

БЕГОМ *за* СЧАСТЬЕМ

3000 километров
по самой красивой
стране мира
в поисках себя



АННА МАКНАФФ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Анна Макнаф
Бегом за счастьем. 3000
километров по самой красивой
стране мира в поисках себя
Серия «Замок из стекла.
Книги о сильных людях
и удивительных судьбах»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74164841

Бегом за счастьем. 3000 километров по самой красивой стране мира в поисках себя / Анна Макнафф ; [перевод с английского Г. А. Кухаревой]:

Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-250015-2

Аннотация

Что, если ваша жизнь давно стала «правильной», но перестала быть вашей?

Анна МакНафф выросла в семье олимпийских чемпионов и всю жизнь занималась спортом. Но однажды поняла: счастье — не всегда в медалях, стабильности и проторенных маршрутах. Иногда человеку просто необходимо проложить новый маршрут.

И тогда, она решилась. 3000 километров через всю Новую Зеландию. С рюкзаком за спиной. В одиночку.

Впереди – дикие леса, горные перевалы, бесконечные пляжи, травмы, страх заблудиться и дни, когда хочется всё бросить. Но еще – свобода, невероятные люди, ощущение огромного мира вокруг и чувство, что жизнь снова становится настоящей.

Эта книга расскажет не только о спорте и рекордах, но и о смелости выбрать собственный путь, быть несовершенной, живой, растерянной – и всё равно идти вперед.

Если вам близки книги «Дикая» и «Есть, молиться, любить», истории о больших путешествиях, внутренней свободе и поиске себя, «Бегом за счастьем» станет для вас вдохновляющим напоминанием: самые важные приключения начинаются с одного безрассудного решения всё-таки сделать первый шаг.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Часть I	9
Пролог	10
1. Тот, кто уронил	12
2. Где же все люди?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Анна Макнафф
Бегом за счастьем.
3000 километров по
самой красивой стране
мира в поисках себя

Маме и папе – моим героям в жизни, любви и спорте.

Серия «Замок из стекла. Книги о сильных людях и удивительных судьбах»



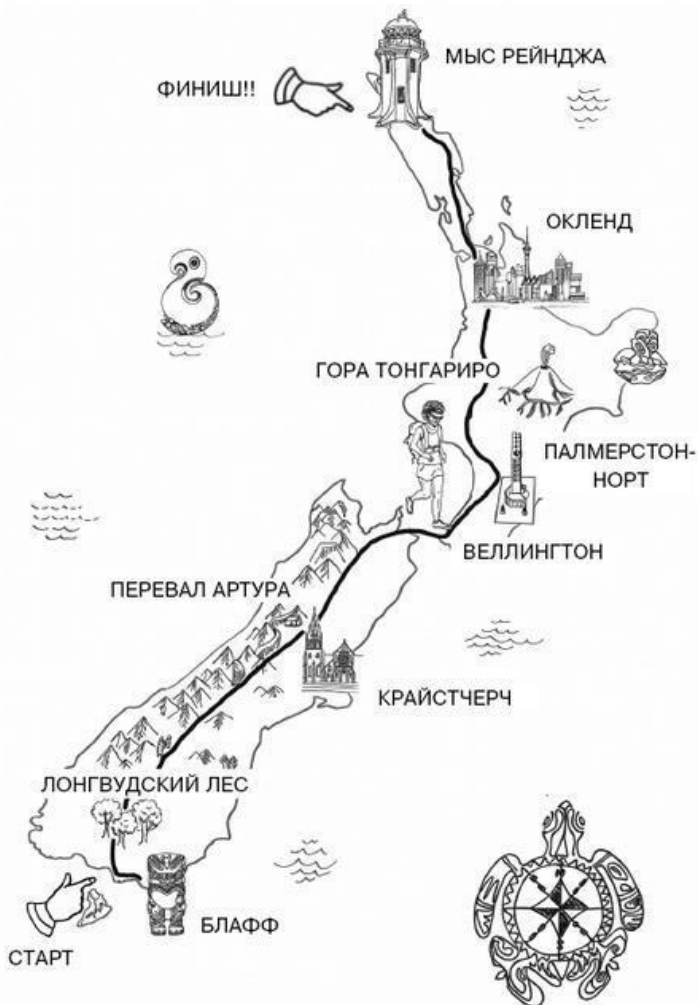
Anna McNuff

THE PANTS OF PERSPECTIVE

Copyright © 2017 by Anna McNuff

Published by permission of the author and her literary agents,
Zeno Agency Limited (Great Britain) via Igor Korzhenevskiy of
Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Тропа Те-Араоа



Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Aluna1, bioraven, bondar.m.a, Catherina Vasilevskaya,
cgterminal, Duwan Noer, EK-art, Elizaveta Rozhkova, Emre
Tarimcioglu, first vector trend, JeanneLolness, Kuznetsova
Darja, MaxNadya, only_vector, Ovcharova Maria, Reytr,
SAHAS2015, santaisubejo, simplevector783, TanyshaGG,
Travel Drawn, vaul10 / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Перевод с английского *Г. А. Кухаревой*



© Кухарева Г.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Часть I

Южный остров



Пролог



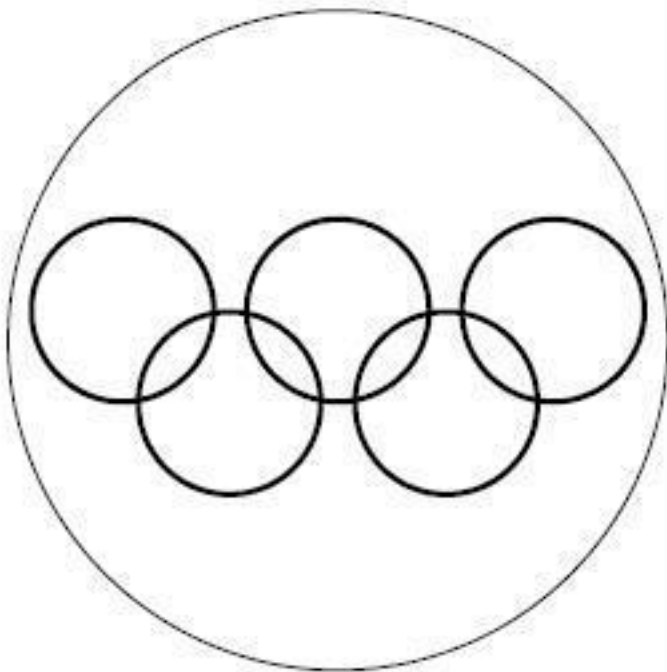
Я на северо-западном побережье Новой Зеландии, отчаянно цепляюсь за выступы в скале. Волна ударяется в меня слева. Я знаю, что до следующей – десять секунд. Пользуюсь моментом, чтобы проползти еще чуть дальше. За меся-

цы карабканья по камням и через кустарник подошвы моих кроссовок протерлись почти до дыр, и теперь каждый шаг по скользким черным камням – это игра на удачу. Мокрые от соленой воды песчинки попали в обувь и царапают оставшиеся от волдырей красные, сырые лоскуты кожи.

Черт! Я чувствую, как лопается последний волдырь, и носок в этом месте становится мокрым.

Переведя дух, я замираю на мгновение. Чувствую себя полной дурой, практически круглой идиоткой. Местные предупреждали меня, что на этом участке тропа непроходима во время прилива, но я не послушала. Конечно, не послушала! Позади 3075 километров, и остался всего один. Эти волны, эти скалы, эти полопавшиеся волдыри – такие же, как сотни до них, – лишь еще одно препятствие, которое нужно преодолеть. Теперь только они отделяет меня от воплощения самой безумной мечты в реальность.

1. Тот, кто уронил



Мне было три года, когда мой крестный уронил меня на голову. Я помню это событие так ясно, будто оно случилось вчера. Я стою на вершине горки, ярко-синей когда-то, но выцветшей от солнца за летние месяцы. Мои пухлые пальчи-

ки крепко обхватывают покрытые белой краской металлические перила, и я чувствую гордость: я сама, без всякой помощи, справилась с тремя коварными ступеньками, ведущими наверх. Я смотрю вниз на свои плотные белые колготки, замечая, как они морщатся, когда я сгибаю ноги. Я закидываю сначала одну, потом другую ногу на горку. Толкаю себя вперед, чтобы начать спуск. Поехала! Вжух!

Чистое, неподдельное блаженство, пусть всего на несколько секунд, которые кажутся часами. Приближаясь к низу горки, я набираю скорость и лечу прямо в объятия крестного. Он подхватывает меня под мышки, смеется и поднимает вверх, будто он Бобби Мур, а я кубок Жюля Риме¹. Увы, в азарте момента мой крестный оказывается не готов меня поймать, и его пальцы проскальзывают по моей нейлоновой куртке. Мир движется словно в замедленной съемке, пока я кувыркаюсь в свободном падении. Все переворачивается вверх дном. Я чувствую порыв воздуха, и вот неизбежный удар: моя голова сталкивается с мягкой землей. Затем следуют слезы, и меня переносят на кухню, в объятия человека с гораздо более крепкой хваткой – моей мамы.

Я могла бы утверждать, что эта ранняя травма головы полностью ответственна за мое стремление выделяться, быть другой. Быть замеченной, любимой, обожаемой. Но на самом деле это следствие необычного семейного уклада. Мое

¹ Бобби Мур – капитан сборной Англии по футболу; трофеем Жюля Риме (по имени президента ФИФА) называют Кубок мира.

воспитание нельзя было назвать нормальным. Моего крестного с этого момента будут называть «тот, кто уронил», хотя настоящее его имя – Мартин Кросс и он олимпиец. Уронивший меня четырежды участвовал в Олимпийских играх, завоевав золотую медаль в составе экипажа со Стивом Редгрейвом в Лос-Анджелесе в 1984 году и бронзовую в составе лодки с моим отцом в Москве в 1980-м. Да, мой отец – тоже олимпиец. И, конечно же, мой отец женат на моей матери, которая – что бы вы думали? – тоже олимпийка. Если бы жизнь была игрой в олимпийское бинго, у нас в семье был бы полный комплект.

В доме Макнафф жизнь никогда не была скучной. Я выросла в среде, где мне говорили, что я могу стать кем угодно, если просто попробую. В результате у меня с раннего возраста было ясное представление о том, кем я хочу стать. Я хотела быть принцессой, или астронавтом... или дальнобойщицей. По правде говоря, я предпочитала последнее. Притягательность открытой дороги, клетчатая рубашка и усы рулевого были слишком большим соблазном для девочки.

Будучи средней между двумя братьями, я быстро я поняла, что, чтобы ладить с окружающими, нужно просто делать то же, что и мальчишки. А если я могла делать это лучше них, быстрее и дольше, то за это я получала нечто под названием «уважение». Мне нравилось уважение. Нравилось, как это ощущается: как в груди поднимается волна, когда зрители на субботних играх в младшей футбольной лиге мальчи-

ков радостно кричат, видя, как я в подкате сбиваю с ног ничего не подозревающего паренька.

– Только посмотрите на седьмой номер! И ведь это девочка! – восхищенно гудит толпа.

Так я и поступала. Делала все настолько быстро и усердно и держалась так долго, как только могла. Я старалась во всем следовать по стопам моего старшего брата Джейми и, признаюсь, пыталась поколачивать младшего брата Джонти куда чаще, чем это было действительно нужно. Пока он, конечно, не стал больше меня. Тогда, внезапно, начинать драку стало совершенно бессмысленно.

Футбол какое-то время шел в гору, как и прыжки на батуте, хоккей, легкая атлетика, нетбол и дзюдо на уровне графства. Однажды, возвращаясь с соревнований по батуту с очередной бронзовой медалью, я услышала, как один из родителей сказал моей маме: «Всегда подружка невесты, но никогда не невеста».

Эти слова прилипли как клей. Я начала понимать, что умею многое, но не блистаю ни в чем. В шестнадцать лет я играла в футбол за женскую команду «Уимблдон». Шестнадцать – это возраст, когда игроки переходят во взрослую команду. Тогда я поняла одну важную вещь: чтобы перейти во взрослую команду, нужно быть действительно очень хорошим игроком, а футбол должен стать единственным занятием, центром твоей жизни. Я просто не была готова к такому обязательству перед футболом, я не любила его настолько

сильно. Ничего, что мог бы дать мне футбол, не могло спасти наши отношения, и мы расстались.

После этого я оказалась в поисках нового вида спорта, и родители мягко предложили попробовать греблю. К своему удивлению, я наконец нашла спорт, в который действительно могла вцепиться зубами.

Выносливость и сила не были моими сильными сторонами, но у меня была хорошая техника. Я оставалась на воде, когда остальные уже возвращались в раздевалки. И в те дополнительные тридцать минут, там, в одиночестве, я думала о своем маленьком секрете, секрете, о котором я не рассказывала даже родителям. Я тоже хотела стать олимпийской чемпионкой, больше, чем дальнобойщицей. Каждый раз, когда я только думала о том, как это могло бы случиться, у меня сводило живот и дрожали пальцы ног. Я видела уважение и восхищение, которое снискали мои родители, и хотела того же для себя. Гребля идеально подходила мне, я могла применить здесь все, чему меня учили: «Если будешь достаточно усердно работать, получишь то, чего хочешь». И я действительно работала. Я отдалась этому всем сердцем и душой. Тренировалась на пределе человеческих возможностей, в последние годы школы занималась десять раз в неделю, до и после уроков, много дней подряд, и все это одновременно с подготовкой к выпускным экзаменам.

Дела шли хорошо: я прошла путь от выступлений за Англию в одиночной гребле до сборной Великобритании. Я вы-

играла золото на Всемирном университетском чемпионате в 2006 году и добавила к нему бронзу на чемпионате Европы в 2007-м. Была только одна проблема. Чем ближе я подбиралась к олимпийской мечте, к тому, чего так долго добивалась, к тому самому, что, как я думала, сделает меня счастливее, чем когда-либо, тем яснее понимала, что все это выглядит совсем не так, как я себе представляла.

Я обнаружила, что подвержена травмам и болезням. Постоянно что-то растягивала, ушибала, смещала кости. Я не прошла отбор в команду, которая должна была ехать на Олимпиаду в Пекин, и передо мной замаячили еще четыре года борьбы и напряжения ради Лондона–2012. Четыре года спорта, который я к тому моменту окончательно разлюбила. Гребля начала подрывать мою самооценку, вернее, я позволила ей это сделать, и теперь спорт просто делал меня несчастной день за днем. Я поняла, что это больше не соответствовало моим жизненным приоритетам. Но сильнее всего ощущалась усталость. Я до предела устала от травм, которые влияли на самую возможность соревноваться. До меня начала доходить шокирующая истина: даже если ты работаешь изо всех сил, ты не всегда получаешь то, чего хочешь. И это нормально. Но это чертовски больно.

Тогда я приняла одно из самых трудных решений в своей жизни. Я вытащила из шкафа, где она все эти годы тихо лежала, свою мечту стать олимпийской чемпионкой, посмотрела ей прямо в глаза и отпустила. Мелкие радости и обыч-

ное человеческое счастье должны были получить приоритет над мечтой, которая могла бы – или не могла бы? – сделать меня счастливой когда-нибудь в будущем.

Чувствовала ли я себя неудачницей? Безусловно. Я подвела себя, подвела родителей и, что еще хуже, я отказывалась не просто от спорта, от своей идентичности. Когда люди спрашивали, кто я, я уже не могла ответить, что моя жизнь посвящена гребле. Но я не могла сказать, и кто я вообще. Жизнь была как кубик Рубика, и нужно было время, чтобы вернуть перемешанные цвета на свои места.

Пять лет спустя, сидя за своим столом на «нормальной» работе, которую я считала делом всей жизни, я вдруг осознала: я сбилась с пути. Где та девчонка, которая жила под открытым небом? Которая рвалась к соревнованиям, к испытаниям, делая то же, что и мальчишки, только лучше? Она утонула под стопкой презентаций PowerPoint и отчетов по личностному росту. Теперь ее можно было найти плачущей на краю кровати или в туалете офиса, потому что она больше не понимала, куда вообще движется жизнь.

Мысль о том, чтобы уйти с хорошей работы с устойчивым доходом и предсказуемой карьерной тропой поначалу пугала до ужаса. По всем меркам, по мнению других, у меня была прекрасная жизнь. Но я никак не могла избавиться от чувства, что где-то там есть нечто большее. Другая жизнь, в которой я почувствую себя по-настоящему на своем месте. Как только эта мысль овладела мной, пути назад не осталось. Же-

ление уйти стало настолько сильным, что страх перед тем, что я буду делать, просто исчез. И тогда у меня случился момент прозрения.

Я договорилась о творческом отпуске в крупной корпорации, где работала, и отправилась проехать двадцать тысяч километров на велосипеде через всю Америку. От Аляски до Гавайев, длинным путем. Я не имела ни малейшего представления, что делаю, поскольку почти не ездила на велосипеде, ничего не знала о диком кемпинге и о том, как прокладывать путь по бескрайним дорогам незнакомой страны, но одно я знала точно: это будет приключение.

Все те семь месяцев, сидя высоко на ярко-розовом велосипеде по имени Будикка, я встречала новых людей, упивалась постоянно меняющимися пейзажами и возможностью отправить свое тело в ад, а потом вернуть обратно. И так каждый день. На этом велосипеде, на открытой дороге, я впервые за долгое время почувствовала себя собой. Такой, какой всегда хотела быть, но никогда не решалась. Я поняла, что больше не хочу быть астронавтом-принцессой-дальнобойщицей. Я хочу быть искательницей приключений. Я знала, что этим первым большим путешествием я лишь открыла ящик Пандоры.

Проведя семь месяцев 2013 года в поездке на велосипеде по Северной Америке и вернувшись на работу, я начала искать новый вызов. Изначально я собиралась пройти пешком

всю Израильскую национальную тропу². Я была готова провести два месяца путешествуя по одной из самых значимых в религиозном отношении стран мира. Я уже все подготовила, купила карты. Но, увы, как раз, когда я собиралась покупать билеты, обстановка ухудшилась, и наше Министерство иностранных дел рекомендовало воздержаться от поездок. Даже моя мама, которая обычно принимает все со спокойной душой, взмолилась: «Пожалуйста, Анна, зачем тебе ехать в Израиль именно сейчас?» И я решила, что эта идея подождет.

Но во мне осталась пустота, и в ней зародилась такая чертовски сильная жажда странствий, что я боялась: если не найду ей выхода, она просто поглотит меня и я перестану дышать.

Во время своих частых поисков в интернете, которыми довольствуется беспокойная душа, когда не может покинуть страну, я наткнулась на страницу со списком всех длинных пеших маршрутов мира. Это очень опасная страница, к ней стоило бы подходить с осторожностью. Я изучила весь список: тропу Пэктудэган («Драконья спина») в Корее, GR20 на Корсике, Тропу ТрансПанама – и все они вызывали у меня восторг, заставляя пальцы снова и снова судорожно возвращаться к поиску. И вот однажды я увидела скромно притаившуюся внизу страницы Те Арароа («Долгий путь»): три тысячи километров, от мыса Рейнга на севере Новой Зелан-

² Пеший маршрут длиной около тысячи километров, проходящий через всю территорию Израиля с севера на юг, от границы с Ливаном до Эйлата.

дии до Блаффа на юге.

«Ах, Новая Зеландия», – вздохнула я и прошептала, едва не уронив слюну на клавиатуру, «Страна Долгого Белого Облака».

До этого я думала о пешем путешествии. А потом в голову пришла безумная мысль: а что, если я пробегу эту тропу? Пробегу ее со всем снаряжением за спиной. Совсем одна, без какой-либо поддержки. Я на мгновение замерла и прикусила конец ручки, что держала в руке. «Нет... это же чертовски длинный путь», – сказала я себе и отогнала идею.

Но она не уходила. Каждый вечер, возвращаясь с работы на велосипеде, каждое утро за завтраком, каждый раз, когда я вставала из-за стола, чтобы сделать перерыв, эта мысль снова всплывала в голове.

Идея превратилась в мечту и просто не давала мне покоя. Она словно таилась в углу каждой комнаты, куда бы я ни вошла. Она поджидала под самыми веками, так что каждый раз, когда я закрывала глаза, она была там. Она проявлялась даже в рассылке от путеводителя *Lonely Planet*, где статьи о трейлраннинге и Новой Зеландии шли друг за другом.

Немало вечеров я провела рассматривая потолок своей спальни, чтобы понять, что же такого в этой идее пробежать страну не давало мне покоя. И потом до меня дошло: меня пугала сама мысль об этом. Я просто не верила, что способна на такое. Велосипед, да, конечно, с этим проблем не было. Поездка через пятьдесят штатов это доказала. Но бег –

это другое. Такие приключения были для настоящих бегунов, профессиональных бегунов, а я никогда не чувствовала себя бегуном. Проблема, если свести ее к самому простому, заключалась вот в чем: я хотела сделать это изо всех сил, но мне было страшно. Страшно потерпеть неудачу. Страшно, что, даже если я вложу все, что у меня есть, я все равно не получу желаемого. Страшно, что все рассыпется, как моя мечта стать олимпийской чемпионкой. Я расскажу друзьям и семье о том, что собираюсь сделать, и отправлюсь в путь, не зная, смогу ли его завершить. Я боялась, что не закончу, и этот страх мешал мне даже начать.

В конце концов здравый смысл возобладал. Я решила, что не буду жить в страхе. К черту!

Это был сентябрь 2014 года. Я собиралась финансировать поездку сама и поняла, что мне нужно как можно больше времени, чтобы подкопить денег и привести тело в хоть какую-то форму. Я также знала, что должна начать забег не позже января, если хочу завершить путь до того, как Старуха Зима накроет Новую Зеландию. До января оставалось четыре месяца. Четыре месяца до первых шагов по маршруту. Я решила: подготовлюсь настолько, насколько смогу, а если во время пути случится катастрофа – разберусь с ней по ходу дела.

Бег на большие расстояния – довольно серьезное дело. Я снова подумала о том, что не чувствую себя «настоящей бегуньей». Я была куда более мускулистой, чем следовало бы

бегунье. Однажды я занималась с весами в тренажерном зале *English Institute of Sport* рядом с Мо Фарахом³ и поняла, что его икры были размером с мои бицепсы. Я никогда не стремилась к личным рекордам или целевым результатам во время пробежек; возможно, моя карьера в гребле выбила из меня всякое стремление к этому. Я бегала ради удовольствия. Не ради секунд, не ради побед, не ради того, чтобы произвести впечатление. Я бегала для себя. Когда я бегала, мои ягодицы терлись друг о друга так сильно, что, если мне предстоял длинный забег, приходилось смазывать их. Я бегала, чтобы есть торт. Я бегала, чтобы быть свободной. Я бегала, чтобы есть торт свободно. Я бегала, чтобы напомнить себе, каково это – быть ребенком, восторженным и полностью погруженным в настоящий момент.

³ Британский легкоатлет сомалийского происхождения, один из самых титулованных бегунов в истории.

2. Где же все люди?



Наконец наступил январь, и теперь у меня за спиной было четыре месяца тренировок. Четыре месяца подъемов в 4.30 утра, трехчасовых пробежек по тропе вдоль Темзы, от Хэмптона до места работы в Паддингтон-Бейсин. Я выскакивала

из офиса в обеденный перерыв, чтобы добрать запланированные на день километры. Я бежала везде. На первый день рождения племянника, на ужины с друзьями, в супермаркет. Не было места, куда бы я шла спокойным шагом. За эти четыре месяца я узнала не то, как заставить тело двигаться быстрее, а как оно ломается и какие части начинают сдавать первыми. Я научилась различать боль и травму, поняла, когда нужно отдыхать, а когда продолжать. К тому времени как я садилась в самолет до Окленда, я знала свое тело лучше, чем лондонский таксист знает закоулки города.

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.