

СЕРГЕЙ ОВЧИННИКОВ



НА ПРОБЕЖКЕ

Нонфикшн

Сергей Овчинников

На пробежке

«Автор»

2026

Овчинников С.

На пробежке / С. Овчинников — «Автор», 2026 — (Нонфикшн)

Автофикшн или креативный нонфикшн - решайте сами. История произошла в реальности, а как ее преподнести - вариантов слишком много. Сложнее всего выбрать какой-то один, а не пытаться объять необъятное. Основано на реальных событиях.

© Овчинников С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Сергей Овчинников

На пробежке

1

Что я вам сейчас расскажу! Основано на реальных событиях. Прямо честно!
Я вообще-то так не люблю. В смысле, чтоб своё и напоказ, так сказать, из широких штанин.

Но ведь немного автофикшн мне не повредит? Говорят, это модно.

Если уж совсем начистоту, то тему-то эту я уже поиспользовал - вот по этой ссылке, например.¹ Но там-то вымысел, а здесь чистая правда.

Короче я давеча выбежал. После перерыва на пробежку, то есть. Перерыв по понятным причинам - у нас тут снега выпало на пару зим точно. Ну и посчитал: уважительная же причина - настоящая зима.

А тут уже журчат ручьи, и сердце даже лёгкой аритмией напоминает, мол, пора.

Значит, вперёд. Ничего амбициозного. На пару кмэ отбежать и обратно вернуться - четверочку, стало быть.

Надо ведь постепенно, с малого. А меньше как, куда ещё меньше-то. Оказалось, можно.

Я, признаться, в эту сторону и не беспокоился. Даже предположить не мог...

После долгого перерыва главная забота, конечно, пульс. В том смысле, чтобы не зашкаливал - не дать ему шанса. К этому как раз я был готов. Замедлялся, останавливался, делал странные движения руками, изображая разминку - это для окружающих - "пусть думают, что мы спортсмены".

Первые полкилометра пульс за 120 не выпустил - еле полз, одним словом - шагом быстрее хожу.

В общем, начиналось все оптимистично. Я уже чувствовал, что одолею свою четверку.

Так-то я раньше и подлиннее бегал. 6-8-10, а по выходным мог и пятнашечку жахнуть. Но старые заслуги не в счёт, а рекорды личные ставить - это вообще зло. - неприятно и не полезно)) Теперь только для здоровья.

Между тем сумерки сгустились, фонарики зажглись. Освещение у нас в поселке по-разному. На иных мелких улочках может и не включиться - мало ли. Да и сугробы кое-где текут такими лужами - не перепрыгнуть.

Выбираю, значит, по основной дороге. Подышу выхлопными - а что делать. У нас тут ещё терпимо, природа опять кругом, шашлыки. В городе - вообще ужас, а тоже ведь бегают сумасшедшие.

Запах шашлыка, если что, глушит все выхлопные газы - такой вот ароматизатор.

Добежал до своего поворота, часики пикинули два километра. Прохожие в шапочках, кутаются в свои пуховички. А я только прогрелся. Поворачиваю к дому, никакого подвоха не чувствую.

¹ Роман "Доверяю жить"

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.