

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Ironman первый. Барселона	11
Бессонница как ресурс	11
Сами с усами	14
Занимательная биология	17
Гражданин Иванов	21
Марафон	22
Понаехали	25
Из кожи вон	28
Железяка	31
«Железный» вирус	36
Ironman второй. Копенгаген	39
Рецидив	39
Ironman для трудоголиков	41
Так жить нельзя	43
Я сегодня до зари встану	46
Жизнь — это глагол	47
Страх и ненависть в Норвегии	50
Африканский след	56
Never give up!	57

Что такое «не везет» и как с этим бороться.....	60
Последний рывок.....	62
Ironman третий. Чемпионат мира в конце.....	71
Время «железного» человека.....	71
Aloha!.....	75
Соляной бунт.....	77
Плыви, плыви, плыви!.....	79
Крути, крути, крути!.....	83
Беги, беги, беги!.....	89
Что дальше?.....	93
Счастливый, но не конец.....	99
Вместо послесловия. 17 советов	
для успешных тренировок.....	103
Благодарности.....	115

ПРЕДИСЛОВИЕ

Жизнь — это результативные эмоции. Чтобы уметь правильно действовать, нужно уметь правильно чувствовать.

Эта книга о тех чувствах и эмоциях, которые я испытал почти за два года своей единственной жизни, и о том, чего благодаря этим чувствам достиг. В бизнесе и спорте.

Она о том, как обыкновенный человек, такой же, как любой из вас, с двумя руками, двумя ногами и одной головой, достиг цели, которая на старте казалась абсолютно невозможной, — в возрасте 45 лет выиграл слот на чемпионат мира Ironman в городе Кона (Гавайи, США) и вместе с Павлом Артюшенко и Нагимой Керимбаевой стал одним из первых трех человек в Казахстане, кто успешно финишировал на этой сложнейшей дистанции.

Когда я начал тренировки, мои физические способности выглядели следующим образом. Я пробегал максимум 6 км, мог проплыть кое-как 150 м, а на спортивном шоссеинном велосипеде не ездил вообще никогда. Ironman для меня казался космосом. Это самый длинный и тяжелый вид триатлона: 3,8 км заплыв, 180 км велосипед, 42,2 км бег. Подряд, в один день, без остановки. А Кона — это Эверест всех триатлетов мира. На него попадают лишь 3% всех, кто финишировал за год на «железной дистанции». Цифра 3 вообще ключевая в этой книге. Три ее главы — это три этапа моего восхождения к этой вершине.

Этап первый — 8 месяцев, которые понадобились, чтобы с нулевой базы подняться до первого «железного» финиша в Барселоне. Этап второй — еще 10 месяцев тренировок, которые позволили мне выйти на старт в Копенгагене и завоевать слот на чемпионат мира в Коне. И наконец, последняя глава — сама гонка в Коне, которая стала самым длинным и тяжелым

испытанием в моей жизни. Если, конечно, не считать ту гонку, которой является история самой VI Group. Гонку, которая продолжается уже третий десяток лет и в которой участвуем и побеждаем все мы — сотрудники, партнеры и акционеры этой компании.

Да, спорт — это как бизнес. Но большинство тех, кто уже слышал это высказывание, вкладывают в него слишком романтический смысл. Мол, и то и другое — это сфера высоких достижений, невероятных усилий, красивых результатов. Нет! И то и другое — это кропотливая, ежедневная, ежечасная, ежеминутная работа.

И спорт, и бизнес справедливы, тут не бывает случайного успеха. Да, тебе может подфартить на коротком усилии, но в долгую всегда выигрывает тот, кто этого объективно заслуживает. Тот, кто готов смирить свое эго, воспринимать сигналы извне, сконцентрироваться на большой цели и приближаться к ней каждую секунду, миллиметр за миллиметром. Ницше говорил, что великие события приходят на голубиных лапках. То же самое можно сказать и о большом успехе.

И в бизнесе, и в спорте легко делать первые шаги. Для этого достаточно обладать здоровой дерзостью и гомеопатической дозой безрассудства. И в бизнесе, и в спорте поначалу ты делаешь успехи — это окрыляет и ослепляет. Но настоящие испытания начинаются тогда, когда легкий ресурс роста исчерпан и начинается борьба за великую силу мелочей и деталей.

Эта книга обо всех нас. О том, как философия Ironman, сформулированная всего в двух словах — *Anything is possible!*, — укрепила и дополнила философию VI Group. Помогла вырастить в ней мощную культуру достижений, заразила и преобразила ее сотрудников, среди которых теперь более двухсот марафонцев. О том, как Казахстан стал первой страной на постсоветском пространстве, в которой проходят сертифицированные чемпионаты под брендом Ironman. Еще в середине 2010-х годов это невозможно было себе представить, но *Anything is possible!* — и вот

уже весь мир съехался на Ironman Astana 2018. Еще больше людей приняло участие в Ironman Astana 2019, затем два года простоя из-за пандемии коронавируса — и в нынешнем, 2022 году мы снова принимаем триатлетов на «железную» дистанцию.

Эта книга о том, как всего одна компания, пусть и достаточно крупная, смогла поделиться своим хобби с целой страной, дала возможность гражданам Казахстана жить еще более полноценной жизнью. О том, как при нашей поддержке и с нашей подачи философия VI Group и Ironman меняет теперь реальность на огромной территории, ведет к новому успеху целое поколение. И я счастлив оказаться вместе с вами на переднем крае этих перемен.

Читайте и действуйте!

Айдын Рахимбаев,
председатель совета директоров VI Group

IRONMAN ПЕРВЫЙ

БАРСЕЛОНА

Бессонница как ресурс

Мало есть на свете предпринимателей, которые могут похвастаться крепким и здоровым сном. Бизнес — это непрекращающийся эмоциональный поток высокого напряжения, всегда есть из-за чего переживать. Но даже если у тебя все в порядке, ночь — это то драгоценное время, когда можно спокойно обдумать стратегические вопросы, ответить на письма, почитать что-то важное и интересное. Если ты заражен действительно масштабными задачами, твой мозг просто не может смириться с тем, что в сутках всего 24 часа, и продолжает работать. Это такая особенная разновидность бессонницы — предпринимательская.

У нас в компании есть разные форматы внутренней рассылки — топ-5, топ-50, топ-250. Коллеги по бизнесу уже давно привыкли к тому, что иногда по утрам находят в своей почте мои письма с новыми идеями и предложениями. Иногда это просто информация к сведению, но если речь идет о чем-то действительно важном, то вскоре от меня следует звонок: «Ну, как? Что думаешь?»

В ночь с 11 на 12 января 2016 года я не спал совсем. Накануне мне поступило любопытное предложение от Лаборатории «Однажды» — российской компании, с которой мы давно

и успешно сотрудничаем. У нее очень необычная специализация — истории, которые помогают лидерам развития менять реальность вокруг себя. Дмитрий Соколов-Митрич, известный в России журналист и руководитель этой лаборатории, предложил мне стать одним из героев книги «Мы здесь, чтобы победить!»¹. Она состоит из семи историй, герои которых добились выдающегося успеха не только в бизнесе, но и в спорте на выносливость — марафоне, триатлоне, альпинизме, Дакаре. Предисловие к ней написал австралиец Крис Маккормак — самый титулованный триатлет мира, одержавший 15 побед в соревнованиях Ironman, член спортивного Зала славы, посвященного соревнованиям на выносливость. Книга должна была ретранслировать одну простую, но очень важную мысль: этот мир принадлежит выносливым людям. А я к тому времени тоже успел кое-чего добиться не только в бизнесе, но и в ралли-рейдах — автомобильных гонках на длинные дистанции по пересеченной местности. Как раз в 2015 году мне удалось занять девятое место в абсолютном зачете в классе внедорожников на Дакаре и войти в десятку сильнейших пилотов мира.

Объясняя суть проекта, Дмитрий прислал мне для примера две главы. Герой первой истории — Алексей Панферов, крупный российский инвестор, управляющий партнер фонда New Russia Growth с активами на 500 млн долл., зампред «Совкомбанка», а также один из первых в российской бизнес-элите триатлетов-любителей. К тому времени он финишировал на дистанции Ironman уже 13 раз с лучшим результатом 9 часов 33 минуты. История шокировала меня своей простотой: обычный человек, такой же, как я, ничем физически особо не выделяющийся, добился такого впечатляющего результата благодаря целеустремленности и системным тренировкам. Когда же я дошел до главы, в которой Алексей рассказал, что три года назад ему вырезали пораженную раком почку, но он все равно

¹ Соколов-Митрич Д. Мы здесь, чтобы победить! — М.: Эксмо, 2016.

продолжил серию своих спортивных достижений, — я просто выпал в осадок.

Вторая глава, которую прислал мне Дмитрий, была посвящена основателю и владельцу венчурной компании Ru-Net Леониду Богуславскому. Это крупный международный IT-инвестор с состоянием в 4,7 млрд долл., по версии Forbes, в 2021 году занял 25-е место в российском рейтинге этого журнала. Первый стратегический инвестор «Яндекса», «Озона», IVI, крупный акционер Biglion, Snapdeal, Delivery Hero и других многомиллиардных компаний. Он начал заниматься триатлоном в возрасте 62 лет, через год сделал Ironman, а еще через полгода отобрался в своей возрастной группе на чемпионат мира в Конне (Гавайи). Но и это еще не все. За месяц до старта он сломал себе шейку бедра, перенес операцию по тотальному протезированию тазобедренного сустава и остеосинтезу берцовой кости. После таких приключений люди в его возрасте заканчивают жизнь в инвалидном кресле. Но Леонида это не испугало — всего через полгода он снова финишировал на дистанции Ironman! И судя по всему, останавливаться на достигнутом не собирается.

Не помню, сколько восклицательных знаков было в моем письме друзьям, но только на следующий день мы с моими партнерами Бауыржаном Исабаевым и Асхатом Омаровым уже увлеченно обсуждали собственные спортивные планы. В конце концов, если все эти люди смогли — почему мы не сможем?!

На самом деле сигналы на тему Ironman я начал получать еще раньше. Знаете, как это бывает? То где-то в прессе что-то мелькнет, то знакомый вдруг мимоходом упомянет, то на пробежке во время заграничной командировки вдруг заметишь майку с логотипом Ironman. Возможно, эти сигналы звучали и раньше, но я их не слышал, поскольку все мои спортивные амбиции были сосредоточены на Дакаре. Но теперь стало ясно, что в любительском режиме я достиг в ралли-рейдах потолка, а чтобы брать новые высоты, нужно полностью уходить в спорт и фактически менять профессию. Я решил взять паузу, и мое

сознание стало искать новые вызовы. Пауза затянулась на год. Тут-то я и стал различать: Ironman... Ironman... Ironman...

Сами с усами

До того дня я никогда не бегал больше 6 км: мешала травма, которую я получил еще в студенческие годы. У меня был перелом берцовый нерв — из-за этого большой палец левой ноги был спазмирован и зажат на протяжении 25 лет. Я пару раз показывался врачам, но они говорили, что с этой проблемой легче смириться, чем ее решить: операция такого рода рискованна. И я следовал их совету. Жить эта травма действительно не мешала.

Но, как только я задумался об айронмене, я полетел в Германию к одному очень хорошему хирургу. Он меня осмотрел и сначала сказал примерно то же самое, что наши врачи. Но я настаивал. И тогда он ответил:

— Да, мы можем это исправить, но придется пожертвовать одной фалангой. Тебе это нужно?

— Я хочу бегать.

Чтобы не трогать нервы и сухожилия, немецкий хирург предложил укоротить, отпилить фаланги большого пальца и срастить их в одну цельную, но совсем короткую. Зато дать ход заклинившей на много лет стопе. «Но не рассчитывайте на чудо, все-таки за столько лет нога и осанка сильно деформировались, — предупредил врач. — Бегать сможете, но вряд ли марафоны».

Успокоил, блин...

В общем, операция, металлические штифты, швы, слезы, сопли, костыли, реабилитация...

Через два месяца после операции я начал с небольших пробежек и решил все-таки готовиться к марафону. Представляю, как бы этот врач удивился, если бы узнал, что уже через шесть месяцев после операции я пробегу свои первые 42 км, потом сделаю айронмен, а еще через год — Кону.

Я часто слышу от сверстников, что, если бы не больная спина, нога, шея, колено, сердце, давление, они бы тоже бегали. Но все это отмазки, ребята. В молодости и даже зрелом возрасте подавляющее большинство болезней можно вылечить, почти любое здоровье можно укрепить, а не страдать, жалея себя. Ведь в старости будет еще сложнее его восстановить. По статистике, даже печень, пораженная циррозом от алкоголизма, полностью восстанавливается за 180 дней. Человеческий организм устроен так, что наши клетки обновляются ежедневно, а весь организм на клеточном уровне полностью обновляется каждые семь лет. Представляете?! Сегодня, например, в свои 33 года — вы совсем не тот, кто был вами в день вашей свадьбы. В самом прямом смысле этого слова. Ни одной клеточки не осталось!

В общем, надо просто уметь хотеть. Если чего-то действительно очень сильно хочешь, возможности найдутся всегда — никакие диагнозы не помешают (кроме смертельных, конечно). Жизнь похожа на школьный учебник по математике: раз есть задача, значит, есть и решение.

Но, как это часто бывает с новичками, поначалу я пустился в самодеятельность. Отвел себе на достижение цели три года: год первый — добежать до марафона, год второй — освоить велосипед, год третий — плавание. На первую пробежку я символически вышел в тот день, когда на другом конце планеты стартовал без меня Дакар. До конца января разбежался до десятка, при этом бегал и в -25 . Но первое же общение с Леонидом и Алексеем, будущими соседями по книге «Мы здесь, чтобы победить», разбило мои планы вдребезги.

— Триатлон — это единая дисциплина, надо заниматься всеми тремя ее составляющими одновременно. И если делать это настойчиво и системно, то на подготовку к первому старту уйдет не три года, а как минимум вдвое меньше.

— И бег, и плавание, и велосипед одновременно? Но это же невозможно!

— Мы тоже так думали.

Леонид с Алексеем настоятельно рекомендовали обзавестись тренером. Даже если ты сам хорошо разбираешься в периодизации нагрузок, тебе нужен человек, который поможет быть эффективным. Но в Астане на тот момент не было не только тренера с такой специализацией, но даже просто человека, который сделал бы Ironman. Были лишь профессионалы в коротком, олимпийском виде триатлона — 1,5 км плавание, 40 км вело, 10 км бег. Среди них — бронзовый чемпион Азии по триатлону Ержан Жапаров. Услышав про наши планы, он сначала испытал приступ здорового скепсиса:

— Знаете, сколько требует подготовка к айрону даже в интенсивном режиме? Вы хотите сделать айрон этой осенью? Но скоро ведь уже весна! Нет, это решительно невозможно!

— Мы тоже так думали.

В конце концов Ержан заинтересовался нашим предложением. А летом мы пригласили второго тренера — Тимура Давлетова. Тренируясь вместе с нами, они все-таки тоже решили осенью впервые финишировать на «железной» дистанции. Осмысленные занятия начались в начале февраля, и мы сразу столкнулись с двумя проблемами. Во-первых, оказалось, что существует такая вещь, как техника, и освоить ее не так-то просто. Плавали мы по-пацанячьи, больше 30 м кролем лично я проплыть не мог, и даже вольным стилем меня хватало метров на 200, не больше.

Крутить педали мы, конечно, умели, но что такое спортивный велосипед, представляли себе смутно. Тот факт, что существуют специальные велокроссовки и педали к ним пристегиваются, стал для нас откровением. В апреле, когда растаял снег, начались велосипедные тренировки. Пока мы научились со всем этим хозяйством правильно стартовать и останавливаться, не выпадая каждый раз из седла, прошло несколько дней.

Даже с бегом оказалось все непросто. Наши утренние пробежки, которыми мы до недавнего времени так гордились, не сильно впечатлили тренеров. Пробежка отличается

от тренировки примерно так же, как изба-читальня от университета. Правильное дыхание, положение тела, высокая стопа, ускорения и замедления — для нас открылся дивный новый мир, из которого поначалу, если честно, очень хотелось сбежать. Возможно, каждый из нас — и я, и Бауыржан, и Асхат — по отдельности именно так бы и поступили. Но мы тренировались вместе и тем самым друг друга подстегивали. Никому не хотелось дезертировать первым.

Вторая задача, с которой мы сразу же столкнулись, — как сделать так, чтобы новое увлечение не мешало бизнесу. Вопрос на самом деле очень серьезный, и дело не только в продолжительности тренировок — десять часов в неделю, двенадцать, шестнадцать. Дело еще и в психологической трансформации личности. Есть такое явление — «железная болезнь». Это не образное выражение, это самая настоящая болезнь, которая сродни наркомании. Известно огромное количество случаев, когда люди уходят в триатлон с головой и ломают свой бизнес, разрушают семьи, теряют здоровье, заканчивают жизнь в психушках. Поэтому мы с самого начала сделали все, чтобы триатлон в нашей жизни знал свое место и не претендовал на большее.

Способ профилактики «железной болезни» выбрали очень простой — тренируемся только утром. Раньше мы вставали в семь утра, теперь будем вставать в шесть. Утренняя тренировка — и с девяти утра мы все уже на работе. При таком графике никто из нашего ближнего окружения даже не подозревал, чем мы занимаемся. Да мы и сами старались это раньше времени не афишировать. Делать фейсбучное шоу из своих первых скромных достижений — самый верный способ эмоционально перегореть и быстро сойти с дистанции. У нас были более серьезные планы.

Занимательная биология

Где-то я читал, что магия триатлона заключается в том, что сюжет этой гонки — краткая версия эволюции жизни на Земле.

Живые организмы зародились в Мировом океане (плавание), потом кое-как выбрались на берег и научились передвигаться горизонтально (велосипед), наконец они встали на ноги, и появился человек прямоходящий (и прямобегающий).

Если так, тогда понятно, почему большинству начинающих триатлетов хуже всего дается плавание. Особенно если эти начинающие триатлеты выросли в степях, где до ближайшей серьезной речки три дня скачи — не доскачешь.

В бассейн мы себя каждый раз тащили за шиворот. Овладеть техникой плавания было не только тяжело, но и унижительно. Мы часами тренировались, используя пенопластовые досочки, словно какие-то немощные школьники. И постоянно захлебывались, захлебывались, захлебывались. На троих мы выпили из бассейна столько воды, что, наверное, хватило бы на один кратковременный дождь над всей Астаной. Однажды, когда тренировка в воскресенье длилась пять часов подряд, у меня даже случилось хлорное отравление: кашель, слезотечение, покраснение кожи — штука малоприятная. Оказалось, что здоровый образ жизни — это не только полезно, но и ужасно вредно. Особенно если потреблять его в неумеренных количествах.

В конце февраля я вдруг ни с того ни с сего сильно простыл, причем так, что никакие лекарства не помогали. Врач не мог поставить диагноз, но, когда узнал, чем я занимаюсь, сразу все понял. На фоне больших нагрузок иногда случается так называемое проседание иммунитета. Организм тратит столько сил на восстановление после продолжительных тренировок, что совсем забывает о более серьезных опасностях. В результате ты можешь заболеть от малейшего сквозняка — именно это со мной и случилось. На девять дней я вообще выпал из графика тренировок, потом еще 12 дней восстанавливал форму. Так что рекомендую новичкам увеличивать нагрузку постепенно, без фанатизма.

Не успел прийти в себя, как началась другая проблема — после пробежек вдруг стало конкретно болеть бедро. Потом боль перекинулась на позвоночник. Затем это стало происходить

не только после тренировок, а постоянно. Новая загадка для наших врачей. Мне прописали специальные упражнения — не помогает. Массаж — не помогает. Это длилось уже две недели, тренировки пришлось прекратить, но боль с каждым днем все усиливалась и стала просто невыносимой. Дошло до того, что я утром даже не мог склониться над раковиной, чтобы зубы почистить. Наконец врач решил подвергнуть меня тотальному измерению. Причина вскрылась тут же: одна нога короче другой на два сантиметра. Ничего страшного в этом нет, большинство людей на планете сложены асимметрично. Но на фоне серьезных нагрузок это тоже становится проблемой. Позвонок между грудным и поясничным отделами начинает шалить, дальше это переходит в искривление позвоночника — в общем, еще немного, и я бы набегал себе инвалидность. Но обычная двухсантиметровая стелька сотворила чудо, и уже через пару дней я вышел на пробежку. Жаль только, что снова потерял две недели.

Не обошлось без боевых ранений и у моих друзей. Асхат упал с велосипеда и сломал кисть — ему наложили гипс со спицами. Бауыржан потерял почти месяц из-за запущенного отита, который мучил его еще с детства, но сделать операцию все было недосуг. Вообще, занятия триатлоном — это лучшая диагностика организма, все проблемы со здоровьем тут же вылезают наружу и требуют решения. Иногда это не просто оздоравливает, а спасает жизнь. Тот же Алексей Панферов, про которого я рассказывал в самом начале, вовремя заметил рак почки лишь благодаря принудительному медицинскому обследованию перед очередным соревнованием. Выяснилось, что он жил с онкологией уже семь лет, опухоль достигла 11 см в диаметре и лишь чудом еще оставалась в герметичном состоянии. Прочность этой оболочки зависит в том числе и от содержания в организме вещества под названием «креатинфосфокиназа». На фоне продолжительных нагрузок его концентрация возрастает — у Алексея она превышала норму в три раза. Так что можно без всякого преувеличения сказать, что триатлон сохранил ему жизнь.

Мы все разбираемся в политике и экономике, в футболе и хоккее, мы все знаем, как управлять страной, женой и тещей. Мы регулярно приезжаем в автосервис, чтобы сделать своему любимому автомобильчику техосмотр. И при этом о собственном теле, о своем единственном организме, который в случае фатальной поломки не подлежит восстановлению и уж тем более замене, мы не знаем абсолютно ничего. Чем дольше ты занимаешься триатлоном, тем больше этому поражаешься. Как накапливается и сжигается лишний жир? Как работают наши печень, почки, кровеносная система? А сердце? Это вообще отдельная большая тема. Оказывается, сердечная мышца точно такая же, как и любая другая, и при помощи длительных аэробных нагрузок ее тоже можно накачать, подобно бицепсу или трицепсу. До занятий триатлоном мой пульс в состоянии покоя был 52 удара в минуту, и я считал, что это неплохо. Теперь он снизился до 42 ударов в минуту, а вскоре достигнет и вовсе 36. Сердце стало сильнее, ему больше не нужно так часто стучать, чтобы гонять кровь по организму. А управление собственным сном! Ведь сон — это тоже ресурс, который можно использовать более эффективно. Спать восемь-девять часов в сутки могут лишь вконец избалованные цивилизацией люди XXI века.

Пожалуй, главная мудрость, которой научил меня триатлон, звучит так: «Познай свой организм!» На самом деле, это ценнейший урок эффективного менеджмента. Искусство управления окружающей реальностью начинается с искусства управления собственным телом. При системном подходе и грамотном обращении оно способно творить чудеса. Научившись управлять собственным телом, человек делает следующий шаг — начинает управлять своей психикой. Затем ему постепенно начинают подчиняться окружающие процессы и события. В конце концов он становится менеджером собственной судьбы. А основа всего — биология. Теперь мне понятно, почему в Древней Греции атлетов считали не только сильными людьми, но и выдающимися мудрецами.

Гражданин Иванов

Наши тренеры Ержан Жапаров и Тимур Давлетов многому нас научили, но в какой-то момент мы поняли, что их уже не хватает. Они хорошо поставили нам технику, прекрасно разбирались во всех трех дисциплинах триатлона, но мы осознали, что нам нужен был кто-то третий — человек, который выстроит грамотную стратегию продвижения к конечной цели.

На языке современной спортивной индустрии такой человек называется «основной тренер». К тому времени мы уже успели испытать культурный шок от знакомства с новыми гаджетами и IT-технологиями в области здорового образа жизни. Особое впечатление произвела платформа Trainingpeaks.com — это Facebook триатлетов всего мира, сервис планирования и анализа тренировок, позволяющий тренеру и ученику работать удаленно, через интернет. Основной тренер выстраивает тебе индивидуальный план тренировок, ты его выполняешь, при этом все твои забеги, заезды, заплывы видны в режиме реального времени благодаря синхронизированным с платформой гаджетам. Расстояния, темп, пульс — все параметры как на ладони. Технический прогресс в этой области для нас стал, пожалуй, вторым по мощности откровением после сюрпризов собственного тела.

Долго искать такого человека не пришлось. Первая же рекомендация оказалась успешной. В России есть издательство «Манн, Иванов и Фербер». О нем слышал любой, кто хоть немного интересуется бизнес-литературой. Вторая фамилия в названии этого издательства принадлежит Михаилу Иванову — одному из его основателей. Лет пять назад он и сам увлекся триатлоном, достиг в нем выдающихся результатов и понял, что очередной этап жизни хочет посвятить именно спорту. Михаил продал свою долю в бизнесе и уехал жить в американский город Боулдер (штат Колорадо) — мекку всех триатлетов мира. Там он открыл коучинговый центр и теперь удаленно тренирует своих подопечных по всему миру.

Работать с Михаилом нам понравилось с первых же дней. В своей маркетинговой стратегии он сознательно делает ставку на людей, жестко ограниченных во времени, — крупных предпринимателей, топ-менеджеров, высокопоставленных государственных служащих. В жизни таких людей всегда есть место обстоятельствам непреодолимой силы, которые Михаил готов принимать во внимание, своевременно перестраивая график с учетом всех форс-мажоров. Но даже такой выдавший виды тренер во время нашего первого сеанса общения по скайпу схватился за голову: «Знаете, сколько требует подготовка к айрону даже в интенсивном режиме? Полтора года, не меньше. Вы уже зарегистрировались? Где?! В Англии?! Нет, это исключено. Это ведь самая тяжелая версия «железной» дистанции. Там холодная вода, там большие перепады высот — с этим лучше не шутить. Окей, я возьмусь за вас, но для первого раза самый комфортный вариант — Барселона. Там Ironman как раз проходит в октябре». Честно говоря, мне очень хотелось сделать айронмен в сентябре — накануне своего дня рождения. Но я все-таки внял советам Михаила. С этого момента мы тренировались под его чутким руководством. Он задавал общую стратегию подготовки, выстраивал план тренировок, а Ержан с Тимуром продолжали следить за нашей техникой. Наступила весна, и тут мы вдруг обнаружили, что преувеличивали свои способности к маскировке.

За нами уже давно наблюдали сотрудники нашей компании. И с каждым днем их взгляды были все более вопросительными.

Марафон

«А говорят, вы каждое утро бегаєте в городском парке. Это просто так или вы к чему-то готовитесь? А можно с вами?» — такие вопросы сотрудники стали задавать все чаще. В какой-то момент нам надоело отвечать по отдельности, и мы решили сделать официальное заявление примерно следующего содержания:

ребята, мы тут с недавних пор стали бегать по утрам. Кто хочет присоединиться — всегда пожалуйста. Если хорошо будете бегать, можете весной пробежать марафон. Или полумарафон. Или хотя бы десятку. В общем, мы каждый день в шесть утра на роллердроме и рады видеть всех сотрудников команды VI.

Дальнейшие события развивались как в фильме «Форрест Гамп». Помните тот эпизод, когда главный герой, чтобы справиться с депрессией, начинает бегать по Америке от одного океана до другого? В какой-то момент к нему присоединяются последователи — один, пятый, десятый, сто пятидесятый. Примерно в такой же прогрессии росло и количество сотрудников VI Group, которые каждое утро выходили с нами на тренировку. Было видно, что люди уже давно психологически созрели для нового образа жизни и мы лишь помогли им сделать первый шаг. В холле нашего центрального офиса появились экраны, на которых мы стали транслировать мотивирующие ролики: «Я бегу. А ты?» — обращались к аудитории наши топ-менеджеры. Появился даже новый эйчаровский слоган: «Общая цель. Общая компания. Общая победа».

Между тем мы доросли до своей первой олимпийки. Это произошло в начале апреля. Мы проплыли в бассейне полторашку, тут же выскочили на улицу и дали на велосипедах по 40 км, а затем пробежали десятку. Испытание встряхнуло не по-детски и еще больше нас завело. Но это было лишь начало. Приближалось 24 апреля — марафон в Алматы. Тренер Ержан до последнего настаивал на полумарафоне, говорил, что мы еще не готовы. Но за день до конца регистрации я пробежал 30 км с хорошим результатом, и он дал добро.

Честно говоря, первая марафонская дистанция немного разочаровала. Я ожидал всяких кошмаров и ужасов, а никаких кошмаров и ужасов не случилось. Помните советский мультик про котенка по имени Гав, которому обещали, что во дворе его ждут большие неприятности, он их искал, искал да так и не нашел. Примерно таким котенком я почувствовал себя на финише:

все прошло относительно благополучно. Правда, очень сильно помог Ержан, который бежал рядом со мной в качестве пейсера и не давал поддаться на первой половине всеобщему ажиотажу гонки. Конечно, было непросто видеть, как тебя обгоняют твои подчиненные, но зато потом я их всех собрал обратно. Это был первый урок правильного распределения сил на марафонской дистанции, и я его усвоил. Результат — 4 часа 3 минуты. Не так уж и круто, но зато после финиша я чувствовал себя полным сил, а для дальнейшего восхождения к моей главной цели — дистанции Ironman — это самое важное.

Большая неприятность меня поджидала в отеле. Когда я снял кроссовки, то увидел на своей ноге «бесплатный педикюр» — четыре ногтя красиво почернели, вздулись и явно требовали медицинского вмешательства. Меня, конечно, предупреждали, что беговую обувь нужно брать на полтора размера больше, но я этим советом пренебрег. Хирург добросовестно вырезал скальпелем все четыре ногтя под корень и очень удивился, когда я спросил, что нужно сделать, чтобы завтра утром продолжить тренировки.

Вы в своем уме?! Какие тренировки? Вам и ходить-то сейчас нежелательно. Про бег придется забыть как минимум на две недели.

— Доктор, я все равно завтра побегу. Вы мне можете лишь подсказать, как свести к минимуму нежелательные последствия.

— Ну, в таком случае лучше спите без бинтов, с открытой раной. К утру она немного затянется. Но я вас предупредил, потом не жалуйтесь.

Разумеется, после первой тренировки весь мой носок и кроссовки были в крови. Зато на втором марафоне, который прошел 28 мая в Астане, я уже был умнее. Прежнюю ошибку я больше не повторил, зато совершил другую. Накануне у нас в компании проходил очень сложный совет директоров. Два дня тяжелой работы с утра до вечера, буря эмоций, ряд очень важных и непростых решений. Вечером накануне старта я был выжат как лимон.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru