

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 расправился бы с Али в один момент. Я был подростком, который многого не понимал.

Когда тебе недостает 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 сблизилась 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.

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 Фрэзером в 1975 году, «Манильская мясорубка» (Thrilla in Manila). Еще до начал поединка Али повел себя очень жестко по отношению к Фрэзеру. Он обзывал своего соперника обидными кличками, вроде Гориллы, декламировал стишки: *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»). Фрэзер 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. Фрэзер 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.

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 показателем на Гавайях?»

Я ответил: «Моими кумирами 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

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 бóльшую 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? Отвечу 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 задирать 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 Кони 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.

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, «заллизать 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 трасу 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 запикивали 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 Конне. 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 Конны; 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 Конне 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 Конне 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 Фрэнгером) 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 Конне стабильно проваливался.

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 разобраться 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

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 поддастся твоей решительности, и у тебя появится преимущество над ним. Именно в такой ситуации я оказался после гонки в Конне 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 Конне.

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 Конне. 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 сел 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

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 выдать 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 Kona. 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:

— 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 велоэтапа, 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 велоэтап 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 отгрызывать 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.

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 браваду, 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, оставшийся у Нормана. Я отбирал у него по сорок секунд за миллю 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:

«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 позать 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 велоэтапа, 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

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 следил 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.*

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-

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. Сначала 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 пома- хал 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, ребятки». Мне часто задают вопрос, что стимулирует меня перед гонками. Это один из самых интересных вопросов в нашем виде спорте. В моем случае стимулом стал личный конфликт, так же как и у Мухаммеда Али.

Логика сумасшествия

В итоге сезон 2007 года сложился просто волшебным образом. 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

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

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 Pucón, 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