

Бернд Хайнрих

# **ЗАЧЕМ МЫ БЕЖИМ,**

**или**

**Как догнать свою антилопу**

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД  
НА ЭВОЛЮЦИЮ ЧЕЛОВЕКА**



Колibri

МОСКВА

УДК 796.422  
ББК 75.711.5  
X15

Bernd Heinrich  
WHY WE RUN: A NATURAL HISTORY

Перевод с английского Алексея Целунова

First published by Cliff Street Books, an imprint of HarperCollins as *Racing the Antelope: What Animals can Teach us About Running and Life*. Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency.

Хайнрих Б.

X15 Зачем мы бежим, или Как догнать свою антилопу : Новый взгляд на эволюцию человека / Бернд Хайнрих ; [пер. с англ. А. Целунова]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-389-15826-9

Бернд Хайнрих — профессор биологии, обладатель мирового рекорда и нескольких рекордов США в марафонских забегах, физиолог, специалист по вопросам терморегуляции и физическим упражнениям. В этой книге он размышляет о спортивном беге как ученый в области естественных наук, рассказывает о своем участии в забеге на 100 километров, положившем начало его карьере в ультрамарафоне, и проводит параллели между человеком и остальным животным миром. Выносливость, интеллект, воля к победе — вот главный девиз бегунов на сверхмарафонские дистанции, способный привести к высочайшим достижениям.

«Я утверждаю, что наша способность и страсть к бегу — это наше древнее наследие, сохранившиеся навыки выносливых хищников. Хотя в современном представителе нашего вида они могут быть замаскированы, наш организм все еще готов бегать и/или преследовать воображаемых антилоп. Мы не всегда видим их в действительности, но наше воображение побуждает нас заглядывать далеко за пределы горизонта. Книга служит напоминанием о том, что ключ к пониманию наших эволюционных адаптаций — тех, что делают нас уникальными, — лежит в наблюдении за другими животными и уроках, которые мы из этого извлекаем». (Бернд Хайнрих)

УДК 796.422  
ББК 75.711.5

ISBN 978-5-389-15826-9

© 2001 by Bernd Heinrich

© Целунов А. Б., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

КоЛибри®

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарен Бобу Колби и Эдмунду Стирне, моим тренерам в средней школе и колледже, чья беззаветная преданность идеалам совершенства вдохновляла меня как на беговой дорожке, так и в жизни. Покойный Дик Кук — учитель, ученый и друг — оказал мне поддержку, столь необходимую в начале пути. В спорте я вдохновлялся примером бесчисленных бегунов, среди которых заслуживают особого упоминания ребята из команды нашего колледжа — покойный Майк Кимбалл, а также Джерри Эллис, Брюс Вентворт, Кирк Хэнсон, Хорас Хортон и Тимоти Картер. Мы бегали вместе четыре важных для меня года. Я благодарю Билла Гейтона за его преданность делу и чувство юмора на посту распорядителя забега. Он сделал суточный забег незабываемым, хотя в этой книге речь идет о другом соревновании. Я должен искренне поблагодарить Дэвида Блейки за помощь в поиске материала и оказанную мне поддержку, а также Ким Лейфилд за невероятно быстрый и эффективный набор текста.

Бегуны глубоко признательны всем, кто помогает им выявлять недостатки, влияющие на темп, силу и функциональность каждого шага. Писательство сродни бегу. Кажется,

можно бесконечно переписывать текст, повышая силу и функциональность каждого слова, пока повествование не наберет нужный темп. Большое спасибо Сэнди Дийкстра, Диане Реверанд, Элис Кэлаприс, Биллу Патрику и особенно моей жене Рейчел Смолкер, которая оберегала меня от множества препятствий на моем пути.

## ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

«Догнать антилопу» (Racing the Antelope) — сначала я назвал книгу именно так, потому что этот заголовок буквально отражает то же, что и знаменитая бушменская пиктограмма (см. рис. на с. 19). К тому же он перекликается с основными темами большинства глав — физиологией и психологией выносливости.

Когда книга впервые вышла в свет, мне позвонил один человек. Он был разгневан. «Откуда вы взяли это название?» — допытывался он. «Ну, я не знаю, оно просто показалось мне подходящим». «Так называлась *моя* книга, которая только что вышла, и я рассказывал о ней на NPR», — заявил мужчина. «Я никогда об этом не слышал», — признался я. «Вы что, не слушали мое выступление на радио?» «Нет. Кстати, а о чем ваша книга?» — спросил я. «Возьмите да почитайте!» — ответил собеседник и швырнул трубку.

Я покинул свой кабинет и затрусил вниз по холму к книжному магазину в Берлингтоне. Стоило мне только войти туда, как я заметил книгу на стенде. Она называлась «Бежать как антилопа» (Run Like an Antelope) и была посвящена рок-группе «Фиш». Мне стало обидно.

Прошло еще полгода. Я хотел дистанцироваться от похожего на плагиат названия, но также чувствовал, что заголовок «Догнать антилопу» не в полной мере передает фокус книги на биологии животных. Дэниел Хальперн, мой редактор, предложил несколько вариантов, и в конце концов мы остановились на таком: «Зачем нам бег. Эволюция явления» (Why We Run: A Natural History). И это было только к лучшему, потому что недавно я увидел в книжном уже третий вариант на тему бегущих копытных — «Бегущий за антилопой» (Running After Antelope)<sup>1</sup>.

При таком количестве «антилопых» заголовков окончательное название книги оказывается очень удачным. В своей книге я утверждаю, что наша способность и страсть к бегу — это наше древнее наследие, сохранившиеся навыки выносливых хищников. Хотя в современном представителе нашего вида они могут быть замаскированы, наш организм все еще готов бегать и/или преследовать воображаемых антилоп. Мы не всегда видим их в действительности, но наше воображение побуждает нас заглядывать далеко за пределы горизонта. Книга служит напоминанием о том, что ключ к пониманию наших эволюционных адаптаций — тех, что делают нас уникальными, — лежит в наблюдении за другими животными и уроках, которые мы из этого извлекаем.

---

<sup>1</sup> Сборник автобиографических эссе Скотта Кэрриера, опубликованный в 2001 г. — *Прим. ред.*

## ПРОЛОГ

Мечты и надежды наполняют жизнь человека. Для меня их символом служит антилопа — быстрое, сильное и неуловимое создание. Почти все мы гоняемся за своими «антилопами» и даже иногда догоняем, но чаще терпим неудачу. Так почему же мы продолжаем попытки? Я думаю, потому, что без таких воображаемых «антилоп» мы станем тем, чем стали декоративные собачки по отношению к волкам. Пока мы ближе к волкам, чем к собачкам, потому что коллективная охота — часть нашей биологии.

Моя «антилопа» мелькнула на горизонте в начале мая 1981 года. Я увидел свежий след и бросился в погоню. Незадолго до этого я пробежал свой первый ультрамарафон длиной 50 км — короткий забег, который можно назвать ультрамарафоном с большой натяжкой. Но на финальном километре я обогнал тогдашнего рекордсмена США в беге на 100 км, и мне стало любопытно, смогу ли я хорошо пробежать дистанцию подлиннее. Североамериканские состязания по бегу на 100 км должны были состояться 4 октября того же года в Чикаго. Хотя в ту секунду я едва ли мог сделать лишний шаг, но мысль о 100-километровом забеге — на дистанцию

в два раза большую, чем я бегал до тех пор, — уже не уходила из головы.

Проблема была одна: как подготовиться к такому испытанию? Логично, что я, зоолог по профессии, стал наблюдать за наиболее «атлетичными» представителями других видов животных, чтобы найти причины их успеха и чему-нибудь у них научиться. Тем не менее эта книга — не спортивное руководство и не рассказ о моих скромных достижениях в беге. Я пишу о том, что такое ультрамарафон с точки зрения нашего организма, и о том, насколько связан мой беговой опыт с открытиями, полученными при изучении природы. Объединив биологию и спорт, я хочу показать, чем мы отличаемся от других животных и чем мы с ними схожи. В процессе этот подход привел к некоторым новым идеям касательно эволюции человека.



# 1

## РАЗОГРЕВ НА ВСТРЕЧНОМ ВЕТРУ

Я люблю бегать кросс-кантри... Забираешься на вершину холма и замечаешь двух бредущих оленей, как будто вопрошающих: «Какого черта он делает?» А на беговой дорожке я ощущаю себя хомяком.

*Робин Уильямс*

В эти дни ежедневная пробежка для меня — словно встряска после долгого сидячего дня. Я прихожу домой немного беспокойным, охочим до свежего воздуха, но, когда надеваю беговые шорты и пару легких кроссовок, я словно преображаюсь. Я чувствую себя изменившимся, свободным, словно только что освободившаяся от кокона бабочка. Шнурки завязаны — и спустя мгновение я пускаюсь рысью по дороге.

Сегодня 21 сентября 1999 года. После полудня пасмурно. Я ощущаю приятную мелкую морось на лице. Неподвижность воздуха усиливает звук воды, капающей на листья клена. Листья еще ярко-зеленые, но за неделю-другую они превратятся в палитру из желтого, оранжевого, красного, оранжево-розового и пурпурного цветов. Золотарник, растущий вдоль грунтовой дороги, только начинает увядать, зато продолжают цвести некоторые виды диких астр. Я различаю их бледно-лиловые, пурпурные и синие цветы. Обычно их осаждают шмели, но сегодня эти морозоустойчивые насекомые замерли в своих подземных гнездах глубоко в лесу.

Наблюдая за большой черно-оранжевой бабочкой-монархом, кормящейся на цветке астры, я размышляю, сколько

сахара она добывает из нектара, чтобы «заправиться» для перелета из Канады в Мексику. Бабочки, как и ультрамарафонцы (те, кто бегают на дистанции 50 и более миль), нуждаются в постоянных «заправочных станциях» на своем пути. В последние недели было тепло и солнечно, и я ежедневно видел монархов, взмывающих с помощью медленных, парящих взмахов крыльев. Эти особи — по меньшей мере третье поколение тех бабочек, которые прошлой весной покинули Центральную Мексику и отправились спариваться на северо-запад. Все они сейчас улетают на свои зимовья в прохладные горы близ Мехико, откуда родом их предки. Там они всю зиму сохраняют свои энергетические резервы, буквально впадая в оцепенение, что замедляет их метаболизм. До чего же длинный путь проделывают эти хрупкие создания до тех мест, где долгие месяцы можно поддерживать низкую температуру тела для экономии энергии и при этом не замерзнуть окончательно. Монархи — путешественники на дальние расстояния. Это у них в природе. Это их способ выживания.

У начала дороги к моему дому я сворачиваю налево прямо напротив бобрового болота. Сегодня здесь тихо. В апреле я бы услышал тут какофонию криков бекасов и красноплечих черных трупиялов. Все они умолкли два месяца назад. Стрекозы, которые обычно вылупляются в холодной воде и стремятся к теплу, сегодня осели наземь, их мышцы холодны. Туман собирается каплями на их крыльях по мере того, как они обессиленно релаксируют на болотном камыше. Я бросаю взгляд на хатку бобра в запруде на том конце болота, где гнездились канадские гуси. Никогда нельзя сказать наверняка, кого там увидишь: лося, большую голубую цаплю или выдру. Но сегодня там ни лося, ни гуся. Теперь в любой момент, в любой час зазывающие крики гусей будоражат других птиц, которые тоже устремляются на юг, выстраиваясь

длинными V-образными вереницами. Как спортсмены бегут в ветровой тени друг друга, так и гуси пользуются этим преимуществом — ослабленным сопротивлением воздуха — чтобы сэкономить энергию.

Почти все, что мы о себе знаем, основано на изучении других животных. Горох Грегора Менделя, хлебная плесень Джорджа Бидла и Эдуарда Тейтема, кукуруза Барбары МакКлинток, плодовые мушки Томаса Ханта Моргана познакомили нас с наследственностью. Изучая мышей, крыс, собак и обезьян, мы получили неисчерпаемые знания практически обо всех наших физиологических функциях. Работая с грызунами, мы узнали, как бороться с вирусами и бактериями, как сдерживать хронические болезни. Без наблюдений за животными в их естественной среде, в полевых условиях, знания о нашем поведении, психологии и происхождении были бы поверхностными и фрагментарными. Как сказал старейшина коюконов<sup>1</sup> Гранпа Уильям в беседе с антропологом Робертом Нельсоном: «Любой зверь знает больше тебя»<sup>2</sup>. Поэтому я считаю, что животные могут многому научить нас и в беге. Они занимались этим миллионы лет до появления человека.

Мы можем встретить животных, намного превосходящих людей в трудолюбии, преданности, верности, храбрости, моногамности, терпеливости и терпимости, но опасно оглядываться на них, чтобы оправдывать собственные моральные устои. Животные так же легко могут показать пример ненависти, пыток, каннибализма, детоубийства, коварства, сексуального насилия и даже войн и геноцидов. Они способны объяснить нам, как мы стали теми, кто мы есть, но не должны служить нам примерами того, кем мы должны быть. Мы можем научиться у них бегать, но лишь так, как хотим мы сами.

---

<sup>1</sup> Ко ю ко ны — индейское племя Аляски. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Цит. по: *Nelson Richard. The Island Within. Vintage Books, 1991.*

В огромном разнообразии видов на планете мы едва ли самые уникальные или даже самые особенные. Мы — плод длительной величественной эволюции, в которой одновременно сочетается бесчисленное множество ограничений и возможностей. Только через них мы можем беспристрастно разглядеть себя сквозь туман иллюзий и необоснованных догадок.

Возле пруда волосатый дятел на полутораметровом пне почти засохшего сахарного клена долбит по толстым сухим веткам, не замечая бегуна. Рядом стайка зарянок вспархивает с молодых кленов, заросших диким виноградом. В последний день перед отлетом птицы отъедаются ягодами, так кстати поспевшими к этому времени. Тетерев, собирающий с земли сбитые зарянками виноградины, взрывается в шумном вихре крыльев. Я вздрагиваю от его мощного, быстрого взлета. Если тетерева часто тревожить, он устает и теряет способность летать. Зарянки, как и большинство перелетных птиц, могут пролетать без остановки сотни, а то и тысячи километров. Они многое знают о выносливости. У тетерева же есть все, что нужно для взрывного высвобождения энергии. Думаю, он обладает быстросокращающимися мышечными волокнами, как у спринтеров-чемпионов.

Пробежав по дороге чуть меньше четверти мили, я приближаюсь к другому убежищу бобра. Этому всего полтора года. Новая плотина запрудила лес, и этим летом залитые водой деревья погибают. Бобры валят большие тополя вдоль края болота. Так они создают подводные хранилища веток на зиму. Когда я пробегаю мимо пруда, утки-каролинки проворно пробираются сквозь свежий покров из зеленой ряски, чтобы укрыться в затопленном кусте остролиста. Поспевшие ягоды уже красные — сигнал для перелетных птиц. Каролинки обустроили поблизости гнездо — во впадине, выдолбленной хохлатой желной, и в течение нескольких часов после вылупления

утята, как шарики для пинг-понга, выпрыгивают из гнезда наружу. Природа наделила их способностью прыгать в высоту. Семейка молодых уток-каролинок живет здесь с весны. В мае они были крошечными пушистыми цыплятками; теперь все уже выглядят взрослыми.

Через каждые несколько шагов на ветвях деревьев вдоль дороги мне попадают листья, объединенные гусеницами. Раньше я замечал помет гусениц на гладком дорожном покрытии и, глядя вверх, находил больших зеленых цекропий и других мотыльков, которые теперь окуклились, чтобы пережить зиму в спячке. Сейчас гусениц почти нет, зато скоро, когда начнет опадать листва, на виду окажутся незаметные летом гнезда зарянок и виреонов. В бобровом болоте уже пожелтели засыпающие клены. Эти погибающие деревья достигли зрелости раньше остальных, зато теперь они вызывают восхищенные взгляды.

Я разогреваюсь. Мой шаг становится длиннее и свободнее. Я чувствую себя лучше, думаю яснее и вспоминаю давно забытые вещи. Сразу же за бобровым прудом я пробегаю мимо нависающего берега вдоль дороги; весной я нашел здесь гнездо бурого дрозда. Я видел темные глаза птицы, когда она, нахлывшись, наблюдала за мной. Сейчас гнездо заброшено — но в памяти возникают ярко-голубые яйца, голенькие розовые птенчики в легком белом пушке и неуклюжие пятнистые сорванцы, которые потом скакали передо мной на дороге.

Еще немного — и покажется буковое дерево. На дороге нет осколков скорлупы, указывающих на пиршество белок, так что, скорее всего, в этом году деревья не дали орехов. На другой стороне дороги растут старые широколиственные деревья, где я часто видел пеструю неясыть.

Еще несколько шагов — и будет поворот возле яблони, где олени иногда пересекают дорогу и где я однажды увидел двоих ковыляющих куда-то молодых бобров.

Далее идет ровный участок длиной немногим меньше километра. Я слегка ускоряюсь, стараясь представить в уме каждое мое движение. Удивительно, как сознательная визуализация работы тела влияет на бег. Двигайтесь плавно — в точности отмечайте, что делает правая сторона и чем в этот момент занята левая. Думая о том, что я делаю, я чувствую это, затем делюсь информацией с телом — и наоборот. Туда-сюда. Отлично — я понял! Как и большинство наших знаний, это во многом неосознанное действие.

У пруда возле фермы я отклоняюсь от курса и перепрыгиваю забор, чтобы посмотреть на лягушек и увидеть, много ли воды прибыло после недавних дождей. В прошлом месяце я слышал здесь древесных лягушек, а также видел норковых и зеленых лягушек. Словно охотник, исследующий вельд, я надеюсь на множество открытий на своем пути.

Снова бегу трусцей, поднимаю глаза на гору Кэмелс Хамп, затем спускаюсь по длинному склону к реке Хантингтон. Мне хорошо. Меня вдохновляют ожидание того, что таится за поворотом, воспоминания о прежних пробежках, а иногда и соблазн будущего марафона.

## 2

# ДРЕВНИЕ БЕГУНЫ И МЫ

Счастлив тот в песнях умельцев,  
Кто одолением рук и доблестью ног,  
Мужеством и мощью  
Взял лучшую из наград<sup>1</sup>.

*Пиндар (ок. 500 до н. э.)*

Главное в жизни — не победа, а участие.

*Барон Пьер де Кубертен —  
перед открытием Олимпийских игр 1896 года*

Все мы от природы бегуны, хотя многие из нас об этом не помнят. Я никогда не забуду, когда впервые ребенком побежал босиком по теплому песку безлюдной лесной дороги в Германии, ощущая запах сосен, слушая воркование диких голубей, наблюдая за ярко-зелеными тигровыми жуками, бегающими или летающими рядом со мной. Я никогда, *никогда* не забуду забег по асфальтовой дороге 4 октября 1981 года — больше 30 лет спустя. В тот день я бежал 100-километровую дистанцию под Чикаго с 261 другим бегуном, мужчинами и женщинами. Так или иначе, каждый из них, как и я, гнался за своей воображаемой антилопой. Когда я начал думать, что бег значит для нас всех и для меня лично, я был поражен яркостью моих давних воспоминаний и новых прозрений. Много миров отделяло маленького босоногого мальчика, бегущего по песку, и 41-летнего биолога в «найках» на чикагской дороге. Но тогда эти воспоминания сплелись в моем разуме в огромной панораме человеческого существования, связывающей нас с животными и уходящей

---

<sup>1</sup> Перевод М. Л. Гаспарова.

далеко в зарю человечества. Эти мысли придали моему забегу новый смысл.

Движение — синоним жизни. Вытянутыми стеблями и закручивающимися усиками растения одно за другим тянутся к свету. Точно так же семена многих растений соревнуются в попытках оказаться на плодородном клочке земли. Иные могут преодолеть тысячи километров с помощью хитроумных и разнообразных приспособлений: по ветру и воде, с помощью птиц, поедающих плоды, или же на шерсти млекопитающих.

Животные двигаются главным образом с помощью собственных сил: они мобилизуют химическую энергию с помощью мускулов. Но, как и растения, мы, люди, не так давно обуздали ветер, воду и других животных для передвижения. И наш вид, в отличие от других, в движении все больше полагается на энергию угля, нефти и атома.

Сотни миллионов лет эволюции некоторые виды испытывали селективное давление, под которым они начинали двигаться дальше и быстрее, делать это экономнее и даже в более суровой среде, чем их конкуренты или враги. И хищники, и их добыча должны двигаться быстрее или умереть. Один безымянный бегун уловил это в известном афоризме: «Каждое утро в Африке просыпается антилопа. Она знает, что должна убежать от самого быстрого из львов, иначе она погибнет. Каждое утро в Африке просыпается лев. Он знает, что должен догнать самую быструю из антилоп, иначе будет голодать. Не важно, лев ты или антилопа — когда солнце встает, лучше бы тебе побежать». Конечно, этим животным не нужно ничего знать об этом — им надо просто быстро бегать.

С помощью нашего бескрайнего воображения и созданных с его помощью технологий мы сейчас перемещаемся быстро, экономно и далеко за пределами возможностей нашей мускульной силы. Но миллионы лет нашим единственным



средством передвижения были ноги. Глубоко внутри мы все еще бегуны, видно по нам это или нет. И наш ум, как и наши легкие, и мускулы — живительная сила, заставляющая нас бежать. Каждый раз, когда один из нас бежит по дороге или занимает стартовую позицию для марафонского забега, мы не просто радуемся жизни в целом и собственной в частности; мы также проверяем на прочность наши фантазии, сравнивая их с реальностью. Мы уверены в том, что не существует волшебства. Отсюда не следует, что миром правит только простейшая логика, потому что, хотя он, может быть, выглядит и просто, но в деталях чрезвычайно сложен.

Практически всю свою жизнь я бегал с разной интенсивностью и на разные дистанции, возможно, потому что первозданная неприукрашенная простота бега взывает ко мне. Бегать можно в разных играх, но лишь бег сам по себе олицетворяет чистую, базовую связь между скоростью и выносливостью, очищенную от технологий, убеждений и шумихи. Ничто — *ничто* в этом мире для меня не сравнится с восторгом от Ли Эванса, входящего в поворот перед финишем 400-метровой дистанции, или с электрической притягательностью Питера Снелла, Кэти Фримен, Билли Миллса или Джоан Бенуа Самуэльсон на последнем рывке к олимпийской победе. Почему? Потому что это чистая мощь.

«Энциклопедия бега» (The Complete Book of Running) Джима Фикса завершается такими строками:

Я думаю, что в беге вовсе нет ничего особенного, напротив, он вполне обычен. Это другие состояния какие-то особенные, поскольку они отрицают привычный нам способ чувствовать. Что касается нас, бегунов, я думаю, что мы возвращаемся назад, к истокам человеческой истории. Мы испытываем то же, что испытывали наши предки десять тысяч лет назад, питаясь фруктами, орехами и овощами, держа в тонусе сердце

и легкие благодаря постоянному движению. Мы — что редко случается с нашими современниками — восстанавливаем родство с древними людьми и даже с далекими предками из дикой природы.

Несколько лет назад в Национальном парке Матопос (ныне Матобо) в Зимбабве мне представилась редкая возможность испытать это чувство родства с древними бегунами, о котором говорит Фикс. Я был в исследовательской поездке, изучал, как температура тела влияет на двигательные и боевые характеристики жуков-навозников.

На гряде холмов, где скальные обнажения покрыты невысокой травой, я увидел и почуял запах белых и желтых цветов акаций, вокруг которых роились пчелы, осы и яркие жуки-бронзовки. Жирафы мирно объедали плоские верхушки акациевых деревьев. Бабуины и антилопы-импалы группами бродили по миомбо<sup>1</sup>. В определенное время года в таком пейзаже можно увидеть десятки тысяч антилоп гну и зебр, грохочущих в своих масштабных миграциях. Слоны и носороги топают, как доисторические гиганты. По счастливому стечению обстоятельств я заглянул под одну довольно неприглядную маленькую нависшую скалу и был поражен увиденным.

На стене под навесом была запечатлена вереница маленьких бегущих человечков с руками и ногами в виде палочек. Они держали тонкие луки, колчаны и стрелы. Эти охотники бежали в одном направлении — слева направо — вдоль поверхности скалы. Сам по себе этот петроглиф, которому две или три тысячи лет, не очень примечателен. Но я заметил кое-что еще, и это дало мне почву для размышлений. Крайняя справа

---

<sup>1</sup> М и о м б о — вид лесистой саванны в Африке южнее Сахары, где преобладают деревья из цезальпиниевых бобовых и молочайных. — *Прим. перев.*



*Наскальное изображение в пещере*

фигурка как будто бы возглавляла процессию. Ее руки были взметены ввысь — универсальный жест бегунов-триумфаторов, пришедших к финишу. Это бессознательное движение инстинктивно для большинства бегунов, которые напряженно боролись, источали жар и дышали пламенем, а затем ощущали радость победы над соперником. Бушменский рисунок остается для меня ярким напоминанием, что корни нашего бега, нашей соревновательности, нашего стремления к совершенству — древние и сидят в нас очень глубоко.

Глядя на этот рисунок на африканской скале, я почувствовал родственную душу — человека, которого нет уже давно, но которого я понимаю так, словно бы мы с ним разговаривали мгновение назад. Я не только находился в той же среде и думал так же, как этот безымянный бегущий охотник-бушмен, — я находился в месте, откуда, скорее всего, вышли наши общие предки. Художник был здесь за сотни поколений до меня, но это был лишь миг в сравнении с целой эрой, прошедшей с того момента, когда прямоходящее существо — промежуточное звено между нашими обезьяноподобными и человекообразными предками — покинуло безопасный лес ради саванны 4 миллиона лет назад и познакомилось с бегом. Нет ничего более изящного, глубокого и иррационального, чем наш бег, — и ничего более свирепого и дикого.

### 3

## СТАРТ

Стоите, вижу, вы, как своры гончих, на травлю рвущиеся<sup>1</sup>.

*Шекспир. Генрих V*

Мне кажется, бушменский рисунок воплощает связь между бегом, охотой и стремлением человека к совершенству ради его самого. Все остальные животные куда более прагматичны. Им недостает творческой силы, не связанной напрямую с конечными мотивами и наградами. Глядя на бушменский рисунок, я вспоминаю ныне покойного Стива Префонтейна из Кус-Бэй (штат Орегон), спортсмена из Орегонского университета, который был одним из величайших и бесстрашных бегунов на средние дистанции всех времен. *Пре* говорил так: «Гонка сродни произведению искусства, на которое люди могут смотреть и которым они могут быть впечатлены настолько, насколько они вообще способны что-то понимать». Да, понимание — ключ к признанию.

Когда я рос, моими идолами были такие бегуны, как Херб Эллиот, Джим Райан и забытые ныне спортсмены из команд-конкурентов, способные меня обогнать. Это были не просто люди. Некоторые из них, казалось, бросали вызов законам природы. Мое восхищение вытекало из понимания того, что

---

<sup>1</sup> Перевод Е. Н. Бируковой.

они делают нечто экстраординарное, недоступное неопытному взгляду. Все, что я знал: это не волшебство. Я хотел знать, что они едят, чем дышат и как живут, что сделало их такими отличными от других людей и столь похожими на некоторых животных, которыми я восхищался.

Созерцание великолепных выступлений людей или других животных не перестает вдохновлять меня. Я потрясен их мечтами, их самоотдачей и отвагой в стремлении к совершенству. Меня переполняют эмоции, когда я вижу ребенка или еще кого-нибудь, кто не сдастся в безнадежной ситуации, кто выходит на пустынные дороги и устремляется по ним с грохочущим сердцем, горящим взглядом и холодным умом. Я восхищаюсь тем, кто имеет отвагу выйти на большой забег в погоню за мечтой. Я сочувствую сердцу, восплававшему в юное Время Сновидений<sup>1</sup>, когда мы, бегуны, были еще непобедимы в душе, ощущали себя всесильными и считали, что мир чист.

Многие мои знакомые из сельской глубинки штата Мэн, казалось, не стремились к великим целям. Я видел, как они каждое утро тащились с черными ланчбоксами, термосами и сэндвичами в мрачные лязгающие недра суконной фабрики. Вечером они возвращались, доили коров и шли спать. Спустя годы однообразной, повторяющейся рутины они умирали — обычно в той же больнице, в которой родились.

Мне хотелось большего. С одной стороны, тяжело думать о будущем, не видя никакой возможности что-то изменить в своей жизни. С другой стороны, сложно не попробовать, когда уверен, что можешь сделать что-то особенное, что всегда есть шанс на успех, хотя браться за дело в одиночку значит сильно рисковать. Это редко остается безнаказанным. Каждое

---

<sup>1</sup> *Время Сновидений* — понятие, восходящее к мифологии австралийских аборигенов. Обозначало эру творения, продолжающуюся в параллельной реальности. — *Прим. перев.*

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Благодарности</i> .....	3
<i>Примечание автора</i> .....	5
<i>Пролог</i> .....	7
1. Разогрев на встречном ветру .....	9
2. Древние бегуны и мы .....	15
3. Старт .....	20
4. Назад, в начало .....	29
5. Кросс-кантри в средней школе .....	40
6. Котел колледжа .....	64
7. Как ослабить выносливость насекомого в полете .....	97
8. Ультрамарафонцы в небе .....	110
9. Мастерство антилопы .....	125
10. Секреты сверхвыносливости верблюдов .....	140
11. Лягушки-спортсменки .....	151
12. Бежать на двух (или более) ногах .....	160
13. Эволюция разумных бегающих человекообразных обезьян .....	170
14. Бежать как собаки и кошки .....	194
15. Фитнес для тех, кто не в форме .....	206

16. Питание .....	214
17. Гоночное топливо .....	218
18. Подготовка к забегу .....	227
19. Последние приготовления .....	244
20. Забег .....	252
<i>Эпилог</i> .....	268
<i>Библиография</i> .....	274

Научно-популярное издание

Бернд Хайнрих

# ЗАЧЕМ МЫ БЕЖИМ,

ИЛИ

## Как догнать свою антилопу

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭВОЛЮЦИЮ ЧЕЛОВЕКА**

Ответственный за выпуск Н. Галактионова

Редактор А. Дановский

Художественный редактор М. Левыкин

Технический редактор Л. Сеницына

Корректоры Т. Филиппова, Н. Соколова

Верстка Т. Коровенковой

В оформлении обложки использованы иллюстрации Shutterstock.com:  
Michal Sanca, Alex Veresovich, Uncle Leo


ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 22.04.2020. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,0.

Тираж 3000 экз. В-SCI-24227-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)