

## Диетическая сотка

GRUT-T100 (22 июля 2018)

*Догонит ли в воздухе — или шалишь! —  
Летучая кошка летучую мышь,  
Собака летучая кошку летучую?  
Зачем я себя этой глупостью мучаю!  
(В. Высоцкий, "Падение Алисы")*

Действительно, зачем? Два года назад я почти случайно попал в Суздаль на свой первый трейл – 30 км. Имея за плечами лишь несколько асфальтовых марафонов, бежал без питания, без воды, не имея ни малейшего представления о беге по рельефу. Но понял, что трейлы – моё, и твёрдо встал на эту скользкую дорожку. Год назад пробежал Т50, открыв для себя, что жизнь есть и за 42-м километром. Ну а дальше известная история: через неделю понял, что хочу 100, и записался, как только открылась регистрация. Даже гостиницу забронировал еще в октябре – «Гелиопарк», откуда уже три года подряд стартовал забег. И вот теперь я узнал, что жизнь есть и за сотым километром. Не знаю, как далеко она простирается за этот предел, слухи ходят разные, не верить же всему подряд?

В этом году в организации забега произошли некоторые изменения. Прежде всего, из-за роста числа участников старт перенесли из гостиницы «Гелиопарк» в ГТК «Суздаль», на той же улице с милым названием Коровники, но на километр дальше, так что трасса немного удлинилась, зато огромное поле легко вместило разросшийся ЭКСПО.



За полем протекает речка Каменка, можно плюхнуться сразу после финиша. На берегу место для кемпинга.



Фото [Ивана Малышева](#)

Но с гостиницей я в итоге несколько лопухнулся: в ГТК «Суздаль» устроили ранний завтрак для участников, а в «Гелиопарке» выдавали только ланч-бокс, для бегунов совершенно бесполезный. Правда, любой желающий мог заказать в ГТК «Суздаль» ранний завтрак за 350 руб., но я решил, что особо разгуливать перед забегом ни к чему, а съем всё равно примерно то же, что приготовил бы сам. Встал в три, заварил кипятком из кулера быстрой каши, утрамбовал бананом, догнался крепким чаем и отправился к старту. Сдал мешок в гардероб, другой – в заброску, куда положил питание на последнюю часть пути, фонарик на случай позднего финиша, запасные носки и ветровку. Зачем ветровку, сам не знаю. Вероятно, на случай внезапного снегопада. Или чтоб заброска не выглядела слишком пустой.

Перед стартом поголовная проверка снаряжения, впрочем, требования минимальны: трек, телефон, литр воды, питания на 1000 ккал, свисток, подписать упаковки своим номером. Заходим в стартовый коридор, пара минут до старта. Со сцены раздаётся голос Миши, приветствующего участников. Ну вот, думаю, надоело ему лазить на стартовую арку, теперь со сцены выступает, как цивилизованный человек и солидный менеджер. Но нет, всё в порядке, Миша на арке, просто микрофон подключён к динамикам у сцены и звук идет сбоку. Пять утра. Звучит традиционное "Highway to hell" AC/DC, пугающе неожиданно бахает пушка, которой не было видно за толпой, взматается конфетти, погнались.

В этом году дистанция T100 – это 107.65 км по треку организаторов. По показаниям немногих очевидцев, которым удалось записать полный трек, вышло от 108 до 110. На сотку зарегистрировалось около 450 человек, на старт вышли 393 (рекорд для России). Еще одно удачное новшество – увеличенный до полутора часов разрыв между стартами на 50 и 100 км. В прошлом году было всего полчаса, и хвост соточников мы начали догонять уже в городе, а потом и на тропе, так что неудобно было и им, и нам. Правда, в этот раз были жалобы на недостаточный разрыв между стартами на 30 и 50 км, из-за чего бегуны мешали друг другу на последней части дистанции.

Забег уже прочно обжился в Суздале: слово GRUT и указательные стрелочки нарисованы в нескольких местах красной краской прямо на мостовой. И, похоже, даже не в этом году. Начальные 10 км повторяют прошлогоднюю трассу: сначала по городу, затем немного по лугам, разминочный бродик и снова в город, по валу и наконец окончательно на суздальские просторы. Начать решил не быстро и опасался, что перед каскадом оврагов на 17-м километре может скопиться очередь, но к тому времени цепочка бегунов растянулась достаточно для того, чтобы всякий мог проходить овраги в силу лишь собственной прыти.

Ясного плана на забег нет, потому что и состояние трассы не очень понятно, и сотка у меня первая, Исходить я мог только из небольшого опыта более коротких трейлов, но условия везде разные, и прикинуть падение темпа на данном трейле было сложно. За 13 часов полагалась золотая пряжка с лисой, за 14 – серебряная, лимит 18 часов. На 13 часов я, конечно, не рассчитывал, а уложиться в 14 хотелось, хотя сомнения мучили. Трасса естественным образом распадается на 3 этапа: до 29 км, автономка 29-69 км и последняя часть 69-108 км. Поэтому приготовил бумажку со средними темпами и временем прохождения для каждого этапа:

Км	Темп		Время	
	13 ч	14 ч	13 ч	14 ч
29	6.12	6.54	3.00	3.20
69	6.57	7.28	8.00	8.35
107.65	7.13	7.46	13.00	14.00

Задача – приходиться на контрольные точки 29 и 69 км, имея накопленный средний темп между целевыми значениями для финиша за 13 и 14 ч. На часах добавил дисплей со средним темпом, бумажку оклеил скотчем, в карман решил не класть, чтоб не выронить, доставая другие вещи, а сунул под майку, зажав шортами. Бумажка с честью выдержала все испытания и здорово помогла.

Оделся во все короткое, кроссовки SpeedCross, гамашы. Многие бежали в длинных тайтсах и футболках, в гетрах. Конечно, длинная одежда защищает от травы, веток и насекомых, но я предпочитаю немного попортить кожу, но не париться.



Фото Ian Corless

На первые две части пути, до 69-го км, взял 7 гелей, 2 сникерса и 2 зерно-фруктовых батончика, которые, как показалось, могут неплохо заходить. Сникерсы у меня уже давно опробованы, а с батончиками плохо ладится. Так вышло и на этот раз. Расползшиеся от жары сникерсы, хоть и с нарастающим отвращением, еще удавалось в себя заталкивать, а батончики не пошли совершенно, как сухую бумагу жуешь. В итоге оставил их потом на заброске. На последний этап положил в заброску 4 геля и 2 сникерса. Питаться решил по строгому графику, раз в 5 км. До 15-го км всё-таки не мог заставить себя есть, но потом втянулся в график.

Первый ПП пробегаю без остановки, Дальше пара освежающих бродов и вскоре 25-й км, который в прошлом году пробегал в компании соточников. Здесь наши пути расходились, и кто-то из них немножко обидно пошутил: «Девочки налево, мальчики направо». И вот теперь я поворачиваю направо со взрослыми мальчиками и девочками. Выбегаем из леса на проселочную дорогу, здесь на 29-м км развернут ПП-3 – начало автономного участка. Время в пути 3.15, на 5 минут быстрее графика на 14 часов. Хотя график условный и падение темпа заложено почти от балды, но всё равно доволен, что пока держусь пусть условного, но плана.

К этому времени выпита только поллитровая мягкая бутылочка с изотоником, еще перехватывал изотоник и колу на ПП, воду пью свою, время стараюсь тратить по минимуму, благо волонтеры работают четко, воду заливают мгновенно. Так что перед автономкой гидратор еще почти полон, заливаю только бутылочку, в которую, подбегая к ПП, закинул солевую таблетку SIS – получается приятный на вкус изотоник. Всего взял с собой 3 таблетки, думаю, можно было и больше. С такой бутылочкой бежал впервые, она хорошо влезает в ляточный карман. Одно неудобно – она без трубочки, приходится сильно наклонять голову, чтобы попить. На этом ПП теряю меньше минуты, оставляя за собой десятка два человек.

В этом году автономка оказывается не вполне автономной – после прошлогодней накладки с водой организаторы устроили на 40-километровом участке целых 3 маршальских пункта с водой. Но я решаю, что так будет неспортивно – автономка, так автономка. Впрочем, воды у меня для такой нежаркой погоды достаточно.



Фото Ian Corless

Раннее утро, погода чудесная, невысокое ещё солнце не жарит, а только мягко подпекает, показываясь порой из-за облаков, временами набегают освежающий ветерок. Можно бежать без кепки, темные очки тоже не надеваю, в них плоховато видно тропу. Бежим по лугам, трава почти смыкается над головой, тропинки не видно, но она плотная и надежная, не сравнить с прошлогодней слякотью. Тропка прихотливо вьется по лугу, и кому тут прямо не ходилось? Ощущаю себя поездом в тоннеле. Бегу под неумолчный перестук темных стручков люпина. Сперва кажется, что гремят семена внутри, но, сорвав несколько стручков, понимаю, что стучат друг о друга сами стручки, когда задеваю их на бегу. Дальше пару километров тянется васильковый луг, да не просто васильки, а натуральные Василь Василичи, ростом чуть не выше моей головы. Сколько хватает глаз, колышется синяя равнина... В лесу россыпи лисичек и заросли малины, попадается земляника. Пытаюсь рвать малину на ходу, но почему-то спелые ягоды не желают идти в руки, раз за разом в ладони остаются только листики да сохлые ягоды. Жаль, птиц слышно мало, но что делать – конец июля. То ли было на CrazyOwl!

После 50 км начинаю чередовать бег с ходьбой, до этого переходил на шаг только вынуждено – из-за нечастой грязи, коряг и т.п. Решаю для начала бежать 900 метров и идти 100. Такому движению способствует ровная трасса с чередующимся покрытием – песок, гравий, бетонка. Песок большей частью плотный, но иногда и рыхлый. Вдоль дороги тянется не то ручей, не то дренажная канава с мутноватой водой. Ловлю себя на мысли, что если б не крутой спуск, потратил бы полминутки, чтоб окунуться. Рельеф гладкий, подъемы пологие. Дело идет хорошо, за пеший участок успеваю отдохнуть, беговой – заканчиваю без особого напряжения, средний темп 7.07 стоит как влитой. О предстоящем расстоянии думать некогда, живу одним километром, психологически очень комфортно. За каждый километр вознаграждаю себя парой глотков воды или изотоника, так они и тикают: прошел 100 метров, пробежал 900 и немедленно выпил. Каждые пять км – гель или полсникерса.

Одна беда – стоит перейти на шаг, начинают донимать мухи. Ну как донимать? Просто я наконец нахожу ответ на давно мучивший вопрос: почему бедные африканские дети из теленовостей и познавательных передач про экзотические страны не сгоняют ползающих по лицу мух? И мамы их рядом сидят и тоже не сгоняют, а ведь только руку протяни. И вот действительно: ну ползают, и ползают, не кусают же. Скоро и мне надоедает их гонять, и я только пресекаю попытки особо наглых залезть мне в рот. Слепни же почему-то кусают исключительно за ноги. Вероятно, дело в поте. Самый соленый и обильный пот у нас на лбу, а самый скудный и малосольный – на ногах. Мухи ищут тепла и влаги, чтобы отложить яйца, а слепням подавай кровь, соленое им кусать невкусно. Таким образом мое тело оказывается поделено на экологические ниши: мухам верх, слепням низ, а мне середина с руками, чтобы регулировать баланс мух и слепней по справедливости.

Над головой кружат черные птицы, напоминающие воронов. Прикидывают, скоро ли вереница потного мяса станет их добычей? Не дождётесь.

На лесных участках график бега-ходьбы немного сбивается, местами приходится переходить на шаг раньше времени. Попадаются коварные места: выглядят, как обычная грязь, но одни пробегаешь, даже не обратив внимания или ступая на травянистое место, которое обычно лучше держит, а на других, на вид точно таких же, вдруг проваливаешься по колено так, что всерьез опасаясь вытащить ногу без кроссовка. И, по рассказам, некоторые там действительно теряли кроссовки и потом не могли найти. Иногда такие места удаётся обходить по обочине, хотя и поросшей крапивой, но это пустяки, крапива приятно бодрит. Встречаются и ямы с водой – то по пояс, то по грудь, кое-где натянут трос для тех, кому выше головы, ну и чтобы легче выбираться. О подобных препятствиях узнаю заблаговременно, по веселым возгласам и зазорному мату, свидетельствующим о том, что лужа оказалось существенно глубже, чем представлялась на вид.

Много поваленных стволов, какие-то можно перепрыгнуть или перешагнуть, другие – перелезть, а иные – только неизящно переползти. Встречаются завалы из нескольких стволов друг на друге. Но особых забот они не доставляют, лишь разнообразят дорогу.

Прохожу ставший уже знаменитым участок Trail of Dead: на топкой почве гать из поперечно уложенных досок и бревен, между ними проглядывает черная жижа, начало и конец участка отмечены выглаженными временем черепами лошадей. Бежать неудобно, но можно перескакивать с бревна на бревно. Потом вдоль леса долго тянется сеточный забор с табличками «Олений остров». Оленей не видно.



Фото Ian Corless

К 63-му км утомление нарастает, решаю перейти на 200 м ходьбы и 800 м бега. В лесу приходится торговаться с собой, что вот здесь всё-таки тоже можно бы пробежать, мало ли, что коряги и кочки. Средний темп всё равно пока стоит, после 60 км пути он уже не так быстро реагирует на кратковременное замедление. Пока выходит 7.08 мин./км, а на 69-й км надо прийти со средним не ниже 7.28, чтобы уложиться в 14 ч. Состояние организма рабочее, задача представляется решаемой.

Пробегаю очередную деревню, вижу, как бегун впереди наклонился возле маленького мальчика на обочине и что-то там делает. Кажется, что играет. Нашел, думаю, время. Только подбежав, понимаю, что происходит: местный житель вынес два ведра колодезной воды, кружку для питья и ковшик для обливания. И ясно, что эти два ведра уже далеко не первые за день. Ну и рядом мальчик всячески участвует в процессе. Выпиваю кружку студёной воды, прошу вылить мне ковшик на загривок. Мужик трогательно предупреждает, что вода холодная. Ну вот да, некоторые любят похолоднее. Кайф! Спасибо ему!! А я даже не знаю, в какой деревне это было.

Тем временем на часах долгожданный 69-й км, а ПП-4 все нет. Ладно, могли немного изменить трассу. Но его нет и на 71-м. Начинаю спрашивать попутчиков, у кого сколько натикало. Получается, у меня километра на три больше. Нигде не плутал, значит глючит GPS. Потом оказалось, что спутники стали теряться еще на 50-м км. А значит и темп у меня вовсе не такой, как я думаю. Прикидываю, что получается секунд на 15 ниже, чем по часам, то есть не 7.08, а 7.23. Это уже грустновато, хоть пока и в графике.

Но вот, наконец, и ПП-4 – настоящий лагерь, растянувшийся метров на двести вдоль полевой дороги. В самом начале смотрят нагрудный номер и кричат, чью заброску готовить. Правда, палатка с вещами в самом конце ПП, так что вряд ли оттуда слышен номер, но заброску всё равно достают мгновенно – настолько всё чётко разложено по номерам. Похоже, многие бегуны тусят здесь уже давно, отдыхают на стульчиках, переодеваются и не знаю, чем еще занимаются, но как-то, на быстрый взгляд, не очень торопятся. Конечно, многие из них потом меня догонят и перегонят, но моя задача не обгонять, а двигаться в графике, не тратя лишних сил и времени.

Заранее решил, что этот ПП надо пролетать быстро, никаких банкетов, тем более что хорошо известно, чем они кончаются. Поэтому выпиваю только вкусный супчик (бульон, лапша и кукуруза), пару стаканчиков колы, заливаю ёмкости, и на выход. На заброске оставляю кепку и темные очки, два не пошедших батончика, забираю гели, сникерсы и пакетик с подарком для Погост-Быкова. Укладываюсь в 4 минуты. Вроде и немного, а ведь это 2 секунды среднего темпа. Как мне потом пригодились минутки, сэкономленные на пунктах питания!

Хотя съедено и выпито не очень много, но больше, чем на прежних ПП, так что первый километр наполовину ходьба. Постепенно втягиваюсь и снова перехожу на режим 200/800. Всё медленнее тянутся последние сотни метров беговых отрезков, всё нетерпеливее жду расслабона на ходьбе, всё быстрее кончаются двести пеших метров. В такие моменты напоминаю себе не забывать получать удовольствие от каждого мгновения гонки, которой так ждал. Я не мучаюсь, не страдаю, я просто тащусь от процесса. И даже временами верю, что так оно и есть.

На 82-м километре – Погост-Быково, где местные дети традиционно выставляют столик с водой и ведра для окатывания. Отдаю детям прихваченный из заброски пакетик с цветными человечками-попрыгунчиками. Надеюсь, дети не обиделись за такой пустяковый подарок, но очень уж хотелось им что-нибудь принести.



Фото [Kate Nikonova](#)

А на выходе из деревни внезапно садятся часы, хотя прошло всего девять с половиной часов. В настройках стоит режим пониженной точности GPS, для которого инструкция обещала до 15 часов работы (против 12 ч при максимальной точности), и я надеялся, что часов хватит на весь забег. Но вот не сдюжили. То ли слишком часто переключался с дисплея на дисплей, проверяя средний темп, то ли аккумулятор уже староват, часам 4 года. Что ж, лезу в рюкзак за телефоном, который брал только в качестве навигатора на случай заблуживания. Понимаю, что на 5 часов его всё равно в режиме GPS не хватит, но хоть несколько часов проработает и поможет следить за темпом и расстоянием. Не тут-то было. Уже нащупав его в кармашке рюкзака, понимаю, что и с телефоном не выгорит – он ощутимо горячий. Только в этот момент осознаю, что сгруппил и, отключив для экономии энергии все мобильные функции, не переключил телефон в авиарежим. В итоге все это время он искал сеть, отсутствующую на большей части пути по лесам и лугам, и почти разрядился.

Так что зря только распечатал телефон, который был надежно упрятан в два пакета для прохождения бродов. В дальнейшем перед бродами приходилось снимать гидратор и держать высоко над головой, потому что заранее неизвестно, насколько будет глубоко. Выглядело это примерно так:



К счастью, мои часы дохнут не при нулевом заряде, а при 2-3%, так что беговые часы превращаются в обыкновенные. Ничего не остаётся, как продолжить движение в олдскульной манере, ориентируясь только на время. Пытаюсь рассчитать, чему соответствует мой прежний режим бега, ну вроде получается 2 минуты ходьбы и 6 минут бега. О среднем темпе речи, конечно, уже нет, только примерный расчет оставшегося времени и расстояния, при том что километраж можно узнавать только на ПП. У всех, кого встречаю на тропе, часы тоже давно скисли. Впереди остаются два ПП на отметках 91.5 и 101 км. Но до 91.5 еще надо добежать, я знаю, что Погост-Быково на 82.5 км, но восприятие пройденного от деревни расстояния какое-то неопределенное...

Привычки бежать по времени нет, кажется, что в запасе масса времени – 3.5 часа, а до финиша от силы 20-23 км. Шаблон от обычных тренировок говорит, что это пустяк, нельзя же действительно бежать так медленно. Требуется усилие, чтобы осознать, что темп у меня далеко не тренировочный, что 7 мин/км сейчас несбыточная мечта, и если пересчитать всё на реальность, то выходит, что времени до 14 ч вообще-то впритык.

Наконец под мостом через Нерль ПП-4 на 91.5 км, хватаю изотоник, несколько долек апельсина, заполняю бутылку и гидратор. Как обычно, чтобы не тратить времени на отсасывание воздуха, надавливаю на емкость, чтобы вода поднялась к горловине всклень, и заворачиваю крышку по мокрому, вытесняя немного воды. Но в этот раз номер не прокатывает, выбегая с ПП, слышу, что вода гремит. Вообще многие так и бежали всю дорогу, у некоторых и гели грохотали в рюкзаке, но я так не могу, всякие лишние звуки во время бега раздражают. Останавливаюсь, переворачиваю гидратор, отсасываю воздух. Неудачно, метров через сто то же самое. Ну наконец справил как следует, становится тихо. А через несколько минут вдруг замечаю, что двух гелей в ляпочном кармане нет – выпали, когда переворачивал гидратор. Первая мысль: за непочатые не наказывают, черт с ними, еще осталась пара сникерсов. Вторая мысль: а ведь там лежали и два пустых тюбика – забыл выбросить



на ПП. А-а-а, что делать, что делать, тебя посодют, а ты не воруй! Импульсивно бросаюсь назад, но где искать, я ж два раза останавливался, неужели обратно до ПП бежать? А если не найду? Спрашиваю встречного бегуна, не видал ли. Вроде видал, но где точно, не помнит. Ну нет, тратить столько времени, да еще без гарантии, что найду, и так уже минуты две потерял, а времени в обрез, разворачиваюсь и продолжаю бежать, продумывая форму покаянного письма организаторам.

А между тем на часах время в пути 12.05, остается около 15 км, и я понимаю, что успеть можно, только если кончать баловство с ходо-бегом и бежать везде, где только возможно технически. С этого момента начинается реальная терпёжка и, собственно, настоящая сотка. Теперь уже бегу не по минутам, а сколько выдерживаю. Потом оказалось, что к 91-му километру средний темп составил 7.46 и до финиша уже не менялся. А ведь это и был мой предельный темп для 14 часов, и если бы я хоть немного сбросил, то точно бы не успел. На шаг перехожу, только когда чувствую, что иначе встану. Дыхание учащенное даже при ходьбе, впрочем, при беге оно такое же, всё же темп невысок. Плохо, что совершенно не понимаю, сколько пробежал и сколько остается до ПП-5 на 101-м км, только там станет окончательно понятно, есть ли еще шансы. Наконец маршалский пост, мне говорят, что до последнего ПП пара километров.

Выбегаю из лесу на берег Нерли, далеко впереди вижу мост, последний ПП как раз под ним. Если добегу к 13.00, должен успеть, 6-7 км за час – это ж почти шагом. Но ПП неожиданно оказывается на другой стороне реки, значит надо залезть на мост, перебежать его – какой же длинный – и спуститься вниз. Добегаю к 13.04, шлепаю рукой по гидратору и понимаю, что воды маловато, а пью последнее время много (ну не вообще, а только сегодня), решаю залить хотя бы бутылочку – возиться с гидратором слишком долго. Милая девушка мгновенно наполняет бутылочку, и я убегаю на последний отрезок. Около семи километров и 50 с чем-то минут. Или без чего-то. Но будут подъемы. Но последние километры асфальт. Но я не помню, какая там трасса по лесу и лугу. Если коряги, если грязь... Решаю, что должен выбежать на асфальт в 13.40 как штык. Бегу, как могу, никакой ходьбы, только вперед. В прошлом году на этом участке мы выбегали на автотрассу, немного по ней, снова ныряли в поля и только потом окончательно на асфальт. Ищу глазами этот первый выход на асфальт, время к 13.30, а выходом и не пахнет, хотя автодорога шумит совсем рядом. И если впереди еще петля до последнего асфальта, то дело плохо. Может, немного изменили маршрут и выход на асфальт только один? Так и есть, теперь трасса не выходит на автодорогу, а тянется по лесу вдоль нее. Еще пара поворотов среди высокой травы, и на краю луга вижу низкое бетонное здание, которое, как я помню, стоит у самого выхода на асфальт. Радуюсь, что сэкономил несколько минут за счёт быстрого прохождения ПП. Злюсь на себя за все лишние минутки, что слабовольно потратил на ходьбу, за две минуты, что бездарно спустил в попытке вернуться за потерянными тубиками... Как же будет глупо, если не хватит именно их!

Выбегаю на асфальт в 13.44, и ходу, ходу, что есть ног. Сначала в подъем, потом резко направо под уклон, последний глоток из гидратора, вот ворота «Гелиопарка», эх, если бы финиш там, но нет, надо дальше, встречные кричат, тянут пятюни, отвечаю, хоть не до того, подбадривают – немного осталось, да знаю, что немного, но сколько именно? Времени-то тоже чуть. Наконец кто-то дает чёткий (но верный ли?) ориентир – 600 м до финиша, вон за тем коричневым домом, а время к 13.50, надо успевать, последний подъем, не сбавляю, поворота к финишу не видно, но вдруг слышны финишные вопли, которые ни с чем не спутаешь – приветствуют добегающих. Поворот – и неожиданно близко финишный створ, последние двести метров по колючему гравию, 13.55, я успел, сука, я успел! Вешают медаль и вручают чудесный рюкзак и ветровку, но я нагло и громко спрашиваю, где тут выдают серебряных лисиц. И ее выносит парень, торжественно держа двумя руками над головой.

После меня до 14 часов успел еще только один участник.

У финиша замечаю Мишу и первым делом, как могу, благодарю за потрясающий трейл. Вторым делом объясняю ситуацию с потерянными гелями. Обещает не наказывать. Ура, меня не дисквалифицируют!

Уже дома вспоминаю, что не сходил к кузнецам выжечь на медали «100» и что не спросил насчет кубка, который вроде бы полагался за третий год участия. Но это всё пустяки.

Спускаюсь к Каменке и плюхаюсь в чём был, об этом я мечтал последние часов десять. Вдоволь наплававшись, пытаюсь смыть грязь с ног, но она необыкновенно липкая и не отходит, даже если скрести ногтями. Чёрт с ней, дома разберусь. Вылезая на берег, замечаю, что один кроссовок капитально разодран сбоку – то-то последние часы было странное ощущение в ноге, это встречные палочки кололи прямо в ступню. Получается, для лесных трейлов SpeedCross4 не очень-то подходят, сетка у них низковато заходит и легко протыкается веточками, да и пластик на боковине слишком тонкий. Дырочки там образовались еще раньше, зашивал, но естественно начинало рваться по зашитому. Кроссовки прошли всего четыре трейла, и вот. А жаль, на ноге сидят как влитые.

Получаю гречневую кашу и рожок мороженого. Рожок какой-то чудной, с крышечкой, не могу понять, как открыть. Волонтёр спрашивает, сколько я пробежал, и говорит, что после сотки вполне простительно испытывать умственные затруднения при вскрытии рожка с мороженым. Вскрывает и вручает мне, чувствую себя немного идиотом. Но очень счастливым идиотом (или идиотам это вообще свойственно?).

Что же вышло по факту из моего плана? К автономке подошёл с запасом по темпу в 11 секунд, но к 69-му км запас растаял до 4 секунд – во многом из-за глюка GPS, который на протяжении 20 км завышал показания темпа примерно на 15 секунд, так что я поневоле расслабился и сбавил. В результате предельный темп для финиша за 14 часов был достигнут уже к 91-му км, оставалось еще шестнадцать, а падать дальше было некуда. Но мне удалось удержать этот темп до конца, что и позволило вписаться в 14 часов.

Км	Темп на 14 часов	
	План	Факт
18	-	6.29
29	6.54	6.43
69	7.28	7.24
91.5	-	7.46
107.65	7.46	7.46

Вот так и сбылась моя мечта, я пробежал сотню. В подготовке получилось маловато длительных, только несколько ДБ 40-45 км в последние 2 месяца, да и общие объемы невелики – 300-350 км в последние 3 месяца. Но это было сознательным решением, так как бóльший интенсив перевариваю плоховато. Получается, пробежал вполне в свою силу, так что результатом доволен, ничего не болело, не встречал никаких стен, просто равномерное нарастание усталости. Оказалось, что сотку пробежать не штука, штука – пробежать её хорошо.

Мой результат: 13:54:52, в абсолюте 113/347, в M50 – 5/16.

А победили снова Антон Головин (10:01:58) и Екатерина Андрейцева (11:34:26).

Очень классная придумка – промежуточные контрольные сроки с отдельными наградами. Ведь по большому счёту, какая была бы мне разница, особенно на первой сотке, пробежать за 14 и 15 часов? В лимит уложился, и спасибо. Но против такой смачной морковки трудно устоять, и я уверен, что если б не она, не стал бы я так упираться на последней части дистанции. А так – борьба с самим собой до последнего, самое прекрасное, что может быть в любом забеге.

Организация трейла идеальная, разметка образцовая, ПП, волонтеры, подарки и награды, товарищеская атмосфера на тропе – супер. Немного не хватило жести: в 2016 было очень жарко, в 2017 – очень грязно, а в этом году и не грязно, и не жарко, трейл вышел несколько «диетическим». Но это, конечно, вопросы к природе, а к организаторам.

\* \* \*

По дороге домой в Москву люди в ГРУТовских футболках встречаются в магазинах и на заправках вплоть до Александрова. А потом, уже поздно вечером, влачусь я в унылой пробке по Ярославке и слушаю передачу моей любимой Ольги Журавёвой "Одна" по "Эху Москвы". Тема – чего вы не понимаете в других людях. Сообщение от слушателя: "Не понимаю, зачем бегают марафоны, это трудно, долго и скучно". Через час приходит СМС от другого слушателя: "Сегодня наш сын участвовал в Суздале в трейле на 50 км, мы его увлечение не разделяем и не понимаем, но всегда поддерживаем и болеем".

Вот такой напоследок неожиданный прощальный привет от ГРУТа.

\* \* \*

Расти, девочка, и бегай с нами. И не волнуйся, дяде не плохо, ему уже почти очень хорошо (на фото участник по имени Александр).



Фото [Дмитрия Мальшева](#)