

Татяна Дикарева

После марафона



18+

3G

Татьяна Дикарева
После марафона

«Автор»

2026

Дикарева Т.

После марафона / Т. Дикарева — «Автор», 2026

Это рассказ не для бегунов и точно не для спортсменов. Это рассказ от обычной женщины (ой, как звучит-то ужасно, до сих пор не привыкну, что мне за 30) для таких же обычных женщин и мужчин (детей, юношей, девушек, бабушек, дедушек), которые немного погрязли в рутине, у которых уже очень много раз что-то не получалось. Для тех кто хочет найти капельку вдохновения в истории одной самой обычной Женщины. Если этот рассказ вдохновит хотя бы одного человека в мире – буду считать свою миссию выполненной. В своем рассказе я использую заметки «На бегу» – это заметки, которые я записала на диктофон во время пробежек. Абсолютно все они сделаны в процессе бега и отражают мое текущее состояние.

© Дикарева Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Начало	6
Северные ночи	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Татьяна Дикарева

После марафона

Введение

Привет!

Это рассказ не для бегунов и точно не для спортсменов. Это рассказ от обычной женщины (ой, как звучит-то ужасно, до сих пор не привыкну, что мне за 30) для таких же обычных женщин и мужчин (детей, юношей, девушек, бабушек, дедушек), которые немного погрязли в рутине, у которых уже очень много раз что-то не получалось. Для тех кто хочет найти капельку вдохновения в истории одной самой обычной Женщины.

Если этот рассказ вдохновит хотя бы одного человека в мире – буду считать свою миссию выполненной. Свои вдохновляющие истории можете присылать на почту Tatiana.dik5@yandex.ru.

В своем рассказе я использую заметки «На бегу» – это заметки, которые я записала на диктофон во время пробежек. Абсолютно все они сделаны в процессе бега и отражают мое текущее состояние.

События в рассказе представлены не в хронологическом порядке.

Всё, что я пишу в этой книге, применимо ко всем сферам жизни. Здесь бег выступает как собирательный образ.

Это художественное произведение. Все совпадения с реальными событиями, организациями или лицами случайны. Автор не связан с упомянутыми беговыми клубами и мероприятиями.

Начало

На бегу:

«Я жила обычной жизнью среднестатистической москвички, которой ничего не надо. Из интересов: бары, покурить, поболтать. Главное, чтобы всё было без напряжения. Главное, чтобы всё было по кайфу. И с минимальными затратами.»

История моей любви к бегу началась давно, ещё со школьных времен. Но тогда было немного по-другому. Бегать я ненавидела. Мне не нравилось что на меня смотрят когда я бегу. Мне не нравился сам процесс. Но с одноклассницей мы пару раз выбирались на «пробежку» до школы. Надевали спортивные костюмы и встречались в назначенном месте. Стояли и решались на первый шаг. «Ну что, Маш, побежали?» – «Бежим!» И мы бежали. Метров 100. Затем – перекур, да и перекусить уже можно, калории же уже жгутся всюю.

На физкультуре, как положено, каждое беговое занятие у меня были «эти дни». Физрук, конечно, что-то подозревал и начал проставлять букровку «м» у тех девочек, которые не могли заниматься по этой причине. А потом предъявлял нам свои записи, когда «м» не прекращались уже месяц. Но я никак не хотела заниматься и поэтому врала, что просто болит живот.

Интересно, почему физкультура мне так сильно не нравилась в школе?

На самом деле всё просто. Я начала развиваться по-женски, появились округлости там, где раньше были оплоскости. Мальчики ещё не научились смотреть на них украдкой, поэтому глазели во все глаза. Прыжки на скакалке, бег, прыжки через козла – я избегала всеми доступными способами, лишь бы на меня не смотрели. Очень стеснялась этих настойчивых и прямолинейных взглядов. Стала носить балахоны и есть как не в себя, чтобы стать больше и быть в безопасности. Ещё и физрука считала ненормальным. Иначе что он забыл в школе с девочками 9 класса?

Ещё был большой страх опозориться. Не справиться. Стать изгоем. Кстати, изгоем я всё-таки стала по некоторым причинам. Да-да, психологу я об этом говорила, он меня жалел, а мне становилось немного легче. Но психолог был уже во взрослом возрасте, а тогда я просто закрылась и продолжила есть. Из-за ситуации в первой школе я перевелась в физмат лицей. Там я не справилась с нагрузкой и начала прогуливать. Хотя возможно и наоборот, сначала я начала прогуливать, а потом не справилась с нагрузкой. Но в любом случае, эти ситуации были где-то близко друг к другу.

Помню мороженое-стаканчик, которое продавалось прямо у лицея за 10 рублей. Вкусное было! Очень. А ещё помню, как нас с Аней чуть не забрали в полицию. Стоп. Какая полиция? Милиция. Но это дело прошлое. Много было в подростковой жизни. Мне даже пророчили карьеру дворника, когда выгнали из лицея, но всё пошло не так, и в середине 10 класса я отправилась в свою третью школу. Туда я ходила настолько редко, что уроков физкультуры вообще не помню. Считала, видимо, что этот предмет не заслуживает моего внимания.

Зато в школе я начала курить. И вообще была далеко не самым положительным ребенком. Точнее, в юности я была пай-девочкой, а потом в переходный возраст, пошла не в ту сторону. Это было очень весело, потому что помимо курения я научилась ещё и пить.

Почему я решила написать этот рассказ? Идея возникла в самом начале подготовки к марафону. Когда я была от него далека, насколько это возможно. Первая запись на диктофон сделана на бегу, на третьем километре. 3 км я пробежала за 26 минут 1 секунду, то есть темп 8:6 мин/км. (Мы, бегуны, никогда не говорим о скорости, мы, бегуны, всегда говорим о темпе.) На тот момент я только купила свой первый слот на «Салатовый забег». Дистанция – 4,2 км. И тогда же я почувствовала в себе внутренние силы для подготовки к марафону. Хотя кого я обманываю? Ничего я не почувствовала. Да и не было никаких внутренних сил. Мне просто понравился процесс.

Краткий словарь терминов:

Половинка – полумарафон, забег длиной 21,1 км;

Марафон – забег длиной 42,2 км;

Личник – личный рекорд;

Трейл – забег по пересеченной местности, не по асфальту;

Пульс – частота сердечных сокращений в минуту;

Темп – время, за которое бегун преодолевает 1 км, вычисляется делением количества времени в минутах на расстояние в километрах;

Слот – «билет» на участие в спортивном мероприятии;

«Быстрый старт», «Дальний путь», «Бегозавод» – беговые клубы;

«Салатовый забег», «Лесной забег», «Трейл», «Неспящие мосты», «Столичный марафон», «Северные ночи», «Столичный полумарафон», «Вперед», «Холмы» – массовые спортивные старты;

Изотоник – напиток для восстановления водно-солевого баланса после тренировки/забега.

На бегу:

«Сидя на лавке в Парке Горького с подругой, обсуждали наши бурные выходные, как мы были в баре, веселились, знакомились со всеми и гуляли до утра. Всё проходило в состоянии легкой тревожности, как всегда после алкопати.

Вроде ничего не натворили, но было внутреннее ощущение, что где-то могли опозориться. Сидели, разговаривали, пили кофе. Я смотрела на бегунов: таких сильных, спортивных, целеустремленных людей, которые занимались своим здоровьем. Мне очень нравилось смотреть на них. Они так уверенно бежали на своих ногах, создавалось впечатление, что они точно знают, что надо делать и когда.

Смотрела и думала с восхищением: какая же у них сила воли! Какие они интересные. Но я так не могу. У меня так не получится. Это надо было начинать еще давно. У меня есть проблемы с сердцем, и я помню, как бегала раньше на физкультуре – у меня сразу начинал болеть бок и появлялась горечь в горле. И я решила, что, скорее всего, бег – не моё. Я могу только любоваться прекрасными спортсменами.»

«Обычные люди бегают, чтобы худеть, а марафонцы худеют, чтобы бежать.

Я познакомилась с удивительным человеком, мы с ним подружились. Это Коля, он ультрамарафонец. На момент записи этой заметки у него, вроде, 43 марафона, 2 ультрамарафона, или даже 3. В общем, человек знает толк в беге. И от него я узнала такую вещь. Он говорит: «Мне нужно похудеть к марафону, чтобы бежалось легче.»

Вот оказывается как: некоторые, то есть я, бегают, чтобы можно было много есть и при этом выглядеть хорошо. А некоторые, настоящие спортсмены, худеют для того, чтобы лучше бежать.»

«В субботу на пробежке с “Быстрым Стартом” я выяснила, что у меня пульс может быть 196. Это максимальный пульс вообще за все мои пробежки. Мне было после этого пульса весьма плохо: тошнило, кружилась голова. Думаю, что это предел моих возможностей.

Бегать с пульсом 196 не стоит. Но я поставила свой личный рекорд: 5 км пробежала за 31 минуту 01 секунду. А в первый раз начинала с 43 минут 33 секунд.»

Северные ночи

А могу ли я поехать в Питер? Не могу, наверное. А почему не могу? Вроде никто не запрещает. Собаку можно оставить с мамой. А что, если взять слот на один из главных забегов страны? Нет, нет, не могу. Да почему не могу-то?! Как на счет приключения?

Совершенно спонтанно я решила на поездку в Питер. Обожаю такое. За 2 недели до поездки были куплены билеты и забронирован отель за бешеные тыщи.

Мой первый большой старт. Он действительно большой – целых 10 километров. Еще и в другом городе. Невероятно.

Моральной подготовки особо не было. Я приехала вместе с бегунами, и общая атмосфера меня уже морально подготовила. Вышла на старт. Обратный отсчет! 10, 9, 8 ... Вау, скоро начнется! 4, 3... А может передумать? 2, 1 – побежаааали!

Первые три километра дались вообще легко. Бегу потихоньку, улыбаюсь, настроение супер. Надо же, как много людей бежит! Какие все спортивные. И я среди них. Среди спортсменов, бегунов. Не верится.

На бегу:

«Сейчас я бегу свой первый забег на 10 км в Питере. Это знаменитые “Северные ночи”. Сюда все хотят попасть, а я попала практически случайно – поехала за компанию. Удивительно, но пробежав 5 км, я думаю: “Ну, нормально! Что там 5 км, мне осталось еще всего лишь 5 – это такая ерунда.” А всего 4 месяца назад 5 км для меня были запредельной дистанцией для пробежки.

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.