компенсация возраста — это способность без проблем переносить страдания. Как я уже упоминал, в триатлоне важно умение продолжать борьбу, преодолевая страдания, когда другие сдаются. Когда ты старше, твой запас силы воли намного больше, чем в молодости. Когда ты молод, ты полон энергии. Тебе кажется, что сможешь пройти всю дистанцию на полной скорости, без физической боли. Но боль неминуемо появляется, и я повидал немало спортсменов, которые бросили спорт, потому что не ожидали, что она окажется такой сильной.

Когда ты молод, то постоянно находишься в состоянии кризиса. Когда моим дочерям исполнится шестнадцать, любая проблема будет казаться им концом света. Это так типично для молодости. Возраст учит расслабляться. Любые чувства, которые ты переживаешь, были испытаны ранее. Они уже не имеют большого значения. Ты точно знаешь, что именно способен выдержать. У тебя уже есть точки отсчета. И ты знаешь, что, когда старая подруга боль внезапно навестит тебя, найдутся резервы, чтобы ей противостоять. Самое болезненное соревнование для меня было в Конне в 2006 году, и на тот момент мне было тридцать три года — я уже перешел грань «пенсионного возраста» для многих спортсменов. И смог довести намеченное до конца лишь благодаря отличному владению своим телом. Я абсолютно точно знал, как далеко я могу зайти, ничего не испортив. Хотя я и испытывал реальные мучения, но все же понимал, что эта боль меня не убьет.

Именно поэтому молодому «быку» никогда не победить старого. Способность бороться на равных с другим спортсменом приходит с возрастом. Ты учишься, когда дать сдачи, когда затихнуть и дать сопернику измучить самого себя, когда быть терпеливым и когда атаковать. Решающую роль в моем соревновании с Рэлертом в 2010 году сыграли отнюдь не физические способности. Экран телевизора не отражает преимущества опыта, и именно поэтому всем казалось, что он меня опередит. Но я дал всем возможность задуматься над тем, что они видят на самом деле. Просто в тот день я был старым «быком».

Возраст — всего лишь цифра

Вы должны стать мудрее и умнее к тридцати пяти или тридцати семи годам. Если же нет, значит, вы ничуть не повзрос-

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

лели и потеряли кучу времени. Когда я побеждал на соревнованиях в двадцать три года, то и понятия не имел о том, почему преуспеваю. Я был глуп. Даже став чемпионом мира, я так и не понял, почему это произошло. Если ты не знаком со своими сильными и слабыми сторонами, то не сможешь подготовиться к встрече со спортсменом, способным тебя победить, — и это случается с каждым из нас. Сейчас я точно знаю, почему преуспеваю и что нужно менять, если гонка складывается не так, как ожидалось.

С возрастом начинаешь планировать все заранее. В двадцать лет я мог вскочить с кровати после нескольких часов сна, проглотить какую-нибудь съедобную дрянь и провести десятичасовой тренировочный день с бегом, плаванием и занятием на велосипеде. Если бы я рискнул проделать подобное в моем нынешнем возрасте, я не продержался бы и шести часов. С возрастом появляется потребность в подготовке. Нужно планировать больше отдыха и растягивать тренировочные задания на более длительное время, чтобы не повредить самому себе. Ты больше не можешь делать все спонтанно, следовательно, подготовка начинает играть критически важную роль. Именно поэтому я со своей командой планирую каждую мелочь сезона задолго до его начала.

Делая это, приходится принимать изменения, но это помогает не слушать идиотов, которые галдят, что ты слишком стар для соревнований. Ведь возраст — это всего лишь цифра после твоего имени, которая уточняет, когда ты родился. И эта цифра не имеет никакого отношения к тому, на что ты способен.

Советы Макки для победы

Тренируйтесь в старшем возрасте, с умом

— Дайте себе больше времени на восстановление. Включите в программу тренировок больше дней, посвященных полному отдыху или упражнениям без напряжения.

- Добавьте в расписание больше силовых тренировок. С возрастом вы начнете терять скорость и гибкость, но можете компенсировать это за счет повышения силы и мощности.
- Посвятите больше времени разминке и расслаблению мышц. Используйте упражнения по развитию гибкости, например асаны из йоги.
- Пользуйтесь преимуществами своего опыта. Анализируйте свои действия на прошедших соревнованиях и адаптируйте тренировочный процесс для преодоления причин своих неудач. С возрастом мышление будет играть большую роль для достижения успеха, чем тело.

После победы в Коне в 2010 году я бы очень хотел увидеть на старте многих спортсменов старшего возраста, которые решили не сдаваться, а предпочли соревноваться на высоком уровне. Я надеюсь, что они скажут сами себе: «Если Макка с его физическими данными смог это сделать, то смогу и я». Некоторые «старые» спортсмены, которые на самом деле моложе меня, хотят уйти из спорта. И когда это случится, это будет означать, что они действительно постарели.

Поклонницы, а не эксперты

Пуще всего перед соревнованиями в Коне в 2010 году меня пытались состарить репортеры. Они по-разному мусолили тот факт, что мне тридцать семь лет. В их устах это звучало так, как будто я с трудом могу самостоятельно выбраться из кровати. В любой профессии люди любят вешать на других ярлыки. В моем случае это звучало примерно так: «Макке тридцать семь лет, следовательно, он слишком стар, чтобы снова выиграть в Коне». Навесив ярлык на меня, они облегченно вздыхают и переходят к следующей жертве. Это так присуще человеческим существам.

В ответ я обычно предлагаю изгнать из спорта всех молодых спортсменов по той причине, что когда-то их водили

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

в школу дедушки. Я самый старый спортсмен, когда-либо побеждавшей в Коне, — на четыре месяца старше Марка Аллена времен его последней победы. Черт побери, Крис Лието старше меня, но я ни разу не слышал, чтобы кто-нибудь осмелился сказать: «Крис слишком стар, чтобы воспринимать его всерьез». Крейг Александер моложе меня всего на четыре месяца, ну и где же статейки с заголовками: «Кроуи слишком стар, чтобы снова выиграть в Коне»?

Одна из главных проблем в спорте — это отсутствие настоящих экспертов, пишущих статьи в журналах и интервьюирующих спортсменов. У всех нас есть поклонники. Для них важны результаты, а не сами соревнования. Им совершенно безразлично, как выступил спортсмен. Вся суть для них во времени, показанном на финише, возрасте и занятом месте. Они не исследуют мое развитие как спортсмена. Они не изучают статистику соревнований. Они не удосуживаются обратить внимание на то, что моя неудача в 2009 году была связана лишь с проблемой на старте заплыва. Нет, пресса предпочитает с радостью писать о том, что я слишком стар. Я слишком велик в размерах. Я слишком многое пережил. У меня не хватает мотивации. Я слишком заиклился на семье. Все что угодно, лишь бы прицепить на меня ярлык, вознести в Зал славы бывших чемпионов, а затем найти себе следующую жертву в лице Рэлберта или любого другого спортсмена.

Хочу заметить: то, что меня «состарили» раньше времени и вычеркнули из списка серьезных конкурентов, добавило немалую долю удовлетворения к моей победе в 2010 году. Многие осознали, что не стоит доверять измышлениям прессы о триатлоне и воспринимать их серьезно. К примеру, СМИ возлагали огромные надежды на чешского триатлета Филипа Оспалы, окрестив его «новой звездой». Он отличный спортсмен, на соревнованиях Ironman 70.3 в Австрии

в 2010 году Филипу удалось обогнать меня на целую минуту. И журналисты заявили, что вот наконец появился некий никому не ведомый герой, способный победить Макку. Это был еще один прекрасный предлог заявить о конце моей карьеры. Они даже не удосужились проверить, что этот парень дважды участвовал в Олимпийских играх* — так что вряд ли он был таким уж «никому не ведомым»! Журналисты выставили себя идиотами. И наконец-то фанаты начали задаваться вопросами «Кто пишет все это? Они понятия не имеют, о чем говорят».

Были времена, когда я пытался оправдать свое отношение к прессе, но они минули. После того как они предложили делать против меня ставки из расчета 1 к 20 в Коннектикуте в 2010 году, я помню, как удивился: *«За пятнадцать лет моей карьеры они так и не смогли понять, что я из себя представляю»*. Ну что ж, теперь я предоставил им такую возможность.

Неважно, насколько ты стар, — всегда есть кто-то старше

Думаю, что еще одной очень важной вещью, которая помогла мне преодолеть все эти «предсказания раннего ухода», была помощь и поддержка моего друга и тренера Мика. Все эти годы присутствие рядом со мной самого гордого человека в мире, читающего мне нравоучения про сущность старения, является несомненным преимуществом.

Мик держит себя в идеальной для мужчины пятидесяти лет форме, но что действительно нас сблизило, так это

* В 2000 и 2004 годах. Также Оспалы стал чемпионом Европы 2006 года по дуатлону (ГШ, Римини). *Прим. перев.*

I '':> Я здесь, чтобы победить!

мой изначальный интерес к тому, как возраст меняет тело и каким образом это можно компенсировать. Мик любил меня за то, что я слушал, что происходит с мышцами в процессе сокращения, как возраст влияет на их последующее восстановление и так далее. Но я действительно был увлечен, несмотря на то что слушал его из эгоистических побуждений: я хотел знать, как будет стареть мое собственное тело и повлияет ли это на мои профессиональные возможности в спорте.

Поэтому я всегда задавал вопросы, а Мик на них отвечал. Он говорил: «Ты сам увидишь, дружище. Когда тебе исполнится тридцать пять, ты сможешь делать то и это, но у тебя произойдут вот такие изменения». Я мог спросить у него: «А смогу ли я делать вот это в тридцать два года?», и у него всегда находился ответ. Я многому научился у него.

Мик старше меня почти на пятнадцать лет, и эта разница в возрасте — настоящее благословение. Когда он отправился со мной в Европу в начале моей карьеры, ему было столько лет, сколько мне сейчас, и было очень интересно наблюдать за его физическими изменениями. Мне повезло, что удалось связать свою карьеру с парнем, который не только атлетичен, но и способен честно рассказывать об изменениях, которые принес ему возраст. Это помогло мне стать реалистичнее и ждать старения с нетерпением, а не с чувством обреченности, переполняющим большинство спортсменов.

Я думаю, что любой спортсмен, серьезно относящийся к своему делу, должен проводить время со спортсменами, наставниками или тренерами старшего возраста, которые стареют достойно. Это — отличная возможность понять, что именно значит возраст. И совершенно ясно, что возраст не должен быть причиной конца карьеры. Возраст

значит лишь то, что с тобой произойдут определенные изменения. Черт побери, Тим Дебум пробежал на соревнованиях в Конне в 2010 году дистанцию за 8:49:26 и закончил их тридцать третьим, несмотря на сорокалетний возраст. Если стареешь с правильным настроем и определенным планом, то нет никаких оснований считать, что ты будешь соревноваться в сорок лет хуже, чем в тридцать.

Глава \U

Цель — это запланированная мечта

Во времена, когда мы с Шоном Марони мечтали о соревнованиях по триатлону, которые когда-нибудь выиграем, рассуждая о Ironman Hawaii, мы всегда обсуждали тему лидерской позиции при повороте трассы в Хави. Мы спорили, кто из нас окажется первым, если дойдем до этой точки одновременно. Я всегда утверждал: «Я буду первым, но пущу тебя максимально близко к себе, потому что телевизионные камеры должны захватить нас обоих, когда мы одновременно победно поднимем руки в небо». Нам было все равно, что произойдет после этого. Лидировать на этом повороте было для нас все равно что обойти мыс Горн на парусной регате.

Шон погиб в 2002 году, а несколько месяцев спустя я впервые участвовал в Ironman в Коннектикуте, лидируя на велоэтапе. За две мили до поворота я ехал вблизи Томаса Хеллригеля (тремя годами позже он спасет мою задницу, буквально заставив меня выпить колы в тот момент, когда я почти сломался) и сказал: «Ты не против, если я тебя обгоню, дружище?» Он посмотрел на меня, словно я сумасшедший, — разумеется, в тот момент он думал лишь о гонке. Но в какой-то момент он пропустил меня вперед на повороте, и я оказался на седьмом небе от счастья. Все, о чем я мог думать, был

Шон и то, как бы мы могли победно вознести в этот момент руки в небо. Целых десять лет мы говорили только об этом. И в этот момент я мысленно беседовал с ним: *«Как же это здорово, дружище, мы это сделали!»* Меня переполняли эмоции. Ранее в том же году я повторил рекорд Майка Пигга, выиграв четвертый «Побег из Алякатраса», и вот теперь лидировал в Конне на повороте. Вот это да!

Как ни печально, но это был лучший момент того дня. Вы уже знаете, после этого день пошел наперекосяк, я не дошел до финиша. Но, оглядываясь назад, я думаю, что причина, по которой я так быстро сошел с дистанции в 2002 году, заключалась в том, что я лишь исполнял мечту — и свою, и Шона. Вероятно, я мог бы остаться и бороться дальше. Я так преуспел на велоэтапе, что мне было достаточно пробежать марафон за 3:10 — и третье место было бы моим. Судороги были жестокими, но меня останавливали не они. После поворота в Хави я прошел своего рода проверку. Мне было просто подумать: *«Это был хороший год, в следующем я вернусь и надеру вам всем задницы»*.

Лидировать в Хави было не просто нашей мечтой — у нас был план по ее воплощению. Наш с Шоном список был не просто фантазией. Мы действительно хотели выиграть каждое из этих соревнований. Есть хорошее высказывание: *«Цель — это мечта с планом ее достижения»*. Итак, в завершение этой книги я подумал, что стоит поговорить о том, как тот, кто стремится к победе в соревновании (не обязательно в триатлоне), может начать с мечты и прийти к достижимой цели.

Разделите большое на части

Для любого спортсмена победа в крупном соревновании или участие в другом важном событии может казаться

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

либо невозможной, либо делом отдаленного будущего. Если вы как триатлет хотите участвовать в соревновании в Конне, то можете думать: *«Мне до этого еще очень далеко. Как это ускорить?»*

Когда речь идет о столь значительной цели, невозможно сделать все сразу. Когда я начал свою профессиональную карьеру, то не рассчитывал стать мировым лидером или чемпионом Ironman. Я просто хотел заработать, набраться опыта от других спортсменов и попасть в олимпийскую сборную. Необходимо разделить большую мечту на маленькие шаги, чтобы она тебя не пугала. Тогда ты сможешь поставить перед собой одну маленькую цель, достичь ее и заняться следующей.

Очень полезно делать записи. Определите свои намерения и заявите их вселенной. Выйдите к людям и расскажите им о том, что вы намереваетесь сделать. Скажите: «Я буду участвовать в Ironman летом 2013 года и поеду в Конне в 2014 году». И теперь это уже не мечта или фантазия. Это — цель. Затем вы постепенно выстраиваете процесс и стратегию продвижения к этой цели.

В этой книге я поделюсь с вами несколькими базовыми шагами:

- Работайте с тренером и создавайте тренировочную программу, подходящую именно вам и вашему расписанию.
- Разработайте план питания.
- Просматривайте и изучайте соревнования на видео и вживую, чтобы изучить тактику.
- Беседуйте с триатлетами и учитесь у них.
- Присоединитесь к клубу триатлетов рядом с вашим домом и занимайтесь в группе.

- Поймите, что способно дать вам перевес над другими, и развивайте свое преимущество.
- Заведите календарь и начните ставить в нем цели на будущее: конкретная гонка в конкретную дату.
- Примите участие в своем первом соревновании.
- Смиритесь с тем, что вы будете ужасно нервничать, — через это проходят все.

Ваши первые соревнования по триатлону заставят вас волноваться, но вы сможете с этим справиться. И когда вы это сделаете, ощущения будут невероятными. Слово «надежда» уйдет из вашего лексикона. Вы перейдете от мысли «я надеюсь, что смогу это сделать» к мысли «я это сделаю». Вы же триатлет, черт побери! Вы уже на целый шаг ближе к своей цели.

Вот история моей карьеры — мечта двенадцатилетнего мальчишки, вдохновленного чемпионами, цель выстроить карьеру из этой мечты и план, который это осуществил. И даже несмотря на то, что я выиграл почти все главные соревнования в моем виде спорта, моя мечта все еще жива. Я никогда не отклонялся от этой изначальной страсти, которая привела меня в этот спорт. В этом и весь секрет моего долголетия. И даже когда я уйду из большого спорта, я все равно буду заниматься триатлоном. Мне нравится, что триатлон позволяет мне познавать самого себя и заставляет делать что-то новое. Именно поэтому я не ушел на пенсию. Ведь у меня до сих пор остались непокоренные вершины.

Верь, но будь жестче

К сожалению, слишком много людей — будущие триатлеты и другие спортсмены — отвергают свои мечты.

Они рассуждают о том, что сделают что-то важное в будущем, но на этом и останавливаются. Они боятся поражений и поэтому не рискуют. Они не обращают внимания на свою страсть, не считают, что она достойна жертв. Иными словами, они не готовы узнать и признать цену, которую им придется заплатить за достижение цели.

Если ваша цель состоит в том, чтобы соревноваться в триатлоне, принять участие в игре по-крупному, выступить в Конне или в любой другой значимой гонке, вам, несомненно, придется чем-то пожертвовать. Вы должны будете проводить время вдали от семьи. Вы будете испытывать боль. Вы можете потерпеть неудачу в соревновании и почувствовать себя никчемным человеком. И неважно, хотите ли вы стать актером, писателем, доктором или кем угодно. В погоне за мечтой велика вероятность споткнуться и упасть. И это может вас парализовать.

Как и любому нормальному подростку, мне было страшно бросать все, что у меня было, и ехать на соревнования в Европу в 1996 году. Конечно, я облегчил себе ситуацию, распрощавшись с работой и продав свои вещи. Это не оставило мне иного выбора. Я сделал ставку, вложив в игру все, что у меня было. И даже если бы я не сумел стать профессиональным спортсменом, то с уверенностью мог бы говорить, что сделал для этого все возможное. На самом деле мы сожалеем только о том, чего не сделали.

Думаю, что причина, по которой я смог все бросить и рискнуть, заключалась в том, что я уважал свое желание — я хотел принять участие в соревнованиях и увидеть мир сильнее, чем что-либо еще. Я был уверен, что моя страсть достойна внимания, и это дало мне силы выбраться из «золотой клетки». И именно этого я желаю многим триатлетам: уважайте свою страсть, участвуйте в крупных соревнованиях и ставьте перед собой все более высо-

кие цели. Ваши мечты ничуть не менее важны, чем мои. Вы можете оказаться моложе или старше меня в начале карьеры, вы можете быть заняты на работе и не иметь достаточного времени для тренировок или же вы просто среднестатистический спортсмен, неспособный пройти дистанцию Ironman меньше чем за пятнадцать часов. Ваши мечты имеют значение в любом случае!

У меня бы ничего не вышло, если бы я не верил в правильность того, что делаю. Будьте уверены, что всегда найдутся люди, говорящие о той или иной вашей неспособности. Но в конце концов, единственное важное мнение — это ваше собственное. Само собой, Эмма, мои дочери, Мик и мой менеджер Скотт всегда в меня верили, и их вера давала мне силы, подобно энергетическому напитку. Но если бы я не верил в самого себя, их вера не помогла бы мне преодолеть страдания и разгадать загадку Коны.

Советы Макки для победы

Именно этого я желаю многим триатлетам — уважайте свою страсть, участвуйте в крупных соревнованиях и ставьте перед собой все более высокие цели. Ваши мечты ничуть не менее важны, чем мои. Вы можете оказаться моложе или старше меня в начале карьеры, вы можете быть заняты на работе и не иметь достаточного времени для тренировок или же вы просто среднестатистический спортсмен, неспособный пройти дистанцию Ironman меньше чем за пятнадцать часов. Ваши мечты имеют значение в любом случае!

Само собой, вера в свое стремление — это всего лишь часть формулы. Вам необходимо продвигаться вперед, а значит, вы должны быть жесткими и беспощадными. Немалое количество триатлетов никогда не достигают своей цели, потому что они сначала загораются, а потом сдаются при первой же травме или неудаче. На дороге всегда будут ухабы. Триатлон потребует отдать все, что у вас

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

есть, и даже больше. Если вы думаете: *«Я принял решение, а значит, все сейчас пойдет как по маслу»*, то поверьте, так никогда не получится. Когда я впервые участвовал в соревнованиях в Конне в 2002 году, мне казалось, что трасса должна пасть на колени перед великолепием Криса Маккормака. Но у меня ушло шесть лет, чтобы в конце концов преодолеть дистанцию, поначалу показавшуюся мне такой легкой.

Превратить мечту в план непросто. Если поначалу результаты не так хороши, как вы ожидали, обдумайте их и внесите изменения. Если этот путь не приводит к улучшению, то нанесите удар в другом направлении. Но в любом случае продолжайте движение вперед. Причина, по которой я в конце концов выиграл соревнования в Конне, состояла в том, что я не смирялся с поражениями прошлых лет. Я продолжал поиск победного пути — и в итоге его нашел. Когда в 2008 и 2009 годах порядок прохождения трассы изменили, я внес необходимые коррективы в свои тренировки, а затем вернулся, чтобы выиграть очередной титул.

Уважение, а не любовь

Настойчивость, драйв и страсть принесли мне не меньше уважения в мире спорта, чем результаты соревнований. Мне представляется, что главное — не нравиться всем, а быть объектом их уважения. За свою карьеру я высказал немало вещей, которые задевали людей, и некоторые из них говорили: «Макка, ты делаешь большую ошибку, дружище». Конечно же, кое-какие из моих слов были не очень вежливыми. Но для меня это не так важно. Мне нравится, когда мной восхищаются триатлеты. Но когда я стал побеждать в гонках, то заметил, что спортсмен

нравится окружающим лишь до тех пор, пока остается на вершине успеха. Когда я был еще новичком в спорте, спортсмены постарше относились ко мне как к еще одному выскочке — до тех пор, пока я не стал чемпионом мира. И только потом они стали моими друзьями. Шон всегда защищал меня и не стеснялся спросить их прямо: «Теперь-то мы тебе нравимся, дружище? Да?»

Пытаться кому-то понравиться — все равно что гоняться за призраками. Именно поэтому у меня нет своей свиты. Что будет, если фортуна повернется к тебе спиной, а деньги и слава испарятся? Все, что останется от лизоблюдов, — это неоплаченные счета в барах. К тому же я считаю, что наличие большой свиты говорит лишь об отсутствии уверенности в собственных возможностях. Отличный тому пример — матч по боксу в 2001 году между Костей Цзю и американцем Забом Джудой. Заб был начинающим чемпионом в полусреднем весе по версии IBF, уже «шоуменом» на ринге и отлично натренированным бойцом. А Костя — крепким, дисциплинированным боксером, потерпевшим всего одно поражение за всю свою профессиональную карьеру. Я считаю его одним из самых великих боксеров в полусреднем весе всех времен.

Заб Джуда начал с того, что обрушил на Костю в прессе и на телевидении поток гадостей. Я же отметил, что Заб сражал наповал боксеров, которые были значительно моложе этого русского, который уже приближался к закату своей спортивной карьеры. Они запланировали бой и через некоторое время встретились в Лас-Вегасе. Я начал смотреть матч по телевизору с того момента, как Костя вышел на ринг. К тому моменту я уже научился хорошо замечать страх на лицах спортсменов как в триатлоне, так и в других видах спорта. В их глазах можно прочитать

I '>: Я здесь, чтобы победить!

все. Костя выглядел так, словно он участвует в подобных поединках в миллионный раз. Группу поддержки составляли лишь его бессменный тренер Джонни Льюис и один из сыновей.

А Заб Джуда появился на ринг с шестьюдесятью парнями, включая группу рэперов и Майка Тайсона в придачу. Заб жевал жвачку. Я был поражен. *«Зачем вся эта толпа, Заб? Что ты пытаешься спрятать?»* Он выглядел напуганным. Казалось, словно он собрал все своих знакомых в одну кучу, чтобы сбить с толку соперника. Но Костя, выходя на ринг лишь с двумя людьми позади, дал понять, что и сам помнит о том, на что он способен.

Результат был очевиден: Костя нокаутировал Заба во втором раунде.

Мне не нужна свита. Меня волнует мнение лишь близких мне людей — моей жены, детей, друзей, таких как Мик, Скотт, Сьюзен, Пол Эмброуз и некоторых других. Но помимо этого я хочу, чтобы сверстники меня уважали... и немного боялись. Также я бы хотел, чтобы меня запомнили как человека, продвинувшего спорт на новый уровень и сделавшего из него нечто большее, чем простое состязание в плавании, езде на велосипеде и марафоне. В качестве элементов одинаковой важности я воспринимаю и плавание, и велоэтап, и бег, и *мышление*. Я хочу, чтобы люди когда-нибудь спросили: *«В чем была главная сила Макки?»* — и ответили себе, что я был отличным тактиком, жестким и выносливым бойцом, что мог преодолеть любые трудности и вообще был самым толковым парнем в своем виде спорта.

Многие спортсмены куда изящнее меня, например Андреас Рэлерт, своей осанкой напоминающий газель. Но зато я умею все планировать и, самое главное, следовать намеченному плану. Я хочу, чтобы те, кто разбирается в спорте, уважали меня именно за это.

Мое наследие

После того как я победил в Конне во второй раз, все спрашивают, что же я буду делать дальше. Мой ответ очевиден: «Проводить больше времени с семьей». Не думаю, что я уйду из большого спорта. Я буду связан с триатлоном до моего последнего вздоха. Только я пока не знаю, в каком объеме. Я не собираюсь отрицать, что моя карьера идет на убыль. Несмотря на то что я все еще могу соревноваться со спортсменами моложе меня, я не уверен, что все еще хочу этого. Наш спорт связан с выносливостью, и я слишком долго выносил целые месяцы вдали от жены и дочерей. Это должно закончиться.

Что насчет моего наследия? Во-первых, само слово заставляет меня чувствовать себя древним старцем, место которого в кресле-качалке. Но если вы спросите меня, каким бы я хотел запомниться потомкам, скажу так: я хотел бы, чтобы меня запомнили так, как все запомнили Али. В свое время его откровенно не любили, но сейчас считают самым великим. Я бы хотел, чтобы люди воспринимали меня именно так.

Но пока что рано об этом думать. У меня все еще есть мечты. Во-первых, я хочу поучаствовать в Олимпийских играх. Я связался с Федерацией триатлона Австралии и сказал: «Я хочу помочь, но никак не помешать развитию триатлона в Австралии». В ответ они предоставили мне сценарий, позволяющий завершить карьеру на Олимпийских играх. Если я смогу соответствовать их критериям и заработать достаточное количество очков для получения квалификации перед Олимпийскими играми, они обязательно примут это во внимание. Многим опять кажется, что я преисполнен фантазий. Другие олимпийцы почти вдвое моложе меня и значительно быстрее.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Мои шансы не так уж и велики, но именно это меня и привлекает. Думаю, что это будет весело!

Иногда я думаю о том, чтобы стать тренером. Я бы с удовольствием занимался тренерской работой в школе или летнем лагере. Это вполне естественный ход мысли для кого-нибудь вроде меня — человека, интересующегося вопросами тактики, анализа соревнований и действий других спортсменов. А может быть, я смогу открыть свою собственную школу тренеров, преподавать философию и принципы спорта, а также учить других тренеров стать лучше. Возможно, я бы даже заинтересовался участием в национальной программе, потому что тогда у меня появится возможность работать с молодыми спортсменами. Я смогу с самого начала рассказывать им о главных вещах — твердости духа, стратегии, владении собой, основах тренировки и многом другом.

Еще важнее, что я смогу научить обучать спортсменов задавать вопросы и разбираться в слабостях, как в своих собственных, так и в чужих. Вы определяете свои слабости, боретесь с ними, а также находите слабости других и пытаетесь получить из этого знания выгоду. Все, с кем вы когда-либо будете соревноваться, имеют слабости. Нет ничего сложного в том, чтобы найти человека, исполненного страха или слишком чувствительного, а потом задеть его на пресс-конференции и наблюдать за тем, как он теряется. Вы уже понимаете, что для выигрыша соревнования есть множество способов.

Еще одна Кона?

Я знаю, о чем вы хотите спросить. Этот вопрос хотят задать все: буду ли я участвовать в соревнованиях в Конне в 2011 году? И вот мое официальное заявление: вслед-

ствие многочисленных семейных обязанностей и слишком большого времени, требующегося для подготовки к соревнованиям, я не буду принимать участия в соревнованиях в Коне в 2011 году. Многие из уважаемых мной людей, такие как Боб Бэббитт, шестикратный победитель Ironman и один из основателей журнала Competitor, говорят мне: «Какая невероятная карьера, Макка. Ты должен гордиться собой. Нет смысла снова участвовать в гонке в Коне. Будь на пике славы, оставайся непобежденным. Твоя карьера этого заслужила».

Что же касается Коны... Никогда не говори «никогда». Я люблю это соревнование. Именно благодаря ему я смог наконец-то выработать механизм победы, основанный на четком следовании процессу. Я думаю, что каждый, кто поучаствовал в этой гонке, всегда хочет вернуться. Я сохраню связь с Коной до конца своих дней. Надену ли я вновь номер участника? Подозреваю, что когда-нибудь сделаю это, когда появится человек, с которым будет интересно посоперничать. Я пролил слишком много крови на лавовых полях, чтобы так просто их покинуть.

Мы с командой рассмотрели несколько вариантов для сезона 2011 года. Я попробую побить мировой рекорд Ironman (7:50:27), который поставил Люк Ван Льерде на Ironman Eugene в Роте в 1997 году. Первый спортсмен, преодолевший барьер 7:50, станет бессмертным Роджером Баннистером* нашего вида спорта. Но даже если это и не получится, никто не осудит меня за мою попытку.

Возможно также, что я отправлюсь на другие соревнования, в которых еще не участвовал, или попробую

* Роджер Баннистер — английский легкоатлет, чемпион Европы, поставивший себе целью пробежать 1 милю (1609 метров) быстрее чем за 4 минуты (что на тот момент являлось мировым рекордом) и сделавший это. *Прим. перев.*

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

выиграть десять самых трудных мировых гонок 70.3 Half-Ironman. Этого еще никто не делал и даже не был близок к этому результату. Все спортивные физиологи говорят, что это невозможно и подобные усилия могут нанести организму слишком сильный вред... Но вы ведь уже представляете себе, насколько я люблю спорить с парнями в лабораторных халатах, правда?

Я могу участвовать в гонке VineMan в долине Напа, поехать на соревнования в Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, в Китай. Может быть, съезжу в Австрию или Сингапур. Кто знает? Я хочу попасть и на события, в которых уже принимал участие, и на совсем неизвестные. Если бы я мог выиграть *каждое* из этих шести соревнований, это был бы лучший сезон за всю мою карьеру. Как я уже говорил, к тому времени, когда вы будете держать в руках эту книгу, я уже приму решение относительно своего финального сезона. Возможно, я попробую сделать что-то, чего никогда не делал прежде.

Доказывать больше нечего

Я всегда говорил, что хочу уйти из спорта на своих условиях и на пике формы. О соревнованиях 2010 года в Коннектикуте будут помнить всегда, и это — часть моего наследия. Мне нечего больше доказывать. Я не хочу оставаться в спорте только ради наград. Это глупая причина. Если я вернусь в Коннектикут или сделаю что-либо еще в триатлоне, то это исключительно из страсти. И эта причина — вполне достойная. У меня есть и еще одна причина — я хочу заработать денег для своего фонда и привлечь массовое внимание к спорту, которому я обязан всем.

Мне еще предстоит выслушать мнение Эммы. Это настолько же ее решение, насколько и мое. Если мысли о достижении нового мирового рекорда и победе в десяти

соревнованиях в один сезон представляет собой лишь каприз моего эго, она обязательно скажет мне об этом. С этого момента я принадлежу лишь нескольким австралийским леди, которые поддерживают во мне огонь и всегда ждут меня дома.

Я счастливый человек, дружище. Я превратил свои мечты в цели, а затем и достиг их. Вы можете быть и начинающим триатлетом, и профессионалом, стремящимся к вершинам рейтингов, или вообще представлять какой-то другой вид спорта — я надеюсь, что моя книга хоть немного поможет вам достойно пройти по избранному пути.

Благодарности

Эмма-Джейн... Ты принесла гармонию в мою жизнь и мир в мою душу. Ты мой лучший друг, моя жена и моя жизнь. Если бы тебя не было, то все мое путешествие в мир большого спорта не имело бы никакого смысла. Я люблю тебя сильнее, чем ты даже можешь себе представить.

Талия, моя дочка... Казалось, прошло лишь мгновение, а тебе уже исполнилось семь лет. Я надеюсь, что эта книга тебе понравится. Ты выросла в этом мире и с младенческого возраста присутствовала при многих событиях, о которых я рассказываю. Ты всегда будешь для меня всем. Я люблю тебя, моя дорогая.

Сиенна, моя любимая малышка... Папа всегда думает о тебе. Ты освещаешь мой мир и покоряешь меня одной своей улыбкой. Я люблю тебя до боли.

Мой еще не родившийся ребенок... Когда я пишу эти строки, ты еще сидишь у Эммы в животе. Когда эта книга выйдет в свет, ты уже станешь частью этого мира. Добро пожаловать! Мое путешествие привело меня туда, где я есть, и теперь вся моя жизнь будет связана с тобой и твоими сестрами. Не могу дождаться момента, когда возьму тебя на руки. Не могу дождаться, когда ты станешь частью моей жизни. Нам ужасно повезло, и мы

очень взволнованы тем, что скоро ты присоединишься к нашей семье.

Папа... Я оказался там, где я есть, только из-за того, что ты был рядом со мной в подростковые годы. Ты заставлял меня высоко держать планку, называл вещи своими именами и дал мне все для того, чтобы я стал хозяином самому себе. Когда ты наблюдал за моими занятиями серфингом, во всех наших совместных пробежках, на всех соревнованиях, в которых я участвовал, ты всегда был рядом со мной, и я стал лучшим в своем виде спорта благодаря твоему руководству и потраченному на меня времени. Папа, я тебя люблю и благодарю. Ты лучший отец, который только может быть у человека, и я надеюсь, что смогу поделиться с моими девочками той любовью и энергией, которые мне подарил ты.

Мама... Я скучаю по тебе и люблю тебя. Как бы я хотел, чтобы мы провели вместе еще немного времени. Рак отнял тебя у нас слишком рано. Только что моя мама была рядом со мной, и вот ее уже нет. Я был бы готов отдать все свои достижения за один день рядом с тобой. Я никогда тебя не забуду. Мы всегда будем помнить тебя, и я благодарю тебя за твою жизнь и любовь.

Грег, мой старший брат... Спасибо за то, что ты в детстве позволил мне выиграть у тебя соревнование. Как старший брат ты мог бы легко подавить мой дух, но ты позволил мне все эти годы думать, что гонку выиграл именно я. Ты мой большой брат, и мне сложно делиться с тобой какими-то сокровенными эмоциями, но спасибо тебе за то, что ты такой, какой есть. Спасибо за твой реализм и за твою любовь. Чем старше я становлюсь, тем сильнее начинаю ценить твою любовь и поддержку. Ты просто невероятный старший брат. Твое пасхальное выступление было выше всяких похвал!

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Шон Марони... Что мне сказать, приятель? Я это сделал! Я бы отдал что угодно за то, чтобы ты смог увидеть, как изменилась моя жизнь. Ты был человеком, который всегда верил в меня, даже когда я сам терял эту веру. Ты не терял ее никогда. Мы смеялись, побеждали и верили, и я никогда не забуду того, что было между нами. Я скучаю по нашим пивным вечеринкам, по разговорам и шуткам. Я скучаю по старым дням, когда мы могли не только заниматься спортом, но еще и тренироваться, и хорошенько веселиться. Я скучаю по тем дням, когда я побеждал, а мы с тобой шутили насчет того, что никто вокруг не замечает, насколько мы свихнулись на триатлоне. Это были лучшие дни моей жизни. Я скучаю по тебе, брат, и никогда тебя не забуду.

Скотт Фэйрчайлд, мой спортивный агент... Приятель, прошло уже одиннадцать лет, и мы с тобой проделали немалый путь. Ты один из моих лучших друзей, и мои чувства к тебе сложно выразить словами, но спасибо за твою энергию и веру в меня. Мы взялись за этот спорт вместе и вместе одержали наши победы. В последние десять лет ты разделял со мной каждую победу и каждое поражение. Лучшего напарника у меня не могло и быть.

Уоррен и Линди... Спасибо, что подарили мне Эмму-Джейн и приняли меня в семью. В этом наполненном событиями путешествии мы разделяли и взлеты, и глубокие падения. Именно это делает каждое путешествие особенным. Спасибо за вашу любовь, самоотверженность и все, что вы делаете. Я очень люблю вас обоих.

Керри... Спасибо за твою поддержку и веру. Это много значит для меня. Я знаю, насколько тяжело управлять со Стивеном и папой, поэтому за твои усилия тебя вполне можно назвать «железным человеком». Поверь, что я действительно очень это ценю.

Майкл «Мик» Гиллиам... Ты мой брат, приятель, хотя и родился от другой матери. Ты знаешь, насколько сильно я ценю нашу дружбу. И когда возникают проблемы, именно с тобой я сажусь на балконе, мы начинаем пить пиво и разбирать их шаг за шагом. И это — одни из самых любимых моих разговоров. Ты обладаешь простыми, но исключительными знаниями, и я надеюсь, что ты сможешь поделиться ими со многими людьми. Спасибо тебе, приятель, за то, что ты рядом со мной уже так долго. Мы прошли немалый путь с того дня в магазине Brighton Bike Chain, не так ли? И конечно, ты знаешь, что сейчас я обращаюсь к тебе как к Майклу только из-за твоей мамы. Лично для меня ты всегда будешь просто Мик. Я знаю, что ты ненавидишь это имя, но привык к нему, а теперь оно еще и увековечено в книге.

Сьюзан, мой прекрасный тренер по играм разума... Ты уже написала про меня в своей диссертации? Я жду, что как только закончу свою карьеру, ты сразу поставишь мне диагноз ментальной нестабильности. Не могу и передать, как сильно я наслаждаюсь нашей десятилетней дружбой. Ты огромная часть моей жизни и ключевой игрок моей команды. Я настолько часто думаю о тебе, что это даже кажется неприличным. Но я обожаю общение с тобой. Ты и Арни стали особенными людьми в моей жизни.

Джулиан Манус, мой литературный агент... Считаю тебя своим другом. Без тебя появление этой книги не было бы возможным. Спасибо тебе за веру в то, что мы сможем подготовить эту книгу. У меня была интересная история, а ты верил в то, что ее стоит рассказать. И это — только начало! Спасибо тебе за то, что ты появился в моей жизни. Ты потрясающий и вдохновляющий меня человек.

I '>:> Я здесь, чтобы победить!

Тим Вандехи, мой соавтор и партнер по этой истории... Дружище, ты настоящий мастер и гений в том, что касается английского языка. То, как ты превратил мои рассказы, наполненные австралийскими словечками, в захватывающую историю, действительно впечатляет. Важнее всего то, что ты мой друг, и я благодарен тебе за неустанную работу над моей историей. Подготовка книги к печати — дело, требующее немалой выносливости, но ты ни разу не сдался и не пожаловался. И за это я тебе навеки благодарен, приятель.

Рольф Зеттерстен, мой издатель, и Кейт Хартсон, мой редактор... Вы хотели увидеть эту книгу с того момента, как я пересек финиш в Конне в 2010 году, потому что, так же как и я сам, хотели, чтобы мы создали не просто книгу «о том, как я выиграл гонку». Спасибо за вашу веру, страсть и талант, превратившие эту идею в реальность за столь короткое время. Вы и ваша команда просто невероятны.

Ги Эммерлин, мой тренер из французского клуба еще с 1993 года... Ты до сих пор связан со спортом, и таких как ты, приятель, осталось немного. Спасибо за твою поддержку и дружбу. Ты часто был свидетелем моих побед в Европе и на Гавайях, и я очень это ценю. Кто мог в далеком 1993 году представить, что все обернется таким образом? Остаюсь твоим благодарным *ami*.

Дейв Кавако... Приятель, у тебя волшебные руки. Спасибо тебе за работу над моими мышцами, неустанную заботу и помощь, которые были так необходимы после огромной проделанной нами работы. Ты настоящий инженер тела, и благодаря тебе я чувствую себя собранным и готовым к новым битвам. Сложно найти достаточно слов для моей благодарности. Ты настоящая легенда.

Мои спонсоры... Вас очень много, но я должен обязательно назвать некоторых из вас:

ClifBar, спасибо за вашу веру и многолетнюю поддержку моей мечты. Дилан, ты отличный человек, и мне прекрасно с тобой работается. Спасибо тебе за то, что ты помог мне осуществить мою мечту.

Under Armour, вы олицетворяете собой все, к чему я стремлюсь: драйв, концентрацию, стремление к лучшему и искренность. Кевин Планк, ты мой герой. Я стараюсь стать лучше, руководствуясь теми же принципами, что и ты, когда создавал эту компанию. Спасибо за то, что много лет назад ты поверил в меня. Когда другим казалось, что за моими словами ничего нет, ты увидел во мне большой потенциал. Спасибо за создание лучшего снаряжения в мире — я всегда буду на вашей стороне.

Specialized, спасибо за глубокое понимание нашего спорта и веру в таких спортсменов, как я. Три года и два мировых титула — отличный пример нашей синергии! Ребята, вы здорово упростили мне работу. Вы никогда мне не отказывали и всегда подталкивали меня к тому, чтобы стать лучше и быстрее. Любых слов благодарности будет недостаточно.

Zipp, Sram, Profile Design, Yankz, Triathlon Lab, Orca, Biestmilch, Yurbuds, Speedplay, FuelBelt, Complex — каждая из ваших компаний внесла свой вклад в успех моего путешествия. Вы долго были со мной, и все в свое время делали ставку на парня, не похожего на остальных. Спасибо за вашу неоценимую поддержку. Спасибо Карен из Profile, Алексу из Sram, Ллойд из TriLab, Жаку из Complex, Скотту из Orca, Арни из Biestmilch, Ричарду и Шэрон из Speedplay, Вину из FuelBelt, Грегу из Zipp, Ричу из Yurbuds и Пирсу из Yankz... *Спасибо.*

Пол Эмброуз... Ты так долго сражался на моей стороне, приятель. Мы занимались уникальными тренировками, и ты всегда стоял рядом со мной. Это было большим удо-

I '>: Я здесь, чтобы победить!

вольствием, я благодарен тебе за бесконечные дни на дороге, которые ты проводил рядом со мной, на своих двоих и на велосипеде. Ты пошел своим путем, но знай, что эти пять лет ты был важной частью моей жизни. Сохраняй свою искренность — это твоя лучшая черта!

Боб Бэббитт... Ты принял меня под крыло, когда я совсем молодым приехал в США. Многие люди были готовы списать меня со счетов, но ты увидел меня таким, каким я был на самом деле, и спасибо тебе за это. Ты стал моим хорошим другом и особенным человеком в моей жизни.

Ким и Саймон... Спасибо вам за все эти годы, что вы приезжали и поддерживали меня на Конне. Я очень ценю это и никогда не забуду. Вы мои особенные друзья. С нетерпением жду шанса вернуть вам эту любовь, когда вы наконец решите принять участие в большом танцевальном конкурсе.

Чак... Что я могу тебе сказать? Прошло много времени, и наши отношения совершили полный круг. Спасибо тебе за все годы, приятель, — за наши разговоры, за наши многодневные тренировки и за кучу приятных вещей, происходивших с нами за последние десять лет. Это было очень весело и наполняло мою жизнь смехом. Несмотря на все сложности с воспитанием двух дочерей, наши самые веселые деньки еще впереди.

Джули и Ллойд... Спасибо за вашу постоянную поддержку, дружбу и любовь. Вы настоящая семья. Джули, не могу не напомнить тебе твою же фразу: «Посмотри повнимательнее и пойми, насколько сильна твоя любовь».

Роб и Ирен... Я люблю вас обоих. Спасибо за все, что вы делаете в моей жизни, и за то, что остаетесь моими ближайшими друзьями. Это значит для меня больше, чем вы можете себе представить.

Дерек Кинг... Ты стал одним из моих лучших друзей. Спасибо за то, что ты остаешься со мной и терпеливо сносишь мои капризы. Помнишь, как нам бывает весело вместе и с каким удовольствием мы едим цыпленка с пармезаном в Санта-Монике? Это — одно из моих самых любимых занятий в США.

Теренцо Боццоне... Я верю в тебя. Ты великолепный партнер для тренировок, совершенный джентльмен и невероятный талант. Желаю тебе удачи и процветания в нашем спорте и надеюсь, что ты достигнешь всего, на что способен. Если тебе что-нибудь потребуется, позвони, и я всегда откликнусь.

Мишель Джонс, Майлз Стюарт, Хелен Макгакин, Кол Стюарт, Дик Кейн, Клинтон Бартер, Питер Кулсон и Марк Аллен... Ваш пример дал мне отличный фундамент для развития и необходимые знания для роста на разных этапах моей карьеры. Я уважаю всех вас и благодарю за то, что были так щедры и расположены ко мне. Говорят, что человек является продуктом тех, у кого учился. Я не мог бы пожелать себе лучших наставников.

Все мои партнеры по тренировкам за многие годы, терпевшие мое пение во время велосипедных занятий и долгие часы, проведенные вместе... Это было круто, и вы проявили себя настоящими воинами. Именно те парни, с которыми ты вместе страдаешь, дают тебе силы для победы. Керри Классен, ты настоящий борец и отличный приятель. Пол Эми и Бенни Харли, мы провели вместе немало отличных дней и месяцев. Спасибо за ваше время и внимание ко мне. Стэнто, я никогда не видел лучшего старта, чем у тебя, и всегда вспоминаю о наших разговорах в Боулдере с улыбкой. Кейни, мне всегда нравилось кататься с тобой по трассам вокруг Шира. Отличное время, много веселья — надеюсь, что это еще повторится не раз.

I ';> Я здесь, чтобы победить!

Рэиди, спасибо. Ты надежный друг, и я вспоминаю наши долгие тренировочные дни во Франции и Испании чаще, чем ты можешь себе представить. Джей-То, ты настоящая легенда. Спасибо за время, проведенное в Лос-Анджелесе. Все наши длинные заезды на велосипеде были бы без тебя совершенно другими. Б. П. в Боулдере, Тайлер Баттерфилд, Джеймс Боустэд, Тим Марр и Брауни — ребята, спасибо за проведенное со мной время. Знайте, что наше общение нравилось мне в прошлом и продолжает нравиться сейчас. Спасибо всем, кто мужественно переносил страдания бок о бок со мной.

Моим друзьям, которые всегда поддерживали меня и никогда не переставали верить... Страгглер, ты редкий человек, и я наслаждаюсь твоей поддержкой. Баттлер, ты один на миллион, и после четырнадцати лет нашего знакомства наша дружба становится лишь сильнее. Марийо и Дэнни Мерфи, мы любим вас. Пэт, Мак и Кэл из Санта-Моники — спасибо за то, что оказали мне поддержку и предоставили место для ночлега. Мне очень у вас понравилось, и я скучаю по этому месту. Мак, приятель, иди за своей мечтой. Жду не дождусь, когда увижу тебя с твоей группой, ставящего зрителей на уши.

И наконец, я хотел бы поблагодарить нескольких феноменальных спортсменов, вместе с которыми я тренировался и переносил тяготы на протяжении многих лет. Между нами иногда происходили стычки — как на трассе, так и вне ее. Но даже несмотря на это я всегда сохранял к вам глубочайшее уважение. Спасибо за то, что вы вдохновляете меня и заставляете раз за разом переступать тренировочные границы. Спасибо за то, что учите меня на своих примерах. Спасибо за то, что показываете мне, что такое настоящий профессионализм. Спасибо за то, что помогаете мне стать лучше.

Андреас Рэлерт
Брэд Бивен
Крейг Александер
Крейг Уолтон
Энеко Льянос
Грег Беннетт
Грег Уэлч
Хэмиш Картер
Майлз Стюарт
Норман Стадлер
Саймон Уитфилд
Тимо Брахт

Источники информации

Twitter: Следите за Маккой и его гонками по всему миру в «Твиттере» по адресу: [www. twitter. com/MaccaNow](http://www.twitter.com/MaccaNow)

Facebook: Все новости о Макке можно узнать на его странице Facebook по адресу [www. facebook. com/MaccaLive](http://www.facebook.com/MaccaLive)

MaccaNow

[www. MaccaNow. org](http://www.MaccaNow.org)

Фонд MaccaNow Foundation был создан в память о моей матери, Терезе Маккормак, проигравшей свою борьбу против рака груди в 1999 году в возрасте пятидесяти трех лет. Я поставил перед собой цель: на протяжении своей карьеры собрать сумму 2 735 373 доллара и передать ее больницам для помощи страдающим этим недугом и их родным и близким. Я достаточно просто рассчитал эту цифру: моя мать прожила на земле 19 455 дней. Каждая трасса Ironman во всем мире требует от моего тела перенестись на 140,6 мили. Я решил, что смогу собрать 140,6 доллара за каждый день жизни моей матери. Вот так появилась эта цифра. Собираемые нами деньги передаются без каких-либо дополнительных условий семьям и лечебным заведениям. Они могут тратить эти деньги на любые цели, помогающие женщинам, страдающим раком груди, полностью сконцентрироваться на своем здоровье и не беспокоиться ни о чем больше.

Посетите сайт MaccaNow Foundation для того, чтобы вдохновиться нашей идеей и помочь нам в борьбе против этой страшной болезни.

MaccaLive

[www. MaccaLive. com](http://www.MaccaLive.com)

На этом сайте можно найти расписание гонок, видеоматериалы, репортажи о соревнованиях, видеоблоги, фотографии и самую свежую информацию о соревнованиях по всему миру, в которых принимает участие чемпион мира по Ironman Крис Маккормак. Зарегистрируйтесь на сайте для получения бесплатной рассылки, подарков от спонсоров и призов. Этот действующий и живой сайт помогает людям погрузиться в кочевую жизнь, которую так часто ведет профессиональный спортсмен.

MaccaX

[www. MaccaX. com](http://www.MaccaX.com)

Мечтай,верь, преуспевай

Сайт MaccaX помогает спортсменам с любым уровнем подготовки изучить специальные методы тренировки Маккормака и адаптировать их для собственного использования. Мы предлагаем бесплатные видеоблоги, информацию и рекомендации для подготовки к любым событиям, требующим выносливости. На сайте содержатся программы, которые спортсмены могут загружать на свои компьютеры, а также инструменты для прямой связи с тренерами, самим Маккой и его командой. Вы можете получить доступ (с определенными ограничениями) к онлайн-вой тренерской системе, различным программным продуктам для спортсменов, а также возможность присоединиться к активной и динамичной гоночной команде. Наш онлайн-клуб имеет значительные скидки от спонсоров, предоставляет призы и подарки. Зарегистрируйтесь на сайте для получения бесплатной рассылки, свежих учебных видеоматериалов и информации о том, что прямо сейчас происходит с самыми влиятельными триатлетами и тренерами по триатлону во всем мире.

Основные факты из карьеры Криса Маккормака

Соревнования Ironman

2010 Ironman Hawaii — ПЕРВЫЙ
2009 Ironman Hawaii — ЧЕТВЕРТЫЙ
2007 Ironman Hawaii — ПЕРВЫЙ
2006 Ironman Hawaii — ВТОРОЙ
2005 Ironman Hawaii — ШЕСТОЙ
2006 Ironman Australia — ПЕРВЫЙ (рекорд трассы)
2005 Ironman Australia — ПЕРВЫЙ
2004 Ironman Australia — ПЕРВЫЙ
2003 Ironman Australia — ПЕРВЫЙ
2002 Ironman Australia — ПЕРВЫЙ
2007 Challenge Roth Germany — ПЕРВЫЙ
2006 Challenge Roth Germany — ПЕРВЫЙ
2005 Challenge Roth Germany — ПЕРВЫЙ
2004 Challenge Roth Germany — ПЕРВЫЙ
2003 Challenge Roth Germany — ВТОРОЙ
2010 Ironman European Championships — ТРЕТИЙ
2009 Ironman European Championships — ТРЕТИЙ
2008 Ironman European Championships — ПЕРВЫЙ (рекорд трассы)

Звания и титулы

ITU Triathlon World Champion
ITU World Cup series Champion
Второе место с минимальным отрывом, ITU World Cup series

Четырехкратный чемпион, ITU World Cup Japan
Чемпион ITU World Cup Canada
Чемпион ITU World Cup Switzerland
Номер 1 в мировом рейтинге ITU
Чемпион Goodwill Games Triathlon
Двукратный чемпион USA Professional Triathlon
Чемпион Australian Triathlon
Чемпион Oceania Triathlon
Четырнадцать национальных чемпионатов, в том числе Франция, Швейцария, Австралия и США
Чемпион Australian Sprint Triathlon
Четырехкратный победитель «Побега из Алькатраса»
Двукратный чемпион Mrs. T's Chicago Triathlon
Трехкратный чемпион San Diego International Triathlon
Двукратный чемпион San Jose International Triathlon
Двукратный чемпион Los Angeles Triathlon
Семь титулов на Гран-при Франции
Одиннадцать побед в соревнованиях Credit Suisse Switzerland Professional Triathlon Series
Чемпион Европы по триатлону

Интересная статистика

Выиграл 76% соревнований за всю свою карьеру
Занимал место на пьедестале в 88% соревнований
Выиграл начиная с 1993 года свыше 200 соревнований по всему миру
Двенадцать побед на Ironman (больше, чем у любого другого триатлета-мужчины)
Четыре раза проходил дистанцию Ironman быстрее чем за восемь часов — единственный мужчина, преодолевший трассу быстрее восьми часов больше двух раз
Единственный спортсмен, прошедший дистанцию Ironman быстрее восьми часов на двух различных трассах
Пятикратный обладатель звания International Triathlete of the Year
Четырехкратный обладатель звания Competitor of the Year
Обладатель звания ESPN World's Fittest Man

Приложения от издателей

Как попасть в Кону

В длинном триатлоне нет более значительного события, чем ежегодный октябрьский финал Ironman в Коне на Гавайях. Попасть в число 1500 участников этой гонки — непростая задача. Многие триатлеты годами пытаются пройти квалификацию на одном из полных Ironman или нескольких «половинках». Из россиян на Гавайях были пока только Альберт Рукосуев в далеком 1993 году (с прекрасным результатом — 08:36:33) и Лилия Парадиз в 2009-м.

Есть еще один вариант — лотерея. Каждый год разыгрывается 200 мест. С учетом того, что обычно подается 5-6 тысяч заявок, шансы невелики. 125 мест из 200 предназначены для членов Ironman Passport Club независимо от гражданства. Поэтому вступление в клуб значительно повышает ваши шансы.

Для подачи заявки необходимо зайти на ironmanlive.com до конца февраля. Понадобится оплатить взнос для участия в лотерее (в 2011 году он составлял 40 долларов). В середине апреля компьютер выберет победителей, и 1 мая местные газеты и телевизионные станции получают информацию об именах победителей. Счастливчикам остается лишь оплатить еще один взнос (650 долларов в 2011 году) и принять участие в одном из определенных соревнований по триатлону до конца июля, чтобы подтвердить свое право на место.

И последний шанс попасть на Ironman — купить одно место в благотворительном аукционе на eBay, но его цена может измеряться десятками тысяч долларов.

Какой бы путь вы ни выбрали, мы желаем вам удачи.

Крис Маккормак
и Тим Вандехи

Я здесь, чтобы победить!

Взлом кода гонки Ironman

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*

Редактор *Сергей Шаров*

Дизайн *Сергей Хозин*

Верстка *Павел Чикин*

Корректоры *Ярослава Терещенкова, Юлиана Староверова*

Подписано в печать 1.08.2011

Формат 60х90/16. Гарнитура Свифт.

Усл. печ. л. 25,0

Тираж 3000. Заказ 1797

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/mifbooks

ivanov@mann-ivanov-ferber.ru

Издательство благодарит компанию New Russia Growth
и банк «Веста» за поддержку издания книги

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»

105005, Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46