

# 1

## НЯКОЙ

---

„БАДУОТЪР“, 2005 Г.

„Най-добрият начин да се измъкнеш от едно място е да минеш през него.“

РОБЪРТ ФРОСТ, американски поет

**М**озъкът ми беше пламнал. Тялото ми изгаряше. Долината на смъртта беше изсмукала силите ми и сега се опитваше да ме изпържи. Хората от екипа ме подканяха да се надигна, повтаряха, че вярват в мен, но аз едва долавях гласовете им. Повърнах, а после на светлината на фенерчето, завързано за челото ми, видях как течността се изпари почти толкова бързо, колкото бързо беше плиснала върху напечената настилка. Беше единадесет часа през нощта, температурата беше 40°C, изпепеляващата жега ме съсипваше. Това трябваше да *емоят* миг. Това беше моментът, в който винаги успявах да открия скритите си запаси от воля, каквато другите не притежаваха, и да събера сили, които да ми помогнат да преодолеем разстояния и да достигна скорости, непостижими за останалите състезатели. През онази нощ обаче, докато се пържех, проснат на земята, единственото, което си спомних, беше една телевизионна реклама от моето детство. Първо виждаме нечия ръка, която държи яйце, и един глас казва: „Това е твоят мозък“. После ръката счупва яйцето и когато то започва да цвърти в нагорещения тиган, гласът казва: „А това е твоят мозък, когато вземаш наркотици“. Видях тази картина върху горещото нощно небе и чух безплътния глас. Помислих си: „Това е моят мозък на състезанието „Бадуютър“.

Бях пробягал 113 км в местност, където други бяха загинали, ходейки, и ми оставаха още 104 км. Казах си, че в този момент трябва да оставя зад гърба си всички съперници, които са били достатъчно глупави да ме следват през първата половина на трасето. Всъщност бях застанал на стартовата линия с идеята да подобря рекорда на състезанието и изобщо не допусках, че може да не съм пръв. Сега обаче не вярвах, че ще успея да завърша.

Имаше само едно решение – да се надигна и да продължа напред. С каквито и беди да съм се сблъсквал в живота си, отговорът винаги е бил един и същ: „Не спирай!“. Дробовете ми е можело да се задъхват за кислород, мускулите ми – да изнемогват, но аз винаги съм знаел, че спасението е в разума ми. В други случаи уморените ми сухожилия са плачели за почивка, плътта ми е молела за милост, но аз съм продължавал да тичам благодарение на съзнанието си. Но не и този път. Какво се беше случило?

Бягането е моят живот. Обичам да тичам. До голяма степен бягането – това съм аз. В спорта, който избрах за свое призвание, професия, страст и непогрешим, но безпощаден учител, то е моят отговор на всички предизвикателства.

Аз съм бегач на свръхдълги разстояния, което ще рече, че се явявам на състезания, по-големи от марафон (42 195 км). На практика обаче аз бягам *и печеля* надпревари от поне 80 км<sup>2</sup>, най-често по 160 км<sup>3</sup>, а понякога по 220–240 км. На някои бягания съм бил водач на колоната от начало до край. Друг път съм оставал назад за известно време, след което съм впрягал всичките си сили. Защо сега стоях край пътя, повръщах и не можех да продължа?

<sup>2</sup> 50 мили – б. пр.

3 100 мили – б. пр.

Успехите ми нямаха значение. Познати ме бяха предупредили, че това състезание – 217 км през Долината на смъртта, е твърде дълго и не съм дал на тялото си достатъчно време да се възстанови от последното бягане. Едва-две седмици по-рано бях спечелил „Западните щати“ – тежко, но престижно състезание на 160 км. Много хора казваха, че диетата ми – от седем години ядох само растителна храна – няма да даде нужните на тялото ми сили. Никой не се досети какъв всъщност беше проблемът: бях подценил самото състезание.

При някои състезания по бягане на свръхдълги разстояния трасето криволичи сред равнини, покрити с девствени гори, покрай звънки потоци и поляни, обсипани с диви цветя. Някои състезания по бягане на свръхдълги разстояния се провеждат по време на меланхоличната студена есен, а други – през освежаващо прохладната ранна пролет.

Има и състезания като това, което ме надви. Истинското му име е „Ултрамаратон Бадуотър“. Състезателите го наричат „Бадуотър 135“4, а на мнозина е известно като „най-тежкото състезание по бягане в света“.

4 Повечето състезания по бягане на свръхдълги разстояния съдържат в наименованието си число, което показва дължината на трасето, измерена в мили. Дължината на трасето на състезанието „Бадуотър“ е 135 мили, или 217.3 км – б. пр.

Аз обаче не бях взел тези приказки насериозно. Мислех, че съм бягал на по-тежки трасета, че съм участвал в много по-дръзки и по-трудни състезания. Тичал съм в сняг и дъжд, печелил съм надпревари в отдалечени краища на света. Катерил съм се по скали и по четирихилядници, спускал съм се по каменисти полета, прекосявал съм ледени потоци. Бях свикнал с пътеки, по които и елен би се спянал.

Вярно, маршрутът на „Бадуотър“ минаваше през Долината на смъртта, а състезанието се провеждаше в най-горещите дни на годината. Според местната легенда една година фирма производител на обувки раздала маратонки на всички състезатели, но подметките се разтопили върху напечената земя.

Но това бяха само приказки, нали така? „Бадуотър“ се провеждаше в най-голямата жега и маршрутът беше по-дълъг, отколкото на повечето състезания, на които се явявах, но колкото и трудно да беше състезанието, поне беше еднообразно. Бях свикнал със състезания при тежък терен и неприятен климат. Има състезания по бягане на свръхдълги разстояния, които будят не само възхищение, но и страх. А „Бадуотър“? Истината е, че мнозина сред най-талантливите и известни бегачи на свръхдълги разстояния никога не са се пробвали на „Бадуотър“. Долината на смъртта звучи зловещо, ако не и фатално. Сред елитните бегачи на свръхдълги разстояния обаче легендите за опасности и смърт не са нещо необичайно. Ние, бегачите на свръхдълги разстояния, обичаме приказките, но не се задълбочаваме в тях. Не можем да си го позволим.

Не че не бях подготвен. В моята работа недостатъчната подготовка е равностойна на самоизтезание. Бях си купил промишлена разпръсквачка, така че хората от екипа ми да ме обливат с вода на равни интервали от време. Бях облякъл специално създадените топлоотразителни панталони и тениска от „Брукс спортс“5. През първите шест часа на състезанието пиех по 1,7 л вода на час – това са цели три велосипедни шишета. Тези мерки обаче трябваше да предпазят тялото ми. Никоя промишлена разпръсквачка не би могла да предпази разума. А за един бегач на свръхдълги разстояния разумът е по-важен от всичко.

5 Американска фирма за производство на спортни обувки и екипировка за футбол и бягане – б. пр.

За да бяга на свръхдълги разстояния, човек трябва да е напълно уверен в себе си и в същото време да е много скромен. За да станеш шампион, трябва да вярваш, че можеш да разбиеш конкуренцията. Нужно е обаче да съзнаваш също, че ако искаш да си пръв, трябва да дадеш всичко от себе си, тъй като невниманието, отпускането и дори една-единствена погрешна стъпка могат да доведат до поражение или до нещо още по-лошо. Дали не бях твърде самоуверен, дали не ми липсваше смирение?

В началото на състезанието, на 27-ия километър, един моряк, който се беше отказал, ме поздрави, когато минах покрай него. Беше ме познал. Друг бегач, ветеран от състезанията по бягане в пустинята, се отказа петдесетина километра по-късно, след като урината му стана тъмна като кафе. Той също ме беше познал. Нито известността, нито предишната ми самоувереност обаче можеха да ми помогнат сега.

Към момента водач беше Майк Суини, петдесетгодишен лоцман и гмуркач. Следваше го 48-годишният Фърг Хоук, летищен товарач от Канада, който обичаше да цитира Фридрих Ницше.

Спортните журналисти ме наричаха Истинския победител. Но дали бях такъв? Дали не бях просто някакъв позьор?

Всеки от нас понякога си задава въпроси. Човешко е да се питаме защо попадаме в определени ситуации и защо животът ни поставя препятствия. Само светците и заблудените души приемат *всяко* страдание като предизвикателство и всяка загуба – като жестока благословия. Знам това. Знам, че съм избрал спорт, свързан с дълги периоди на изнемога; знам, че принадлежа към едно малко и разнородно общество от мъже и жени, където статусът зависи изцяло от издръжливостта. За мен и за моите събратя бегачи на свръхдълги разстояния халюцинациите и повръщането са като петната от трева за бейзболистите. Охлузванията, черните нокти на краката и обезводняването постоянно съпътстват хората, които се състезават на 100-150 и повече километра. Маратонът е приятно въведение, време да помислим върху недостатъците си и да ги изгладим. Краката на бегачите на свръхдълги разстояния често се покриват с такива страшни мехури, че те изтръгват ноктите си, за да облекчат напрежението. Един бегач се беше подложил на операция по отстраняване на ноктите на краката преди състезание – за всеки случай, за да не му се налага по-късно сам да прави това. Схващанията не заслужават внимание. Светкавиците са само част от пейзажа, освен ако някоя не падне толкова близо до теб, че косата и космите на ръцете ти да се изправят. Главоболието, дължащо се на надморската височина, е нещо толкова обикновено, колкото и потенето, и никой не се занимава с него. Изключение прави случаят, в който един бегач на състезание в Колорадо умря от мозъчна аневризма. Бегачите или не обръщат внимание на болката, или я приемат, а в някои случаи я лекуват с ибупрофен, което носи известен риск. Прекалено високата доза ибупрофен, съчетана с обилно потене, може да причини бъбречна криза, която обикновено води до смъртна бледност. Ако има късмет, пострадалият бива откаран с хеликоптер до най-близката болница. Както казваше един приятел, лекар и бегач на свръхдълги разстояния: „Не всяка болка заслужава внимание.“

Бегачите на свръхдълги разстояния потеглят по изгрев слънце и продължават да тичат, докато слънцето залезе, изгрее луната, после отново изгрее и залезе слънцето и още веднъж изгрее луната. Понякога се препъваме от изтощение и се превиваме от болка, друг път без усилие се носим по скалисти пътеки и изкачваме склонове по един километър, намирайки сили кой знае откъде. Тичаме, макар че костите ни болят, а кожата ни е ожулена. Сметката е безпощадно проста – тичаш, докато останеш без сили, а после продължаваш да тичаш. Намираш нов източник на сила и воля. И бягаш още по-бързо.

В други спортове се вземат предпазни мерки. В бягането на свръхдълги разстояния се вземат мерки, които да спасят бегачите от гибел. Повечето състезания по бягане на свръхдълги разстояния разполагат със здравни пунктове, където се проследява състоянието на бегачите, а в някои случаи се измерва и теглото им. Тук състезателите могат да хапнат, да си починат на сянка и да преминат медицински преглед. На повечето състезания има и пейсъри, които да придружават бегачите през последната фаза на състезанието, като ги съветват и следят състезателите да не се изгубят, но не могат да им дават храна или вода. През повечето време бегачите на свръхдълги разстояния могат да водят екипите си – мъже и жени, които им носят храна, вода, информация за конкурентите и уверението, че състезателите могат да продължат да бягат, когато мислят, че ще припаднат.

Почти на всички състезания по бягане на свръхдълги разстояния се бяга без почивка. Това означава, че няма момент, в който часовниците да спрат и всички да се оттеглят за голяма чиния спагети и заслужена нощна почивка, както правят състезателите от „Тур дьо Франс“. Това е част от предизвикателството и прави надпреварата по-примамлива. Когато повечето хора спират, ние продължаваме. Докато другите почиват, ние бягаме.

Именно в това беше проблемът. Другите спираха, за да си починат. Не и аз. Сега обаче *и аз спрях*. Просто не можех да продължа.

Моят приятел Рик, член на екипа ми, повтаряше, че вярва в мен, но грешеше. Къде бях сбъркал? Дали причината беше в тренировките и в прекалено краткото възстановяване? Или в състезателната ми програма? Или в нагласата? Дали не се хранех неправилно? Или мислех твърде много?

По време на състезанията по бягане на свръхдълги разстояния, когато не се оглежда за планински зверове, свлачища, зъбери и дървета, за които съзнанието отказва да повярва, че са истински, човек има много време за размисъл. Ако спре, има още повече време да размишлява. Може би аз исках да спра за малко. Може би трябваше да полежа по гръб наред пустинята, за да си задам въпроса защо бягам в тази фурна. Защо се подлагам на това мъчение?

Неотдавна взех да проумявам защо започнах. Като дете тичах в гората и около дома ни за удоволствие. Като юноша тичах, за да се поддържам във форма. После тичах, за да намеря покой. Тичах и продължавах да тичам, защото разбрах, че захванеш ли се с нещо, не бива да се отказваш. В живота, както и на състезанията по бягане на свръхдълги разстояния, трябва да продължиш напред. Накрая тичах, защото се бях превърнал в бегач, а спортът ми носеше физическо удоволствие и ме караше да забравям задълженията, страданията и досадните ежедневни грижи. Тичах, защото заобичах другите бегачи. Тичах, защото обичах предизвикателствата и защото няма по-хубаво чувство от това да стигнеш до финала или да завършиш тежка тренировка. Тичах, защото като опитен бегач можех да уверя околните колко е хубаво да живееш здравословно, да се движиш всеки ден, да преодоляваш трудностите, да се отнасяш отговорно към храненето си. Можех да им обясня, че не е важно колко печелиш и къде живееш, важно е *как* живееш. Тичах, защото, преодолявайки трудностите на състезанията по бягане на свръхдълги разстояния, аз си припомнях, че мога да преодолея житейските трудности, че животът *е* преодоляване на трудности.

Можех ли да се откажа, без да се предам?

– Правил си го и преди – каза Рик. – Можеш отново да го направиш.

Оценявах оптимизма му. Бях наясно обаче, че говори глупости.

В някоя друга лятна нощ, на някое друго състезание, аз бих се възхищавал на блестящите звезди върху кадифеното черно небе. Бих вдигнал глава, за да зърна заснежените върхове на Сиера Невада, които се възвисяват като строги часови на ръба на безкрайната пустиня, и бих предвкусил величие, а не мрачно поражение. Бих тичал към неприветливата и тъмна планина, докато тя ме приеме дружелюбно.

– Стомахът ми – изохках. – Стомахът ми.

Хората от екипа ми ме посъветваха да се пхна в сандъка с лед, голям колкото ковчег, който мъкнеха покрай пътя, за да сваля телесната си температура. Аз обаче вече бях опитал този похват. Рик предложи да вдигна крака във въздуха – от това съм можел да се почувствам по-добре. Каза ми да легна встрани от пътя, така че другите екипи да не ме виждат, тъй като ако разкажели за мен на съперниците ми, това щяло да ги окуражи. Нима Рик не разбираше, че съперниците ми нямаха нужда от окуражаване? Звездата на състезанието беше на път да отпадне.

Всъщност ми беше приятно да не се движа. Очаквах много да се срамувам, но не беше така. Имах възможност да осмисля високомерното си отношение.

Ако това беше филм, на това място щях да затворя очи и да чуя слабия, сподавен глас на моята прикована към леглото майка, която щеше да ми каже, че ме обича и вярва, че мога да направя каквото поискам; аз щях да се изчервя от срам, а после щях да чуя заповедническия глас на баща ми, който ми казва: „Понякога просто трябва да направиш това, което се иска от теб!“ Щях да се надигна на лакти, да затворя очи и да си представя всички деца от прогимназията, които ме наричаха Пиуи. Те щяха да се слоят с черногледците, които в началото на кариерата ми казваха, че съм никой и с нищо не се отличавам. В този филм аз щях да се изправа на колене и внезапно щях да си спомня кой съм. Щях да си спомня, че съм бегач, щях да се стегна, да се изправа и да тръгна напред. Отначало щях да вървя полека, а после щях да се втурна в непрогледната пустинна нощ и щях да преследвам двамата калени ветерани пред мен, както вълкът преследва обречените полски мишки...

Опитах се отново да повърна, но не можах, а всеки празен напън на стомаха ме измъчваше.

Членовете на екипа и близките ми приятели ме посъветваха да затворя очи и да се отпусна. Вместо това аз вперих поглед в звездите. Хората около мен изчезнаха, пустинята също. Отслабването на периферното зрение е симптом на обезводняване и загуба на съзнание. Какво ми ставаше? Сякаш гледах през тунел към малко кръгче в безкрайното, блестящо небе.

Хората от екипа ме караха да пия вода на малки глътки, но аз не можех. Казах си наум: „Не мисля, че това ще стане“, след което чух собствения си глас да произнася фразата, която се въртеше в съзнанието ми: „Не мисля, че това ще стане.“

На звездите им беше все тая. Това е още едно от очарованията на бягането на свръхдълги разстояния – пълното безразличие на земята и небето. Бях направил грешка? Не беше настъпил краят на света. Съзвездията не говореха по мой адрес. Може би това обстоятелство щеше да ми помогне да се смиря. Може би ако отпаднах и загубех битката, духът ми щеше да се възроди. Може би беше добре да се откажа.

Само ако можех да си повярвам.

Дали не трябваше да послушам треньорите и лекарите, които казваха, че спортистите трябва да се тъпчат с белтъчини от животински произход? Дали не трябваше да тренирам по-малко? Доскоро мислех, че съм непобедим. Затворих очи.

В училище ми преподаваха монахини. Майка ми пък се пръскаше със светена вода от Лурд<sup>6</sup> с надеждата, че това ще ѝ помогне да стане от инвалидната количка. Сега аз бях този, който не можеше да стане.

<sup>6</sup> Град в Южна Франция, край който според легендата се намира целебен извор – б. пр.

Невинаги съм бил най-бързият бегач, но винаги съм се смятал за един от най-издръжливите. Може би най-трудно беше да определя собствените си граници. Може би, ако останех там, където бях, това щеше да означава не че съм слаб, а тъкмо обратното – че съм силен? Може би ако приемех границите на собствените си възможности, аз вече нямаше да съм бегач, а щях да започна да се превръщам в нещо друго. Но в какво? Ако не съм бегач, какъв съм?

Отново погледнах към звездите. Те нямаха мнение по въпроса.

Тогава откъм пустинята се разнесе познат глас:

„Няма да спечелиш това шибано състезание, като лежиш на земята. Хайде, Загубеняк, ставай, по дяволите.“

Беше моят стар приятел Дъсти. Усмяхнах се. Дъсти почти винаги успяваше да ме накара да се усмихна дори когато никой друг не можеше.

„Ставай, по дяволите!“ Дъсти крещеше, но аз не ставах. Не можех.

„Суини едва диша. Ще го изпревариш. Ще го изпревариш!“

Погледнах приятеля си. Нима не виждаше, че няма да изпреваря никого?

Дъсти клекна и се наведе към мен така, че лицето му беше на няколко сантиметра от моето. Погледна ме в очите.

„Искаш ли да си някой, Загубеняк? Искаш ли да си някой?“

---

## Оризиви топки (Онигири)

*За първи път видях тези оризиви вързопчета, увити в кори от водорасли, когато помолих един японски бегач да ми покаже какво носи със себе си на състезание. Радвам се, че го попитах за съдържанието на чантичката му, защото белият ориз е идеална храна за охлаждане на тялото, особено когато тичаш на горещи места като Долината на смъртта. Оризът съдържа много въглехидрати, без да е сладък, мек е и е лесносмилаем. Оризовите топки са отличен източник на електролити, а благодарение на корите от водорасли – и на сол. В Япония това ястие винаги е било предпочитана храна за из път, а в наши дни може да се купи дори в минимаркетите из цяла Азия. Ако искате да пригответе онигири без соя, заместете мисо<sup>7</sup> с маринован джинджифил или пюре от умебошии<sup>8</sup>.*

<sup>7</sup> Паста от ферментирани зърнени храни, широко използвана в японската кухня – б. пр.

8 Туршия от японски кайсии – б. пр.

2 ч.ч. ориз за суши

4 ч.ч. вода

2 ч.л. мисо

3-4 листа нори (кори от водорасли)

Сварете ориза във водата. Използвайте котлон или уред за варене на ориз. Оставете ориза да се охлади. Напълнете малка паничка с вода и намокрете ръцете си, така че оризът да не залепва. Вземете  $\frac{1}{4}$  ч.ч. ориз и оформете триъгълна купчинка. Намажете равномерно с  $\frac{1}{4}$  ч.л. мисо. Покрийте с още  $\frac{1}{4}$  ч.ч. ориз. Оформете триъгълна купчинка, така че мисото да е покрито с ориз. Сгънете лист нори и го разделете на две половини. С едната половина увийте оризовата купчинка, така че норито напълно да покрие ориза. По същия начин пригответе онигири от останалите ориз, мисо и нори.

ЗА 8 БРОЯ