

Маркотх-2018

Самолет в утренней дымке набирает высоту, облетая Москву с запада. В старые времена, когда путник приближался к городу, первыми из-за горизонта открывались купола церквей. В Москве первой можно было разглядеть колокольню Ивана Великого в Кремле. Сейчас посреди невнятно застроенной равнины города я могу разглядеть и узнать только темные скалы Сити. Все остальное сливается в равномерную мешанину, не дающую понять, где кончается город. Я лечу в Новороссийск на трейл Маркотх.

К этому забегу я присматривался с прошлого года, когда он прошел впервые. Длинные дистанции тогда были 30 и 80 км, сейчас – 56 и 109 км. Ради тридцатки я бы так далеко не поехал, к горным 80 не был готов ни тогда, ни теперь. А вот 56 – в самый раз (так я решил после прошлогоднего GRUT-50). Поэтому записался еще в октябре, как только открылась регистрация. В декабре 2017 пробежал 75 км на MadFox, и это придало уверенности, что если не добегу, то хотя бы дойду и здесь. Помимо желанья побегать наконец по горам, хотел проверить себя перед первой сотней, которую планирую в июле. Но Маркотх привлек не только спортивной стороной. К Новороссийску у меня особое отношение. В детстве подолгу жил здесь летом у родных. Первый раз мы приехали еще на поезде, запряженном в паровоз, потом прилетали и самолетом – Ан-2 из Краснодара. Маленький травяной аэродром находился на самой окраине города.

Город не курортный, портовый, приезжих мало. По вечерам главное развлечение гуляющей публики – местной и отдыхающих – встреча и проводы круизных теплоходов. Они курсировали вдоль северного побережья Черного моря от Одессы до Батуми. До сих пор в памяти их имена. Самые большие были «Шота Руставели», «Дмитрий Шостакович», «Россия», самые маленькие – «Абхазия» и «Колхида», а самый любимый – «Адмирал Нахимов», потому что имел две трубы. Иногда из Ленинграда приходила учебная бригантинка "Товарищ". Круизники заходили в Новороссийск на целый день, пассажиры гуляли по городу и регулярно опаздывали к отходу. Типичная картина: трап уже убран, а опоздавшие закидывают сумки и лезут через борт, так же через борт передавая детей.

Слова «Маркотх» я тогда не знал, но на автобусных табличках читал: Шесхарис, Кабахаха, Мысхако, 8-я Щель, Широкая Балка. Автобусы ходили мимо прозаичного Центрального рынка, мне нравилось это сочетание обыденного с романтичным. Хотелось как-нибудь подняться в горы, но случая не было. Всё же однажды прошел километров десять до Кабардинки, виды до сих пор стоят перед глазами: слева обрубленные белые горы с косыми слоями мергеля, а справа, далеко внизу, море беззвучно плещет о валуны в лохмотьях ржаво-зеленых водорослей. К морю ведут каменистые тропки с колючими кустами. И звенящая жара.

В 70-х годах город был еще довольно новым, не так давно отстроенным после войны, когда он лежал в руинах. В центральной части архитектура 50-х неплохо сохранилась до сих пор, хотя кое-где появились вставные зубы из стекла и бетона.

Памятник морякам торпедных катеров, осуществившим героическую самоубийственную атаку при штурме города и первыми ворвавшимся в порт, раньше гордо стоял на открытой набережной, его четкий профиль на фоне неба был виден издалека. Теперь памятник затерялся во дворе новой многоэтажки, среди какого-то бетонного недостроя и рекламы.



Исчез прекрасный тротуар из цветной плитки на центральной улице Советов и окружающих улицах. Плитку выпускал местный Цемзавод, и тротуары центральной части города, покрытые затейливыми цветными узорами – якоря, растения, еще что-то неопределенное в четырех или пяти ярких цветах, – выглядели очень нарядно. Центр и сейчас в плитке, но она тусклая и унылая.

А на Горпляже до сих пор стоит пивной ресторанчик в виде огромной пивной бочки на боку, его построили в 70-х. Правда, деревянная обшивка сменилась штукатуркой. Больше не ходят катера на дальний пляж – Косу, город давно уже дорос до Косы и туда можно доехать на городском транспорте. Не ходят и катера в портовую часть города, куда раньше можно было доплыть за 3 коп., мимо ржавых бортов огромных грузовых кораблей с таинственными портами приписки.



В сам Новороссийск самолеты больше не летают, новые районы поглотили маленький аэродром. В 80-х годах взлетную полосу забетонировали, стали принимать большие самолеты, но потом полосу повредило землетрясение, восстанавливать не стали. На этом месте теперь автостоянка, и только на гуглокарте еще можно понять, где была взлетная полоса. Самолеты теперь прилетают в Анапу или Геленджик, откуда до города около часа езды. Мой самолет летел в Геленджик, но из-за ветра сел в Анапе. В Геленджике запрещена посадка со стороны гор, так что при неблагоприятных направлении и силе ветра аэропорт просто закрывается. Жаль, дорога из Геленджика – между морем и горами – мне всегда нравилась, а из Анапы она вьется по скучной равнине. В Анапе зелень, цветочки, солнце припекает. И уже довольно сильно поддувает. Такси взяли на двоих с попутчиком, тоже прилетевшим на трейл, и к полудню добрались до ЭКСПО.

Стартовые пакеты выдавали в здании Морвокзала, который почти утратил свои вокзальные функции и служит для разного рода массовых мероприятий. В последний мой приезд несколько лет назад там проходила выставка экзотических животных.



Круизные теплоходы теперь заходят редко, половину пассажирского пирса занимает крейсер-музей "Михаил Кутузов" - огромная неухоженная железяка, подернутая ржой.



Город славится ветрами, особенно знаменит зимний норд-ост, порождающий бору. Холодный фронт подходит к прибрежному хребту с северо-востока и переваливает через невысокий Маркотхский хребет. Холодный воздух спускается по хребту, приобретая большую скорость, до 60 м/сек, порождая шторм в Цемесской бухте. Это и есть бора. Сейчас не зима, но норд-ост на месте и временами дует так, что трудно идти по улице, особенно вдоль берега. Интересно, что будет завтра в горах? По прогнозу порывы до 21 м/сек.

Организаторы традиционно креативят со стартовыми пакетами: в прошлом году запечатанный сургучом пакет из упаковочной бумаги, в этом – коробочка в виде 20-футового морского контейнера, у каждой дистанции свой цвет. В стартовом пакете термоодеяло, свисток, солевая капсула, 3 геля, складная силиконовая кружка и медстраховка.

Страховка и кружка полагаются участникам забегов на 56 и 109 км, для меньших дистанций страховку надо покупать самим. И что-то придумывать с тарой для питья, поскольку организаторы принципиально разливают жидкости только в тару участников – чтобы не плодить пластиковый мусор. Особенно это актуально на здешнем ветродуе, спасти от которого пустые стаканчики было бы сложно. Все же с собой я решил складной стаканчик не брать. Раскрывался-то он легко, а вот складывался с большим



трудом даже в спокойной обстановке, а на бегу и в запаре будет точно не до этого. Вместо него приспособил донную часть поллитровой бутылки. Она легко сплющивается и удобно помещается в кармашек рюкзака вместе с телефоном. А до солевой капсулы дело на забеге не дошло. К счастью – потому что я с чего-то решил, что ее надо глотать, хотя и показалась она мне великоватой. Но надо значит надо. Только дома уже, хорошенько разглядев капсулу, я понял, что ее надо было просто открыть и съесть из нее соль. Забавно было бы, если б я капсулу проглотил и она бы мне помогла. Интересно, сколько б еще после этого я глотал пластмассу от судорог...

Той же заботой о природе объясняется и отсутствие пакетов для камеры хранения – выдают только твердую бирку с пластиковым ремешком, чтобы пристегивать к своему рюкзаку. Решение разумное, ведь пакеты эти практически одноразовые, обычно их выбрасывают, так что выходит пустая трата средств и снова загрязнение природы.

Брифинг проводился в здании горадминистрации, отдельно для каждой дистанции. На входе вместо вахтеров суровые казаки в черной форме с красной окантовкой. Организаторы пообещали хорошую разметку, много мелких бродов, длинный глинистый подъем и на хребте сильный ветер, на который можно ложиться.

Никакого плана на забег у меня не было, временных ориентиров – тоже. Горный трейл для меня первый, возможностей для горнобеговой подготовки не было, только беговая дорожка, по которой я и бегал, и ходил в уклон до 15% (ее максимум). Еще много ходил по тренажеру-эскалатору. Близкий по дистанции равнинный трейл я пробежал прошлым летом за 5.30, а 75 км в декабре по снежной слякоти – за 9.30. Но прошлогодний победитель Маркотха пробежал 80 км за 8 ч (по 6.00), а основная масса – за 10-13 часов, так что я понимал, что по трудности и времени этот забег будет больше похож на мой зимний.

Прогноз обещал от 7 градусов на старте до 15 на финише, так что решил бежать в коротком. Но длинное пришлось взять с собою по условиям забега: футболку с рукавами, беговые штаны и ветровку. Все это распихал и привязал к полторалитровому гидратору, из питания взял 4 геля PowerUp и 2 сникерса, получилось около 2.7 кг. На ногах Salomon S-Lab, короткие носки. До последнего сомневался, надевать ли защитные гамашы, и все-таки не надел, увидев, что никого на старте в гамашах нет. Решил, что тут местных много, а уж они знают. И зря: хотя крупные камешки и веточки удавалось своевременно извлекать на входе в кроссовок, какая-то песочная мелочь все-таки набилась и вызвала некоторый дискомфорт.

От заманчивой идеи бежать с палками отказался: без тренировки толку от них не будет, только хлопоты. Обратил внимание, что хотя большинство бежали с палками, мало кто ими активно пользовался.

В день забега встал в 3 часа, не спеша проверил снаряжение, заварил из чайника каши и чаю, съел банан. По первоначальному плану к старту участников собирались доставлять автобусами от гостиницы «Новороссийск». В ней мне номера не досталось, поэтому поселился неподалеку. Однако потом всё переиначили и доставку от гостиницы оставили только для ее постояльцев. Им же полагался и ранний завтрак с часа ночи (или часа утра, как кому нравится). Прочим же участникам предложили добираться до проходной «Новоросцемента» самостоятельно, а оттуда уже автобусами организаторов к месту старта, который находился на территории завода.

Автобусы от проходной начинали отходить в 4.50. На брифинге предупредили о возможных ночных пробках в городе – улицы узкие и много фур едет в порт, так что малейший затык может полностью перекрыть движение. Поэтому такси заказал на 4 утра, притом что чистой езды там минут 20. Однако около 4 часов позвонила механическая тетенька и предупредила, что машины нет и что я могу нажать кнопку, чтобы отменить заказ, или ждать. «Началось, – подумал я. – Весь город едет на забег». Отменять такси не стал, но позвонил в другую компанию, где сказали, что у них машин пока нет, но они поищут. Все же скоро какая-то машина пришла, так и не понял, из какой компании. До проходной доехали без задержек, там еще пустынно, стоит только полупустой автобус из гостиницы. Постепенно автобус заполняется подъезжающими и около 5 утра трогается в сторону старта. Едем минут 15 в крутую горку, мимо проплывают названия цементных цехов, но видно плохо, не рассвело. Наконец въезжаем на ровную гравийную площадку, специально подготовленную для забега. На площадке автоцистерна с питьевой водой для заправки беговых емкостей и несколько туалетов.



Волонтеры пытаются изобразить проверку снаряжения, но, как и следовало ожидать, из этого ничего осмысленного не выходит. Идея в том, чтобы выпускать из автобуса строго после проверки, но, кажется, это было идеей волонтеров только из нашего автобуса, потому что следующий автобус просто выгружает пассажиров и уезжает обратно к проходной. Выгруженный народ, естественно, мерзнуть снаружи не желает и начинает набиваться в наш автобус прямо во время выборочной проверки снаряжения. В итоге у меня проверяют только наличие номера, попросив расстегнуть куртку (номер под ней). Все же предупреждения на брифинге, да и просто опыт и здравый смысл, сделали свое дело, большинство одето в длинное и теплое. Только единицы стартовали в коротком. У меня с собою было всё, необходимое по Положению. Не знаю, взял бы я всё это сам, но оказаться не допущенным к старту из-за какой-то мелочи совсем не хотелось.

Но вот и нашему автобусу надо уезжать к проходной за новой порцией участников. Ёжась, выходим на холодный ветер. От стоянки автобусов к месту старта надо еще пройти в горку метров 300.



Наверху дует уже знатно, окончательно решаю начинать в ветровке. Для переодевания имеется большая армейская палатка, разделенная полотнищем на две части для мальчиков и девочек. Еще одна палатка – камера хранения, там уже лежат вещи соточников, стартовавших в 4 утра. Освещения в палатках нет, прозрачные окошки в крыше не помогают, все еще не рассвело. Многие приехали уже переодетые и набились в палатку греться, остальные переодеваются, путаясь у них в ногах и освещая процесс мобильными телефонами.

В полшестого начинает светать, на площадке обнаруживаются три монструозных карьерных самосвала – один для красоты и рекламы мотоцикла, установленного у него на кабине, а между двумя другими натянуто полотнище с надписью «Старт». Рядом электронное табло отсчитывает время с момента старта соточников.

Посреди площадки здоровенная бочка с вазелином. Я мазаться не стал, мне обычно ничего не трёт.

Под громкую музыку что-то выкрикивает со сцены диджей, слышно плохо, ветер шумит и уносит звуки, к сцене никто не подходит, народ жмется по палаткам, под навесы и за грузовики – всюду, где поменьше дует. До старта остается минут десять, но народ к линии старта не торопится, предпочитая отсиживаться в затишке.

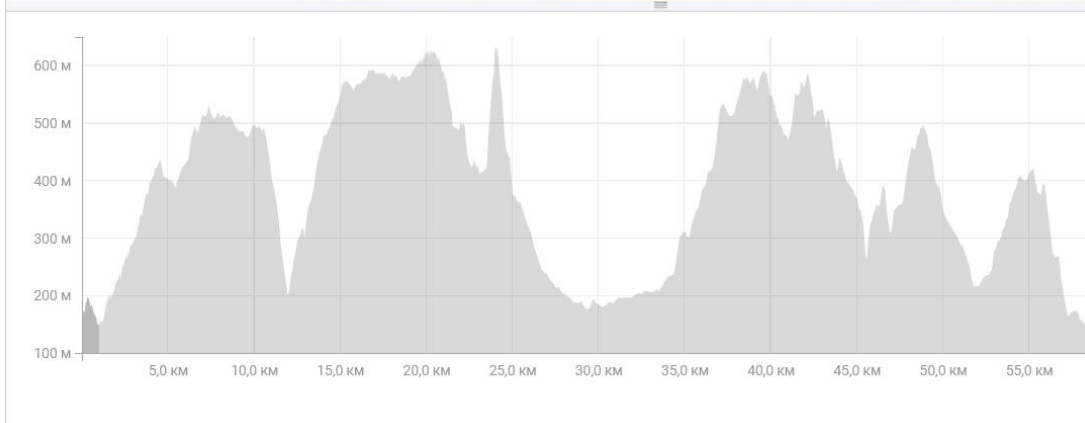
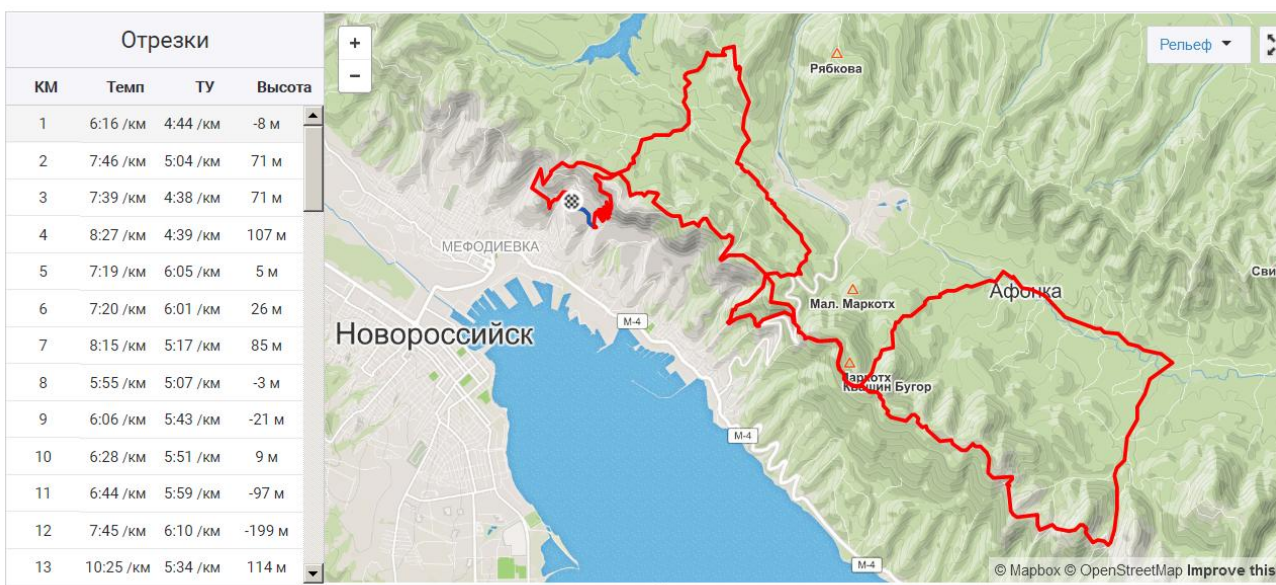


Наконец, за несколько минут до старта, скучковались между самосвалами, хором посчитали от десяти до нуля и погнались. Ну как погнались, потрусили по щебню куда-то вниз, сначала к стоянке автобусов, где нам на дорожку позвонили в колокольчики немногочисленные болельщики, потом в гору. Это оказался самый спокойный участок – обычная каменистая грунтовка.



Трасса состоит из двух петель с перемычкой и проходит по Маркотхскому хребту (западного началу Главного Кавказского хребта). Название – по горе Маркотх (адыг. Мэрклотх - ожина, ежевика).

На дистанции четыре ПП – на отметках 13, 29, 40 и 53 км.



Пробежали 4 км, а музыку слышно все так же хорошо, потому что трасса идет по серпантину прямо над местом старта. Это не позволяет почувствовать, что мы удаляемся от старта. Наконец на 5-м км трасса переваливает гору, становится тихо, цепочка бегунов растягивается. Стараюсь бежать максимально легко по дыханию, уклон колеблется от 5 до 20%. На шестом километре выбегаем на хребет, набрав уже около 400 м. Дорога довольно ровная, иногда даже травянистая. Справа открывается роскошный вид на Цемесскую бухту с кораблями и портовыми сооружениями на нашем берегу и жилыми кварталами – на противоположном. Порывы ветра норовят унести меня прямо в этот вид.



Слева холмы, покрытые сплошным темно-зеленым ковром, на котором выделяются отдельные деревца, дающие длинную тень. Хочется не спешить и всматриваться, но дорога не позволяет, сильно дует с гор, порывы пошатывают, приходится бежать внимательно. Кажется, что ветер врывается в левое ухо и вылетает через рот, а губы свободно трепещут на ветру. В сложных для ориентировки местах сидят нахохлившиеся и закутанные в куртки волонтеры. Им там сидеть целый день – спасибо им!



Начинается спуск на 300 м, затем подъем на 400. На профиле высот подъемы и спуски кажутся почти ровными линиями, но на самом деле состоят из крутых каменистых горок и недлинных ровных участков. Бегу только по ровному и в небольшие уклоны вниз. Вверх почти не бегу, опасаясь забить мышцы раньше времени. Постепенно начинаю чувствовать момент, когда после подъема на выдохе нагрузка на ноги спадает и хочется как бы подтыкнуть передачу повыше. Значит можно уже бежать.



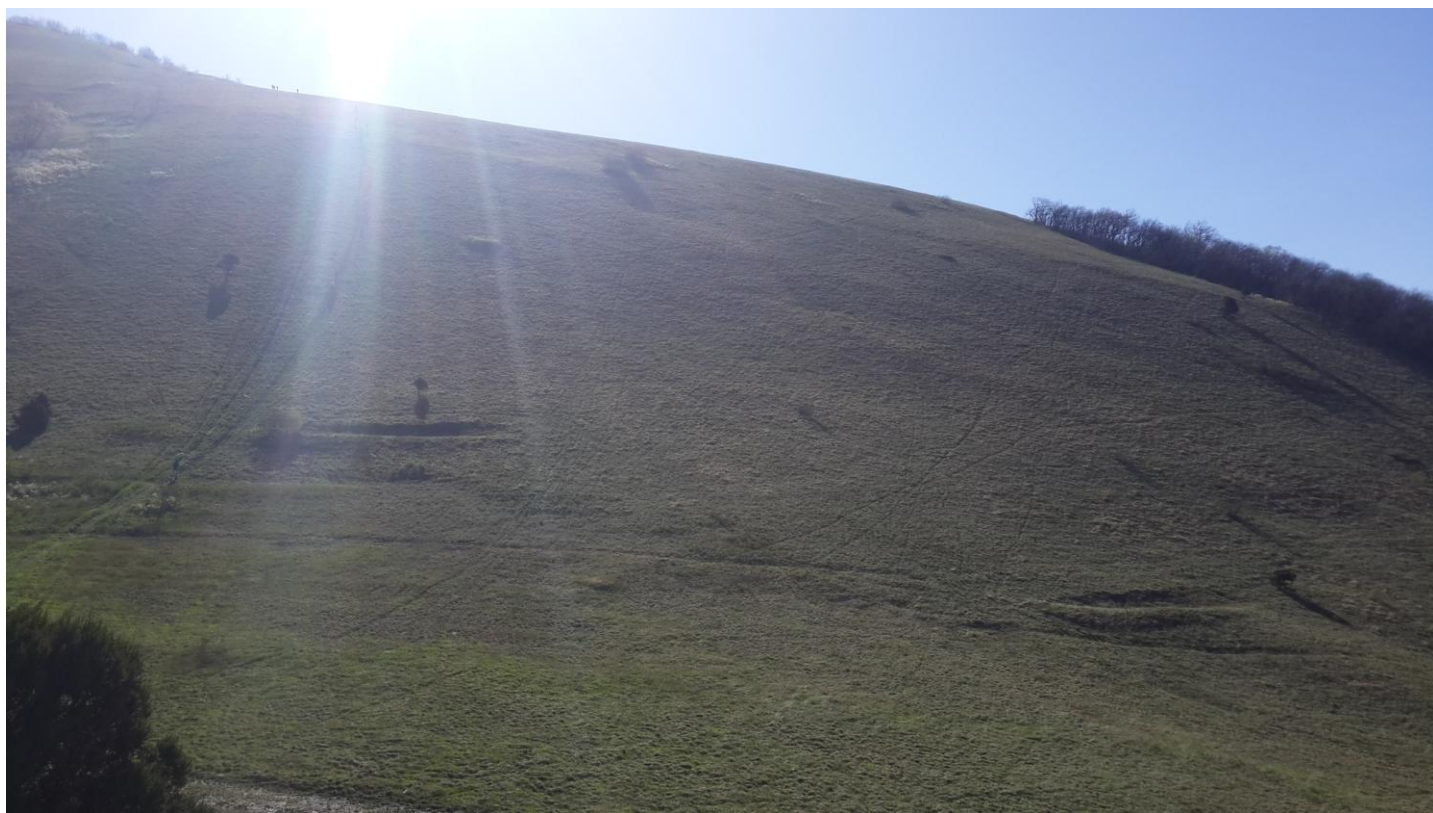
Первый ПП на 12-м километре пробегаю без остановки, на 20-м начинаю есть гель, хотя пока ничего не хочется, пью по паре глотков каждые несколько километров, тоже только для порядка. Солнце начинает припекать, но из-за ветра снимать ветровку нет никакого желания, только темные очки иногда приходится надевать. Начинается каменистый спуск на 200 м. Это, пожалуй, был самый ветреный участок, в одном месте с трудом удается сделать поворот против ветра, в другом – ветер не хочет пускать меня вниз по крутому спуску, при порывах потряхивает капитально. К этому времени все давно уже разобрались по темпу, меня почти никто не обгоняет и я почти никого не догоняю, большую часть времени бегу в одиночестве, другие бегуны видны лишь далеко впереди или позади, когда их не скрывают складки местности.



На очередном подъеме, бездумно пристроившись за кем-то, пролетаю поворот и оказываюсь открытом склоне, внизу автодорога, ленточек разметки не видно. "Ну как так-то, как так?", - приговаривает парень, за которым я пристроился, и показывает на синюю отметку на дереве – может, наша? Но нет, на эту удочку мы ловиться не станем, нам нужна красно-белая ленточка. Делать нечего, бежим вниз и метров через 300 видим людей, сворачивающих с тропы прямо в крутую лесную горку – тут-то мы и слажали. Впрочем, времени потеряли немного, потому что не упорствовали в своем заблуждении, а быстро вернулись.

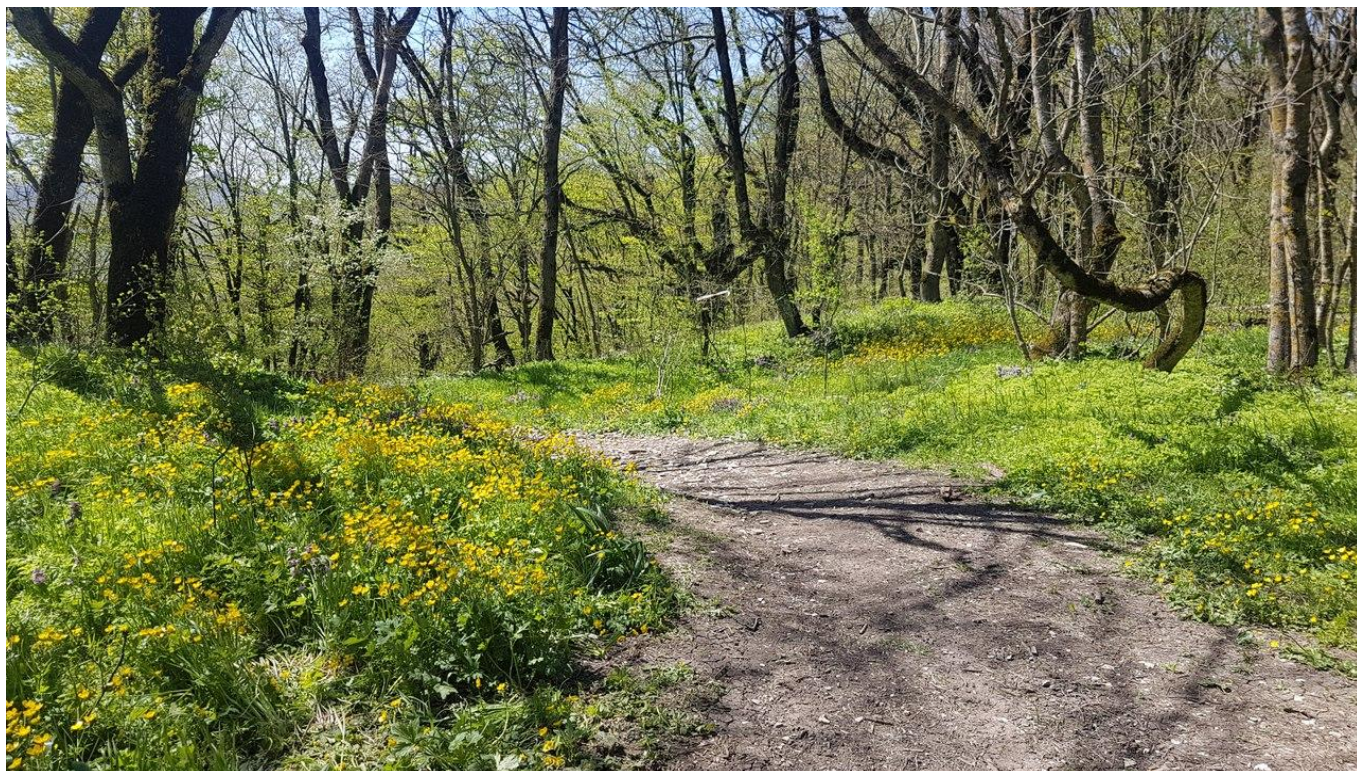
В целом же разметка была очень хорошая, минимальная внимательность не позволила бы сбиться. В прошлом году было много претензий по разметке, в этот раз организаторы сделали все как надо. Правда, совсем без косяков не обошлось. Шедший вторым бегун догнал группу, которая бежала 25 км и стартовала на 2 часа позже. На развилке дистанций 25 и 56 км волонтер не заметил этого бегуна и направил всех по трассе 25 км. В итоге бегун срезал 5 км, о чем сразу сообщил судье по телефону. Все же решили оставить ему второе место, потому что отрыв от третьего был большим. Решение, кажется, не понравилось никому, но хорошее решение принять было трудно, в Положении о забеге такая ситуация никак не описана.

На 23-м км открывается вид на ровный изумрудный ковер, обманчиво пологий, который оказывается горой под названием Безумная. На профиле высот это острый узкий пик. На бархатистой поверхности горы, мягко подсвеченной невысоким еще солнцем, виднеются цветные козявки – бегуны. Они почти не движутся. Начинается подъем, набор 222 м, уклон от 30 до 50%, иду, оперев руки в бедра, стараюсь ставить ногу под центр тяжести, чтобы не поехать, наверх не смотрю, просто жду, когда гора кончится. Стоит чуть ускориться, и ноги неприятно тяжелеют, приходится сдерживаться и идти размеренно. Трава местами протоптана до почвы, кустов нет, хвататься не за что. Иногда хочется отдохнуть, но стоять на таком уклоне неудобно, слишком сильно согнут голеностоп, поперек тоже не встанешь, перекашивает в щиколотке, так что – только идти. Да и вид ползущих снизу не дает расслабиться. Утешает лишь, что ползут они не быстрее моего. Похоже на дурной сон с замедленными движениями: стараешься, пыхтишь, но движешься очень медленно, никак не можешь догнать тех, кто выше, и мучительно уходишь от тех, кто ниже.



Наконец вершина, небольшой ровный участок, покрытый леском, но я помню, что самое веселье обещано на другой стороне горы. Так и есть: спуск на 250 м с таким же уклоном, но покрытие уже гравий. Здесь меня обгоняет множество народу, потому что спускаться с горы я катастрофически не умею. Тренироваться было негде, теория помогает мало. Поэтому не сбегаю, как большинство, и даже не схожу, а соскребаюсь, осторожно ставя ногу на каждом шаге. Камни норовят высыпаться из-под ноги, ступня в кроссовке гуляет, неприятно упираясь изнутри то носком, то боком.

После длинного спуска несколько километров относительно ровного лесного рельефа, это самая низкая и дальняя часть трассы. Вокруг желтые и голубые цветочки, цветет белая вишня.



На 29-м км пункт питания, есть даже бульон и груши в сиропе, которые изготавливают прямо на месте. Но пока ограничиваюсь сухофруктами и изотоником. Изотоник какой-то особенно неприятный на вкус, наверное очень полезный. Наконец снимаю ветровку. Снял бы и раньше, но не хотелось останавливаться. На брифинге говорили, что основной ветер будет до этого места. Оказалось не совсем так, но вполне терпимо и в коротком. Как ни странно, большинство бежало в длинном до самого конца. Но у всех своя терморегуляция, конечно. Я предпочитаю, чтобы было слегка прохладно, а вспотеть всегда успеешь.

Начинается длинная череда утомительных пеших подъемов и карабканий и мучительных (для меня) спусков, хотя и не таких крутых и затяжных, как с горы Безумной. Беговые участки становятся всё короче. По ровному еще, конечно, бегу, но всё позже перехожу на бег после подъема, всё позже хочется подоткнуть передачу.

Начинается 4-километровый участок лесной дороги, покрытый засохшей грязью, в которой неведомое мне чудо техники проделало колею глубиной около полуметра.



Бежать (вообще-то в основном брести) можно только по обочине или по горбу между колеями, они покрыты сухими грудками – корявыми комьями плотного грунта, ставить на них ногу ровно почти не получается. Кое-где под твердой на вид коркой оказывается влажный грунт, в который нога проваливается по щиколотку. Кроссовки тяжелеют от налипшей грязи, правда, потом она высыхает и отваливается. Пробую идти поверху, по лесу, но странным образом получается, что иду постоянно вверх, да еще приходится обходить то холмики, то кусты и деревья, так что снова спускаюсь на эту ноголомную дорогу.

На ней же пришлось блудануть еще раз – километра полтора. Поддался стадному инстинкту: передний в нашей группке ломанулся в лес, я так и не понял почему, то ли разметку не понял, то ли решил просто обойти участок. Все рванули за ним, но быстро поняли, что разметки больше нет. При этом наша группка как-то быстро рассредоточилась по лесу, так что мы остались втроем, остальных уже даже не было слышно. Побродив по лесу и перейдя несколько раз в один и тот же ручей, понимаем, что разметку тут искать бесполезно. Приходится включать телефон и раскопегаривать RunKeeper, трекер быстро выводит обратно на трассу, которая, естественно, оказывается все той же грунтовой с колеями. Делать нечего, бредём ее до конца, дальше начинается ровная лесная грунтовка, которую пересекает множество неглубоких, по щиколотку или середину голени, ручьев. Ручьи прекрасно освежают, кроссовки ненадолго тяжелеют после бродов, но вода быстро вытесняется.

Встречаю водный участок длиной метров двести, иду осторожно – дно видно плохо, но в конце сидит в засаде фотограф. Увидев его, перехожу на бег. Фотограф удовлетворенно говорит: "Все-таки заставил вас побежать".



С 34-го километра снова начались подъемы, пробегаем несколько площадок с нефтяными насосами перекачки, в одной из лощин валяется Нива, недавно свалившаяся сверху (наверное, с нефтяной площадки). Рядом сидит грустный мужик и кому-то названивает. Надеюсь, она летела пустая.

Проходим крутой склон, густо поросший деревьями, про который на брифинге говорили, что бежать тут лучше от дерева к дереву. Так и есть: почва держит плохо, скользко и круто, но можно без опаски сбегать несколько метров до ближайшего дерева, тормозить об него и сбегать до следующего, следя только, чтобы ствол оказался достаточно толстым, чтобы тебя удержать. И снова подъемы и спуски, пологих подъемов уже жду с нетерпением – можно отдохнуть пешком с чистой совестью.



Карабкаемся в очередную горку, цепляясь за кусты, траву и камни, молчим. Лица угрюмые. Где же радость от прекрасного трейла? Спрашиваю: «И что, кто-то из присутствующих действительно испытывает сейчас удовольствие?». В ответ сосредоточенное сопение. Кто-то неуверенно произносит: «Удовольствие на финише...». Никто не поддерживает. Наверное, в данный момент такая мотивация никому не кажется достаточной.

К третьему ПП понимаю, что серьезно заголодал, сникерсы уже съел, поэтому мечу со стола все подряд: сухофрукты, дольки апельсина, что-то кондитерское, что-то черное с косточкой, по вкусу не разобрать, главное, что оно идет в нутро; выпиваю грамм 150 колы, живот тяжелеет. С сожалением отваливаю от кормежки, думая, что зря так наикадался, как же теперь бежать? Да замечательно бежать, никогда столько не ел на забеге ни в сумме, ни за раз, и даже не подозревал, что после этого так хорошо бежится.

Но километры щелкают всё медленней, всё труднее заставляя себя бежать сразу после подъема. Оказывается, выгоднее в небольшие подъемы все-таки забегать, а не переходить на шаг, потому что потом требуется несколько минут, чтобы вбежаться, и при частых переходах на шаг времени не вбегание не хватает. Так что лучше потерпеть небольшую горку, но все-таки бежать. Начинаю понимать, насколько кардинально ходьба отличается даже от самого медленного бега, совсем иначе работают мышцы и суставы. На 42-м километре время около 6 ч. Так вот ты какой, марафон за шесть часов...

Остается десятка – приблизительно, поскольку не знаю точно, сколько наплутал, но вроде бы не больше пары километров (оказалось 2.7). Пытаюсь представить свою обычную домашнюю десятку, но помогает плохо, потому что с горной несопоставимо. По-прежнему хуже всего даются спуски, ходовые подъемы кажутся долгожданным отдыхом. Квадрицепсы уже ощутимо забиты, но ни намек на судороги, которых я так опасался.

На 49-м километре должен быть контрольный пункт, но его все нет, делаю поправку на излишне набеганное, но нет и нет. Поэтому вообще перестаю понимать, сколько еще бежать. Наконец последний ПП на 53-м километре, а контрольного пункта так и не было. Пью только колу, отказываюсь от обливания из канистры – не настолько жарко, и поскорей убегаю дальше, пока на ПП остаются несколько человек, бывших до этого впереди.

Снова спуски и подъемы, пейзаж поменялся, вместо леса снова голая щебенка, склоны обрублены, видны косые пласты мергеля, значит Цемзавод и финиш близко. Наконец широкой петлей спускаюсь с последней горки, парень позади меня срезает на ней метров 300, но все равно успеваю перед ним, так что не обидно, хотя и смотрю на него укоризненно. Дальше ровно, за очередным поворотом волонтер кричит, что остается пара километров, наконец можно бежать, причем на все деньги. Денег наскребается негусто, на 5.40, но хватает, чтобы обогнать пять человек. Два километра тянутся долго, финиша не видно, он где-то за щебенистыми хол-

миками, на часы уже не смотрю, потому что не засек, когда оставалось 2 км, а общий километраж они показывают с не известным мне перебегом.

Перед небольшим подъемом привычно перехожу на шаг, но болельщики сверху кричат: «Что же вы, 300 метров!». Все-таки забегаю в горку, последний поворот, вижу два прекрасных желтых самосвала. Но между ними нет плаката «Финиш». Бегу и ищу глазами финиш, не вижу и решаю пробежать между самосвалами. Только метров за 20 замечаю между ними финишные коврики, конец, медаль, холодные апельсины. Много холодных апельсинов.



Дают большую бутылку воды, ходить с ней неудобно, переливаю в почти опустевший гидратор, при этом половину проливаю на себя, подумаешь, какая разница. Получаю кашу – булгур на кокосовом молоке с орехами и сухофруктами. Каша холодная, но какая разница. Блаженно сижу на лавочке, ем кашу, попиваю водичку из гидратора, лениво наблюдаю за стартовым (финишным?) городком. Вдруг понимаю, что палаток для переодевания и хранения вещей больше нет, вещи лежат просто на земле. Интересно, зачем сняли палатки? Ну и ладно, поеду так, какая разница.

Позже прочитал Вконтакте сообщение организаторов: «Норд-ост уничтожил два шатра, военную палатку, порвал два баннера на сцене, запустил фанерку в голову диджею и не дал повесить надпись "Финиш"».

Оказывается, все старты вообще были под угрозой отмены из-за ветра, но в последний момент МЧС все-таки разрешило, потому что ветер немного не дотягивал до предельно допустимого.



Результат: пробежал 58.7 км, набор 2780 м, время 8:40, в абсолюте 70/231, в М50 – 2/8 (но один М60 впереди).

Трек: <https://connect.garmin.com/modern/activity/2625967274>

На нашей дистанции стартовал 231 человек (54 женщины, 177 мужчин), финишировали 210 (47 женщин, 163 мужчины).

Победитель Антон Головин пробежал за фантастические 5:27 на среднем пульсе 141!

Хорошая организация забега, прекрасные волонтеры, простоявшие на ветру целый день (а для соточников еще и часть ночи).

Забегом очень доволен, пробежал в свою силу. Не повстречал никаких стенок, ничего не сбил, не натер, старые болячки не проявились, после финиша нагулял еще километров десять по городу. Через 3 дня мышцы были уже в порядке. Хотелось бы еще когда-нибудь побегать в горах, пусть даже тренироваться для гор толком негде. Очень уж отличается горный бег и от равнинных трейлов, и, тем более, от гладкого бега.

Использованы фотографии автора, а также сервиса Sport-Images, организаторов забега и участника по имени Андрей Рублев.