

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Олег Григорьев

18+



БЕГ И НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

Олег Григорьев

Бег и ничего лишнего

«Автор»

2026

Григорьев О. Ю.

Бег и ничего лишнего / О. Ю. Григорьев — «Автор», 2026

Эта книга — не про пульсовые зоны и не про марафонские объемы. Это книга про жизнь. Про то, как один человек решил, что бег — это не спорт, а способ существования. И как этот выбор привел его в Кению, где у него украли кроссовки, в саратовские бани, где мордвин ставит рекорды по употреблению самогона, в кабинеты чиновников, которые не помнят своих обещаний, и в те самые моменты между тренировками, где на самом деле и происходит всё главное. Автор — профессиональный бегун, победитель Первенства России, тренер и просто человек, который двадцать лет ходит в одну и ту же баню и до сих пор не выучил имен всех завсегдатаев. Он рассказывает истории, от которых хочется то смеяться, то плакать, но главное — бежать. Бежать, несмотря ни на что. «Если кажется, что легко, — это ничего не значит».

© Григорьев О. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Бег и ничего лишнего	5
1. О том, как всё начиналось	5
2. Тридцать первое декабря 2015 года	7
3. Попытка трудоустройства	9
4. Попытка трудоустройства 2.0	11
5. Ещё одна попытка трудоустройства, или как я прошёл точку невозврата	12
6. Корпоратив спортивной команды ФСИН	14
7. Про стул и два стула	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олег Григорьев

Бег и ничего лишнего

Глава 1. Бег и ничего лишнего

1. О том, как всё начиналось

Недавно мне моя жена сказала, что не верила в то, что у меня что-то получится со школой бега.

Она сказала это спокойно. Без злости, без упрека, без того особого женского подтекста, который означает, что разговор будет долгим и тяжелым. Просто сообщила факт: не верила. Как сообщают, что хлеб закончился или что звонила мама.

А я после этого разговора зачем-то полез в группу во ВКонтакте. Ту самую, старую, где всё начиналось. Пролистал ленту до самого низа – до первых постов, до первых логотипов, до первых фотографий с тренировок. И нахлынуло.

Сижу, смотрю в экран и ругаю себя. Где-то не справился. Где-то не отстоял учеников. Где-то, где-то, где-то... Это «где-то» как эхо: чем дальше, тем громче. По этому поводу могу сказать точно: может, и мог сделать лучше, но не был готов. Не дорос. Не созрел. Не набрался ума-разума. Поэтому и сейчас, с высоты сегодняшнего дня, продолжаю себя ругать. Хотя тогда сделал всё, что мог. Но легче не становится. Потому что всегда кажется, что мог бы ещё чуть-чуть, ещё немного, ещё капельку.

Вернёмся к школе бега.

Меня реально бомбило от этой идеи. Не то чтобы я горел – я горел так, что, наверное, со стороны было видно пламя. Меня трясло. Я просыпался и думал о ней, засыпал и думал. Это была не просто идея – это была одержимость. Но союзников не было. Совсем. Пустота. Был только я и моя уверенность, что это надо делать. И ещё была харизма – я умел объединять людей вокруг себя. А больше я ничего не умел. Совсем ничего. Ни планы составлять, ни деньги считать, ни договоры подписывать, ни с чиновниками разговаривать. Только бежать и звать за собой.

И знаете, оценка Алёны была во многом справедлива. Я тогда действительно не был готов к этому. Не дорос. Не созрел. Не набрался ума. Но меня бомбило так, что я не мог остановиться. Это было сильнее меня. И даже когда меня выбрасывали на обочину – а выбрасывали, и не раз, – я всё равно оставался в беге. И вокруг меня были люди. Не потому, что я им платил или обещал золотые горы. А потому, что чувствовали: этот чувак не врёт. Он сам верит в то, что делает. А это, знаете, редкость. Это вообще почти не встречается.

Прошло время.

Дети подрастают. Я смотрю на них и думаю: успею ли я им всё объяснить? Про бег, про веру, про то, что иногда надо просто делать, даже если не готов. Про то, что главное – не уметь, а хотеть. Про то, что если очень сильно хочешь, то научишься. Или не научишься, но хотя бы попытаешься. А попытка – это уже много.

И тут Алёна – моя жена, та самая, которая не верила, – вдруг признаётся. Говорит, что я задал ей такую планку, которую трудно будет преодолеть.

Я даже не сразу понял, о чём она. Думал, про меня, про мои результаты, про мои забеги. А она про себя. Про то, что начала свой путь.

А потом я подумал: ведь с этого всё и начиналось. С неверия. С пустоты. С того, что я один, а вокруг никого. С того, что не умею ничего, кроме как бежать и звать за собой.

И если я сейчас пишу эту книгу – то не для того, чтобы показать, какой я молодец. И не для того, чтобы строчки в протоколах перечислять. А для того, чтобы рассказать: Олег Григорьев – это не строчка в протоколе. Это человек. Который жил, бегал, ошибался, падал и шёл дальше. Который не верил никому, кроме своего внутреннего огня. Который не умел, но очень хотел. Который нашёл людей, потому что сам был настоящим.

Я пишу эту книгу для своих детей. Для Алёны. И для всех, кто когда-нибудь сомневался, стоит ли начинать.

Стоит.

Даже если никто не верит.

Даже если сам не умеешь.

Даже если выбрасывают на обочину.

Просто беги и зови за собой. Остальное приложится.

2. Тридцать первое декабря 2015 года

Утром иду за хлебом. Тридцать первое декабря – день, когда даже хлеб покупать как-то по-особенному волнительно. В очереди все улыбаются, хотя устали и хотят домой. Я тоже улыбаюсь. Я вообще люблю тридцать первое декабря. Есть в нём что-то такое... обещание.

Звонит родственник. Говорит, что его дочь учится в школе журналистов и хочет взять у меня интервью. Я говорю: давай. Хотя какое интервью тридцать первого декабря? Люди ёлки наряжают, оливье режут, а тут – интервью. Но, видимо, им нужно. Журналистика не ждёт.

Звонит ученик. Говорит, что ночью дежурил в больничке, ветки били в окно и не смог уснуть. На длительную пробежку не приедет. Я понимаю. Ветки – это серьёзно. Особенно когда они бьют в окно, а ты устал после смены.

Пишет Шилыч: болит горло, на набережную не приедет. У Шилыча вечно что-то болит. В этот раз горло.

Погода около – 15°. Прохладно, как говорят в Саратове. На самом деле – холодно. Но для бега нормально. Бегуны вообще не мёрзнут. Или мёрзнут, но не признаются.

Только Влад пришёл ко мне во двор. Один Влад. Остальные или спят, или болеют, или ветки считают.

Принимаю решение: едем бегать в лес. Переоденемся в клубе «Сокол» и побежим. Лес – это хорошо. В лесу тихо, снег, ёлки. Почти как в сказке. Только бежать надо.

У нас с Владом задание одно – двадцать километров. Только скорость разная. Я бегу быстрее, он – медленнее. Так бывает. Не всем же быть рекордсменами.

Я пробегаю за 1.18. Хорошо бежалось. Прямо понравилось. После Кисловодска ход есть. Кисловодск – это волшебное место. Там воздух такой, что ноги сами бегут. Или кажется.

Прибежал в «Сокол», жду Влада. Общаюсь с дежурной. Смотрим новогодние передачи. По телевизору что-то про чудо, про любовь, про то, как все будут счастливы в новом году. Дежурная вздыхает. Ей ещё дежурить, а хочется домой.

Наконец Влад прибежал. Мы поехали домой. Влад говорит, что сейчас поспит и будет работать, отмечать не будет. Но тем не менее поздравляет меня и жену. Работа – это святое. Особенно тридцать первого декабря.

Прихожу домой. Как раз привезли торт. Яря гоняет на ходунках и разносит кухню. Яря – это сын. Ему годик или около того. Он не знает, что такое Новый год, но уже понимает, что можно шуметь.

Мы с Аленкой пьём чай и пытаемся разговаривать. Трудно разговаривать, когда ребёнок разносит кухню. Но мы стараемся.

Наконец звонит ученик: готов идти в баню. Тот самый, который ночью дежурил и ветки считал. Видимо, отоспался.

Захожу в пивнуху, беру пива и иду в баню. Пивнуха тридцать первого декабря – это отдельный мир. Там уже всё по-праздничному. Или по-похмельному. Трудно сказать.

В бане становится совсем весело и круто. Начинают поздравлять люди. В бане все равны. Голые и с вениками. И все желают счастья.

Прихожу домой на веселе. Хорошо так, по-новогоднему. Понимаю, что для моего фирменного блюда не хватает яиц. Фирменное блюдо – это мясо по-французски. Или что-то типа того. Я не очень помню рецепт, но яйца там точно нужны.

Иду в «Ленту». Магазин работает. Ещё как работает. Там полно таких же, как я, – забывших купить яйца. Беру яйца и картошку. Заодно смотрю на людей. Все счастливые, суетливые, с пакетами. Красивое зрелище.

Прихожу, включаю «Иронию судьбы». Без этого фильма Новый год не Новый год. Хотя его уже сто раз показывали, но всё равно. Жарю мясо. Аленка уложила Ярика. Накрываем стол

на пеленальном столе. У кого есть маленькие дети, тот поймёт. Пеленальный стол – это не только для пелёнок. Это ещё и для новогоднего ужина, когда нет другой поверхности.

Смотрим новогодние передачи. Дядя Вова толкает речь. По телевизору. Все слушают. Хотя что нового может сказать дядя Вова? Но традиция.

Мы одеваем куртки и выходим на балкон с шампанским. Смотрим салют. Город взрывается огнями. Красиво. Холодно. Но красиво.

Чувствуем себя счастливыми.

Тот Новый год я запомнил как действительно ожидание чего-то нового. Оно и было. До сих пор помню те ощущения в теле. Лёгкость. Радость. Веру в то, что всё будет хорошо.

И знаете, ведь было. Не сразу, не всё, но было. Потому что если веришь и бежишь – обязательно будет.

Даже если утром тридцать первого декабря тебя ждут только один ученик и магазин за яйцами.

3. Попытка трудоустройства

- Здравствуйте, – говорю.
- Здравствуйте, – отвечают.
- Ну как там мой вопрос?
- Какой вопрос?

Это нормально. В учреждениях быстро забывают не только вопросы, но и тех, кто их задаёт. Люди текут сквозь кабинеты, как вода сквозь песок.

- Вопрос о моём трудоустройстве, – напоминаю я.
- Я первенство России выиграл.

Женщина за столом смотрит на меня с интересом. Не с добрым интересом, а с таким, с каким смотрят на насекомое, которое залетело в форточку и теперь не может найти выход.

- Так это мы должны кого-то уволить, – говорит она.
- Я понимаю, – отвечаю. – Увольняйте.

Она даже привстала от такой наглости.

- Да кто ты такой, чтобы из-за тебя увольнять кого-то?

Я мог бы сказать, что я – победитель первенства России. Что я пробегаю столько-то километров в неделю. Что моё сердце бьётся реже, чем у обычных людей. Но вместо этого я говорю просто:

- Я – победитель первенства России и уже давно должен получать эти деньги.

Она смотрит в какие-то бумажки. Бумажки у нас любят. Без бумажки ты человек, с бумажкой – кандидат в люди.

– Да что ты говоришь, – произносит она с интонацией, которая означает, что мне не верят. – Мы каждый год смотрим статистику.

Что такое статистика в спорте, я знаю хорошо. Статистика – это когда у тебя есть результаты, а у них есть цифры. И эти цифры никогда не совпадают, если ты неудобный человек.

- Хорошо, – говорю я и выхожу.

В коридоре прошу соединить с директором. Телефонная трубка пахнет чужими разговорами.

- Здравствуйте, это Григорьев. Я пришёл по своему вопросу, а меня тут футболеят.

Голос в трубке оказывается уверенным. Такие голоса бывают у людей, которые привыкли, что их слушаются.

– Забудь это слово, – говорит директор. – Никто тебя не может футболивать. Я буду через час. Сходи пообедай, и мы решим твой вопрос.

Я выхожу на улицу. Город шумит, люди куда-то бегут. Интересно, они знают, зачем бегут? Я знаю, зачем бегаю я. А они?

Через час я возвращаюсь. Все действующие лица уже в сборе. Сидят вокруг стола, как присяжные. На столе – бумаги. Бумаг много, их распечатали за пять минут. Те самые рейтинги, которые не могли найти две недели.

Моя фамилия – в списке. Моя позиция – в таблице. Всё чётко, всё по-честному. Оказывается, у них есть статистика. Оказывается, они её видят. Просто раньше не хотели.

Итог: меня поставили на ставку. В тот же год вручали грамоты на День физкультурника и на Новый год. Вручал тот самый персонаж, который спрашивал: «Да кто ты такой, чтобы отвлекать нас от работы?»

Он улыбался. Я тоже улыбался. Все улыбались. Так устроена жизнь: сначала ты – никто, потом ты – победитель первенства России. Разница только в том, сколько времени прошло между этими состояниями и сколько кабинетов ты обошёл.

Я потом думал: а ведь если бы я не пошёл тогда, если бы сдался, если бы поверил в статистику, которую они смотрят каждый год, – ничего бы не было. Ни ставки, ни грамот, ни уважения. Пришлось бы бегать бесплатно. А бегать бесплатно я, в общем-то, и так умею. Но получать за это деньги – приятнее.

Хотя, если честно, я бы всё равно бегал. Просто так. Потому что бег – это единственное, что у меня есть. И у них есть. Только они об этом ещё не знают.

4. Попытка трудоустройства 2.0

В спортшколе всё серьезно. Не то чтобы там занимались спортом – спортом занимаются на стадионе, в манеже, наконец, в лесу. А в спортшколе занимаются бумагами. Бумаги – это святое. Без бумаги ты не спортсмен, а так, бегущий.

Прихожу я, значит, оформляться. Хочу стать детским тренером. Не то чтобы я мечтал об этом с детства, но жизнь сложилась. Бегаю быстро, умею объяснять, детей люблю. В меру. Как положено.

Сидит женщина. Не та, что проверяет билеты в автобусе, с усталым лицом и вечным «проходите-проходите», а другая. Помоложе, но с тем же выражением. Таким выражением смотрят на тараканов, которые почему-то недохнут.

– Вы должны принести, – говорит она и смотрит куда-то в стену, будто текст читает с неё. – Пятнадцать заявлений от родителей на зачисление в спортшколу. И на отчисление из спортшколы.

Я слушаю и пытаюсь понять логику. Логика нет, но есть интонация. Интонация уверенная, как у человека, который знает, что прав, хотя объяснить не может.

– Зачем на отчисление? – спрашиваю.

Она вздыхает. Такие вопросы ей задают каждый день, и каждый день приходится объяснять то, что объяснить нельзя.

– Для того, – говорит она медленно, чтобы до меня дошло, – что если ребёнок перестанет заниматься, чтобы потом его не искать. Но если он перестанет заниматься, то вы должны его разыскать и тренировать.

Я смотрю на неё. Она смотрит на меня. Между нами – пропасть. С одной стороны – здравый смысл, с другой – инструкция.

– То есть, – уточняю я на всякий случай, – я должен принести заявление на отчисление для ребёнка, который ещё даже не зачислен. Чтобы потом, если он бросит, я его искал и тренировал. Хотя он уже отчислен.

– Всё правильно, – говорит она. И по лицу видно: она действительно так думает.

Весь этот диалог сопровождается действием. Женщина сидит и наклеивает новогоднюю бумажку на бутылочку шампанского. Маленькую такую, подарочную. Аккуратно разглаживает, поправляет, любит. Новый год скоро. Праздник. Люди добреют.

– Если Вам всё понятно, – говорит она, не отрываясь от бумажки, – то можете пройти в отдел кадров.

Я выхожу. В коридоре стоят родители с детьми. Дети бегают, родители волнуются. Они ещё не знают, что их ждёт. Что для того, чтобы ребёнок начал бегать, нужно сначала написать заявление, чтобы он перестал бегать. А потом, если он перестанет, его надо искать и тренировать. Зачем – непонятно. Но инструкция есть.

В отдел кадров я не пошёл. Пошёл домой. Думал всю дорогу. О том, как устроена жизнь. О том, что бумажки важнее людей. О том, что новогоднее настроение не спасает от абсурда.

А потом побежал. Потому что бег – это единственное, что спасает. Когда бежишь, нет ни заявлений, ни инструкций, ни отчислений. Есть только дорога, ветер и ты.

И этого достаточно. По крайней мере, пока бежишь.

5. Ещё одна попытка трудоустройства, или как я прошёл точку невозврата

Та женщина из отдела кадров – я её запомнил. Таких в советских учреждениях было много, а в российских, как выяснилось, осталось не меньше. Они сидят в кабинетах десятилетиями, переживают директоров, министров, эпохи, а сами не меняются. Как музейные экспонаты, только живые и опасные.

Она была типичной. Лет пятидесяти пяти – шестидесяти. Причёска – химическая завивка, которая, кажется, делалась один раз в 1985 году и с тех пор только подновлялась. Волосы торчали во все стороны, как у пугала, но пугало хотя бы полезно – ворон отпугивает. А эта отпугивала людей.

Очки в массивной оправе, какие сейчас уже не носят. На переносице – след от них, красная вмятина. Губы тонкие, поджатые, будто она только что лимон съела или вспомнила, что зарплату не повышают. На шее – платочек, заколотый брошкой. Брошка дешёвая, но гордая.

Она сидела за столом и ела гречку с курицей. Когда я вошёл, даже не подняла головы сразу. Сначала дожевала. Потом посмотрела поверх очков. Взгляд тяжёлый, как у прожжённого следователя, который уже заранее знает, что ты виноват. Просто ещё не решил в чём.

– Чего пришёл-то? – спросила она.

Не «здравствуйте», не «чем могу помочь». Именно «чего пришёл-то». С интонацией, которая означала: «Ты мне мешаешь, ты здесь лишний, проваливай».

Я объяснил. Она слушала и продолжала жевать. Гречка пахла луком и домашним уютом, которого в этом кабинете быть не могло. Стол завален бумагами, на подоконнике – фикус в горшке, фикус тоже выглядел уставшим от жизни.

– Документы давай, – сказала она, когда я закончил.

Я говорю: мои документы у вас есть, я здесь раньше работал спортсменом-инструктором. Могу в электронном виде прислать.

Она посмотрела на меня так, будто я предложил ей переписать всё от руки на бересте.

– А вдруг они поддельные? – спрашивает.

Я чуть не рассмеялся. Паспорт, диплом, трудовая книжка – поддельные. Человек приходит устраиваться на четыре тысячи триста рублей и приносит фальшивки. Ради чего? Чтобы сидеть в этом кабинете и любоваться на её фикус?

– Пошлите запрос и проверьте, – говорю. – И вообще, может, не будем заниматься ерундой? Я к вам на четыре триста устраиваюсь.

Она даже жевать перестала. Медленно положила вилку. Посмотрела на меня с таким выражением, будто я оскорбил её священные профессиональные чувства.

– Ну и что же, что на четыре триста? – произнесла она.

И в этом «ну и что же» было всё. Вся её власть над бумажками, над ставками, над людьми, которые вынуждены сюда приходить. Потому что она – хозяйка стола, хозяйка печати, хозяйка решения. Четыре тысячи триста – это не деньги. Это принцип. А принцип – это святое.

Я посмотрел на неё. На её химическую завивку, на брошку, на остатки гречки в тарелке. И понял: разговаривать бесполезно. Она не враг. Она – система. Система, которая сама не понимает, зачем она существует, но существует упорно и последовательно.

– Ок, до свидания, – сказал я и вышел.

Она даже не ответила. Наверное, доедала гречку.

Я потом вспоминал эту женщину. Не со злом, а с каким-то даже любопытством. Интересно, она понимает, что её работа – не бумажки перебирать, а людям помогать? Или для неё

люди – это помеха, которая мешает обедать и заполнять журналы? Наверное, не понимает. Иначе давно бы сошла с ума. Или стала человеком.

Второе – реже.

6. Корпоратив спортивной команды ФСИН

Забег прошёл без особого провала, но и без блеска. Всю ночь перед забегом лезли в голову мысли: что делать дальше и как быть? Была неопределённость. Худшая из всех возможных состояний.

Тогда ещё в Саратове могли провести тридцатого декабря корпоратив спортивной команды ФСИН. Спустя годы это кажется невозможным. А тогда всё было по-другому, и люди были в работе до конца. Это уже потом корпоративы начали проводить чуть ли не восемнадцатого числа, и с соревнованиями стало примерно так же.

– Ну что, Диман, давай жахнем!!!

– Давай.

Подходит Саныч и по-стариковски бурчит: мол, у этих спортсменов никогда не будет результатов.

Рядом проходит ещё один человек, довольно-таки заслуженный в спорте, и кидает короткую фразу:

– Как раз наоборот.

Потом мы паримся. Я ворую с банкета бутылку шампанского. Не то чтобы она мне была нужна – я вообще не пью, – но надо же было что-то добыть? Ритуал такой.

Прощаемся с начальником, поздравляем друг друга. Спрашиваем, не помочь ли чего убрать? На что он отвечает, что на этот случай у него есть специальные люди, а мы должны бегать быстро.

Правильный подход.

7. Про стул и два стула

Приехав с Чемпионата России среди студентов, где я выиграл восемьсот и тысячу пятьсот метров, пришёл в Университет.

Была пара – условной политологии или подобной хрени. Или аудитория была маленькая, или все пришли на пару. На таких парах следили именно за посещением. На остальных всем было пофиг.

Так как отношение к спортсменам на мехмате было примерно таким же, как к посещаемости, о моём успехе особенно никто и не знал. Я шёл по коридору, и никто не хлопал по плечу, не спрашивал, не поздравлял. Ноль эмоций. Как будто я сходил в магазин за хлебом, а не выиграл первенство России.

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.