

## Глава 2

Все началось с простого вопроса, на который никто не мог мне ответить.

Я имею в виду загадку из нескольких слов, которая вывела меня на фотографию — очень крепкий мужчина в очень короткой юбке. Но с этого момента дело приняло еще более странный оборот. Вскоре я уже всю общался с убийцей, наркопартизанами и одноруким мужчиной с прицепленной к его голове коробкой из-под плавленого сыра. Я познакомился с милой светловолосой девушкой — лесным рейнджером: выскальзывая из платья, она находила спасение, бегая обнаженной в лесах Айдахо; с молоденькой серфингисткой в мелких косичках, каждый день носившейся в этой пустыне навстречу смерти. Талантливая бегунья, наверное, так и погибла. Двое других вряд ли избежали подобной участи.

Продолжив поиски, с кем я только не встретился: с бушменами из Калахари, парнем без ногтей на больших пальцах ног, поклонниками бега на длинные дистанции и группового секса, дикарем с гор Голубого хребта, — пока наконец не наткнулся на древнее племя тараумара с их таинственным «прилипалой» Кабальо Бланко, прибившимся к ним для постижения их науки.

И я получил ответ! Но только после того, как попал на самые умопомрачительные состязания в беге, каких никогда еще не видел мир, а точнее — это была ходьба, некое тайное противоборство, в котором выступали друг против друга лучшие бегуны нашего времени на сверхдлинные и лучшие супербегуны всех времен на дистанцию 80,5 километра по тайным тропам. Я испытал немалое удивление, обнаружив, что изречение из древнего трактата «Дао дэ цзин»\* —

---

\* Трактат о пути и добродетели, авторство которого приписывается Лао-цзы.

«Лучший бегун не оставляет следов» — не просто изящное допущение, а реальное точное практическое руководство по тренировкам...

Все началось с того, что в январе 2001 года я задал вопрос врачу: «Почему у меня болит нога?»

\*\*\*

Я обратился к одному из лучших специалистов в области спортивной медицины — невидимая ледяная колючка застряла в моей ступне. Неделей раньше я вышел на обычную пятикилометровую пробежку по заснеженной сельской дороге и вдруг взвыл от боли. Схватившись за правую ступню и изрыгая проклятия, я повалился на снег. Придя в себя, я попытался определить, насколько сильно кровотечение. Должно быть, я напоролся на острый камень или на старый гвоздь, вмерзший в лед. Но не было ни крови, ни даже дырки в подошве ботинка...

Когда через несколько дней, хромая, я пришел в кабинет доктора Джо Торга в Филадельфии, он подтвердил мою догадку: «Все дело в беге». Кому, как не ему, это знать; доктор Торг не только способствовал созданию такой отрасли, как спортивная медицина, но и выступил соавтором книги «Спортсмен-бегун», содержащей полный рентгенографический анализ всех возможных травм, получаемых бегунами. Он отправил меня на рентгенологическое исследование и, понаблюдав, как я ковыляю, объявил, что я серьезно повредил кости, расположенные параллельно своду стопы, о существовании которых я даже не подозревал.

— Но то, чем я занимаюсь, и бегом-то не назовешь! — возразил я. — Правильнее сказать, я прохожу через день определенное расстояние, и все. И даже не по асфальту, а главным образом по грунтовым дорогам.

— Не имеет значения. Тело человека не предназначено для злоупотреблений подобного рода, — ответил доктор Торг. — В особенности ваше тело.

Я точно знал, что он имеет в виду. Мой рост — 1 метр 93 сантиметра, вес — 104 килограмма. Я часто слышал, что мужчины с такими габаритами самой природой предназначены для того, чтобы стоять наготове под баскетбольным кольцом или закрывать от пуль президента, но не корезить своей массой тротуары. И с тех пор как мне

стукнуло сорок, я начал понимать почему. За пять лет, прошедших с момента, как перестал забрасывать из-под корзины передаваемые мне мячи и попытался стать бегуном-марафонцем, я дважды разрывал подколенное сухожилие, неоднократно растягивал ахилловы сухожилия, попеременно растягивал связки (обоих) голеностопных суставов, у меня регулярно болели своды стоп, и мне приходилось спускаться по лестницам на цыпочках и задом наперед, ибо боль не позволяла мне наступать на пятки. И теперь, по-видимому, последнее не беспокоившее меня место присоединилось к общему мятежу.

Самое необъяснимое было то, что в других отношениях я, похоже, был неуязвим. Как у автора, пишущего для журнала Men's Health и одного из первых обозревателей журнала Esquire, ведущих колонку «Неугомонный», изрядная доля моей работы заключалась в экспериментировании с полужесткими видами спорта. Я носился по скоростным трассам IV класса сложности на бугиборде, скользил по гигантским песчаным дюнам на сноуборде и гонял на горном велосипеде по заповеднику Бэдлендс в Северной Дакоте. И отправлял репортажи из трех зон боевых действий в Associated Press — по нескольку месяцев жил в разных регионах Африки, где царил полное беззаконие, и все это не причиняло мне никаких мучений — ни душевных, ни физических. А тут... Пробежался трусцой по улице — и вот... катаюсь по земле как подстреленный.

Получи я такую травму в любом другом виде спорта, меня, без сомнений, признали бы непригодным. Но в беге — это нормально. Те бегуны, кто вообще не знает, что такое травмы, считаются чем-то вроде мутантов. Известно, что восемь из десяти бегунов получают травмы каждый год. И не важно, много весите вы или мало, быстрый вы или не слишком, чемпион по марафонскому бегу или за волосы поднимаете себя на пробежку по выходным, вы, как и прочие, одинаково рискуете ушибить колени, голени или бедра или растянуть подколенные сухожилия. И когда вы в следующий раз соберетесь поучаствовать в общем забеге, посмотрите на бегунов справа и слева: по статистике только один из вас вернется к нему через год.

Кстати сказать, никакие изобретения не помогли: как разбивались в кровь, так и разбиваются. Теперь вы можете, конечно, купить себе кроссовки со вделанными в подошвы стальными матрасными пружинами или, к примеру, кроссовки фирмы adidas, в которых стельки

подстраиваются под ногу посредством микрочипов, но, вопреки всем ухищрениям, травматизм за последние тридцать лет не уменьшился ни на йоту. Ситуация даже ухудшилась: разрывов ахиллова сухожилия стало больше на десять процентов. Бег, похоже, являет собой вариант фитнеса, соответствующий вождению автомобиля в нетрезвом виде: возможно, вам удастся безнаказанно погонять часок-другой и даже несколько позабавиться, но прямо за углом вас ожидает неминуемая катастрофа.

«Нашел чем удивить!» — с усмешкой восклицают авторы статей по спортивной медицине. Ну если и не в точности так, то примерно вот так: «Ноги спортсменов, которым так или иначе приходится бегать, испытывают колоссальные нагрузки». Вот что по этому поводу декларирует «Бюллетень спортивных травм»: «При каждом контакте ступни бегущего человека с поверхностью земли соответствующая нога испытывает ударную нагрузку, равную более чем удвоенному весу его тела. Подобно тому как повторные удары молотком по явно непробиваемой скале в итоге превратят камень в пыль, так и ударные нагрузки, возникающие при беге, в конце концов сломают вам кости, повредят хрящи, порвут мышцы, сухожилия и связки». Отчет Американской ассоциации хирургов-ортопедов заканчивался выводом, что бег на длинные дистанции представляет собой «чудовищную угрозу целостности колена».

И вместо «непробиваемой скалы» бег «рубит» по одной из самых чувствительных точек вашего тела. Известно ли вам, какие нервы проходят у вас в ступнях? Те же самые, что пронизывают сеть ваши гениталии. Ваши ступни подобны ведру для мелкой рыбешки, полному чувствительных нейронов, и все они так и шныряют туда-сюда в поисках ощущений. Стоит лишь чуточку подразнить эти нервы, и нервный импульс со скоростью ракеты промчится по всей вашей нервной системе; вот почему щекотка в ступнях может перегрузить пульт управления и вызвать судороги всего тела.

Нет ничего удивительного в том, что южноамериканские диктаторы имели при себе амулет в виде ступни — на случай когда им бывало нужно справиться с упрямым противником; испанская инквизиция изобрела бастонаду — способ пыток, когда жертв связывали и палками били по сводам ступней, а самые жуткие садисты всего света охотно приняли его на вооружение. Красные кхмеры и мерзавец, сын

Саддама Хусейна, Удай были большими поклонниками бастонады, потому что знали анатомию. По способности мгновенно передавать сигналы в мозг со ступнями сопоставимы лишь лицо и кисти рук. А если говорить о восприятии нежнейшей ласки или мельчайших песчинок, то большие пальцы ног так же обильно пронизаны нервами, как и губы или кончики пальцев рук.

— Неужели я ничего не могу с этим поделать? — спросил я доктора Торга.

В ответ он пожал плечами:

— Можете продолжать бегать, но будете возвращаться за следующими дозами. — И он легонько постучал ногтем по огромному шприцу, наполненному кортизоном, который он собирался всадить мне в подошву. К тому же мне нужны были изготавливаемые на заказ ортопедические приспособления (400 долларов) — вкладыши в кроссовки для контроля движения (150 долларов и выше, а поскольку мне требовались две сменные пары, то это стоило уже 300 долларов). Но это лишь отсрочило бы по-настоящему дорогое удовольствие: неизбежный следующий визит в приемную доктора.

— Хотите совет? — подытожил эскулап нашу беседу. — Купите себе велосипед.

Я поблагодарил его, пообещал последовать совету и недолго думая отправился к другому врачу. Я понимал: док Торг стареет; возможно, он проявил излишний консерватизм и чуточку поспешил с кортизоном. Приятель-терапевт порекомендовал мне спортивного врача-ортопеда, специализировавшегося на лечении заболеваний стоп, и по совместительству бегуна-марафонца.

Ортопед сделал еще одну рентгенограмму, затем прощупал мою ступню большими пальцами рук.

— Похоже, у вас синдром кубовидной кости, — заключил он. — Я могу снять воспаление кортизоном, но потом вам потребуются ортопедические приспособления.

— Черт побери, — пробормотал я. — Именно это и сказал мне Торг.

Доктор пошел за шприцем, но у самой двери вдруг остановился и, резко повернувшись, спросил:

— Вы уже были у Джо Торга?

— Ох, да.

— Вам уже сделали укол кортизона?

— Бр-р-р, да.

— Тогда вам здесь нечего делать! — неожиданно с раздражением проговорил он, будто я получаю истинное удовольствие, когда мне всаживают шприц в ступню, да еще в самое чувствительное место. Или он решил, что я садомазохист и по совместительству наркоман, который тащится и от боли, и от болеутоляющих таблеток.

— Вы, надеюсь, понимаете: доктор Торг — крестный отец спортивной медицины. Его диагнозы неоспоримы.

— Да, знаю. Просто мне хотелось это перепроверить.

— Я не стану делать вам еще один укол, но мы можем назначить день для снятия мерок, чтобы изготовить ортопедические вкладыши. А вам стоило бы как следует подумать и заняться чем-то другим, не связанным с бегом.

— Звучит обнадеживающе, — вздохнул я. Он был отличным бегуном, гораздо лучшим, чем я, и с лету подтвердил заключение доктора, который, по его признанию, был сэнсэем спортивных врачей. Спорить с его диагнозом было абсолютно бессмысленно. И я решил поискать кого-то еще...

Дело было не в том, что я такой уж упертый или настолько помешан на беге. Если подытожить весь мой пробег, то половина его была сущей каторгой, сопровождавшейся к тому же немилосердной болью. И все же это свидетельствует кое о чем — хотя все эти двадцать лет я ни разу не брал в руки романа «Мир глазами Гарпа»\*, при этом никогда не забывал одного несущественного эпизода, только это не тот, о каком вы думаете: я вспоминаю все время о том, как Гарп обычно вылетал из двери на улицу посреди рабочего дня, чтобы отпахать свои положенные километры. Есть в этом явлении нечто универсальное, и это нечто есть способ, объединяющий два наших главнейших из побуждений: страх и удовольствие. Мы бегаем и когда напуганы, и когда испытываем дикий восторг; мы убегаем от наших проблем и носимся взад-вперед, когда нас переполняют чувства.

А когда дела идут из рук вон плохо, мы в буквальном смысле места себе не находим. Трижды Америку охватывал бум забегов на длинные дистанции, и всегда — в разгар национального кризиса. Первый бум пришелся на период Великой депрессии: более двухсот бегунов

---

\* Роман американского писателя Джона Ирвинга.

тогда задали тон, покрывая впечатляющие расстояния в рамках Всеамериканских состязаний в ходьбе. Бег в те времена не был на пике активности, какую он получил в начале 1970-х, когда мы всеми силами старались прийти в себя после Вьетнама, холодной войны, расовых беспорядков, преступного президента и убийств трех любимых лидеров. Ну а третий бум? Спустя год после трагических событий 11 сентября быстрее всех видов спорта на открытом воздухе стал развиваться бег по грунтовым дорожкам. Возможно, то было всего лишь случайностью, совпадением, но не исключено, что в психике человека закодирована некая реакция, своего рода пусковой механизм, приводящий в действие наш первый и главнейший навык спасения в тот момент, когда мы чувствуем приближение опасности. В смысле сбрасывания напряжения и получения чувственного наслаждения бег в вашей жизни опережает занятия сексом. Оборудование и желание приходят к нам в «заводской сборке», и все, что нам остается, — это «наддать» и приготовиться от души «покататься».

И я искал не какой-то там кусок пластика подороже для ботинка, не месячный курс болеутоляющих, а всего-навсего способ бегать без боли. Я не любил бег, но хотел его полюбить. Именно это и привело меня к дверям доктора медицины номер три — доктора Айрин Дэвис, специалиста по биомеханике и директора клиники травм, получаемых во время занятий бегом, при Университете штата Делавэр.

Доктор Дэвис поставила меня на «беговую дорожку» сначала босого, затем в кроссовках трех разных типов. Я двигался шагом, быстрыми мелкими шажками, неся как от погони. Она гоняла меня по плите силомера, замеряя ударные нагрузки, создаваемые моими ступнями при контакте с плитой. А потом я сидел и просматривал сделанную ею видеозапись. Просматривал с ужасом.

Ведь в своем воображении я легок на ногу и проворен подобно индейцу навахо, вышедшему на охоту. А тот парень, кого я наблюдал на экране, был каким-то франкенштейновским монстром, тцившимся танцевать танго. Я так лихо подпрыгивал, что голова моя периодически исчезала из кадра. Руки мотались взад-вперед, как у судьи, призывающего игрока соблюдать правила, а ножищи мои ступали тяжело, грузно и с таким звуком, будто запись шла под аккомпанемент бонго\*.

---

\* Небольшой сдвоенный барабан.

Затем, словно этого было мало, Дэвис включила запись в замедленном темпе, чтобы мы смогли разложить все на детали и проанализировать: как выворачивается моя правая ступня, «ныряет» левое колено, спина судорожно дергается, словно между зубами у меня зажат чей-то бумажник, а его владелец зовет на помощь. Да как, черт возьми, мне вообще удавалось продвигаться вперед со всеми этими вот подпрыгиваниями и раскачиванием на манер рыбы, попавшейся на крючок?

— Ладно, — сказал я, — а как надо бегать?

— Это вечный вопрос, — ответила Дэвис.

Так где же найти вечный ответ? Я мог бы исправить маховый шаг и добиться чуть большей амортизации за счет толстой середины ступни, а не костлявой пятки, но-о-о-оо-о... я наверняка просто заметил бы один букет проблем на другой. Эксперимент с новой походкой мог неожиданно нагрузить пятку и ахиллово сухожилие, вызвав непривычное напряжение и положив тем самым начало цепочке новых травм.

— Бег — это тяжелая нагрузка на ноги, — заметила Дэвис. Она была весьма деликатна и говорила столь извиняющимся тоном, что мне нетрудно было домыслить, о чем она думала: «Особенно для ваших ног, громила».

Итак, я вернулся к началу. Несколько месяцев я терзал специалистов и рыскал по интернету в поисках физиологических исследований в режиме онлайн, и все это ради того, чтобы мой вопрос, потершись по кругу, снова ударил по мне же.

Как случилась эта травма ступни?

Потому что бег не для вас. Он для вас вреден. Но почему?

Потому что он травмирует ваши ступни.

Да почему же? Вон антилопе не накладывают шины на голени. А волки не кладут себе пузыри со льдом на колени! И я сильно сомневаюсь, что 80 процентов всех диких мустангов ежегодно «выбывают из строя», в связи с травмами от ударной нагрузки. По этому поводу мне вспоминается Роджер Баннистер\*, который, занимаясь клиническими исследованиями, сказал: «Каждое утро в Африке просыпается газель и думает, что должна убежать от самого быстрого льва — или

---

\* Английский легкоатлет и врач-невролог (р. 1929).



погибнет. Каждое утро в Африке просыпается лев и думает, что должен бегать быстрее самой медленной газели — или умрет с голоду. И не важно, кто вы — газель или лев, — восход солнца вам лучше всего встречать на бегу».

Так почему же любое другое млекопитающее на планете, за исключением нас, может полагаться на свои ноги? Подумать только! Ну каким это образом такому мужику, как Баннистер, удавалось каждый день удирать из лаборатории, топтать по жесткой гаревой дорожке в тонких кожаных тапочках и не только бегать быстрее и быстрее, но никогда не получать никаких травм? Почему бывает так, что каждое утро, едва лишь забрезжит рассвет, кто-то из нас уже бежит — как лев или как Баннистер, тогда как остальные запикивают в рот горсть ибупрофена, прежде чем спустить ноги с кровати?

Замечательные вопросы. Но как только я приближался к разгадке, те, кто знал ответы, а вернее, те, кто сам был живым ответом, замолкали.

Особенно с такими, как я.

Зимой 2003 года, находясь с рабочим заданием в Мексике, я начал листать журнал о путешествиях. Журнал был на испанском. Вдруг мне бросилась в глаза фотография — Иисус бежит вниз по горному склону.

Конечно, то был не Иисус, а просто какой-то мужчина в робе и сандалиях, сбегаящий по каменной круче. Я начал переводить подпись под иллюстрацией. Много было для меня неясным, но «исчезнувшая» цивилизация и «выдающая желаемое за действительное» я понял.

Я прибыл в Мексику, чтобы разыскать для *New York Times Magazine* как в воду канувшую поп-звезду и ее тайный «промывающий мозги» культ, но статья, которую я писал, неожиданно оказалась невообразимо скучной по сравнению с той, что я читал. Сумасбродные поп-звезды-однодневки приходят и уходят, а тараумара, похоже, будут жить вечно. Предоставленное самому себе в таинственном каньоне, служившем ему убежищем, это маленькое племя отшельников решило почти все известные человеку проблемы. Возьмите любую категорию: разум, тело или душу, — так вот тараумара в каждой из них нацеливались на достижение совершенства. Можно подумать, они втайне превратили свои пещеры в инкубаторы для выведения лауреатов Нобелевской премии, все как один трудясь над

искоренением ненависти, сердечных заболеваний, «расколотой голени»\* и парниковых газов.

На земле тараумара не было преступлений, войн или воровства. Не было коррупции, ожирения, наркомании, жадности, избиения жен, жестокого обращения с детьми, болезней сердца, высокого кровяного давления или выбросов соединений углерода. Их не разил диабет, они не страдали депрессиями и не старели: пятидесятилетние легко обгоняли подростков, а восьмидесятилетние мафусаилы непринужденно проходили марафонские дистанции по горным склонам. Показатель заболеваемости раком вообще не поддавался определению. Тараумарские гении приобщились и к экономике, создав нечто вроде финансовой системы, основанной на выпивке и редких проявлениях доброты: вместо денег у них в ходу были удовольствия и большие бочонки кукурузного пива.

Вы, конечно, думаете, что экономическая машина, работающая на алкоголе и бесплатных сексуальных услугах, обречена скатиться по спирали до оргии пьяных стяжателей, где каждый бьется за себя с удвоенной силой, как игроки-неудачники в буфете казино, но в стране тараумара так не случится. Возможно, это объясняется тем, что тараумара трудолюбивые и нечеловечески честные; один исследователь даже выдвинул гипотезу: что присущая многим поколениям тараумара правдивость в конце концов так химически изменила их мозг, что он стал не способен измышлять ложь.

И если недостаточно быть самыми добрыми и самыми счастливыми людьми на планете, то тараумара были к тому же и самыми крепкими: с их сверхъестественной безмятежностью, похоже, могла соперничать только их сверхъестественная способность переносить боль и выдерживать лечугилью, жуткое варево вроде домашней текилы, приготовленное из дохлых гремучих змей и сока какого-то кактуса. По словам одного из немногих очевидцев, бывшего однажды свидетелем повальной пьянки тараумара, участники действия упивались до такой степени, что женщины с голыми грудями, затеяв борцовское соревнование, начинали вырывать одна у другой пучки волос, а какой-то старикашка, мерзко хихикая, бегал вокруг, стараясь воткнуть каждой в задницу очищенный кукурузный початок.

---

\* Боль в мышцах голени после чрезмерной нагрузки.

Тем временем мертвецки пьяные мужья участниц перформанса сидели как парализованные, тупо уставившись на все остекленевшими глазами.

Подобным образом тараумара обычно гуляют всю ночь, а на следующее утро поднимаются ни свет ни заря, чтобы побегать наперегонки — да не пару часов, а полные двое суток. По словам мексиканского историка Франсиско Альмады, как-то один чемпион из тараумара пробежал 700 километров: расстояние, равное пути из Нью-Йорка в Детройт. Еще несколько бегунов этого племени якобы проходили на одном дыхании почти по двенадцать полных дистанций марафонского бега, когда участники движутся плотной гурьбой, а солнце успевает за это время взойти, сесть и снова взойти.

Тараумара, надо заметить, не топчутся по ровным мощеным дорогам, а снуют вверх и вниз по тропам, проложенным на крутых ступенчатых склонах каньонов их же ногами.

В 1971 году один американский физиолог, путешествуя по Медным каньонам, был так поражен атлетизмом тараумара, что ему пришлось вернуться на много лет назад в прошлое, чтобы подобрать подходящий критерий для оценки его. «Похоже, со времен древних спартанцев не случалось, чтобы народ достиг столь высокого уровня физического развития», — заключает доктор Дейл Грум отчет о своих исследованиях, опубликованный им в журнале «Американский журнал по кардиологии». Однако в отличие от спартанцев тараумара — люди кроткие, что те бодхисатвы, и не пользуются сверхъестественной силой, чтобы утверждать ею свое превосходство, а чтобы жить в мире. «Зато их культура — одна из величайших еще не разгаданных тайн», — замечает доктор Дэниел Новек, антрополог Чикагского университета, специалист по тараумара.

Тараумара — народ столь таинственный, что то название, под которым они известны, на самом деле вымышлено. Настоящее их название «рарамури» — «бегущие люди», или «те, кто с легкими ногами». Тараумара их окрестили конкистадоры, не понимавшие языка этого племени. Неправильное название закрепилось, ибо рарамури всегда пеклись о физической форме: убегали — вместо того чтобы устраивать тяжбу, оспаривая название. Рарамури всегда отвечали на агрессию тем, что обращались в бегство. С тех пор как захватчики в доспехах под предводительством Кортеса с шумом и грохотом

вторглись на их родную землю, и потом, пережив последующие набеги всадников Панчо Вильи и мексиканских наркобаронов, тараумара реагировали на эти атаки тем, что убегали дальше и быстрее, чем их преследователи, забираясь все глубже в каньоны.

«О Господи, они должны быть невероятно дисциплинированными», — подумал я. Полная сосредоточенность и ориентированность на определенную задачу. Прямо-таки шаолиньские монахи, специализирующиеся в беге.

Правда, не совсем. Если говорить о марафонском беге, тараумара предпочитают метод Марди-Гра\*. С точки зрения питания, образа жизни и страсти к спиртному это страшный сон тренера. Пьют они так, словно канун Нового года случается каждую неделю, поглощая за год достаточное количество кукурузного пива, чтобы проводить каждый третий день своей взрослой жизни либо под кайфом, либо протрезвляясь. Тараумара не подкрепляются спортивными напитками и не восстанавливают силы между тренировками протеиновыми батончиками, да и вряд ли они вообще употребляют в пищу протеины, питаюсь молотым маисом, приправленным их любимым лакомством — зажаренной мышью. Наступает день соревнований: тараумара не тренируются и не расслабляются, не растягиваются и не разминаются, а просто идут к месту старта, смеясь и перебрасываясь шутками... и потом на протяжении следующих сорока восьми часов идут как заведенные.

Меня мучил вопрос: почему они не калечатся? Ситуация выглядела так, как если бы из-за канцелярской ошибки статистические данные попали не в ту колонку: ну разве не у нас — людей с современной спортивной обувью, оснащенной индивидуальными ортопедическими приспособлениями, — должен быть нулевой травматизм, а удел тараумара, которые и бегают-то гораздо больше, к тому же по каменистой местности, да еще в такой обуви, каковую и обувью-то не назовешь, — беспрестанно получать ушибы, ссадины и травмы?

Просто ноги у них крепче, поскольку бегают они всю жизнь, подумал я, прежде чем понял, в чем моя ошибка. Но это означает, что

---

\* «Жирный вторник» перед началом католического Великого поста; народный праздник в Новом Орлеане и других городах Луизианы. Сопровождается красочным шествием-карнавалом.

и травмироваться они должны больше, а не меньше: ведь если бег плохо действует на твои ноги, значит, чем больше ты бегаешь, тем для тебя хуже.

Я раздраженно отбросил статью в сторону, хотя, надо признать, она меня изрядно заинтриговала. Все, что касалось тараумара, казалось давно прошедшим, дразнящим и таким же волнующе непостижимым, как и загадочные истории об учителе буддийской школы дзен. Самые крепкие парни были самыми добрыми; разбитые ноги — самыми пружинистыми; самые здоровые люди питались всякой дрянью; необразованная раса была самой мудрой; мужики, занятые тяжелой работой, развлекались, как редко кто развлекается...

Но какое отношение ко всему этому имел бег? Не было ли простым совпадением, что самые просвещенные люди на свете были еще и потрясающими бегунами? Было время, когда искатели такого рода знаний отправлялись за ними в Гималаи — на этот раз, по моему разумению, нужно было просто перепрыгнуть через границу Техаса.