

Б. Колесов

Ода лыжам

Мое увлечение лыжами началось с гор. Но не с тех картинных, с канатными дорогами, ослепительным снегом и стройными девушками в облегающих костюмах, а с настоящих, громадных, угрюмых, с одинокой раскидистой арчей на склоне. Когда я подошел к сорока своим годам, мои знакомые туристы согласилась взять меня с собой в таджикские горы. Парень я был крепкий, выносливый и потому не испытывал никаких сомнений в успехе предстоящей компании. Но на первом перевале едва не умер, так мне стало вдруг тяжело на подъеме. При этом все мои спутники, даже девчонки, поднимались спокойно, без видимых страданий. Правда, к концу маршрута я уже шел как все, но тот первый перевал заставил меня призадуматься. К тому же горы покорили меня, и я решил вернуться сюда во что бы то ни стало. А для этого нужно было побегать зимой на лыжах, чтобы к весне, к следующему сезону, быть в форме.

И вот, когда выпал и немного укрепился снег, я встал на лыжи и рванул. И сразу выяснилось, что бегать я не умею: метров через триста внезапно в поясице что-то защемило, появилась неприятная колющая боль и я вынужден был выпрямиться, чтобы снять напряжение. Однако бежать в таком выпрямленном положении нельзя, нужно обязательно немного согнуться и податься всем телом вперед, и вот этот-то наклон моей поясице и не нравился. Но я терпел, и даже одолел пять километров, но удовольствия такой бег не доставил.

В следующую вылазку я решил применить одну хитрость. Во время движения, с самого старта, не дожидаясь, когда защемит, я стал мысленно на ходу расслаблять спину в поясице так, как это делал в сеансе аутотренинга. Конечно, процесс расслабления оказался не таким эффективным, как дома, в тепле, в удобной позе, но мне повезло, и моя спина отреагировала положительно. Всю пятикилометровую дистанцию я прошел уже спокойно, в нужном для хорошей скорости положении корпуса и без неприятных ощущений. Через некоторое время я побежал уже на десять километров, потом на двадцать, появилась техника, стало приходить понимание того, какие нужны лыжи и палки, как и чем надо лыжи мазать, как одеваться. Побегав две-три зимы и привыкнув к лыжне, я решился уже на серьезную дистанцию в тридцать пять километров. Спина моя, окончательно свыкшись со своей участью, уже ничем не напоминала о себе и проблем не доставляла.

И вот тут, на длинной дистанции, я осознал всю прелесть лыж.

Прежде всего, я, как и всякий лыжник, бежал один. Мне не нужно было никого догонять, ни от кого убежать, и я бежал в полную, но в свою силу, и за пределы не заходил. При этом сердце мое не уставало, ритм оказывался оптимальным, а скорость – максимальной. Я научился преодолевать горки, не снижая скорости. Особенно мне нравились долгие затяжные подъемы: я поднимался не шагом, как можно было ожидать, а бежал, спокойно, размеренно, практически не сбавляя хода и удивляясь самому себе. И часто обгонял не очень опытных лыжников, втайне себе торжествуя и злорадствуя. За каждым подъемом следовал спуск, на котором удавалось на короткое время перевести дух и немножко восстановиться.

В раннюю весну, по твердой лыжне, бежалось особенно хорошо: скольжение замечательное, солнце светит так, что все вокруг сверкает, в лесу тишина, только иногда доносятся звуки, похожие на чье-то сердитое бормотанье. Это тетерева, озабоченные весенним настроением, занимались своими делами. В такие минуты я мчался по лыжне, и радость переполняла меня. Иногда я даже на секунду опускал руки и поднимал голову, чтобы вздохнуть поглубже и оглянуться вокруг. Я стал понимать, какой это замечательный вид спорта – лыжи. Оптимальная нагрузка, оптимальная температура, при которой ни жарко, ни холодно даже при быстром беге, чистый лесной воздух, глубокое удовлетворение от того, что ты здоров, силен, и все части твоего сложного механизма работают превосходно, и что ты вот сейчас взлетишь на эту горку так, что самому станет приятно. Ко всему, в те два-три часа, что я проводил в лесу в полной отстраненности от назойливого внешнего мира, еще многое удавалось обдумать и понять. Домой я возвращался уже в вечерней темноте, заиндеветый и с длинными сосульками, приросшими к лыжной шапочке за ухом и спускавшиеся до самых плеч, отчего встречные знакомые принимали меня, наверное, за дикого человека.

Наконец, я осмелел настолько, что записался на марафонскую дистанцию. Лыжный марафон – это сверхдлинная дистанция, семьдесят километров, проводится один раз в зиму, в конце сезона. Он собирает человек 150-200 с ближних и дальних окрестностей, в основном молодых, но уже известных лыжников. Дистанцию я одолел, но, когда на финише подкатил к столу, чтобы выпить стакан сока, палки сами собой вывалились из обессиленных рук. Я занял где-то восьмидесятое место, но не огорчился, а наоборот, посчитал это достижением.

Марафонскую дистанцию я прошел три раза. На четвертый год объявили, что для участия в марафоне нужна медицинская справка, и я отправился к своему участковому врачу. Врач, женщина в возрасте,

внимательно выслушала меня и, померив давление, согласилась тут же выписать мне нужную справку, но в конце спросила: «А зачем?». Мне показалось, что она что-то не поняла, и все снова ей пересказал. «Да, да», - сказала врач, - «я понимаю, а зачем?». Я удивился и в третий раз объяснил ей свою просьбу. «Конечно, конечно», - согласилась врач, - «сейчас напишу. А зачем?». Тут до меня стало доходить, что дело не в непонятливости врача, а, скорее, в моей бестолковости. Врач прекрасно сознавала, что бежать мне предстояло семьдесят километров, а я уже совсем не молод, и есть риски. Но говорить мне об этом открытым текстом она не захотела и прибегла к нехитрой уловке. Я посидел, немножко подумал и согласился. Я ушел от нее не то чтобы довольным, но и без всякой обиды. В марафоне я больше не участвовал.

Я бегал на лыжах примерно до шестидесяти своих лет. Бегал хорошо, каждый раз показывая время, не худшее, чем в предыдущие сезоны, и был очень доволен собой. Но последний год у меня выдался скверным, и всю зиму я провел под гнетом тяжелого стресса из-за неурядиц на работе. И однажды на дистанции, скатившись по лыжне в небольшой овраг и приготовившись выбраться из него не сбавляя скорости, я вдруг остановился. Мне предстояло забежать на горку, а силы внезапно покинули меня, и я едва передвигал ноги. Я не понимал, что со мною происходит, но домой нужно было как-то возвращаться, и я тихонько, шагом, выкарабкался из оврага и, почти не ускоряясь, направился в обратную сторону. На следующий день я опять встал на лыжню, но, пробежав километра три, почувствовал, что лыжи совсем не идут. «С мазью, что ли, ошибся?» - подумал я, остановился и перемазал их. Но и другая мазь оказалась неподходящей. Пришлось повернуть назад. Через пару дней врач-кардиолог, простукав и прослушав меня, объявил о небольшом инфаркте. Так закончилась счастливая пора моей дружбы с лыжами. Теперь время от времени они мне сняты. Во сне я лечу по лыжне, и восторг и счастье охватывают меня. Я делаю длинные, скользкие накаты то правой, то левой лыжей, и все у меня получается красиво и технично. Но я просыпаюсь, и щемлящая, до слез, тоска наваливается на меня.

2024 г.