

GALATHEAS 6:14

FIRST

WHAT
IT TAKES
TO WIN

2-TIME CROSSFIT GAMES CHAMPION

RICH FRONING

WITH DAVID THOMAS

FOREWORD BY DAVE CASTRO, DIRECTOR, CROSSFIT GAMES, CROSSFIT TRAINING

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие

Введение (пролог)

Глава 1: «Просто работа»	1
Глава 2: Выростая во Фронинга	11
Глава 3: Звезды и удары	17
Глава 4: Борясь с огнем	25
Глава 5: Знакомство с Кроссфитом	33
Глава 6: Мой самый большой дар	41
Глава 7: Из ангара(сарая) на игры	47
Глава 8: Добро пожаловать на игры	61
Глава 9: Канат	83
Глава 10: Последствия	93
Глава 11: Значительные потери	105
Глава 12: Обретение мира	125
Глава 13: Вновь игры	137
Глава 14: «Месть Рича»	147
Глава 15: Задача для повтора	165
Глава 16: Самый длинный день	181
Глава 17: Без сомнений	191
Глава 18: Побеждая в мыслях	213
Глава 19: Заботясь о чистоте нашего спорта	225
Глава 20: Спортзал с определенной целью	231
Глава 21: Обрести форму	241
Глава 22: Что нужно для победы	253

Благодарности	265
Общие термины Кроссфита	267
Общие сокращения Кроссфита	273
Классические комплексы в Кроссфите	275
Кроссфит комплексы «Герои»	278
Указатель имен	283

Предисловие

Отборочный региональный этап, Юговосточный дивизион, и он улыбался и пожимал руки людям. Я могу сказать, он естественно уделял внимание тем, кто был вокруг него. Когда ты разговариваешь с ним, он слушает так, будто нет ничего более важного, чем то, что ты хочешь сказать. Он был молодым, но уже очень хорошо представлял, что такое кроссфит.

Последние несколько лет Кроссфит рос очень быстро и я видел, как Рич растет будучи неотъемлемой его частью. Рич, которого я встретил в 2010 не изменился с приходом известности. Он также улыбается и пожимает руки тем, кто хочет встретиться с ним. Он также уделяет внимание тем, кто вокруг него. И когда ты говоришь, он также слушает будто нет ничего важнее, чем то, о чем ты говоришь сейчас.

Следующие несколько лет покажут еще больший рост этого спорта и принесут больше известности Ричу. Он уже известен и его звезда будет сиять ярче и ярче.

Но Рич будет оставаться таким же: верным себе, верным своим поклонникам, верным своей семье и своей вере.

Рич Фронинг самый мощный Кроссфит - атлет, которого я знаю.

Дэйв Кастро. Директор кроссфит игр,
Кроссфит тренер

Введение

Полтора метра.

Столько мне нужно было, чтобы долезть до конца каната. Полтора метра никогда не выглядели такими далекими. Я был в четырех с половиной метрах от земли, вцепившись в болтающийся канат, который позвякивал о железную раму. Мой хват слабел и я с трудом слышал, сотни орущих зрителей в Home Depot Center в Карсоне, штат Калифорния. Мне было жарко, я был покрыт потом и крайне изнеможен.

Я разжал левую руку, чтобы схватить канат правой рукой. Почти шесть минут я пытался покорить, этот поганый шестиметровый подъем по канату. Я был полностью настроен на подъем до верха. Но в последнем комплексе Crossfit Games

2010 года, после трех дней, будучи пропущенным через физические и ментальные тиски как никогда ранее, это было все, что я мог сделать, попытаться переставить вверх левую руку на канате.

Я начал дергать ногами, в поиске хотя бы какой-нибудь возможности поймать движение, которое может помочь добраться до верха. К этому времени я был уже сильно позади других соперников. Я знал, что не закончу комплекс прежде чем истекут отведенные двенадцать минут. Но у меня не было варианта прекратить. Я уже и так проиграл больше раз, чем мог посчитать.

Когда я в конце концов добрался до верха и протянул руку, чтобы коснуться перекладины, на которой висел канат, радоваться было нечему. Моя правая рука не смогла удержать меня на канате, это я знаю точно. Я схватил канат левой рукой под правой, но уже начал скользить вниз, и мои руки и плечи были слишком забиты, чтобы противостоять этому. Я ободрал ладони и пальцы о канат. Мои руки на это среагировали, спасая себя от дальнейших повреждений: они разжались.

Приземление после 6 метров было неожиданным и неуклюжим. Сначала упала моя гордость, потом пятки. В момент падения меня перевернуло. Мой зад был следующим, кто принял удар о землю. Я ударился затылком и шеей об оранжевое ведро с магнезией, которое стояло рядом со стойкой.

Будучи полностью «убитым» и морально и физически, я даже не почувствовал приземления. Ощущения пришли позже и я понял, как сильно я упал.

И еще до конца комплекса я понял, что эта неудача на канате стоила мне чемпионства и звания самый физически подготовленный человек на земле, на Crossfit Games.

Это могло бы быть отличной историей, когда никому неизвестный парень из ниоткуда, из маленького городка, в штате Теннесси пришел и победил всех великих Кроссфит - атлетов в мире. Но канат все испортил.

Спустя два года, и два титула чемпиона, меня все еще спрашивают люди из Кроссфит - сообщества о том канате, и как он стоил мне титула. Они предполагают, что если бы это был не канат, я стал бы трехкратным чемпионом игр.

Но истина в том, что если бы не тот канат, я не думаю, что был бы трехкратным и даже двухкратным чемпионом. Я убежден, что не выиграл бы больше в других играх.

Есть нечто, чего эти люди не знают о том канате. Или обо мне.

Канат изменил мою жизнь.

Просто работа.

Последний комплекс второго дня Crossfit Games 2010, это было таскание сэндбэгов. Мой судья начал объяснять мне детали комплекса, пока я выходил на стадион по направлению к пустой тачке, ожидавшей меня.

Нам нужно было перебросить 272 кг мешков с песком, находившихся на сиденьях в конце стадиона, на землю, загрузить их в тачку, перевезти через стадион, и затем перенести мешки вверх по ступенькам на самый верхний ряд. Такое задание я вполне мог бы получить от моего отца, любившего меня нагружать разными делами по дому, когда я рос. Он делал это, чтобы внушить мне правильное отношение к работе.

Я знал, что перетаскивание мешков с песком, застанет некоторых моих соперников врасплох. Но для меня, это было похоже на еще один день работы дома в Теннесси.

Перетаскивание мешков – классический пример того, насколько разнообразными могут быть комплексы на Crossfit Games, и, по меньшей мере, насколько практичными они могут быть.

По сути, Кроссфит состоит из движений с которыми люди сталкиваются каждый день. Поднятие вещей вверх, переноска, подъем над головой, вытягивание, толкание, перетаскивание.

Конечно, для большинства людей перевозка мешков с песком в неудобной тачке через стадион не является ежедневной рутинной. Этот комплекс – один из многих на Crossfit Games, которые заставляют тебя чесать в затылке и задаваться вопросом: «Откуда блин, они это придумали, кому пришла в голову эта идея? Может быть, тот кто придумал это был в очень плохом настроении.» Но в этом все игры – постоянный вызов, неизвестный и непостижимый.

У нас было 20 минут на этот комплекс, я справился за 7 минут 14 секунд – достаточно чтобы опередить шестерых соперников и финишировать вторым среди двадцати четырех человек, добравшихся до этого этапа игр. Мое второе место в этом комплексе продвинуло меня на первое место в итоговом списке накануне третьего и финального дня.

Когда я встретился с семьей и друзьями после выполнения комплекса с мешками, первыми словами моего отца были: «Не стоит благодарности».

Я должен признать, что мой отец хорошо подготовил меня, потому, что пока я рос, задолго до Crossfit Games он позаботился о том, чтобы я был занят тем, что делал неизвестное и непостижимое.

Странная работа.

В том месте, где я вырос, всегда было какое-нибудь дело, которым было нужно заниматься. А если дела не было, его легко можно было придумать.

Как большинство детей, которых я знаю, я играл в видео игры, но мои игры не были самыми крутыми. Поэтому я проводил много времени на улице, играя в спортивные игры или находил себе занятия в лесу, неподалеку от места, где мы жили .

Кроме того, если мне было нечем заняться на улице, мои родители всегда находили способ выгнать меня из дома. Так что либо я сам придумывал себе занятие по душе, либо до заката занимался родительскими заданиями, которые не очень хотелось делать.

Часто работа, которую придумывали мои родители, была бессмысленна. Как, например летом, когда отец показал мне кучу досок с торчащими ржавыми гвоздями. «Я собираюсь использовать эти доски» - сказал он мне. «Так что я хочу, чтобы ты повытаскивал гвозди из них.»

Я шутливо посмотрел на него, потому что это была очень странная работа. «Кроме этого» - добавил он, «вытаскивание гвоздей поможет тебе лучше бросать крученный мяч в бейсболе»

Как ребенок, мечтающий о карьере игрока, выступающего в главной бейсбольной лиге, я поверил ему и сделал все, как он приказал. Вынул каждый гвоздь из каждой доски. А потом эти доски так и лежали там неиспользованные пару недель, пока отец не выкинул их на мусорку и сжег.

«Да ладно!» - подумал я. Я же помнил, как отец сказал, что хочет использовать эти доски.

В другой раз, я вытворил такое, что малость разозлило отца. У нас было два сарая на расстоянии 45 метров друг от друга и внутри одного из них была большая стопка шлакоблоков. Отец сказал мне, перенести их в другой сарай и сложить их там. Это заняло у меня около трех часов, перетаскивая по два блока за раз. И когда я закончил, я был даже горд тем, как все «аккуратно» сложил. Иначе говоря, я просто перекидал их из одного сарая в другой.

Когда отец пришел домой с работы, он проверил, как я справился.

«Знаешь, что?»- сказал он. « Мне не нравится, как тут все, почему бы тебе не отнести все обратно. Я потратил еще три часа, перетаскивая эти шлакоблоки туда, где они были раньше. Вдобавок мне нужно было все хорошо сложить, а не просто закидать, как попало. Это было поручение, доставившее мне немало хлопот.

Довольно рано я понял, что лучше превратить работу в веселье, когда это возможно.

Осенью мне всегда нужно было собирать яблоки упавшие с деревьев в нашем дворе и убирать их. Чтобы они не гнили на земле и не привлекали пчел. Я превратил собирание яблок в бейсбол, взяв легкую битую и представив себя Сесилом Филдером из команды Детройт Тайгерс, делающим потрясающие «хоумраны», отбивая за пределы поля на сиденья стадиона Тайгер.

На самом деле, отбивая реальные мячи, а не яблоки во дворе, я был прямым бьющим, больше похожим на другого моего любимого игрока - Алана Траммелла. Но никто не мог помешать мне мечтать.

Работа и игры.

Оба моих родителя верили в пользу тяжелой работы. Они были воспитаны в строгой рабочей этике и намеревались передать ее своим детям.

Я был единственным мальчиком, так что вся тяжелая работа доставалась мне. Моя сестра Кайла на четыре с половиной года младше, чем я. Мы с ней полные противоположности. Она вроде, как играла один год в софтболл, когда росла. Но кроме этого, самым близким к спорту занятием было участие в группе поддержки.

У Кайлы обнаружили диабет 1 типа когда ей было двенадцать и после этого, я подшучивал над ней, что у нее есть оправдания, чтобы соскочить с выполнения большей части домашних дел. Но для меня никаких оправданий не было.

Я конечно бурчал и возмущался про себя, но я видел как оба моих родителей подавали пример тяжелой работы, они не сидели на диване говоря мне что делать, они сами тяжело работали.

У отца всегда был один, а то и три проекта дома. Сейчас он глава производства в компании по производству пылесосов «Орек» Он может многое делать руками и всегда строил, мастерил или чинил что-нибудь. Мама работала официанткой и когда она не была на работе, она постоянно убирала у нас дома или у кого-то еще. И внутри и снаружи, мои родители всегда были заняты. Я могу по

пальцам пересчитать моменты, когда я видел их расслабляющимися и ничего не делающими.

Мои родители оба были воспитаны в семьях, где верили, что усердная работа поможет тебе добиться чего-то. Я рос и слышал как мои родители, бабушки, тетя и дяди рассказывали моим двоюродным братьям и мне, что усердная работа даст нам преимущество в жизни. Нас учили, что просто так нам ничего не перепадет и чтобы что-либо получить, нужно работать.

Мой отец, Рич старший, был воспитан в семье, в которой его отец был посвящен полностью работе. Мой дедушка работал в «Дженерал Моторс» сорок лет. Моя мама, Дженис выросла на ферме, где выращивали репу и пастернак, где круглый год нужно было работать вместе.

Их семьи были в основном с севера Детройта. Даже сейчас, когда я вижу тот пруд, с камнями вокруг, я вспоминаю, сколько труда у нас ушло, чтобы этот пруд облагородить.

Сейчас, когда я вырос, я благодарен за отношение к работе, которое мои родители и семья воспитали во мне. Не только потому, что это окупилось для меня на соревнованиях по Кроссфиту, но и потому что я могу оглянуться во время, когда играл в бейсбол в школе и позднее когда работал пожарным и заслужил репутацию усердного трудяги. Все, что я слышал от моей семьи оказалось правдой: люди, которые усердно трудятся получают преимущество по сравнению с теми, кто не работает.

Глава 2

Вырастая во Фронинга.

Худшей частью нашего переезда в Теннесси, была разлука с семьей в Мичигане и это была большая часть семьи. Только по линии мамы у меня тридцать два двоюродных брата и сестры. Двадцать пять – мальчики.

Мой соревновательный характер вырос из того, что у меня было много братьев, потому что когда мы приезжали в Мичиган, или, когда я проводил там часть моих каникул, соревнования случались постоянно и не запланировано.

Одной из любимейших игр была «король причала». В середине пруда дяди Дона и тети Крис, того самого, с красивыми камнями вокруг, была деревянная платформа, куда мы приплывали и играли в водную версию царя горы. Чем больше было братьев забирающихся на платформу, тем сложнее было там удержаться. И конечно, это был не мягкий конкурс.

«Король причала» была жесткой игрой. Правил не было, и не важно было, сколько тебе лет, десять, или двадцать, любые методы позволявшие столкнуть противника с платформы считались честными. Часто игра заканчивалась дракой, но порой даже потасовка не могла остановить игру или помешать ей.

Когда я рос, я не был большим, но я был пятым по старшинству, так что я мог удержаться на платформе. Но каждый, кто занимал платформу, рано или поздно сталкивался с совместным усилием тех, кто хотел скинуть «короля». Численное преимущество всегда побеждало.

Соревновательные моменты присутствовали не только, когда мы были вместе. Мы звонили друг другу, позднее писали, e-mail, SMS, сравнивая наши бейсбольные сезоны, насколько быстро мы бегали или какой вес подняли, или что угодно. Неважно, что мы могли соревноваться в любой сфере, которую можно было сравнить.

Наши отцы даже сравнивали достижения своих сыновей, но это всегда была здоровая конкуренция. Мы стояли друг за друга, потому что мы все гордились нашими семейными успехами. Но поддерживая братьев в их успехах, я все же, хотел быть немного лучше их всех... (последний абзац главы потом переведем)

Глава 3

Звезды и удары.

Самые важные аспекты в моей жизни в порядке важности – это вера, семья, тренировки. Вера и семья всегда были частью моей жизни. Фитнесс добавился перед тем, как я закончил восьмой класс.

Я всегда любил поесть хорошо, и, заканчивая восьмой класс, я был малость толстоват. Я сказал «малость толстоват», потому что не был рыхлым, необъятным или что-то типа того. Но мои братья даже и близко не были полными. Фильм «Триста спартанцев» еще не был снят, но то, как выглядели спартанцы в этом фильме, лучше всего подходит под описание вида моих братьев. Это привело меня к обеспокоенности состоянием моего тела. Я посвятил себя изменению своей физической формы, чтобы выглядеть как мои братья. Начал с того, что стал меньше есть.

Когда начался футбольный сезон, я подхватил простуду, и у меня одновременно болело горло. Поэтому я изрядно похудел для восьмиклассника. Когда я выздоровел, меня серьезно беспокоило мое физическое состояние, поэтому я пошел и поговорил с тренером Куком. Он был силовым тренером футбольной

команды. Следуя его советам, я начал заниматься с железом, выполнять некоторые кардио упражнения и моментально влюбился в физические упражнения.

Должно быть, я был генетически предрасположен к физическим упражнениям, потому что у меня не заняло много времени привести себя в хорошую форму. Мне начало нравиться, как я выгляжу. Быстрые результаты от упражнений мотивировали меня и заряжали. Я попался на крючок.

Я тренировался пять или шесть раз в неделю, даже семь, если мог это позволить. В моих тренировках я делал упор на отжимания, сгибания на бицепс, жим над головой. Я занимался с гантелями, используя старые гантели «Sears», которые были у моего отца.

Моим любимым спортом был бейсбол и я планировал пробиться в главную лигу как средний полевой игрок. Мне не нравилось быть в центре внимания, и я любил бейсбол, потому что это была командная игра, состоящая из разных индивидуальных компонентов. Когда я был на подаче, это было противостояние против питчера. Это была дуэль один на один, что позволяло мне сравнить себя с другими, но в тоже время, все оставалось в контексте команды. Я мог соревноваться на таких дуэлях в течение матча, но, в конце концов, фокус всегда был на результате команды.

Когда я учился в седьмом и восьмом классе, я играл круглый год в команде, которая ездила по соревнованиям. Став новичком в старшей школе, я начал играть в команде «Cookville High Cavaliers». Сначала мне нравилось, но потом у меня появился новый тренер. Он пришел перед моим вторым годом обучения, и по разным причинам мы не сошлись. Я до сих пор не знаю, в чем была проблема, но я ему не понравился.

Мой второй год в старшей школе был сложным. В том году развелись мои родители и из-за сложностей с тренером, мне перестал нравиться бейсбол. Я не знаю, как эти две ситуации связаны друг с другом, но я за год растерял всю свою большую страсть к бейсболу.

Я думал было играть в футбол будучи первокурсником, но перед тренировками в начале сезона, я передумал. Я решил, что если я вместо бейсбола буду играть в футбол, то вряд ли буду играть где-то выше старшей школы. Также мои родители беспокоились, что я был недостаточно большим для футбола и мог получить травму.

На втором курсе я тоже не играл в футбол, но из-за проблем с тренером, я не хотел тренироваться в бейсболе в межсезонье. Так что, я все же решил попробовать себя в футболе. Я был угловым защитником и немного играл на позиции принимающего. В третьей игре сезона, я сделал длинный прыжок, чтобы

достать уходящий мяч и когда куча игроков навалились поверх меня, мое плече было вывихнуто. Мой сезон в футболе был окончен на той игре.

Перед следующим бейсбольным сезоном, у нас снова поменялся тренер. Я был рад этой перемене, но я не мог подумать каким важным окажется этот человек для меня.

Батч Чаффин, играл в бейсбол и был капитаном команды в Cookville High. Он также играл в колледже и был помощником тренера институтской команды в течение нескольких лет. Он все еще тренирует в Cookville, и за свою карьеру, он тренировал больше сотни игроков, кто затем играл в командах колледжа. Он точно знал, как развивать бейсболистов. Но более того, он знал, как помочь подростку стать молодым мужчиной. Тренер Чаффин был очень вдохновляющим человеком, который оказал большое влияние на то, каким я стал сегодня. Я считаю его одним из своих близких друзей и очень доверяю его советам.

Моя футбольная травма повредила мое плечо. Я сказал тренеру Чаффину об этом, но, скрыл от него, насколько все было серьезно на самом деле. Мое плечо вылетало раз десять в течение года. В итоге я повредил головку плечевого сустава и порвал хрящевую губу плечевой впадины, это требовало операции. Но я хотел играть в бейсбол в колледже, а юниорский сезон критически важен для того, чтобы быть замеченным рекрутерами и покупателями из разных команд. Я не хотел пропустить ни одной игры в этом сезоне.

Моя стратегия состояла в том, что я не разогревался, бросая мячи перед игрой, как делали все мои коллеги по команде, Вместо этого я перетягивал плечо бинтом и бросал как можно реже, чтобы быть готовым к игре. К счастью, я играл на второй базе и мне не нужно было делать длинных бросков, но я мог бросать боковые броски, что помогало снять нагрузку с плеча. Я играл через боль и так дошел до конца сезона, а после уже пошел на восстановительную операцию на суставе.

В то время, я конечно же не понимал этого, также как и тренер не знал этого, но он давал нам упражнения, которые хорошо подготовили меня к Кроссфиту. Бег был неотъемлемой частью наших тренировок. Мы шутили, чтобы мы больше бегаем, чем играем. Были дни, когда мы проводили до полутора часов, тренируясь с железом. В ходе тренировок с отягощениями, мы могли также набирать до пяти, шести сотен сит-апов или три-четыре сотни отжиманий, которые чередовались с подходами к снарядам. Тренер постоянно держал нас в движении все полтора часа.

Потом уже тренер говорил мне, что он пропускал нас через это «сито», чтобы посмотреть, как далеко он может продвинуть нас в ментальном плане. Он делал упор на необходимость умственной твердости независимо от того, что

попадает на пути. Тренер говорил нам, что мы не знаем, с чем столкнемся во время игры. Но, независимо ни от чего, наш разум должен быть подготовлен справляться с препятствиями. Иногда я думал, что он просто пытается сломить нас, но мне нравился такой вызов. Мне нравился его тренерский стиль, и я уважал его, потому что он был заинтересован в нас как в людях, а не только в бейсболистах.

Я закрепился на лидирующей позиции в течение моего второго года обучения, и тренер Чаффин оставил меня на этой позиции в течение моего начального года в команде. В сезоне 2005 года он передвинул меня на третью базу. Я выбивал около двухсот метров, когда учился в школе и также не был силен в мощном отбивании. У меня хватало силы заполнять пробелы и быть последовательным в двойных ударах. Несколько раз я играл в сборной, я был капитаном команды, но я больше подавал пример, чем просто поражал всех своими результатами, как лидер. Я был хорошим игроком, но никогда у меня не было ощущения, что я могу стать великим игроком, или лучшим из лучших. На самом деле, четверо других наших игроков впоследствии играли в команде колледжа.

У нас была хорошая команда, в которой игроки подходили друг другу. У нас были и сильные стороны и слабости, но наши возможности хорошо дополняли одна другую. Мы были друзьями не только по команде, но и вне ее, и я все еще поддерживаю близкие отношения с несколькими из них.

Мы играли в крутом окружении. В мой первый год мы играли памятную игру против «Blackman High School» из Murfreesboro. Их лучшим игроком был Дэвид Прайс, который стал лучшим принимающим в 2007 году в драфте, большой бейсбольной лиге. В 2009 году начинал полноценным игроком команды «Тампа Бау», а в 2012 он выиграл награду Американской лиги. Он феноменален сегодня в больших играх, но и тогда он был таким же.

На нашем домашнем поле, в дополнительное время,, Прайс выбил двадцать одного игрока. Сейчас он метр восемьдесят ростом, и, наверное был таким же высоким в школе (он также был замечательным баскетболистом в «Blackman») Из - за своего роста у него был длинный бросок на домашнюю базу. Он также очень хорошо скрывал мяч. И ты даже не успеваешь моргнуть, как уже пропускал. Все что я помню, что он выбил меня трижды в той игре. Я точно помню, что он подал мне быстрый мяч и попал прямо в середину левого бедра.

И это было жестко. Я сделал то, что сделал бы всякий уважающий себя крутой игрок. Я не стал хвататься за больное место, куда ударил мяч. Ну, по крайней мере, пока он не ушел на первую базу. Потом, я конечно стал разминать свое бедро. Это было больно!

То, что я не мог противостоять Дэвиду Прайсу, было моим самым обескураживающим опытом в моей спортивной жизни. До тех пор, пока не случился канат 2010 года.

Еще одной неприятностью было окончание того сезона, хотя я и выучил некоторые ценные уроки. В том году мы разделили чемпионское место в нашем районе. В Теннесси, после обычного сезона, идут разные внесезонные соревнования от районного до регионального уровня и так до уровня штата. По ходу сезона, двое или трое парней в команде, начали выяснять отношения друг с другом, и это повредило всей команде. Исчезла командная «химия» которая была наверное самой сильной нашей чертой. Мы даже не прошли дальше районного уровня, закончив соревновательный сезон гораздо раньше, чем ожидали.

Все к чему я привел команду, была лишь запачканная форма. Я чувствовал, что не обладаю такими талантами, как мои друзья по команде, так что я знал, что мне надо поднимать свою задницу и пахать, чтобы мой вклад в команду был значительным. Я ощущал себя так еще с тех пор, как только начал играть в бейсбол. И я старался пахать больше всех на поле. Будучи полевым игроком, я бросался за каждым мячом на землю, если был хотя бы отдаленный шанс взять его. Моя мама может подтвердить это. Ведь ей приходилось потом отстирывать все эти пятна с моей формы в течение всей моей бейсбольной карьеры.

Будучи второкурсником, несколько раз на тренировках я попробовал доставать уходящие мячи на асфальте. Когда поле было слишком мокрым от дождя, мы тренировались на школьной парковке. Вы думаете, первые же полученные ссадины научили меня умерить пыл и оставить полеты за мячом для грунтового поля. Как - бы не так. По этому поводу надо мной много шутили в команде.

После моего юниорского сезона несколько молодежных команд колледжей предложили мне стипендию, и я выбрал для поступления «Walters State Community Colledge» в восточном Теннесси. В этом колледже была сильная бейсбольная программа, и они попали в серию молодежных игр колледжей как раз в тот год, когда я закончил старшую школу. Тренер Чаффин играл там и он предположил, что этот колледж будет хорошим продолжением моей карьеры. Он располагался в двух с половиной часов езды от дома и мне это подходило. Было достаточно далеко от дома, но не слишком далеко.

И в этом я ошибался.

Я чувствовал себя ужасно практически сразу после того, как ступил на территорию студенческого городка. И вроде бы не было ничего страшного или проблемного. Просто я впервые оказался далеко от дома, и, я думаю, меня пробила ностальгия. К тому же, бейсбол на уровне колледжа был подобен работе, потому что все было серьезно и очень интенсивно. И я думаю, что тренер Чаффин

испортил меня своим хорошим отношением. Это вовсе не камень в огород тренеров колледжа. Вряд ли бы я вообще нашел где-то второго такого тренера, которого я также уважал бы как тренера Чаффина.

Справедливости ради нужно сказать, я не очень много дал возможности тренерам колледжа показать мне свою заботу. Я пробыл в колледже два месяца и затем ушел. Я не проучился даже до первой игры осеннего сезона. Уйдя из колледжа, я вернулся домой, не имея никаких идей по поводу того, что делать дальше.

Глава 4

Борясь с огнем.

ОТЕЦ ЗНАЛ ТОЧНО ОДНО: по возвращении домой я буду работать.

«Если ты собираешься тут жить, тебе нужно найти работу» - сказал он мне.

Я нашел работу на заводе «TRW», где работал мой отец и с шести утра до четырех часов дня я работал. Помогал устанавливать подушки безопасности. Это была одна из худших моих работ за всю жизнь. Я работал на сборочной линии и мы перемещались по разным участкам в течение дня. Час я прикручивал подушки, затем я час устанавливал насосы или другие детали в эти подушки, затем я проводил еще час, наклеивая эмблемы «Форд» на руль.

Я знал людей, которые так работали по тридцать или сорок лет и я безмерно уважаю их за их силу оставаться на такой работе. Но мой характер не был хорошо приспособлен для работы на конвейере. Это была самая жалкая, ужасная работа, которую я мог представить, и через шесть месяцев я свалил оттуда.

Работа на сборочной линии, конечно, давала мне много времени для размышления, и я пришел к выводу: я вернусь в школу.

Обучаясь без отрыва от работы.

В Куквилле, располагается технический университет Теннесси, и когда я изучал предлагаемые в нем курсы, я нашел программу, предлагающую обучение для стажера-пожарного. Это была программа совместно с Пожарной службой Куквилля. Также я узнал, что смогу учиться на этой программе и платить за обучение, работая полный день в пожарной команде. Платить мне будут за мои выезды по вызову.

Из - за обучения, я не смог сразу же поступить в школу пожарных. Мне нужно было изучить толстую книгу, с ответами на разные вопросы про пожарных и тушение пожаров. Но, не будучи в школе, я не мог участвовать в тушении пожаров. Я приезжал на пожар и просто стоял и смотрел рядом с Бентоном Янгом,

водителем и инженером. Это было довольно скучно быть на пожаре, но не иметь возможности что-либо делать вместе с другими пожарными.

Там был один лейтенант, по имени Марвин Монтгомери, и мне казалось, он ненавидит меня до глубины души. Он высмеивал меня и выставял идиотом за всякие мелкие ошибки и даже за то, что я не делал неправильно. Учитывая, что у пожарных один, два выходных в неделю, я должен был быть каждую смену с ним по 24 часа. И это было подобно тому, что он сидел на моей шее все 86400 секунд нашей смены. Я почти уже ушел из пожарной службы и программы университета из – за него. Хотя сама идея быть пожарным и в то же время не иметь долгов по кредитам за учебу, мне нравилась даже больше, чем все его придирки.

Я просто стал относиться к этому как к испытанию, к такому же ментальному тесту, какие устраивал для нас тренер Чаффин. Когда мое обучение закончилось, лейтенант Монтгомери сказал, что его отношение имело две цели: Во первых, он хотел быть уверенным, что я выучил все, что должен знать пожарный, во вторых, он хотел видеть можно ли мне доверять и полагаться на меня, когда я буду входить в горящее здание, что вполне может закончиться смертельно не только для меня, но и для других пожарных.

Бентон Янг также испытывал меня, но его методы были другими, нежели методы лейтенанта. Будучи частично движимым желанием не испортить все, я выучил все что нужно и заслужил доверие лейтенанта Монтгомери и Бентона. Их методы возможно были не самыми приятными и удобными обучающими приемами для меня, но они дали результат и вылились в хорошую дружбу, которая длится и поныне.

Последний звонок и вопросы.

Я прошел восьминедельную программу в пожарной академии с группой других студентов – пожарных летом 2006 г. После пожарной школы, одним из больших пожаров на который я попал, был в двухэтажном доме. Мы уже выезжали в этот дом ранее по вызову о пожаре на чердаке. Потушив все там, мы думали, что обо всем позаботились. Я не уверен, что там после произошло, но есть подозрения, что пожар был устроен, чтобы получить выплаты по страховке. Тем не менее, мы были снова вызваны туда двумя часами позже.

Когда мы приехали, дом был охвачен огнем. Я был вторым в группе, прикрывая парня впереди, который поливал огонь. Эти шланги тяжелые и легко выходят из - под контроля в суеде пожара, поэтому требуется два человека, чтобы справиться с ними. Мы прошли через входную дверь и начали поливать. Сквозь шум пожара я слышал, что вокруг нас падали вещи. Затем неожиданно обрушилась часть потолка. Лейтенант, который подоспел к нам, схватил меня и стал пытаться вытащить нас обоих через дверь. Я не знаю, как он это сделал, потому что он не

был самым здоровым парнем. Но он вытянул нас через дверь волоком как раз за секунду до того, как потолок упал, туда где мы стояли.

Вы можете подумать, что быть в горящем, здании где все вокруг горит и рушится это нервное занятие, но на самом деле это было круто. Я думаю, это говорит та часть меня, которая стремится к приключениям и разным авантюрам.

Будучи пожарным я столкнулся с ситуациями, с которыми обычный человек не сталкивается. И они окончательно повлияли на меня. Меня отрезвили ситуации, когда я находил людей мертвыми или видел, как люди умирают. Я видел, как жизнь оставляет людей, как умирают младенцы. Я работал на авариях, в которых невинные люди становились жертвами пьяных водителей. Ты не можешь сталкиваться с такими ситуациями, остаться неизменным. Когда ты видишь, как умирает пожилой, с этим можно как-то справиться. Но когда ты видишь младенца или ребенка, которого отставила жизнь, знаешь, это остается с тобой. Все смерти сложные, но видеть смерть детей – это самое тяжелое.

Это заставило меня остановиться и задуматься над тем, насколько хрупка жизнь. Мне было около двадцати в то время. Большинство людей не думают о смерти в таком возрасте. Ты не думаешь на самом деле о последствиях своих действий. В этом возрасте ты обычно защищен. Смерть ты видишь в основном по телевизору, но это где-то далеко и совсем не тоже самое, что видеть ее вот тут, рядом с собой. А я видел ее больше раз, чем могу сосчитать.

Время, проведенное в пожарной службе заставило меня задавать вопросы разные о моей жизни. Я много спрашивал «почему?» Меня интересовала справедливость жизни и смерти. И хотя такие вопросы приходят в мою голову и сейчас время от времени, я больше не пытаюсь ответить на них. Я научился доверять Богу и не сомневаться в Его намерениях. Но тогда мне было сложно смириться с тем, что я видел.

Почетная профессия.

Я очень сильно уважаю пожарных – это мужчины и женщины, которые каждый день жертвуют собой ради безопасности других. График сутки через двое звучит заманчиво, но двадцать четыре часа – это долгий период. Двадцать четыре часа вне семьи и дома. Если вдуматься, то это целых четыре месяца в году, который пожарные проводят вдали от своих домов. Четыре месяца сна не в своей кровати. И в это время нужно бодрствовать, отвечать на звонки ночью. Будучи пожарным, я понял, что всегда где-то что-то происходит.

Когда я окончил технический университет Теннесси с помощью программы пожарной службы в декабре 2009 г, мне предложили место ассистента на очной спортивной программе. Я принял это предложение и оставил пожарную службу,

чтобы получить степень магистра. Я думал потом вернуться обратно, после получения степени. Но, как оказалось у Бога были для меня другие планы.

Я все еще в хороших отношениях с пожарными Куквилля. Когда я подписал контракт с Reebok, мне дали возможность помочь в разработке дизайна специальных кроссовок для Crossfit Games 2012. Это было сделано в память о 343 – х пожарных, которые отдали свои жизни 11 сентября. Кроссовки были красно бело - синими, сбоку была большая цифра 343, а сзади надпись «Никогда не забудем 9-11-2001. Часть дохода была отделена для отделения пожарной службы Куквилля и я думаю, нам удалось выделить для них оборудования для Кроссфита на 30, 000 долларов. Чтобы они могли тренироваться на рабочем месте.

Я скучаю по той работе, конкретно по общению с пожарными и всей этой рабочей суете. Возможно, настанет день, когда после Кроссфита я вернусь к работе пожарного, кто знает? Посмотрим, что там Бог приготовил для меня.

Глава 5

Знакомство с Кроссфитом.

Когда я поступил в технический университет Теннесси, после того, как оставил бейсбол и работу на конвейере в «TRW» я решил получить степень магистра в области физических упражнений с направленностью на фитнес. Я еще не выбрал карьерный путь, но так как мне нравилось тренироваться, я мог видеть себя в какой - то спортивной карьере. Я думал, я могу стать тренером в фитнесе или персональным тренером. Я представлял, как однажды я могу стать владельцем зала.

Один из классов, «Тренировки для Выступлений», преподавал парень по имени Чип Пух. Чим был главным силовым тренером в университете и отвечал за физическое развитие всех студентов-атлетов. Каждый раз Чип показывал видео с официального Кроссфит сайта Crossfit.com, как часть урока.

Я тренировался в пожарной службе, но не следовал никакой конкретной программе. Просто поднимал веса и делал упражнения, которые знал со старшей школы. Упражнения Кроссфита вызвали во мне любопытство, и я стал пробовать некоторые из них.

И мне понравилось.

После того, как я пробовал новые комплексы, я шел назад в класс и задавал Чипу вопросы, исходя из полученного опыта.

Однажды после класса, Чип сказал: «Ты знаешь, похоже тебя интересует все, тебе нужно зарегистрироваться и пройти сертификацию первого уровня по Кроссфиту.»

Я понятия не имел, о чем он говорит, когда я спросил, Чип ответил мне, что первый уровень сертификации – это первый уровень дающий квалификацию чтобы работать как тренер по Кроссфиту. Я спросил, что нужно для прохождения, и Чип описал мне весь процесс этого дела. И потом добавил то, что привлекло мое внимание: после того, как я получу сертификат, он, возможно заинтересуется меня тем, что возьмет меня на работу его аффилиате, Кроссфит - зале в Куквилле, или как помощника в институтском тренажерном зале.

Первый тренерский уровень представляет собой знакомство с методами, концепцией и движениями Кроссфита. За четырнадцать часов, разбросанных на два дня, тренеры Кроссфита провели меня и других участников сертификации через немалое количество кроссфитовских комплексов, чтобы дать правильную технику и также то, как научить других заниматься Кроссфитом. Затем мне нужно было набрать определенное количество часов опыта, так что я тренировал бесплатно в Кроссфит - зале.

Через две недели после того, как я получил свой сертификат, я поехал в Мичиган. Мой двоюродный брат Даррен Хансакер, недавно закончил старшую школу и по причине разных сложностей в его жизни, я подумал, что ему будет лучше переехать в Куквиль

«Я вот начал Кроссфитом заниматься»- сказал я Даррену «И если ты переедешь, мы можем вместе открыть зал и преподавать вдвоем.» Я просто говорил то, что пришло мне в голову. У меня не было конкретных планов по открытию зала. И я даже не знал, что для этого нужно, но Даррен решил переехать, и обратно в Теннесси мы уже приехали вместе.

Мы добрались в Куквиль около восьми или девяти часов вечера. И несмотря на то, что мы провели десять часов в машине, кто-то из нас сказал: «Давай потренируемся».

К тому времени у меня были куплены несколько блинов - бамперов для штанги и установлена перекладина в отцовском сарае для оборудования.

Когда мы пришли в сарай, мы с Дарреном решили сделать 10 раундов по 10 подтягиваний, 10 отжиманий. Наши подтягивания были наполовину от того, что является правильным, просто дотянуться подбородком до перекладины. Наши попытки киппинга больше походили на болтание. Это не был чистый комплекс и сейчас, это даже не выглядит для меня вообще как комплекс, но это было наше начало.

Проходили недели, и мы с Дарреном набирали опыт и интенсивность в наших упражнениях. Изначально мы следовали графику: три дня тренировок, один день отдыха, который заложен в философии Кроссфита. Я выучил ее в ходе моей сертификации на тренера. Однажды днем мы смотрели видео комплексов, которые хотели попробовать, но мы уже полноценно тренировались этим днем.

«Ну, мы можем попробовать» сказал я Даррену. Он принял вызов, мы начали вторую тренировку и закончили ее.

«Гляди - ка, мы не сдохли» - сказал я Даррену и мы рассмеялись.

Вот так мы решили добавить вторую тренировку в день. Затем третью, в то время народная мудрость гласила, что, ни в коем случае нельзя тренироваться несколько раз в день. Но нам было плевать на народную мудрость, мы хотели развиваться.

Эта сумасшедшая идея открыть зал с Дарреном, никогда не уходила, но все же, и не материализовывалась. Мы время от времени обсуждали ее, но на этом все и заканчивалось. Затем, месяца через два или три мы опять начали обсуждать ее более серьезно. К тому времени Даррен сам прошел первый уровень сертификации, и в отцовском сарае размером около 200 кв. м мы соорудили зал, в котором начали тренировать некоторых клиентов.

Друзья нашей семьи владели гимнастическим залом и студией для занятий чирлидеров. И когда мы начали тренировать, они позволяли использовать часть их площадей бесплатно. Мы взяли кредит для покупки дополнительного оборудования и превратили эту площадь в наш новый зал. Но у нас не хватало денег, чтобы стать официальным Кроссфит - аффилиатом.

В августе 2009 года Даррен и я открыли «Power Fitness Gym» с нашим другом Дэвидом Оаком, который стал совладельцем. Моментально мы стали работать над набором новых клиентов. Наша рекламная компания началась с того, что я рассылал смски друзьям и говорил, что я с братом теперь работаем персональными тренерами.

Медленно, но верно, список клиентов рос. Бывшие коллеги по команде, и друзья из пожарной службы приходили потренироваться с нами. Доктор Майкл Филипс, бывший мой профессор, преподававший физвоспитание и его жена Аманда, наняли нас как своих персональных тренеров. И когда Аманда похудела с 10 размера до 4 - го за семь или восемь месяцев, она помогла распространять дальше информацию о том, что мы делаем.

Так, как мы не были аффилированным залом, мы не могли преподавать Кроссфит, но мы говорили всем, что следуем программе и методам Кроссфита. В какие-то дни мы брали ВОДы с Crossfit.com. В другие дни мы придумывали комплексы упражнений сами, основываясь на методах составления тренировок с

нашей сертификации, совмещая их с общими принципами физподготовки, которые я изучал. Иногда мы с Дарреном смотрели видео какого-нибудь кроссфитера, как например Джейсон Калипа, выполняющего комплекс и мы говорили друг другу «нужно это попробовать»

Одна из прелестей Кроссфита и одна из причин его невероятной популярности в том, что каждый может посмотреть видео кроссфит - атлетов, выполняющих комплексы и потом попробовать сделать тоже самое. Скорей всего, новички не смогут сразу поднять такой же вес или выполнить комплекс за тоже время, но они могут повторять движения и пройти тот же комплекс. Для сравнения, не так много людей, которые посмотрят игру национальной футбольной лиги по телевизору и потом наденут защитные щитки и пойдут играть. Даже, если ты в принципе можешь это делать, ты толком не поймешь игру, так как ее понимают в НФЛ. Ты просто не сможешь масштабировать под себя размер и скорость игроков НФЛ, и не сможешь полностью прочувствовать возможности игроков.

В ситуации с Кроссфитом, обычный парень или девушка с хорошим тренером и достаточно безопасной техникой может выполнить в точности те же движения, как и топовые атлеты. А так как измерение результатов всех упражнений Кроссфита основываются на количестве повторов, времени выполнения или весе снаряда, они могут сравнивать свои результаты с лучшими результатами. Даже, если они могут закончить на пять или шесть минут дольше чем атлеты на видео, они все же могут полностью понять все упражнения, которые делают профессионалы.

Я говорю это, основываясь на своем опыте, потому что Даррени и я тренировались в сарае отца и сравнивали наши показатели с кроссфитерами. Мы устраивали местные соревнования с ребятами, с которыми тренировались и общались на выходных. Когда вышло видео о Crossfit Games 2009, мы тут же его полностью просмотрели. Затем пересмотрели еще три или четыре раза. Мы думали, что соревноваться на таком уровне организации, было бы круто и между собой говорили о том, чтобы попробовать.

В январе 2010 года нам выпал шанс. Когда была объявлена регистрация на отборочные региональные соревнования, мы с Дарреном, увидели, что соревнования региона Алабама\Миссисипи\Теннесси будет проходить в Хантсвилле, в Алабаме. А мы за неделю до этого, планировали взять отпуск и поехать во Флориду с нашим другом по тренировкам Джейкобом Джонсоном. Мы решили, что можем свернуть немного раньше на юг и остановиться в Хантсвилле, так, чтобы Даррен и я могли попробовать себя в официальном Кроссфит – соревновании. Мы решили зарегистрироваться. Я записался сразу, не раздумывая. Даррен поехал навестить семью в Мичигане и сказал, что запишется когда вернется в Куквиль.

Но Даррен не зарегистрировался.

Я не мог поверить своим ушам, когда он мне это сказал. Ведь он был главной причиной, по которой я решился на это. Я бы не пошел туда один, если бы знал, что мне придется соревноваться только с собой.

Пока я решал, двигаться ли вперед одному или нет, у меня появился еще важный пункт в расписании, на котором мне нужно было быть. Помолвка!

Глава 6

Мой самый большой дар.

В старшей школе я весьма туманно знал девушку по имени Хиллари Мастерс. Она была младше на два класса, и мы не сильно много разговаривали. Я никогда не мог предположить, что эта женщина однажды станет моей женой!

Наш момент знакомства случился в субботу утром. Я только освободился со смены в пожарной службе и направлялся в салон «ДжунМэдвелл», чтобы подстричься. Когда я приехал, Джун еще не была на месте. Я остался в машине и заметил, что кто-то еще припарковался и ждет. Джун подъехала несколькими минутами позднее. Я вышел из машины, поприветствовал ее и придержал входную дверь, когда она входила. Моя мама приучила меня к тому, что я всегда должен открывать двери женщинам, так что я держал дверь и смотрел на другую женщину, которая сидела в машине. Она надела большие солнцезащитные очки, вышла из машины и направилась к двери. Я узнал в ней Хиллари Мастерс.

«Спасибо», сказала Хиллари, заходя в салон.

Я улыбнулся в ответ.

Я не сильно обращал внимание тогда, но Хиллари была без макияжа, в майке, шортах, и без прически. В конце концов, это была суббота, утро. Но когда Хиллари рассказывает эту историю, она особо подчеркивает, что на голове у нее был полный бардак. Может быть, я не заметил этого потому, что я парень, но я не вижу ничего ужасного придти в парикмахерскую с бардаком на голове. Ведь ты именно затем туда и приходишь, чтобы тебе навели порядок с прической.

Мы оба пришли туда к Джун.

Волосы Хиллари были где-то до плеч и Джун собиралась их красить, пока я сидел и смотрел. Мы тогда этого не знали, но Джун специально так подстроила время,

чтобы свести нас. Хиллари потом сказала мне, что просекла эту затею и прошептала ей, «Это последний раз, когда ты делаешь мне прическу».

Мне было все равно. Я думал, что Хиллари в любом случае будет красивой, неважно, во что она одета или какая у нее прическа. И то, как она разговаривала с Джун, я могу сказать, ей это только добавляло привлекательности.

Я видел ее в Facebook у моих друзей, так что знал как связаться с ней. Я спросил, могу ли как-нибудь позвонить ей, и она отправила мне свой номер.

Я позвонил, и мы начали частенько общаться. Мы не встречались, но проводили немало времени в замечательных разговорах. Мы оба недавно завершили долгие отношения и обсуждая их, мы оба говорили, что пока не готовы снова встречаться с кем-то другим.

Мы продолжали быть «просто друзьями» на протяжении четырех или пяти месяцев, когда решили, что мы оба готовы снова начать встречаться, на этот раз друг с другом. Это было в мае 2009 года.

Красота Хиллари сразу поразила меня. Она была великолепна, но что мне нравилось в ней больше, это ее честность и открытость. Она свободно выражала свои чувства по отношению ко мне, была ли она рада или огорчена. Я всегда знал свое место в отношениях с ней и Хиллари хватало уверенности и твердости напомнить мне о нем, когда это было нужно. Чем больше времени мы проводили вместе, тем больше я убеждался, что она была единственной для меня.

В апреле 2010 года, когда мы уже встречались серьезно около года, я был готов задать вопрос. Я не очень силен в планировании, но когда я был готов сделать предложение, я долго готовился и обдумывал. Я хотел создать особенный момент, для очень особенного человека.

27 апреля 2010 года, когда рабочий день Хиллари подходил к концу, Я положил лилии, ее любимые цветы на ее машину. Я уже делал так и ранее, но в этот раз я оставил ей записку с текстом, встретимся там, где я попросил ее стать моей подругой.

Там, на диване в дом моей мамы, я оставил еще один букет лилий с запиской: встретимся там, где мы встретились. Салон Джун был закрыт, но там ее ждали еще лилии снаружи на двери с запиской: первые два места – это прошлое, следующее – это будущее. Встретимся там, где ты хочешь выйти замуж.

Хиллари давно решила, какой должна быть ее идеальная свадьба и рассказывала мне об этом вскоре после того, как мы стали друзьями (думаю без всякого тайного умысла). Она хотела пойти под венец в доме ее дяди. Ее родители и трое двоюродных братьев играли свою свадьбу на семейной ферме, где вся семья собиралась праздновать на выходные. Это было особенное место для нее.

Хиллари сказала мне, как свадьба каждого из братьев была устроена по-разному в разных частях фермы. Но она хотела выйти замуж на том же месте, где ее родители обменялись брачными клятвами. Я знал это место в точности под двумя большими ореховыми деревьями. Знал потому, что она показала мне.

Когда Хиллари подъехала и вышла из машины, я вышел из-за деревьев, став на колени, и попросил ее выйти за меня. Она ответила «ДА», и заплакала. Я надел ей на палец кольцо, и она обняла меня так сильно, как только смогла.

Затем я сказал ей обернуться, а там стояли ее мама, моя мама, моя сестра, лучший друг Хиллари, одна из ее тетушек и один ее двоюродный брат. Все они до этого скрывались в тени. Я посвятил их всех в свои планы, чтобы они смогли быть там и разделить наш особенный момент.

Наши мамы и Кайла следовали за Хиллари по всему пути этой загадочной истории моего предложения руки и сердца и делали фотографии на месте каждой ее остановки. Хиллари понятия не имела, что они следят за ней. После того, как она нашла букет и записку в парикмахерской, она поняла, что-то затевается и позвонила своей маме, ее сестре (которая была за городом) и своей лучшей подруге. «Тут что-то происходит» - сказала она им. Пэтти подыграла, и сделала вид, что спала. Хиллари сказала, что она должна срочно приехать на ферму. Но, она и так уже была по дороге туда вместе с моей мамой, сестрой, и они старались попасть на ферму раньше Хиллари.

Когда мы подошли к нашим семьям, я отметил, насколько хорошим было кольцо. Его выбрала ее сестра Али. Она также его привезла на место, потому что я боялась, что я потеряю его.

Отец Хиллари умер, когда ей было тринадцать, и ее мама дала мне бриллиант, который она получила от него. Этот бриллиант был центральным камнем в кольце Хиллари. Когда Хиллари это увидела и поняла, она снова разрыдалась.

На следующий день, мы послали цветы Джун, чтобы поблагодарить ее за то, что устроила нам, то свидание в парикмахерской.

Глава 7

Из сарая на игры.

Предложение руки и сердца прошло без сучка и задоринки. Но вопрос моего участия в отборочном туре Crossfit Games был не решен.

Чем больше я думал об участии в играх без Даррена, тем чаще я приходил к решению не участвовать, я почти отказался. Но когда, я сказал это ему и нашему другу Джейкобу Джонсону, они убедили меня участвовать.

Хантсвилль был в трех часах езды от Куквилля. И оттуда еще шесть часов до места начала нашего отпуска в Панаме, штат Флорида. Я сказал Даррену и Джейкобу, что я пойду и буду участвовать в соревновании только потому, что это было на пути во Флориду, но про себя я решил, что, если в первый день что-то не заладится, я откажусь, и мы покатим дальше начинать отпуск.

Мы прибыли в Хантсвилль в пятницу ночью и поехали сразу к месту проведения соревнований, чтобы мы могли осмотреться. Мы хотели быть уверены, что знаем, как туда добраться в день соревнований на следующее утро. Было уже поздно и мы выбрали мотель, который подходил нашим требованиям: недалеко от места и дешево. Я думаю, наша комната стоила что-то около 30\$ за ночь и когда мы зарегистрировались и оплатили, дежурный принял наши деньги, находясь за пуленепробиваемым стеклом.

Мы поехали к нашей комнате и заметили, что на окнах стоят решетки. Когда мы открыли дверь и щелкнули выключателем, лампочка была перегоревшей. С открытой дверью, чтобы хоть что-то увидеть, я зашел и попытался включить торшер. Лампа была не включена, и нужно было сдвинуть стул, чтобы включить шнур в розетку. Когда я подвинул стул, из - под него выкатилась консервная банка, которая служила, вместо сломанной ножки. Когда мне удалось включить лампу, я увидел, что спинка стула прорезана ножом.

Затем Даррен закрыл дверь и сказал «Смотрите, что здесь» На двери была надпись, гласившая: «Для вашей безопасности закройте дверь на задвижку и на замок». Нас не нужно было убеждать дважды.

Мы были очень уставшими и хотели нормально отдохнуть. Даррен и я сняли все простыни и спали на голом матрасе полностью одетыми, чтобы не касаться кожей ничего вокруг на этой кровати. Мало ли что там могло быть. Джейкоб завернулся в спальный мешок, как буррито (мексиканский вариант шаурмы. Прим. пер.) и спал на стуле, ножкой, у которого была консервная банка из под тунца.

Утром мы без лишних обсуждений единогласно решили поменять мотель. В мотеле деньги не возвращались, но когда мы сказали, что съезжаем, нам отдали плату за вторую ночь без каких-либо возражений. Видимо дежурный провел немало времени на этой работе и все понимал и не мог обвинять нас в том, что мы хотели побыстрее оттуда убраться.

Я покидал это место, думая, что эта история с мотелем будет худшим моментом нашего путешествия, в Хантсвилль, но когда мы приехали на квалификацию, я уже не был так в этом уверен.

Там было больше восьмидесяти атлетов, которые заявили на участие в мужском дивизионе. Пятнадцать лучших получали пропуск на региональный этап Игр. Основываясь на наших с Дарреном результатах и сравнивая их с результатами других атлетов, я поставил себе цель, пробиться на региональный этап. Но, когда я впервые увидел вживую этих людей, я не ощутил себя «своим» среди них. Некоторые выглядели странно, но они были в прекрасной физической форме.

Куда я лезу?

Сейчас люди говорят мне, что я выгляжу на все сто физически устрашающе, как все топовые кроссфитеры. И самое смешное в этом то, что я вспоминаю, что сейчас я выгляжу примерно также как тогда. Я только был на 2-2.5 кг легче, но ничего больше. Просто себя я видел совершенно с другой перспективы, нежели других.

Также в моих мыслях проносилось, что я новичок в Кроссфите и все что я знаю, я знаю из тех комплексов, которые пробовал сам и видел на видео Crossfit Games 2009 года. Попасть в лучшие пятнадцать результатов больше не было для меня так уж очевидным. Я сказал Даррену и Джейкобу, что если не попаду в двадцатку лучших, после первого дня, следующий наш мотель будет где-то по дороге во Флориду

Вы не представляете, как я удивился выиграв первый комплекс: 3 раунда на время 25 метров шаттл-спринт (всего 50 м) 10 бурпи, и 7 взятий на грудь 70 кг. штанги. Я закончил за 2:49, что было на четыре секунды лучше второго завершившего, кем оказался Майк МакГолдрик.

Ну, неплохо, подумал я. Это неплохой старт.

Конкурент во мне не любит признавать это, но, если бы я закончил не на первой позиции, но с неплохим результатом вместо победы, это не было бы для меня такой победой, как абсолютная победа.

Второй комплекс состоял из становой тяги, бросков мяча. 12,9,6 и 3- Становая тяга 125 кг. которая перемещивалась с 40,30,20,10 бросками мяча весом 9 кг. Все это на время. Я закончил вторым в том ивенте за МакГолдриком. Это

привело нас к борьбе за первое место по итогам двух ивентов. Это вернуло меня к мысли о том, чтобы закончить в списке пятнадцати лучших.

Субботний, третий и заключительный комплекс был навеян и сделан в честь морских пехотинцев и назывался «Корпус». Морпехи на трибунах смотрели за выполнением комплекса, который состоял из 5 раундов на время. 400 м. бег и 25 подтягиваний. Я закончил четвертым и МакГолдрик завершил на десятой позиции, оставив мне первое место по итогам первого дня. Дрю Шамблин победил в комплексе «Корпус» и перешел на второе место.

Я сказал Даррену и Джейкобу: “Похоже, мы остаемся на второй день тут” В ту ночь мы выбрали мотель получше.

Комплексы первого дня были хорошими для меня и я стал раздумывать не просто о том, чтобы закончить среди пятнадцати, но в принципе выиграть отборочный тур. Когда я позвонил домой, чтобы рассказать как у меня дела, моя мама, Хиллари, моя сестра и сестра Хиллари сказали, что они приедут следующим утром, чтобы устроить праздничное отмечание моей победы.

Кроссфит принял некоторые изменения в системе подсчета с того, момента, когда я начал участвовать на отборочных соревнованиях мы получали одно очко за каждое место на финише каждого ивента. Одно очко за первое место, за второе – два и т. д. Человек с наименьшей суммой в конце дня считался победителем. Завершив первым, вторым и четвертым в первых трех комплексах я получил 7 очков. Дрю Шамблин был на втором месте с 10 очками, так что мне нужно было завершить в финале не дальше двух мест от него, чтобы оставаться впереди. Макголдрик набрал 13 очков и был на третьем месте. Между ним и остальными был приличный разрыв. Гарантий в Кроссфите конечно нет, но выглядело так, что за первое место будет борьба между нами троими. Такой расклад делал почти невозможным для меня не закончить отборочные соревнования среди лучших 15 человек. То есть, я попадал на региональный этап.

Воскресный комплекс который был объявлен в субботу вечером, был ЗКМБР за 15 минут: 5 отжиманий в стойке на руках, 7 рывков в сед 43 кг., 10 прыжков на коробку 50 см.

Для победы нам нужно было сделать как можно больше повторений. Я сделал 247 и победил с неплохим отрывом в 43 повтора.

Менее чем за 24 часа из сомневающегося человека, не понимающего, зачем я в это ввязался, я получил место на региональных соревнованиях и выиграл отборочные, обойдя Шамблина на пять пунктов и МакГолдрика на 13.

Глава 8

Добро пожаловать на игры.

Путь из сарая моего отца, в Home Depot Center в Карсоне, штат Калифорния, был долгим. В самых разных смыслах этого слова.

Всего лишь год после начала тренировок в Кроссфите с одним лишь Дарреном и вот я уже попал на большие Кроссфит Игры, можно сказать, первым классом. Мой путь на игры был чуть быстрее, чем развитие самих Кроссфит Игр.

Кроссфит Игры начались в 2007 г. с семидесяти участников и 150 зрителей, включая атлетов, которые не участвовали в данный момент в соревнованиях. Все это проходило на месте называемом «Ранчо», далеко на севере в Калифорнии в городе Аромас, южнее Сан Хосе. Это место на самом деле являлось «Ранчо», принадлежавшее Дэйву Кастро. Первые два года не было отборочных этапов. Интересующиеся атлеты просто должны были добраться до ранчо Дэйва и зарегистрироваться. В 2009 году были созданы региональные соревнования, чтобы определить участников больших игр. Когда количество зрителей подпрыгнуло от 1300 в 2008 году до 4500 в 2009 году, игры переросли размер «Ранчо» и даже создали проблемы для города.

Сейчас игры на ранчо, вспоминаются многими с оттенком ностальгии, как «старые добрые времена» их называют «Вудстоком фитнеса».

Я хотел бы поучаствовать в тех соревнованиях хотя бы раз там, на «Ранчо», потому что это история развития и создания игр. Когда мы с Дарреном смотрели игры 2009 года, я представлял себя участником таких событий когда-нибудь. Но не менее здорово, что мои первые игры, были также первыми играми, которые проводились в Home Depot Center.

Home Depot Center это комплекс занимающий более 500 000 кв.метров, включающий прекрасный, как произведение искусства футбольный стадион, теннисные корты, велотрек. Там располагается домашняя база команды «Los Angeles Galaxy» и «Chivas USA» главной лиги по футболу. Также там находится тренировочный центр ассоциации большого тенниса США и база трекового и простого велоспорта.

Это огромный комплекс и факт того, что Кроссфит Игры переехали туда, показывает, насколько огромны они стали за очень короткое время.

В 2010 году Кроссфит Игры были расписаны за три дня с пятницы до воскресенья 16 - 18 июля. Я вылетел в Калифорнию с Дарреном в среду, и мы постарались найти лучшее место для ночлега нежели во время нашего первого путешествия. На отборочных, мы остановились в мотеле, теперь же мы жили в

отеле, хотя и эконом класса. Мы не арендовали машину. Отель находился в миле от Home Depot Center и мы каждый день ходили туда пешком.

Мы пошли в Home Depot Center в четверг днем. Зашли в теннисный комплекс на 8000 мест – главную арену игр и увидели большущий логотип игр на полу, затем прошли мимо стоек с перекладами. Это был мой момент знакомства с большими играми. Я посмотрел вверх на ряды с пока еще пустыми местами, представляя, как оно будет завтра, когда зрители заполнят эти ряды и это была весьма крутая картина в моем воображении. Я был на больших стадионах как зритель, но никогда не соревновался на стадионах, которые можно было бы сравнить с этим.

Когда участники стали собираться для предсоревновательной встречи, я опять поймал себя на ощущении, что я здесь не на своем месте. Это сложно объяснить, потому что после выигранных отборочных и первого места, на сложных региональных, обычный парень из Теннесси стал тем, за кем пристально наблюдают.

Но, я видел себя иначе. Я не видел себя, так как другие видели меня. Более конкретно, я не видел себя таким, какими я видел других атлетов на этой встрече. Я был почти парализован, когда видел знакомые мне лица ребят, которых до этого я видел на видео, таких как Джейсон Калипа, победитель игр 2008 года, Крис Спиллер, кто уже тогда был легендой кроссфита и зрителей. Джеймс Фитцджеральд, кто выиграл самые первые игры и Микко Сало, чемпион игр 2009 и на тот момент действующий чемпион и самый физически подготовленный человек на земле. Я видел его выступления и каждый раз он впечатлял меня. Он по праву владел этим титулом.

Для меня видеть других атлетов лично было почти также, как увидеть кинозвезд лицом к лицу впервые. Только в отличие от кинозвезд мне предстояло соревноваться с этими атлетами, соревноваться против них уже на следующий день. А физически они выглядели просто зверски.

Я поймал себя на том, что выбираю какие-то качества и сравниваю себя и других. Я не слишком быстр как он. Я видел его на соревнованиях и я не могу двигаться также. А этот лучше в других упражнениях, нежели я.

Я не чувствовал себя принадлежащим этому сообществу топовых кроссфитеров и конечно же, я не хотел показаться таким глупым новичком, подойдя к ним с возгласом: «О, я видел тебя по телеку»

Затем в пятницу утром мой отец позвонил мне, чтобы сказать, что я попал на обложку сайта Игр. Из - за интервью, которое я давал после победы на региональных. Я знал, что неважно как я этого хочу, мне не удастся проскочить на Игры незамеченным. А я всегда предпочитал охотиться за целью, нежели быть ей

для других, поэтому я нервничал. И отец еще поддал жару, напомнив мне об этом в телефонном разговоре.

«Не говори мне этого», - ответил я

«Никакого давления» - ответил он, смеясь.

Игры открылись в пятницу утром командными соревнованиями среди топовых залов Кроссфита, а также соревнования среди ветеранов (по возрасту). Так что мой первый ивент был назначен только на вечер. Один из определяющих моментов в Кроссфите – это элемент неизвестности. Нам не говорили, какой будет первый комплекс до тех пор, пока мы не выходили на разогрев, перед тем как нас представляли зрителям и мы направлялись на место предстоящей схватки. Это был дуэт выходов на кольцах и рывок в сед 161 кг по 9 повторений каждого движения затем 7, затем 5 (9-7-5 говоря языком Кроссфита) рывок в сед вызвал проблемы у многих людей, но для меня он дался относительно легко. Мне понравилось, что в первом комплексе был именно рывок штанги. Я заметил, что многие атлеты круто и неспешно выходили на арену, когда называли их имя, но я был так возбужден, что я побежал.

Дэйв Кастро представлял каждого атлета и меня он представил как Рич «Фравунинг» младший, вместо Фронинг. Я заметил, что у Дэйва была такая особенность неправильно произносить имена, может быть это был его метод прикалываться над людьми и доставлять им ментальные проблемы в ходе соревнований. К тому же я все еще привыкал к приставке «младший» в моем имени. У нас с отцом было одно и то же имя, но меня не называли «младший», когда я рос. Когда я регистрировался на отборочные, там был квадрат, где можно было отметить суффикс к имени, я поставил не думая «мл» (младший). Я не знал, что именно так меня будут называть Но, исковеркать фамилию на Фравунинг в дополнение к «младши»... в любом случае, как бы меня не называли, я был рад появиться на поле Home Depot Center в качестве участника соревнований.

Этот первый проход перед зрителями был в чем-то похож на выход на поле в пятницу, во время моих футбольных игр в старшей школе. Это было потрясающее сюрреалистическое ощущение.

Но так, как нам нужно было сразу после представления приступить к выполнению комплекса, у меня не было времени предаваться эмоциям, я быстро настроился на работу.

Увеличивая ожидания.

Время, которое мне нужно было опередить в дуэте выход на кольцах, рывок в сед, было 4:01. Этот комплекс прошел неплохо для меня. Я мог сказать, что Нил Мэддокс также закончил неплохо в моей группе, но из-за того, как мы

были расположены в последнем раунде рывков, я не мог сравнить свои результаты с его. Я закончил за 3:47, улучшил предыдущий результат, бросил штангу и повернулся, чтобы увидеть, как Нил тоже только что завершил. Когда мы подошли пожать друг другу руки, я увидел, что он обошел меня всего на одну секунду. Дэйв Кастро объявил «Это два самых быстрых результата за один вечер!», и пожал мне руку.

Джеймс Фитцджеральд подошел ко мне, когда мы ушли с арены «Ты темная лошадка, которая обошла меня» сказал он. «Спасибо»- ответил я, но моими невысказанными словами были: «Что? Ты не можешь так сказать, ведь это ты как то уже выиграл Кроссфит Игры, а не я»

Этот комплекс был единственным в пятницу, и я смотрел как в финальной схватке Крис Спиллер победил и Нила и меня, показав время 3:29. В конце дня, после одного комплекса я был на третьем месте.

Поднявшись сразу так высоко, я получил место в финальной группе в субботу, которая соревновалась в расположении велотрека. Два комплекса в одном. Первый был пирамида из «Двойной Хелен». Обычно «Хелен» это 3 раунда 400м бег, 21 мах гирей 24 кг и 12 подтягиваний. Этот комплекс состоял тоже из 3 раундов, но первый был 1200 м бег, 63 маха гирей, 36 подтягиваний. Затем 800 метров бег, 42 маха гирей и 24 подтягивания. Третий раунд был 400 м бег, 21 мах гирей и 12 подтягиваний. И затем наступал второй комплекс, который считался отдельно: 90 сек. На подъем максимального веса с груди. Можно было поднимать любым способом, главное чтобы штанга была вверху на вытянутых руках.

Я сделал бег, махи и подтягивания за 18:10 (этого было достаточно для 6 места в этом ивенте) и был истощен, когда нужно было идти на площадку, где были штанги и веса. Скажу сразу, описание моего состояния в течении этих комплексов одно - изнеможение. Каждый комплекс сам по себе является убивающим, так что представьте два таких убийственных комплекса, и вы поймете, как это соревноваться на Играх.

В дополнение к этому, поднятие веса над головой нужно было сделать буквально через секунды после окончания подтягиваний и махов гирей. Оба эти упражнения просто вырывают руки из тела, так что потом поднять максимальный вес очень сложно. Было бы удобнее, если подъем был поставлен после бега, но когда Дэйв составляет расписание Игр, фраза «было бы удобнее» не рассматривается вообще.

Нам дали полторы минуты на подъем максимального веса. Для начала вес был 61 кг. Мои руки были уже слабыми, я старался удержать баланс. Я толкнул вес и почти что уронил его, но в конце как - то получилось вытянуть и зафиксировать штангу над головой. Затем я поставил ее на стойку, чтобы поменять вес. Я наклонился за очередным блином и когда поднялся, стадион вокруг меня поплыл.

Повесить блин на штангу было похоже не видео игру, где нужно поймать самолет в перекрестье прицела. Эта штанга была как самолет, и я пытался совместить отверстие в блине со штангой, чтобы у меня получилось его надеть туда.

В итоге, я сделал всего 111 кг, это было разочарование. В подготовительный период перед играми я толкал 142. Даже учитывая бег, махи гирей и подтягивания я думал, что смогу толкнуть хотя бы 123 кг. Я закончил этот ивент, разделив тринадцатую позицию.

К счастью для меня, Крис Спилер, который выиграл пятничный ивент и был вторым в «Хелен», закончил этот же комплекс всего двадцать шестым. Нил Мэддокс, который был на одну позицию впереди меня после пятницы, спустился в турнирной таблице в субботу утром.

Грэхэм Холмберг лидировал после толчка штанги, за ним был Мэтт Чен. Я был третьим с Крисом Спилером, за мной на четвертом месте. Когда я увидел свою позицию, мне показалось что я сполз вниз из - за борьбы во время толчка, но также я получил доказательство того, что я наблюдал ранее на Играх. Не «растаять» бывает порой важнее, чем победить в конкретном ивенте. На Играх ценится постоянство в результатах и разных областях способностей. Тебе не нужно быть абсолютным лидером в чем - то одном, чтобы победить, но достаточно быть в числе лучших во всех движениях.

У нас было около шести часов перерыва до следующего ивента, что дало мне возможность подняться на вершину стадиона, и просто побыть там, успокоиться. Там также был доступ и для зрителей.

Стадион был заполнен наполовину в том году. Сейчас, когда стадион на играх забит и атлеты стали более узнаваемыми, уже довольно сложно просто пойти побыть среди людей. Теперь есть специальные зоны, где зрители могут общаться с атлетами, они огорожены барьерами, чтобы атлеты могли заниматься своими упражнениями после комплекса или подготавливаться к следующему.

Третий ивент во второй половине дня был ЗКМБР за 7 минут: 7 становых тяг 160 кг, спринт через стадион, 14 pistolетиков (приседания на одной ноге) 21 двойных прыжков на скакалке и затем спринт обратно, чтобы начать следующий раунд.

У меня не было скакалки с собой и мне пришлось одолжить ее у Майка. Я тогда выучил урок, что нужно брать с собой все что есть, так как неизвестно что придется выполнять на играх.

Становая, pistolетика и двойные прыжки – это жесткий комплекс, потому что он сочетает силовую нагрузку (становая), ловкость и координацию (pistolетика) и гимнастическое движение (двойные прыжки).

Остин Малеоло был лучшим в предыдущих схватках. Он выполнил 5 полных раундов и плюс еще 14 pistolетиков в шестом.

В начале в нашей группе я видел, что Спилер, который был у меня слева очень быстро прошел pistolетики и двойные. Я также был неплох в этих движениях, но не мог делать их также быстро как он. Тем не менее, я закончил с хорошим временем на становой. Когда оставалось меньше минуты, я почувствовал, что начинаю понемногу, но уверенно отрываться от Криса. К времени, когда спринт превратился в джоггинг через стадион, я вернулся к станovým тягам, чтобы начать шестой раунд и уже опережал Спилера. Я не смог сделать становые без остановки, но видел, как он тоже замедляется на этом упражнении. Когда я делал pistolетики и двойные, оглядываясь через плечо, я видел что Крис все еще делает становую.

Я начал делать pistolетики и Спилер так и не дошел до них. Я доделал все 14 pistolетиков и поднял скакалку, но лимит семи минут прошел до того, как я смог сделать хотя бы один прыжок. Я сделал столько же сколько и Остин Малеоло, разделив с ним первое место в этом ивенте. Всего один двойной прыжок и я был бы впереди, и победил бы.

Мы не знали, сколько ивентов будет на этих Играх. Вместо этого в конце каждого ивента нам говорили, во сколько мы должны быть готовыми к следующему и где нам нужно быть. Когда я уходил с поля после становых\pistolетиков\двойных, объявили, что вечером будет еще один ивент и комплекс будет объявлен через двадцать минут.

Вернувшись в зону разминки, я узнал, что Грэхэм Холмберг разделил третье место в этом комплексе и сохранил свое общее лидерство, я переместился на второе место на одно очко перед Мэттом Ченом и на четырнадцать очков впереди Криса Спилера.

За короткое время количество атлетом сократилось с сорока пяти до двадцати четырех. Только эти лучшие атлеты прошли в следующий раунд.

Следующий ивент был объявлен зрителям, но не нам. Все атлеты находились в помещении под стадионом, и мы не слышали, что там говорили через динамики. Когда атлеты первой группы вышли соревноваться, им сказали, из чего состоит комплекс. Но все остальные оставались в неведении, до тех пор, пока не наступал их черед выйти на поле.

Четвертый ивент состоял из перетаскивания мешков с песком (сэндбегов).

Поняв, что это за упражнение, я понял, что делал это много раз у себя дома. Это просто была моя работа, которую я выполнял, когда рос. Когда я выиграл в своей группе и был вторым среди всех после Томми Хакенбрука, я

обошел Грэхэма (который разделил шестнадцатую позицию) и лидировал в общем зачете.

Будет лишним говорить, что я уже не пытался просто не закончить последним. «Это может произойти»- говорил я себе .

Вернувшись в отель, перед тем как крепко уснуть, я раздумывал о том, что будет на следующий день. Я возвращался к комплексу с сэндбегами и, похоже, что комплексы были знакомыми и хорошими для меня, так что я справился неплохо.

Может быть я должен выиграть

На грани.

5-й ивент в субботу утром был коротким, но убийственным: три взятия на грудь 93кг и четыре отжимания на кольцах в стойке на руках, 7 раундов на время.

Отжимания в стойке на кольцах хитрое упражнение. Кольца находятся в нескольких сантиметрах от земли, свисая со стоек. Вам нужно опереться руками на кольца и затем забросить себя ногами вверх, в то же время, стараясь удерживать руки, хотя кольца движутся свободно. Потом нужно опуститься, чтобы голова коснулась земли и отжаться обратно вверх полностью разогнув руки. Упражнение считается и силовым и на баланс. Не нужно говорить, что оно очень трудное. Нам нужно было сделать 28 повторений. 4 повторения за раунд и так 7 раундов.

Лучшие восемь атлетов по итогам пяти ивентов, были отобраны в третью и последнюю группу, лучшее время первых двух групп было у Бена Смита – 4:57.

Я неплохо начал, рядом опять оказался Крис Спилер. Но к пятому раунду мои плечи превратились в желе. Я хорошо справился с взятиями штанги, но плечи тормозили меня на кольцах. Когда я взялся за кольца и перевернулся вниз головой, мне пришлось зацепиться ногами за ремни колец, чтобы держать тело вертикально. Я проиграл в последних раундах Крису и Грэхэму, который соревновался в противоположном углу, так что я не мог видеть его результат.

Грэхэм закончил за 4:26, на одну секунду быстрее Криса. Также они оба закончили на минуту раньше меня. Мое время было 5:21 и я занял 4-е место в этом ивенте. Тот факт, что я был четвертым, и еще с таким разрывом между мной и Грэхэмом и Спилером говорит о том, насколько были плохими мои отжимания в стойке на кольцах.

С получением очков за занятые места, каждая позиция была вдвойне важной в воскресенье, в сравнении с предыдущими двумя днями. Я сохранил 4-е место с

29 очками, но Грэхэм сократил разрыв между нами до 6 очков. Мэтт Чен был на третьем месте с 54 очками. У меня с Грэхэмом был хороший отрыв от остальных.

Соревнования среди «ветеранов» и командные соревнования также завершались в воскресенье и пока проходили их ивенты у нас было три часа, чтобы восстановиться после штанги и отжиманий на кольцах вниз головой. Немного времени расслабиться и затем снова на разогрев.

Очередной ивент отсеял еще больше людей в нашей раздевалке. Теперь нас было тридцать два. Шестнадцать мужчин и столько же женщин.

Я посмотрел вокруг и заметил, что многих из этих атлетов я видел раньше на видео. Я сел в углу комнаты, чтобы хоть как то закрыться в своем пространстве и подумать, и еще потому, что хотя я был принят всеми на играх, меня не покидало ощущение, что я тут чужой, я участвую на их соревнованиях и мне не хотелось сделать ничего такого, что показало бы меня зеленым новичком.

Я думал о каждом аспекте ментальной подготовки, которая проходила в комнате. Кто-то перебрасывался шутками с другими, другие тихо разговаривали в маленьком кругу, кто - то продолжал двигаться по комнате, пытаюсь сохранить мускулы разогретыми, некоторые были замкнуты в себе, слушали музыку через наушники. У каждого были свои методы поддерживать готовность.

Секретность комплексов – была одной из отличительных черт Игр 2010 и было невозможно предугадать что может быть в следующем комплексе. Я надеялся, пеасч что будет максимальное повторение взятия с толчком, или рывок или что-то в этом духе, поому что я знал как мои цифры выглядят в сравнении с показателями других в этих движениях. Я знал, что в таких комплексах я могу потягаться с ними. Ну и к тому же такие упражнения не так болезненны. Сделать что-то на один максимальный повтор не вызывает такой боли как двенадцатиминутный комплекс с бурпи, подъемом на стену, отжиманиями в стойке и приседаниями со штангой над головой, и все это вперемешку. Надежды на легкие одноповторные комплексы били нереалистичными, но по крайней мере мой мозг наслаждался допущением хотябы такой возможности, что следующий комплекс не будет похож на пытку.

Первая группа женщин отправилась соревноваться и когда следующие участники были вызваны, еще никто из первой группы не вернулся в комнату, но мы слышали, как кричали на поле. Очевидно, кто-то был расстроен своими показателями. Я думаю, это добавило разных мыслей в головы тех, кто остался.

Также тот факт, что уже прошло около получаса с момента ухода первой группы, давал понять, что финальный ивент не будет одноповторным, как я надеялся. Будет полностью наоборот, какой-нибудь зверский комплекс.

Вот тогда разные мысли забегали у меня в голове «Что же там происходит» и так как я занимал шестую позицию в верху списка, это поставило меня в последнюю группу, поэтому мне приходилось как то уживаться с мыслями в моей голове до тех пор, пока нас не позвали на поле.

Наша группа из шести человек была в комнате практически три часа, нам не разрешалось никаких контактов с внешним миром. Ни телевизора, ни телефонов, ни SMS. И эта изоляция делала все это еще жестче. Мы не имели никакого представления о том, что происходило там, на стадионе и не знали, что ждет нас.

Когда наконец-то нас позвали мы шли по тоннелю и смотрели с раздевалки на поле. Те, кто соревновался без маек из-за жары стали снимать футболки. Дэйв Кастро остановил нас. «Оставьте одежду на себе, там довольно блин жарко»

Я вскользнул обратно в футболку. «Почему нам нужно оставить футболки? Если там жарко, не должны ли мы их снять?»

Когда мы вышли из-за занавеса, который отделял нас от поля, я увидел что оборудования там наставлено для сложного множественного комплекса.

Финальный ивент представлял собой тройной комплекс, один за одним. Вот почему было столько времени между соревнованиями разных групп.

Более важно было то, что все три комплекса считались отдельно Это означало, что будет три набора результатов, которые добавятся в предыдущие набранные баллы. Одна треть наших итогов зависела от того, как мы выложимся в следующие полчаса или около того. Это сделало мой шестичкоковый отрыв весьма маленьким.

Чтобы все это сделать еще «веселее» каждое следующее упражнение мы будем узнавать только в конце выполненного. После окончания первого упражнения нам давали небольшое перерыв, во время которого, Дэйв объяснял следующий комплекс.

Первым было 3 раунда по 30 отжиманий с убиранием рук, 21 приседание со штангой над головой 43 кг с перелезанием через стену с канатом между каждым элементом. Время на выполнение было 7 минут. Как только Дэйв закончил объяснение, он сказал, без каких либо фанфар или предупреждения «Три, два, один, поехали» Он застал нас врасплох и мы тупили там какие-то доли секунды перед тем, как осознать что время уже тикает.

Я помню, что мы делали отжимания с убиранием рук вместо отжиманий в стойке на руках и меня обрадовала новость о приседании со штангой над головой, потому что это у меня получалось хорошо.

Не заняло много времени понять, почему Дэйв сказал нам оставаться в футболках, когда я упал, чтобы начать отжимания, я почувствовал жар, идущий от пола стадиона. Была уже вторая половина дня и температура была около 26 градусов, но из-за яркого солнца она поднялась к сорока на черном резиновом полу. Я не видел этого, до того как стал просматривать видео позднее, но заметил, что Мэт Чен выкрутился из положения найдя себе хорошее место в тени, в то время, как остальные делали упражнения перед стеной на жаре.

Я был первым у стены после приседаний, но я был почти никакой. Я не старался оставить в запасе какие-то силы, на остаток комплекса. Чтобы выиграть пару секунд, когда я добрался до верха 3.5 метровой стенки, я решил не использовать канат для спуска, а просто прыгнул вниз и в свободном падении приземлился. Это оказалось не очень хорошей идеей, потому что упал я жестко. Если бы я участвовал в соревнованиях по олимпийской гимнастике, судьи не назвали бы мое приземление «пришел ровно»

Я был первым у стены после второго раунда отжиманий, но в этот раз я спускался медленнее с помощью каната. В третьем раунде я стал уже чувствовать горячую резину, когда опускался на отжимания, на половине раунда я уже ложился, чтобы перевести дух, вытягивая руки вдоль тела, чтобы дать им отдых.

Как только я начал последний раунд, Дэйв объявил, что я могу стать первым атлетом, который выполнил этот комплекс до конца. Мне стало понятно, что никто другой не делал всех отжиманий, перелезаний через стену и приседаний со штангой над головой. Тут конечно у меня была мотивация закончить, потому что это означало бы победу в ивенте, занятие первого места в первой трети. Я завершил свои приседания за 20 секунд до окончания лимита времени. Чтобы закончить комплекс мне нужно перелезть через стену еще раз. Наверх я добрался хорошо, но потерял опору о стену, когда спускался, и нужно было ловить себя, чтобы не съехать вниз. Это заняло лишних 5 секунд. Когда я завершил, следующим был Грэхэм Холмберг, который только поднимался на стену отжиматься.

Я не знаю, с каким результатом он закончил (всего его результат был шестым) Но я знал, что я выиграл ивент и добавил по крайней мере несколько очков к моему отрыву от него.

Это все что я знал, когда Дэйв начал описание следующего комплекса: 3 раунда по 30 носков к перекладине, 21 поднятие с земли над головой 43 кг штанги с лимитом времени 7 минут. Перерыв, который нам обещали оказался всего 20 секунд и потом Дэйв опять сказал «три, два, один, поехали»

Возможно, я потратил слишком много сил на отжиманиях и приседах. Проблема в том, что когда ты не знаешь, что ожидает тебя впереди, в следующем комплексе, сложно сохранить силы на будущее. Ты просто делаешь на максимуме все что можешь, и надеешься где-то в глубине себя, что сможешь найти силы,

чтобы пахать дальше, потому что, ты тренировался в зале долгие часы перед тем, как выйти на игры.

Я был последним из шести в моей группе, кто окончил раунд носков к перекладине. Мне казалось, я просто дергался на перекладине, пытаюсь поднять ноги и, когда я подошел к стойке с весами, мои предплечья были забиты. Даже не стоило пытаться выполнить подход не прерываясь. В этом случае просто берешь штангу, делаешь повтор и бросаешь ее. Так или иначе, мне нужно было прорваться через эти повторы.

Когда 7 минут истекли, я был на пятом повторении второго раунда взятия с земли и подъем над головой. Я знал, результат был нехорошим но до того как его объявили, я не знал где я относительно других атлетов. Я думал, что я последний в своей группе и затем Грэхем, который закончил передо мной, должен быть первым. Но я не знал сколько очков он набрал. Даже и если бы я знал, не уверен что это помогло бы мне. Мой мозг был поджарен.

Дэйв начал сразу с объяснения последней части. 5 бурпи, с перелезанием через стену (бурпи и преодоление 1.8 м стены считалось как одно повторение) и затем 3 подъема по 6м канату. В комплексе было три раунда с лимитом времени 12 минут.

И в последний раз Дэйв отсчитал «Три, два, один, вперед!»

Это были худшие бурпи из тех, что я делал. Я медленно преодолевал стену каждый раз. Цепляясь руками и подтягиваясь до груди, чтобы потом перевалить тело на другую сторону. Я чувствовал себя отвратительно. Просто ужасно. Все что я пытался делать, не отстать от Грэхема, который был справа от меня. Предполагая, что у меня есть небольшой отрыв от него, я хотел не допустить, чтобы он обошел меня.

Грэхэм и я закончили наш первый раунд бурпи в одно время, меньше чем за минуту. Я посмотрел на других участников и увидел, что мы были первыми, кто направился к канату. До стойки было около 6 метров.

Когда я подошел к канату, я согнулся, положив руки на колени, стараясь восстановить дыхание и отдохнуть хотя бы несколько секунд, чтобы получить такое необходимое восстановление. Грэхэм также взял небольшую паузу рядом со мной. Я не сильно помню, о чем думал. Все что я знаю, физически и ментально я просто пытался схватить канат. Возможно, я вообще ни о чем не думал, но я знаю, о чем мне бы стоило думать.

Ох-ох.

Глава 9

Канат.

Я выпрямился, схватил канат, подтянулся вверх и стал пытаться завести ноги за канат.

Безрезультатно.

Я съехал обратно на мат.

Ни разу, пока Дэйв Кастро объяснял нам заключительный комплекс, я не остановился и не задумался, что я не знаю как лазить по канату.

Когда я рос, у нас был канат в сарае у отца. “Не используй ноги” говорил мне мой отец, когда я пытался залезть по нему наверх “Ноги, это для слабаков, используй руки”

Будучи ребенком, я с легкостью мог залезть по канату наверх, используя только руки. Но сейчас, на заключительной стадии Игр с желе вместо рук и плеч, попытка поднять 86 кг, эта его стратегия “ноги для слабаков», не давала результатов.

Я отвернулся, снял гимнастические накладки с рук. Затем повернулся обратно к канату, схватил его и смог сделать два перехвата руками, перед тем, как снова свалиться вниз.

Я стоял там, с правой рукой на канате.

Как мне это сделать?

Я попытался еще раз, поднялся, может быть метра на 2 вверх, болтая ногами, и снова съехал на землю. Я посмотрел на других пятерых участников, они взбирались наверх, упираясь ногами в канат, и использовали их как основную силу. Я схватил канат, попытался просунуть его между ногами, и я не смог.

Что-то я делаю не так.

“Используй ноги, Рич! Используй ноги!”

Обычно, во время соревнований крики болельщиков не сильно выделяются из общего гула. Я так настраивался на каждое упражнение, что отключался от происходящего и просто слышал ровный, приглушенный звук. Я слышал музыку, но не мог потом сказать, что там играло. Но сейчас, когда я стоял беспомощно перед канатом и видел как остальные, в особенности Грэхэм Холмберг рядом со мной лезли наверх. Причем уже заканчивали их первый раунд этого комплекса, я

услышал, как зрители давали разные инструкции мне. И некоторые были весьма раздражающими. Я посмотрел на первые ряды стадиона. Один из болельщиков даже вынул шнурок из своих кроссовок и держал его одной рукой, а пальцами другой изображал, как мне нужно использовать ноги.

Я знал, что мне нужно использовать ноги, но мой разум был так нагружен и истощен, что я не мог соединить знания действие, даже видя, как это делают другие, даже видя этого парня со шнурком в руках.

Через пару минут, Грэхэм закончил его третий подъем по канату и пошел обратно к стене, чтобы начать второй раунд. Крисс Спилер был впереди него, уже начав вторые подъемы по канату. Я все еще ни разу не добрался до верха.

Я снова схватил канат и попытался как-то обмотать его вокруг одной ноги, но я не мог расположить ногу так, чтобы удержаться. Снова я внизу и опять гляжу на этот глупый канат.

Почему я не могу забраться туда?

Даже глядя на других атлетов, пытаюсь, подражать их методикам, я не мог разобраться в этом. Я видел, как Грэхэм карабкается по канату, но сделать также не мог. Что-то не щелкало в мозгу.

Я опытным путем узнал, что в технике лазания по канату больше деталей, чем кажется при простом наблюдении со стороны. Это движение с весом тела, а мои руки и плечи были уже убиты. Но, хотя мы были уже в финале Игр, я знал, что у меня еще есть физические силы сделать это. И это еще больше меня раздражало. Я знаю, я могу сделать это, если бы у меня было достаточно техники, знаний, как использовать ноги вместе с руками. Это было бы большой разницей, как день и ночь. Но я не знал, как это сделать. Я попался неподготовленным к такому испытанию на Играх.

Больше чем половина из лимита 12 минут прошла. Я наклонился и погрузил руки в оранжевое ведерко с магнием. Руки горели после предыдущих попыток и мне было нужно что-нибудь, что угодно, что поможет мне с хватом. Я отошел на несколько шагов назад и посмотрел вверх на канат. Не просто на канат, а на его вершину, подошел, помахал руками из стороны в сторону, чтобы расслабить мышцы, быстро схватил канат и подпрыгнул.

Я начал подниматься, дико дергая ногами. Вся нагрузка приходилась на руки и плечи и, я наконец добрался почти до вершины. Еще несколько подтягиваний и я смогу это сделать. Я добрался наверх, хлопнул по перекладине и затем, пытаюсь вернуть левую руку на канат, мои руки отказались. “Все, больше не можем” Они просто больше не могли держать вес моего тела на канате.

В этот момент началось 6 метровое падение. Руки расцепились, потому что им больше не хотелось оставлять содранную кожу на канате ее и так там осталось немало. В то время я не чувствовал боли из-за адреналина, я думаю. Но приземлился я жестко. Потом мне пришлось делать рентген колена. У меня были синяки на пятках и копчике от удара о мат. И также я ударился шеей когда влетел в ведро с магнезией. Но тогда, я об этом даже не думал.

Оставшиеся 5 минут ивента были в тумане. Большинство деталей я увидел потом на видео и, конечно же, потом я не раз видел это видео с канатом.

Крисс Спилер опустился вниз в конце финального подъема на отметке 8:23 минуты, что было на две минуты лучше самого быстрого результата из предыдущих групп. Грэхэм вернулся к бурпи и преодолению стены. Мне кажется, он делал свой финальный раунд. А я всего раз добрался до верха каната.

Не смотря на многочисленные падения, я не сдался. Не было такого варианта. Когда я был ребенком, мои родители не позволяли мне что - то бросать. Каждый раз, когда у меня что - то не получалось, они обязательно следили, чтобы я доделал до конца, чтобы я находил решения. Рабочая этика, которая привела меня на Игры, она же и продолжает двигать меня вперед,, не смотря на все раздражение.

Кроме того, не зная своего положения относительно других в таблице и понимая, что каждый повтор имеет важное значение на финальный результат, я не мог сойти. Я ни разу не попал в настроение “я не могу это сделать” Вместо этого я постоянно думал “ я разберусь, как это делается, у меня есть 12 минут, чтобы сражаться с этим канатом”

Это тоже был бой.

Когда оставалось менее трех минут и Грэхэм начал финальный раунд подъемов рядом со мной, я совершил еще одну попытку. Один комментатор назвал это велосипедным подъемом на канат. Он мог бы прибавить еще одно прилагательное, чтобы лучше описать то, что там происходило. Это слово, «отчаянный». Опять же, я добрался почти до верха, но мои руки и плечи перестали работать. Я остановил подъем и зацепился ногами за канат. Не чтобы подняться, а чтобы не свалиться и дать чуть передохнуть рукам и плечам. И потом сделал финальный рывок наверх, завершив свой второй подъем.

Я соскользнул вниз по канату, и повалился на мат, на спину. Наверное, он должен был быть горячим, но я уже не помню своих чувств. Я подставил руку к голове в виде пистолета, давая понять, как я себя чувствую. Я был убит и физически и ментально.

В этом ивенте оставалось еще 2 с половиной минуты, и мне нужно было сделать все, что я мог и не мог за это время. Я заставил себя подняться, схватился

за канат, игнорируя боль в ладонях. В этот раз я наконец - то разобрался как пропустить канат между лодыжек, чтобы как то удержаться этого было достаточно, чтобы дать небольшое послабление моим усталым рукам и я смог добраться наверх в третий раз. Это не было красиво, но я это сделал. Я почти смог проконтролировать спуск в этот раз, но все равно закончил падением на пол где - то с трех метров. Оставалось 15 секунд до конца ивента, я, борясь, поднялся на ноги, побежал к стене и даже успел сделать одно бурпи и перебрался один раз через стену, когда время истекло.

Я оперся на стену, будучи несказанно рад, что этот комплекс закончился. У меня не было никакого понятия на каком месте я был. Я знаю, что показал не лучшее время по сравнению с остальными в моей группе, но не было возможности узнать, как я выглядел в сравнении с другими участниками в других двух группах.

Я надеялся, что сохранил ведущие позиции, но нужно было подождать, чтобы узнать это точно.

Пришлось ждать и ждать.

Три очка за три дня.

Нас проводили со стадиона в раздевалку для тестов на допинг. Тех, кто вошел в тройку лидеров и несколько людей по случайному выбору, отделили в группу для сдачи мочи на допинг. Мы потратили столько сил и энергии и потеряли много жидкости из организма через пот. Так что сдать мочу оказалось непростым заданием.

Нам не разрешали ничего пить, чтобы не испортить результат анализов. Мы пытались сдать эти анализы где-то час или даже полтора. И все это время никто не знал, с какими общими результатами мы закончили.

Эта же ситуация продолжалась и после теста на допинг. Эту информацию оставили для церемонии награждения. Так что, я стоял там и с нетерпением и ждал, хотел услышать победил ли я или нет.

Потом я увидел огромный подарочный чек, который выдавался победителю при награждении, на 25 000 долларов. Нам его полностью не показали, но я увидел его угол, и смог прочитать имя на чеке: Грэхэм Холмберг.

Тут же я в мыслях перенесся от «Я могу выиграть, я выиграю» к чувству, что из меня выпустили весь воздух. Это был самый подавляющий опыт, через который я проходил когда-либо.

Грэхэм опередил меня на три очка. Эти три места, за три ивента. В финальном ивенте он занял пятое, я был двенадцатое. Если бы я смог закончить

финальный комплекс до того, как вышло время, если бы я знал, как залезть по этому чертовому канату, это дало бы мне достаточно очков, чтобы победить.

На фотографии, которая есть у моей жены с Игр 2010 года, есть я, нагибающийся, чтобы принять серебряную медаль, которую вешают мне на шею. Я улыбаюсь. Это была фальшивая улыбка.

Менее чем за год, я из человека, который смотрел Игры на видео со своим братом и размышлял, что было бы неплохо попробовать как -нибудь поучаствовать, я прошел отборочные, вышел в лидеры на больших Играх и я надеялся, что покажу неплохой результат, но в принципе не ожидал победы. Все же я победил. Но в финальном соревновании меня не хватило и когда я стоял на подиуме, получая медаль справа и немного ниже чем Грэхэм Холмберг, один из парней, которых я видел на видео, кто был единственным обошедшим меня всего на три очка, он был назван самым физически подготовленным человеком на земле. А я выдавливал фальшивую улыбку.

В течение выходных мои ожидания поменялись, моя перспектива стала другой. Я стал другим.

Сидя в раздевалке перед выходом на финальный ивент, я думал, что могу выиграть игры. Вот тут - то моя гордость стала прорываться наверх. Я вышел на свои первые Игры просто надеясь, что семья и несколько друзей будут гордиться мной. Но всего лишь за 6 ивентов это желание сделало мою гордость огромных размеров.

Потом я свалился с каната. Помните стих из Библии о том, что гордость предшествует падению? (Погибели предшествует гордость, и падению — надменность. Притчи Соломона гл16 ст.18. Библия. Прим. пер) именно это я испытал. Я прошел путь от парня из Теннесси до топового Кроссфит - атлета, занявшего верхнее место в таблице лучших результатов и затем приземлился на спину, упав на мат. В конце всех этих приключений мне было плохо, как после американских горок, потому что я оказался не готовым к еще одному, кроме как лазить по канату. Я был не готов контролировать свою гордость.

Глава 11

Большие потери.

Меме, моя бабушка по папиной линии, оказала огромное духовное влияние на мою жизнь, когда я рос. Для меня Меме была примером правильно прожитой жизни и сегодня, я смотрю назад сожалея, что не проводил с ней больше времени в серьезных разговорах, в частности о вере. Даже сегодня я ловлю себя на том, что хотел бы сесть рядом с ней, поделиться своим волнением от изучения Библии и задавать ей вопросы, получить ее духовный опыт.

Меме умерла, в то время, когда я ушел из команды колледжа по бейсболу и до того, как я стал работать в пожарной службе, чтобы вернуться к обучению. Мне было 19 тогда, молодой и незрелый, я думал, что все знал.

Меме была небольшого роста и ее рыжеватые волосы тоже были короткими. Когда мы с сестрой ночевали у них с дедушкой в Мичигане или в их трейлере, когда они приезжали к нам в Куквиль, Меме носила такие длинные ночные рубашки, которые, наверное, специально для бабушек изготавливают.

Ей нравились тюльпаны, но у нее была волчанка, и ей нужно было быть осторожной и не бывать подолгу на солнце. Она одевала большую садовничью шляпу с полями, чтобы укрыться от солнца и оставалась на улице так долго, как могла, ухаживая за своими призовыми тюльпанами.

Меме рассказывала мне однажды, как мое рождение принесло своего рода исцеление для нее. Моя тетя - младшая сестра моего отца умерла за год до того, как я родился и это опустошало мою бабушку. Когда она рассказывала о пережитой боли, было ясно, что эта потеря полностью сломала ее. Ее вера пошатнулась и она спрашивала много раз «Почему?» И мое рождение помогло ей выбраться из темных мест ее эмоций.

Мы с сестрой Кайлой были единственными внуками, и все внимание доставалось нам, они нас баловали как могли, в пределах приличия конечно. Когда мы бывали у них, в Мичигане, одним из любимых наших развлечений было посещение зоопарка в Детройте. Моим любимым животным был гиппопотам... пока я не почувствовал как он воняет, и как воняет его жилище. После этого я поменял своего любимого животного на тигренка в честь команды «Detroit Tigers».

Когда Кайла и я были маленькими, Меме записывала на кассеты сказки и почтой отправляла их нам. Посылки от бабушки приходили каждые три или четыре месяца и мы были в нетерпении, ожидая узнать какие истории она выбрала, и мы

хотели начинать их слушать, как только доставали из коробки. Затем днями и неделями мы слушали эти истории. Иногда мы слушали их вместе, но большую часть времени мы брали кассеты каждый в свою комнату и слушали, что она нам читала.

Некоторые сказки были обычными детскими сказками на ночь, другие были христианскими историями. Каждая имела особое значение и применение к жизни или к вере, в тех областях на которые она хотела обратить наше внимание.

Я до сих пор помню, как слышал часы, бьющие на заднем фоне на записи. Я считал удары часов, чтобы знать в какое время они записывала их для нас. Это помогало еще ближе чувствовать себя к ней.

Когда я слушал ее, я не просто слушал ее голос, я мог ощущать ее объятия. Меме всегда любила обниматься. Привет, пока, доброе утро, добрый день, молодец, все это было достаточным поводом для того, чтобы она кого-то обняла.

Меме любила жизнь. Мой отец, мой брат Донни и я, старались ее рассмешить. (Хотя Донни был моим братом со стороны матери, Меме всегда относилась к нему, как к ее внуку) Наша соревновательная натура находила выход и тут. Мы соревновались друг с другом, кто сильнее рассмешит Меме. Почему-то цитаты из фильма Форест Гамп был самым надежным способом это сделать. А смеялась она заразительно. Когда что-то было смешным, для нее в итоге над этим смеялись все, находящиеся в комнате.

Меме всегда придавала большое значение праздникам, но Пасха (Воскресение Христово) всегда была ее любимым праздником. Она украшала дом к Пасхе, там были и пасхальные яйца, но религиозная тематика была основной в украшениях. Я до сих пор помню образы Иисуса, изображения ягнят повсюду в ее доме, в пасхальный сезон.

Для меня с моим духовным состоянием большим праздником было рождество. Наша семья специально делала акцент на Христа в этом празднике, но для меня, конечно, самой интересной частью были подарки.

Сейчас я понимаю, почему Пасха была любимым праздником Меме. Она понимала это. Она полностью осознавала необходимость и важность воспоминания Христова Воскресенья.

Я уже говорил, как наши родители приезжали в Куквиль и останавливались в трейлере, недалеко от нас. Они также много говорили о временах, когда дедушка уволится из GM (General Motors. Прим.пер) и они смогут переехать в Теннесси, чтобы быть всегда близко к нам. Во время моей работы на конвейере, мой дедушка уже был близок к пенсии и они выбрали место в Кроссвиле, что около 75 км на юго-восток от Куквиля, где они хотели построить домик, чтобы жить на пенсии.

Меме приехала в Теннесси, чтобы закончить с планами дома, а дедушка остался дома в связи с работой. У нее поднялась температура и началась лихорадка и тошнота. Мы думали, что это была инфекция или простуда, но когда симптомы не проходили в течение нескольких дней, она пошла в местную больницу. Доктора выяснили, что она перенесла инфаркт. Это всех нас потрясло.

Меме перевели в медицинский центр университета Вандербильт, в Нэшвиле. Следующие три или четыре дня ей становилось то лучше, то снова хуже. Затем снова и снова. Это были такие эмоциональные качели для всей семьи. 22 ноября 2005 года, дата, которую я никогда не забуду, она умерла в больнице.

Это было тяжелое время. Я думал, что справился с эмоциями, но потом переживал это и скорбел пару месяцев. По крайней мере, я знал, что вера у Меме была крепкой и она попала на небеса. Но все - таки мне не хватало бабушки и духовного влияния, которое она оказывала на меня.

После ее смерти наступила пора, когда я стал реже бывать в церкви и отстранился от Бога, переведя все в служение себе. Я не думаю, что это произошло из за смерти Меме, но задумываюсь было бы мое состояние другим, если бы они с дедушкой переехали в Теннесси и я был бы с ними чаще, кто знает? Возможно, по мере моего взросления мы с Меме могли бы говорить на важные серьезные для меня темы, которые мне нужно было бы обсудить с ней.

Когда «следующий раз» не наступит.

За год до смерти Меме, я впервые испытал боль от потери близкого человека, члена семьи. Это произошло 10 февраля 2004 года, когда я учился первый год в старшей школе. Я смотрел матч нашей баскетбольной команды. Баскетбол был не мой спорт, поэтому я просто сидел и смотрел, как играют мои друзья.

Во время игры один из школьных тренеров жестом показал мне, чтобы я спустился и сказал мне «тебе нужно идти домой» «хорошо» ответил я, не зная, что еще на это сказать. Я не имел никакого представления, что меня ждет, когда я приду туда. Но думал, что, наверное это что-то хорошее, раз мне сказали идти домой. Я думал, если бы что-то плохое случилось бы с родителями, меня направили бы в больницу.

Когда я вошел в комнату, мама истерически рыдала.

«Что случилось?» - спросил я

«Мэт», все, что она могла сказать

«Мэт, какой?»

« Твой брат, он умер»

У сестры моей матери, тети Крис, было шесть сыновей: Донни, Митчел, Дастин, Маркус, Даррен и Мэт. Мама сказала, что не знает деталей как и что произошло кроме того, что он умер от раны полученной в результате выстрела.

Рано следующим утром, практически не спав, мы с мамой и сестрой поехали в Мичиган, это занимало 10 часов. Обычно этот путь казался бесконечным, особенно, когда я был младше, и мы возвращались из гостей и я уже хотел видеть всех родственников вновь. Но, никогда эта дорога не была такой длинной, как в этот раз. У меня было много времени, чтобы подумать о Мэтте.

Все мои братья любили быть на природе, но Мэт был настоящим походником. Иногда я думал, что он просто создан для рыбалки и охоты. Я не мог избавиться от воспоминаний своей последней поездки в Мичиган. Мэтт хотел, чтобы я пошел на охоту с ним, но я не смог, потому что был занят другими вещами, которые нужно было сделать с Донни, его старшим братом, который был ближе всех по возрасту ко мне.

«В следующий раз» - сказал я Мэтту

А следующая поездка оказалась поездкой на его похороны. Я вспоминал о веселых моментах с ним.

Однажды он взял меня на охоту на енотов. «Видишь вон енот там на дереве?»

Я ничего не видел, все что мне было видно это дырка в дереве. «Ты о чем говоришь?» - спросил я.

Мэтт ответил, подняв ружье, прицелившись и спустив курок. Енот выпал из дупла в дереве. «Как ты его там разглядел?», спросил я его.

Мэтт продолжал показывать разные места, где он видел енотов, а я нет, и продолжал стрелять по ним.

Мэтт с легкостью мог жить в лесу. Он был таким с раннего возраста.

Однажды зимой, когда ему было около пяти лет, рядом с ними была семья канадских гусей, которая поселилась на пруду дяди Дона и тети Крис. Мэтт сорвался, побежал к этим гусям и схватил одного гусенка и стал убежать в противоположном направлении. Взрослый гусь стал преследовать его и пытаться отбить гусенка, но Мэтт продолжал бежать.

Мы смеялись, в перерывах пытаюсь уговорить Мэтта отдать гусенка обратно, но ему было так весело играть в догонялся с гусем и он не хотел отпускать. Погоня продолжалась несколько минут. Мэтт бежал и смеялся, а гусь все эту время летел

над ним и пытался отбить гусенка. В конце концов Мэтт повернул обратно и отпустил гусенка в полынью. Гусенок выглядел испуганным тем, что только что произошло, но в целом было нормально, гусь перестал преследовать Мэтта.

Когда Мэтт был постарше: около шести, мы рыбачили и Мэтт схватил то, что он думал, было лягушкой, но вместо этого он вытащил из воды черепашку. Мэтт был удивлен, но не выпустил ее, а держал за голову, а черепаха пыталась укусить его.

«Что ты делаешь?» - спросили мы его

«Глядите какая большая лягушка» - ответил он, заходясь от смеха.

Таким и был Мэтт, жил открыто и бесстрашно. Он сильно любил жизнь, но также испытывал и сложности. У него был синдром дефицита внимания и его семья и доктора старались найти правильный путь, чтобы исправить это с помощью лекарств. Мозг Мэтта всегда работал на полную мощность, и он всегда хотел что-то делать. Это иногда приводило к проблемам в школе. В целом Мэтт не был проблемным ребенком, но ему делали замечания за разговоры в класс, или за то, что он был громким.

У Мэтта был один страх – спать одному в темноте. Из - за этого в один из своих летних визитов к ним, я спал с ним в комнате. Мы допоздна не засыпали, шутили, но были у нас и серьезные разговоры. В то лето мы сблизились с ним.

Теперь, несколькими годами позже Мэтт неожиданно ушел. Ему было четырнадцать лет.

Когда мы приехали в дом его семьи, я пошел вниз в подвал, мы там всегда зависали с братьями. Там были люди, которые убирали комнату, в которой произошел случайный выстрел. Мэтт был хорошим ребенком в хорошей семье, и у него было большое сердце и любовь к веселью. А потом без видимой причины, его жизнь оборвалась.

Потеря моего лучшего друга.

Донни был старшим братом в семье Хансакеров. Он также был одним из двоюродных братьев, с которым я был близок, когда рос. Мы родились с разницей в 12 дней, Донни был старше и всегда любил упомянуть этот факт при мне. С ним я соревновался больше и сильнее всех среди других братьев.

Донни был моим лучшим другом и после смерти Мэтта мы стали еще ближе. Смерть Мэтта дала мне осознать, как коротка, может быть жизнь. Я не знал, когда говорил ему, что пойду на охоту с ним в следующий раз, что этого раза просто не наступит. Его смерть научила меня тому, что все наши следующие разы

не гарантированы нам. В результате, я проводил больше времени переписываясь, делая звонки, отправляя сообщения моим братьям. В особенности Донни.

Честно говоря, Донни нуждался во мне, потому что очень близко воспринял смерть Мэтта. Будучи старшим братом, Донни возложил на себя ответственность за заботу о младших, и он был отличным старшим братом. В их семье все было как в старые дни. Мы можем сколько угодно прикалываться друг над другом, но никто вне нашей семьи не имеет на это права. Казалось, не было никаких границ тому, что они могли сделать друг с другом. Но Донни всегда был главным защитником младших братьев от любой угрозы извне. Когда умер Мэтт, Донни сокрушался о том, что он должен был сделать больше, чтобы защитить его. Конечно же, он не мог сделать ничего больше того, что делал, но когда происходит такая трагедия об этом сложно думать.

Все осложнялось тем, что последний разговор у них состоялся в подвале в той комнате, где потом Мэтт и погиб. Донни вспоминал, что у Мэтта тогда возникли какие-то сложности в школе, они с Мэттом встретились в гостиную в день его смерти. Мэтт ухмыльнулся в сторону Донни.

«Не ухмыляйся мне тут» - сказал Донни «Ты знаешь, что натворил» Это были последние слова, сказанные им Мэтту. Безобидные сами по себе слова, но последствия того, что случилось, заставляли Донни сильно сожалеть о сказанном. Лицо Донни перекашивала боль, и в его голосе также звучало сожаление. Я не мог даже представить, что происходило в его голове в следующие недели и месяцы после этого инцидента.

После смерти Мэтта, я решил сделать свою первую татуировку, в память о нем. Она на правой лопатке. Так как наша семья имеет ирландско-католические корни, я набил кельтский крест с инициалами Мэтта «MJH» кельтским шрифтом ниже креста. Внутри креста были буквы HIS (In His Service) на Его службе. Татуировка понравилась Донни

У нашей семьи есть особенность заваливаться в гости без приглашения на разные праздники и уикенды. И даже если нас разделяли 10 часов пути. Не было ничего странного в том, что вдруг, звонил звонок, и на пороге была наша семья из Мичигана с чемоданами в руках.

Донни поехал в одно из таких путешествий с семьей, увидеть нас на день рождения мамы в 2006 году. И раз уж он приехал, то решил остаться на неделю. А мама решила уехать в Мичиган, так что весь дом был в нашем распоряжении. Мы в целом были хорошими ребятами, и случилась только одна небольшая проблема, когда она вернулась домой. Когда мы остались там без присмотра, Донни решил, что тоже хочет татуировку как у меня. И хотя она была посвящена его брату, его родители не были в восторге, когда Донни показал ее им.

Был еще один случай, почти произошедший с нами, который мог бы иметь куда более серьезные последствия нежели тату.

Мы с Донни решили записаться во флот. В нашей жизни наступил период, когда нам захотелось стать морскими котиками (спецподразделение ВМС США. Прим. пер) Мы все просчитали. Хотели записаться вместе, пройти вместе подготовку и вместе стать котиками. Мы изучили статистику, по которой многие не проходят подготовку и отваливаются, но мы были убеждены, что сможем поддерживать друг друга в процессе и не сдадимся.

Убежденные в своем плане мы поговорили с флотским рекрутером, два или три раза и заявили в офис, чтобы подписать бумаги. Рекрутер следовал по списку вопросов и мы уже приближались к завершению, когда нужно подписать официальные документы.

«Были ли у вас какие-либо хирургические операции?» спросил он.

« У меня была операция на плече» - ответил я

«Когда это было» - последовал вопрос

«После первого года в старшей школе»

«Не важно» - сказал он и продолжил двигаться дальше по списку.

«Случались ли у кого-либо из вас судороги?» - спросил рекрутер.

Вот тут выяснилась проблема.

Несколько раз у Донни были судороги, насколько я знал. Он не был эпилептиком, но когда мало спал, иногда бывали судороги. Каждый, кто когда-либо слышал о методе подготовки морских котиков, знает, что в течении «адской недели», кандидаты спать всего несколько часов за пять дней, потому что они должны научиться выполнять операции в условиях ограниченных возможностей. Это одно из базовых требований для того, чтобы быть котиком.

« У меня было несколько раз» - ответил Донни.

«Да ладно, не напрягайся, все будет хорошо» - ответил рекрутер.

«Погодите-ка минутку» - прервал я.

Я вдруг подумал, что если в результате малого сна у Донни могут быть судороги и это будет причиной отчисления из подготовительного лагеря котиков. Тогда я останусь там один. Я не был так уверен в своей способности, дойти до конца без Донни рядом. И Донни получит какую-нибудь работу на флоте типа повара на корабле где-нибудь в океане вместо того, чтобы стать морским котиком,

как он хотел. А где я буду в это время вообще сложно сказать. Так что я понял, что шансы остаться нам вместе весьма малы.

Мы не дали рекрутеру возможность обвести нас и получить шанс вытянуть подпись под документами. Мы вышли из офиса, оставив там наши мечты стать морскими котиками за спиной.

Донни собирался поймать попутку до Мичиган с одним из братьев, который ехал через Теннесси из отпуска во Флориде. Но из-за наших грандиозных планов по вступлению во флот, мы сказали ему ехать дальше одному. Так что Донни остался без попутки. Его отцу пришлось использовать бонусные аэромили, чтобы Донни смог прилететь в Мичиган.

Я помню, как шел с Донни по аэропорту. У него не было никакого багажа, так что он сложил свои вещи в пластиковый контейнер и залепил его скотчем. Это была одна из лучших недель вместе.

Донни и я поддерживали связь потом, но жизнь у каждого шла своим чередом, поэтому времени для общения было не так много. Он был в колледже, и я тоже учился, поэтому количество наших путешествий друг к другу сократилось.

Я все еще чувствую вину за это, потому что, 30 декабря 2007 года, мама получила еще один ужасный звонок из Мичигана. Она спустилась с лестницы, тем утром, сильно рыдая

«Донни», - сказала она мне, - «он погиб в автокатастрофе».

Донни, которому было двадцать лет, был у друга и задержался там допоздна в субботу и утром в воскресенье. Он был уставшим, и его друг предложил ему переночевать у него. Но Донни сказал, что пообещал матери, что они пойдут с семьей в церковь.

В 3 утра, спустя несколько минут от дома, Донни заснул за рулем, и его машина врезалась в дерево боком с водительской стороны и он тут же погиб.

Также как почти четыре года назад, мы поехали на похороны, теперь уже другого брата.

Говорят, никто не должен хоронить своих детей, но дядя Дон и тетя Крис хоронили уже второго своего сына. И все же тетя Крис была в силах подойти и спросить, все ли хорошо со мной.

Я не мог поверить, что все то, что она перенесла с потерей Мэтта, снова приключилось с ней, а она беспокоилась все ли со мной хорошо. Я не забуду ее сильную веру, которую она показала тогда на похоронах.

Моя сестра Рэйчел, почти моего возраста всегда была в нашей тройке с Донни и мной. Мы всегда находили чем заняться, Донни, Рэйчел и я. Когда я увидел ее на похоронах, меня ударило то, что теперь мы уже никогда не сможем быть втроем.

Похороны Донни были большими. Нам сказали, что всего было больше тысячи человек. Несколько людей вышло сказать речи и было сказано очень много хороших слов о Донни. Он был замечательным, его уважали и любили. Многие пришедшие чувствовали, что он был их лучшим другом, но я зал без сомнений, что он был моим лучшим другом. Я хотел было сказать что-то в память о нем, но я боялся выступать перед людьми, поэтому я не сказал ничего. Я сожалею об этом с тех пор.

Мы съездили на место аварии Донни. И это было странно, потому что там было всего одно дерево около дороги. Одно дерево и машина Донни врезалась в это дерево. Посмотрев на него, можно было сказать, насколько сильным был удар. Сторона водителя была вмята до пассажирского сиденья.

Я взял маленький кусочек коры с этого дерева как, напоминание о Донни. Позже это дерево спилили и сделали кресло-качалку для дяди Дона. Я повесил эту кору с дерева около зеркала в моей спальне, так что я видел ее каждый день. Потом через пару лет я убрал ее. Она все время вновь бредила мои воспоминания о Донни, с одной стороны это было хорошо, но все же, я не хотел каждый день снова вспоминать эту боль.

Определяя наследие.

Даже после того, как умер Донни, а до него Меме, а перед ней умер Мэтт, я не был зол на Бога. Но я начал задавать себе вопросы о том, почему я все еще жив, а они нет. Почему мне позволено жить, а их жизнь прервалась

Потом после Игр 2010 года, когда Чип Пугх и Донован Дерги задали мне вопросы о моей цели в жизни, уесть лет разных событий привели к одному вопросу.

Если я умру, какое наследие я оставлю после себя?

Я все время возвращался к этому вопросу.

Если я умру, какое наследие я оставлю после себя?

И мне не нравился ответ, который у меня был на тот момент.

Кроссфит.

Кроссфит будет моим наследием?

Менее чем год назад, не так много людей, кроме моей семья знало, кто я такой. Но из - за моего успеха на соревнованиях по Кроссфиту, я теперь стал известен как Рич Фронинг – Кроссфитер. Я понимал это. Занятое второе место привело меня к множеству разных встреч, интервью и все интервьюеры хотели знать как я попал на игры тренируясь в сарае, о моих методах множественных тренировок в течение дня, о моей нетипичной диете. Они хотели знать, что я думаю о возможности вернуться и попытаться выиграть Игры 2011года. Все интервью были сосредоточены вокруг Кроссфита, так что, как еще могли люди, не знающие меня, видеть меня иначе как Кроссфитера?

Проблема была еще и в том, что я сам себя начал воспринимать как Кроссфитера.

Так как я тренирую людей Кроссфиту, я видел какую интересую роль играет их цель в Кроссфите. Я говорю об обычных людях, о тех, для которых и был создан Кроссфит, но об атлетах, которых мы видим на соревнованиях по ТВ. Упражнения тяжелые, поэтому, мы вначале определяем с новичками в зале, для чего они начали заниматься и чего они хотят добиться с помощью Кроссфита.

У них должна быть какая-то цель или по опыту мы знаем, что они долго не продержатся. Я видел это бесчисленное количество раз. Также в своих тренировках я испытал это. Когда я начал тренироваться, я хотел быть в более лучшей форме. Потом, когда я начал тренироваться даже только с Дарреном, в сарае, сравнивая наши цифры с цифрами онлайн, я хотел быть хотя бы на секунду быстрее, поднять на 2кг больше, сделать больше на один повтор.

Но я зашел слишком далеко и позволил Кроссфиту стать моей целью. Я позволил этому определять то, кто я есть. Я в своих глазах стал таким же, как и в глазах других людей. Я был Рич Фронинг-Кроссфитер.

Это не было головокружение от успеха, люди вокруг меня не позволили бы этому случиться. Поверьте мне, семья и друзья знают, как усмирить меня. Это не было просто все для соревнований. Несколько месяцев после игр 2010 года, моя спина серьезно беспокоила меня, и я не был уверен смогу ли соревноваться в 2011году. Я не был уверен, хочу ли я соревноваться вообще снова. Но я знал, что буду продолжать заниматься Кроссфитом. Мне нравилось тренироваться с Дарреном, и у нас был свой зал.

Я не мог отделаться от ощущения, что мне нужна большая цель в жизни, чем просто соревноваться и тренировать Кроссфит. Я осознал, что если умру, люди, которые на знают меня или знают не сильно, запомнят меня только из-за Кроссфита. Что пугало еще больше, так это то, что умри я сегодня, даже моя семья и близкие люди будут помнить меня как Кроссфитера, более чем как кого-то другого.

Это было не то наследие, которое я хотел бы оставить и я стал это немедленно исправлять.

Вот тут проявилось влияние изучения Библии. Я начал изучать Библию, начиная с Евангелия от Матфея. После Деяний, я продолжил читать другие книги Нового Завета.

Изучая Слово Божье, я увидел одну вещь. Мне не просто хотелось делиться тем, что я узнал с другими, но хотелось быть рядом с людьми, которые делились со мной своими результатами изучения.

Хиллари была более зрелой духовно, нежели я. Мы начали изучать Библию и молиться вместе каждый вечер и в результате стали ближе друг к другу и к Богу.

Мои отношения с Богом стали крепче, также и отношения с Хиллари. Это было похоже на иллюстрацию, которую я видел много раз, объясняющую, смысл семейных отношений. Обычно это изображалось как треугольник с именами мужа и жены у основания и Бог на вершине. И чем ближе муж и жена становятся к Богу, тем ближе они становятся и друг к другу. Это было правдой.

Глава 12

Обретая мир.

Смена площадки в 2009 на 2010 год имело большое значение, и показывало, на сколько Кроссфит развивается. Два дополнительных изменения в 2011 году продвинули Кроссфит еще дальше, Reebok стал главным спонсором Кроссфит Игр и теперь они назывались Reebok Crossfit Games. Также были планы для трансляции по каналу ESPN 2 впервые.

Спонсорство Reebok подняло наградной фонд до 1 миллиона долларов, включая 250 тысяч, которые уходили первому месту в мужском и в женском дивизионе. Для сравнения, Грэхэм Холмберг получил 25 тысяч долларов за победу в 2010 году. Первый победитель Игр, получил всего 500 долларов, и это увеличивало до 1500 долларов в 2008 году, и до 5000 в 2009 году.

Как подающий надежды новичок в 2010 году, я получил сертификат на 500 долларов на одежду фирмы UnderUmog. Два месяца спустя, я подписал дортсмундский контракт с Reebok и все проблемы с ношением одежды UnderUmog были решены.

До этого Игры транслировались в живую на канале ESPN3, но, то что Игры стали транслироваться на канале ESPN2 полтора месяца спустя, это гарантировало

подъем интереса интерес к спорту и что более важно, большее количество людей, которые заинтересовались в улучшении своего образа жизни благодаря Кроссфиту.

Кроссфит уже развивался очень сильно, и это привело к изменению формата Игр 2011 года. Отборочные соревнования были заменены другими играми, которые теперь назывались Open. Это были соревнования, в которых мог принять участие любой человек. Вместо того, чтобы требовать от участников отборочных соревнований посетить какое-то особенное место теперь любой человек мог записать свое выступление онлайн, и это засчитывалось как участие в открытых играх.

Отборочный тур проходил в течение пяти недель и начинался в марте. Каждую неделю во вторник онлайн размещался новый комплекс на неделю, и каждый, кто хотел его выполнить мог это сделать.

У атлетов было время до следующего воскресенья выполнить комплекс в местном Кроссфит – аффилиате и там их исполнение было бы подтверждено. Также они могли выложить видео онлайн, и предоставить его на обсуждение судейской коллегии.

Стоимость участия в Open было всего лишь 10 долларов в США и Канаде, и 5 долларов для участников из других стран. В результате, любой человек, который имел несколько баксов, имел возможность записать выполненный комплекс. Он мог попробовать отобраться на Региональные. Лучшие 60 человек, которые отбирались на этапе Open, от 17 регионов по всему миру, проходили в этап Региональных Игр.

Новый формат также решал проблему с логистикой. Не нужно было решать, где и как разместить участников отборочных соревнований, но также, изменения в формате служили другой цели: дать возможность любому человеку пройти эти этапы, чтобы получить звание «Самый Физический Подготовленный Человек на Земле».

Возможно, этап Open это лучшее решение, для того, чтобы снять все географические и финансовые препятствия. Таким образом, какой –нибудь парень в Болгарии или в Чили, или на Филиппинах, если у него была простая «флип-камера» и эквивалент пяти американских долларов, теперь не просто мог посмотреть Игры 2011 года и сказать, что он мог сделать также, но теперь он имел возможность доказать это.

Количество участников поражало. Более 26 тысяч человек приняло участие в этапе Open в 2011 году.

Благодаря моему 2-ому месту на Играх 2010 года я не обязан был проходить квалификацию на этапе Open или через Региональные в этом году. Тем не менее я

принял участие в командном соревновании в регионе Central East Tennessee, для того, чтобы помочь моим друзьям из сообщества «Кроссфит Вера» отобраться на командный этап соревнований.

Мы не прошли отборочный этап, показав 8-й результат, но участие дало мне возможность опять пройти через атмосферу Региональных соревнований. В то же время, имея безопасную гарантию уже зарезервированного места на основных играх.

Постоянное послание.

Лично для меня время, когда проходил этап Open 2011 года, был временем, когда разные части пазла сошлись вместе. Благодаря моему изучению Библии я нашел ответ на вопрос Чипа «Зачем ты делаешь то, что ты делаешь?».

Я определил, что моей целью было прославить Бога во всем, что я делаю, включая Кроссфит. Это все было больше не о моих победах или не о публичных выступлениях, а о том как я могу прославить Бога.

Мой друг Донаван обсуждал идею как бы сделать татуировку со стихом из Галатам 2.20 («И уже не я живу, но живет во мне Христос, а что ныне живу во плоти. Живу и верую, в Сына Божего, возлюбившего меня, и предавшего меня за грехи»).

Я сказал Донавану, что считаю идею с татуировкой интересной, потому что этот стих доносит важное послание.

«Есть другой стих на который ты должен посмотреть», - предложил Донаван.

«Какой?» - ответил я.

«Галатам 6.14» - ответил он.

Я посмотрел этот стих и вот что он говорил: «А я не желаю хвалиться разве только крестом Господа нашего Иисуса Христа, которым для меня мир распят и я для мира».

Вот оно! Это мой стих. Этот стих идеально описывал то, зачем я занимался Кроссфитом и видел себя через Кроссфит и как я хотел, чтобы другие видели меня через Кроссфит. Я хотел никакой славы для себя или от людей, и я не хотел, чтобы люди видели меня только благодаря моим достижениям на Играх. Вместо этого я хотел, чтобы все говорило, что я делаю, отражала Бога и была видимым признанием моих талантов и способностей данных мне от него.

Без Бога я бы не смог сделать тех достижений, которых я добился в Кроссфите. Мне было абсолютно нечем хвалиться, и это было все, что Господь дал мне, делал через меня: его цель и замысел для меня.

Мне настолько понравился этот стих, что я решил, что хочу сделать татуировку. У меня уже их было две. Первая была на моей лопатке, которая включала инициалы Мэта, вторая, которую я сделал через три месяца после смерти Донни в автомобильной катастрофе, была на моем правом трицепсе, и я сам придумал дизайн для нее.

Мальтийский крест, который был символом пожарных, символизировал представительство Иисуса Христа. Внутри этого креста располагались инициалы имени моего брата Донни и инициалы моей бабушки Меми. Над крестом сходились даты жизни Донни (1987 – 2007), а под ним был Псалом 22, который читался на похоронах Донни и Меме.

Я решил сделать татуировку со стихом из Галатам 6.14 с боку на правой стороне. Она располагалась под рукой и шла от бедра к плечу. Не знаю, почему я выбрал именно это место для татуировки, но оно мне понравилось, потому что оно было видно всем во время выполнения мной различных комплексов.

Татуировка была видна также мне самому и служила мне напоминанием и провозглашением одновременно. Провозглашением моей цели и напоминанием мне, зачем я здесь.

Я не думал об этом, но также эта татуировка стала одной из форм подотчетности. Я постоянно спрашивал себя, делаю ли я то что должен, живу ли я, так как я проповедую, являюсь ли я хорошим примером для других. Она стала постоянным напоминанием об этом.

Мистер и Миссис Фронинг.

Два значимых момента в моей жизни произошли между этапом Региональных Игр и Кроссфит Играми 2011 года.

Во-первых, в мае я прошел водное крещение и был крещен Чипом. Я уже был крещен до этого в возрасте трех месяцев в нашей католической церкви в Мичигане, я изучал отрывки, где говорили о крещении, я заинтересовался и задумался о том, считается ли это.

Крещение является публичным исповеданием веры, и я не знаю, как мое крещение в трехмесячном возрасте может служить достаточным публичным исповеданием чего либо, кроме того, являюсь ли я голоден, или мне нужно сменить подгузник.

Я спросил у Чипа, потому что он был служителем.

«Знаешь» - ответил он, «это не плохо, что ты так думаешь об этом».

Я думаю, что некоторые члены моей католической семьи могут не одобрить мое второе крещение, и я помолился за это. В моем сердце это показалось правильным, и я принял решение: я хотел креститься и я это сделал.

Также крещение приняла мама Хиллари, Патти. Чип крестил на обоих в Киенефорг, в Рокайленд Стрит Парке. Это происходило в присутствии членов наших семей и близких друзей. Затем 18 июня 2008 года, почти что шесть недель до начала Игр, Хиллари и я поженились, под тем самым каштановым деревом, где поженились когда-то ее родители.

Мой друг Бред Элис проводил венчание. Бред, который был владельцем Кроссфит зала в Рейнбоу Сити, в Алабаме. Также он был одним из судей, которые судили меня на отборочных играх в 2010 году и мы стали близкими друзьями.

Бред помогал мне как атлет и тренер, но также и духовно.

Нужно признать, что время нашей свадьбы было выбрано не самым лучшим образом, потому что все мое внимание занимали Игры, но помолвка была еще назначена в апреле 2010 года и в то время ни у кого не было идей о том, что такие изменения произойдут за четыре месяца и я попаду на Игры 2010 года.

Меньше людей ожидало, что я займу 2-ое место на Играх 2010 года. И что я на Играх буду назван одним из претендентов на звание «Самый Лучший Физический Подготовленный Мужчина на Земле».

А четыре месяца до большой свадьбы отец сказал мне.

«Нужно поговорить с Хиллари, по поводу, чтобы отложить свадьбу»

Я посмотрел на него секунду, прежде чем сказать.

«Это ты должен про это с ней поговорить»

Отец знал не хуже меня, что такое столкнуться с гневом Хиллари. Поэтому, про перенос свадьбы на другую дату больше не обсуждался.

Очень большим моментом для нас с Хиллари было то, что мы спланировали наш медовый месяц, сразу после нашей свадьбы. И нам нужно было решить, будет ли он сразу после нашей свадьбы или нам нужно подождать пока закончатся Игры, на последней неделе июля.

Из-за моей травмы спины, которая снизила мою подготовку, и я не был уверен, что я смогу соревноваться в 2011 году. Много нужно было наверстать, чтобы подготовиться к Играм. И эти недели перед Играми были самыми

напряженными в плане тренировок. Я даже не брал никаких выходных. Хиллари понимала, насколько важное значение, имеют эти тренировки для меня.

Я понимал, что тренироваться три или четыре раза в день в течение медового месяца тоже не было лучшей идеей. Поэтому мы пришли к компромиссу. Мы решили устроить укороченный двухдневный медовый месяц в Чарльстоне, Южной Каролине.

Мы договорились, что в те дни я буду тренироваться только один раз в неделю, включая тренировку утром в день свадьбы.

Когда закончатся Игры, мы возьмем нормальный медовый месяц.

У нас была большая свадьба. Было много приглашенных. У меня было девять свидетелей, потому что столько братьев у меня было. Уже было выбрано три друга жениха на этой свадьбе, мой брат и напарник и бизнес-партнер Даррен, друг Мэтт Билингс.

После автомобильной аварии наша группа сделала себе резиновые браслеты, на которых было написано «С любовью и памятью о Доне и Мэте Хансакере».

В нашем свадебном альбоме есть фото всех свидетелей, которые показывают наши браслеты, и я очень сильно скучал по Дони и Мэту в день нашей свадьбы.

Конечно, мне не хватало Меме, чтобы Хиллари имела возможность встретиться с моей бабушкой, потому что у них было много общего. Как и Хиллари, она была очень позитивным человеком, рядом с которым любили находиться люди.

Им наверняка бы понравилось проводить время друг с другом. Было бы замечательно видеть их вместе. Хиллари переиграла нас в том чтобы сильнее всех рассмешить бабушку, и она наверно обошлась бы без цитат из фильма «Форрест Гамп».

Я знал, что Меме одобрила бы мою невесту.

Кротость это не слабость.

Мой духовный рост, в промежутке между Играми 2010 и 2011 года, никак не повлиял на мою соревновательную натуру. Я был спортивным фанатом всю свою жизнь и не редко слышал о профессиональных атлетах, которые став христианами, в течение их карьеры подвергались критике за то, что они стали мягкими и слабыми.

Мне всегда с трудом верилось, что причина именно в этом. Я думаю, как атлеты, они став христианами, решили, что Бог ведёт их в другом направлении, но в целом, мне кажется, что любой, кто критикует атлетов за так называемую мягкость, из - за того что они христиане, просто ищут причину для критики.

Потому что таким образом можно легко оправдать какие-то изменения в их выступлениях, особенно это касается атлетов, которые были на пике карьеры.

Достаточно тяжело добраться до вершины, но ещё тяжелее оставаться там. Однажды, я прочитал фразу, которая засела у меня в голове – “кротость не означает слабость”. Иисус в своей нагорной проповеди сказал, что кроткие наследуют землю, так же Иисус описывал себя как кроткого и смиренного. Но Иисус конечно же не был слабым, однажды, он стал достаточно рассерженным чтобы очистить храм от продавцов и меняльщиков монет. Иисус был очень страстен в том, чтобы очистить дом Божий и эта страсть вела его к тому, чтобы почтить храм.

Страсть приводит людей к тому, что они предпринимают действия. У меня есть страсть к участию в Играх и прославлению Бога через то, что я делаю и это движет мною, к тому, чтобы показывать максимально лучший результат каждый раз. Так что углубление моей веры не имеет негативного эффекта на мои соревновательные данные.

Я так же соревновался со многими христианами в Кроссфит и знаю, что для них, их вера не была причиной слабости, так что я не хочу высказывать ни каких суждений и судить кого-то, потому, что как я уже сказал, мы не знаем, как Бог ведёт людей в их жизни.

Но для меня, с моей новой целью, которую я нашел прославлять Бога через Кроссфит, как мог я не делать максимальных попыток и не делать всего возможного, в то время как я соревнуюсь. В послании к Колоссянам, в третьей главе, 23 стихе сказано – “и всё что делаете, делайте от души, как для Господа, зная, что в воздаяние от Господа получите наследие, ибо вы служите Господу и Христу.

Для меня это говорит о том, что христиане должны делать самое лучшее, не важно, находятся ли они в зале, делают ли сложные комплексы, соревнуются в других видах спорта или просто работают где - то в офисе. Смысл в том, чтобы ты не делал, всё это должно быть сделано для Божьей славы, а не для твоей.

Планировать или не планировать.

Я вышел на Игры 2011 года полностью готовым, с желанием победить.

Я был уверен в том, что моя подготовка в течении 5 или 6 месяцев сделала меня готовым к любым неожиданностям на Играх. Мою подготовку нельзя было назвать рутинной и однообразной.

Я справедливо приобрёл репутацию человека, который не следует никакому однообразию в подготовке и этот метод так же был использован мною в подготовке к Играм 2011 года.

Благодаря моей работе, которая позволяла мне тренироваться и работать с разными атлетами в Университете Тенеси, я время от времени тренировался с нашими футбольными игроками, чтобы показать им пример, и они могли извлечь пользу из моей системы тренировок. На них я испыовал разные комплексы, Кроссфит был подготовкой для футбольных игроков. В перерыве между тренировками других людей, я так же успевал учиться в моём выпускном классе.

В некоторые дни, мне удавалось сделать 5 или 6 полноценных тренировок.

Хотел бы я, чтобы сейчас у меня были записи всех моих тренировок и комплексов, потому что меня часто спрашивают о том как я тренируюсь. У меня никогда не было тренера, нет его и сейчас, я сам придумываю свои комплексы для тренировок и во многом я руководствуюсь своими чувствами, в том, как я подбираю те или иные упражнения.

Это пришло ещё из того периода, когда я был не совсем уверен, буду ли я продолжать соревноваться. Мне всё ещё нравилось тренироваться, но когда я думал о том, что мне нужно делать для подготовки к Играм, мои тренировки стали ощущаться как работа и стали её напоминать.

Всё чаще я стал думать – МНЕ НУЖНО ЭТО СДЕЛАТЬ, Я ОБЯЗАН ЭТО СДЕЛАТЬ.

Возможно, планируя каждый подход и тренировку заранее, я продвинулся бы дальше и был более дисциплинирован в моих занятиях. Хотя я пытался избегать отношения к тренировкам как к работе.

Были конкретные области, в которых я знал, что мне нужно улучшить свои результаты. Это были Олимпийские упражнения, из тяжелой атлетики или работа над моими приседаниями.

На моих первых Играх я слишком много уделил внимания развитию передних мышц бедра, это привело к тому, что я начал испытывать боли в коленях. Так же я узнал, как тяжело на Играх сохранять выносливость, поэтому я уделял внимание этому, пытаюсь стать более эффективным в этой области на сколько это возможно, сохраняя максимум энергии.

В отношении остальных аспектов тренировки, я просто приходил в зал, думал о том, что я не делал уже пару дней и просто вставлял эти движения в свои тренировки. Занимаясь несколько раз в день с разными тренировочными партнёры, я иногда позволял им определять, что мы будем делать сегодня. Когда кто-то другой определял ход наших тренировок, это позволяло мне так же немножко тренировать свою готовность к неизвестному как на Играх.

Глава 13

Снова игры

По прибытии в Калифорнию на Игры 2011 года, я чувствовал себя подготовленным, но это было лишь до тех пор, пока я не сел в автобус, в пятницу, рано утром.

Игры начались в своём стиле, с неожиданного события, на собрании, перед самыми Играми, нам было сказано, что мы не будем начинать соревноваться в «Хоум Депо Центр».

Вместо этого первый ивент пройдёт в Пьере, Санта - Монике. Этот комплекс будет комбинацией плавания и бега по пляжу.

В пятницу, в 4 утра, мы погрузились на автобус и с этого момента у меня началось нервное возбуждение. Это не было похоже на моё обычное предсоревновательное состояние, в этот день я так и не смог понять, почему так нервничал.

Когда мы ехали на первый ивент в Санта - Монике на улице было ещё темно, я достал свой телефон и запустил библейское приложение на нем. Я начал хаотично перелистывать страницы на нем до тех пор, пока не наткнулся на стихи Книги Пророка Иеремии, 29 главы, с 11 по 13 стих. “Ибо только я знаю намерения, которые имею о вас, говорит Господь. Намеренья во благо, а не во зло, чтобы дать вам будущность и надежду. Воззовёте ко мне и пойдёте, и помолитесь мне, и я услышу вас, и взыщите меня, и найдёте, если взыщите меня всем сердцем вашим”.

Я вчитывался в каждое слово этого отрывка, не смотря на то, что знал его хорошо. Одним из наших духовных упражнений в «Кроссфит Вера» в течение этого путешествия было запомнить как раз эти стихи.

Я никогда не был хорош в запоминании вообще, будь то библейские стихи или школьные задания и это раздражало, потому что мне хотелось быть лучше в том, чтобы заучивать писания наизусть, я могу запомнить почти весь отрывок и, конечно же я могу понять его значение, но запоминание слова в слово, это одна из

моих слабостей над которыми я работаю. Несмотря на это, отрывок из книги засел в моей голове крепко.

И вот я сидел в автобусе и размышлял над этим отрывком, я думал о том, что я могу не знать, что таит будущее для меня, но я знаю, что у Бога есть план для меня.

В этом смысле не имеет значения, есть ли какие-то планы лично у меня, всё, что на самом деле имеет смысл это план Божий для меня, и я в молитве доверяю ему всю свою жизнь. Несмотря на то, что я очень сильно хотел выиграть в этих Играх, не имело значения, выиграю я или нет, потому что Божий план для меня позаботится об этом.

Мне не обязательно выигрывать, чтобы прославлять Бога, я могу сделать это независимо от места, которое я займу на Играх. Вот и отлично, подумал я, продолжая читать эти стихи на телефоне, чтобы не случилось, со мной будет всё хорошо. Я не ожидал, что перестану нервничать совсем, но я почувствовал, как моё напряжение стихает и возвращается к своему нормальному состоянию.

Конечно же не стоит предполагать, что это история о том, как я вдохновившись Библейским стихом, моментально получил в точности то что хочу, этого не произошло, первый ивент я не выиграл. Вообще нужно сказать, что первый ивент прошел ужасно, но я рад и этому тоже, потому что это представляет моё свидетельство ещё более сильным.

Послание Иеремии ни в том, что мы получаем то, что мы хотим, что в моём случае означало победу в первом ивенте, вместо этого отрывок учит нас больше доверять Богу и следовать его плану, не зависимо от того, что происходит в нашей жизни. Конечно, мне было много над чем поразмышлять, после того что произошло в этом первом пляжном ивенте.

На пляже в Санта - Монике, после короткого спринта через пляж, был 210 метровый заплыв, затем 1.5 км бега по мягкому песку, 50 подтягиваний до груди, 100 отжиманий с отрывом ладоней, 200 воздушных приседаний и 1.5км бега обратно на финиш. Если вам довелось бывать в Тенеси, вы наверняка заметили что у нас не так много пляжей, к тому же я был постоянен в своём презрении к бегу.

Я не так уж ужасен в беге, просто он мне не нравится и я не нахожу какой либо радости в любом виде бега.

В этом первом ивенте я осознал на сколько сильно я вообще ненавижу бегать по песку. Плавание не представляло проблем вообще, и в принципе, первый забег был не так уж и плох, но вторые 1.5км в конце были просто ужасны. Помните, 1.5км это не так уж и много, это дистанция на одно футбольное поле.

Перед тем как закончить, я должен был перейти с бега на лёгкую пробежку и затем прогулку по песку. Я не сомневался, что смогу закончить, но знал, что хорошего результата не будет. Когда я закончил, топливо в моих баках иссякло. Я занял 26 место из 49 соревнующихся.

«Ну что же?», начал анализировать я для себя, это конечно не хорошо, с точки зрения соревнования это отвратительное начало бросило мне вызов потому, что у меня не было никаких преимуществ после первого ивента.

Как я уже говорил, чтобы победить на Играх, вам не нужно быть абсолютно лучшим во всем, но вам нужно так же не провалить ни одного ивента, а 26 место, было практически провальным. Я осознал что, имея перед собой такую большую лестницу в таблице по которой мне предстоит взобраться, является серьёзным вызовом для меня.

Моё плохое выступление в первом ивенте так же представляло собой ещё и духовный вызов. Я вышел на Игры имея несколько целей, но целью номер один было прославить Бога и я чувствовал его утешающее и успокаивающее присутствие, когда ехал в автобусе, а тут я чувствовал себя буквально похороненным в середине толпы соревнующихся, в первые полчаса соревнований.

В нашей духовной жизни может происходить подобное, нам может нравиться какой-то новый опыт, поднимающий нас на новую духовную высоту в нашей вере, а затем мы немедленно предстаём перед какими ни будь препятствиями, бросающими нам вызов. Я заметил, что есть люди, которые видят препятствия как проблемы, в то время, другие видят их как новые возможности, всё это всего лишь выбор перспективы.

Для меня, этот пляжный ивент был возможностью улучшить и доказать, что мой новый уровень веры был реален.

То, как я себя чувствовал после этого ивента на 180 градусов отличалось от того, как я чувствовал себя год назад, так же отличалась и моя реакция на это событие. Тогда, я скорее всего был бы разочарован и подавлен, если бы я на столько плохо стартовал в Играх. Сейчас со мной было всё нормально, хотя закончить 26 было совсем не нормально, далеко от нормального и даже хорошего результата.

Передо мной было 25 парней и я понимал насколько тяжело мне будет подняться среди них. Я позволил себе поразмышлять о том, что возможно мне удастся подняться куда -нибудь до 15 или 16 места, к вечеру воскресенья.

Я точно помню, как думал о том что завершив 16-ым мои соревновательные дни в Crossfit будут окончены, но я, как -нибудь справлюсь с этим.

Удивительно, но такая перспектива не была чем-то разрушающим для меня, и я был полностью в мире, хотя я надеялся, что божий план включал для меня чемпионство по Кроссфиту.

Хотя я не знал, что именно он для меня приготовил, но я знал что у него есть замысел который гораздо больше чем я мог видеть на тот момент.

Взбираясь вверх по холму

После того как женщины закончили соревноваться в пляжном ивенте, нас на автобусе доставили прямиком в «Хоум Депо Центр», где нас ожидал второй ивент.

В отличие от Игр 2010 года, мы узнавали о новом ивенте где-то за час до того как всё начнётся. Мне всё ещё трудно решить какой из подходов мне нравится больше, знать заранее или не знать.

Когда я знаю, какой ивент меня ожидает впереди, какие движения там содержатся, это может создать для меня дополнительные проблемы, чтобы распределить мои силы и определить свои возможности для времени необходимого на выполнение или повторение.

Соревнования в Кроссфите содержат не мало элементов стратегии и различных деталей которые влияют на результат, иногда это, конечно, полезно иметь возможность планировать заранее, подумать о том, например, в какой момент тебе лучше остановиться и отдышаться, в этом плане, конечно хорошо знать заранее, через что тебе предстоит пройти.

С другой стороны, мне кажется, что я довольно не плохо подготовлен к неизвестному, несмотря на то, что произошло с канатом в 2010 году.

Соревноваться в режиме неизвестности это конечно тяжело, но в то же время из-за вызовов которые приносят неизвестное, соревнования могут носить так же и элемент веселья. К счастью мне не пришлось решать, какой подход будет использован в этих Играх, нравится мне знать заранее или нет, потому что Дейв Кастро не спрашивал у меня советов в этих решениях.

Нам сказали, что второй ивент будет состоять из 3-х частей, тест на различные навыки, и будет проходить на территории велокорта.

Комплекс состоял из удержания уголка на время, броска мяча для софтбола на дальнюю дистанцию и прогулки в стойке на руках на самую длинную дистанцию. Когда было удержание уголка, я заметил, что некоторые парни были без обуви, и я задался вопросом, почему они не обуты и ответ я нашел весьма скоро.

Удержание уголка, это гимнастическое движение которое требует от вас держаться на низких параллельных брусьях, которые так же называются параллелетами и держать ваши ноги параллельно полу, так что ваше тело формирует уголок. Для нашего ивента были поставлены блины из под штанги, так, чтобы мы могли держаться на них, так же были блины, находящиеся под нашими ногами. Нужно было удерживаться эту позицию настолько долго, до тех пор, пока мышцы пресса не откажут и ноги не коснутся блинов.

К сожалению, я не смог вовремя это осознать, но наличие обуви или её отсутствие давало соревнующимся несколько сантиметров преимущества между их ногами и блинами от штанги. Когда ты удерживаешь эту позицию, твой пресс, трицепсы и бёдра начинают гореть, то эти несколько см. могут сыграть большую роль.

Я знаю, что для меня это расстояние могло быть очень полезным, потому что моё время было 40 секунд и это было не самым лучшим результатом, как мне хотелось бы, я получил 11 место в этом ивенте.

Чтобы понять насколько велика была разница нескольких сантиметрах, примите во внимание то, что я занял 11 место с результатом в 40 сек, если бы я смог удержаться всего лишь на 2 сек больше, занял бы 7 место.

После первого ивента и первого движения в новом ивенте, я облажался дважды! Совершив две такие ошибки не просто продолжать оставаться среди топовых атлетов на Играх.

Второй частью теста был бросок софтбольного мяча, нам давалось две попытки, чтобы бросить его как можно дальше. Те, кто был знаком с бейсболом говорили мне, что у меня есть небольшое преимущество в этом упражнении, но на самом деле они были в этом уверены больше чем я сам, потому что они не знали о том, что я играл на второй базе, а это значит что я более привык к коротким и быстрым броскам и техника бросков очень сильно отличается от длинных бросков на дальнюю дистанцию.

Большинство из них так же не знало, что я перенес операцию на моем плече как раз таки бросающей руки и когда я смотрел, как люди соревнуются, и больше людей чем я ожидал, имели проблемы с броском.

Когда наступила моя очередь, я в первую попытку сделал безопасный бросок и даже здесь я с трудом преодолел зачётную попытку, т. к. мяч едва не коснулся одной из ограничивающих линий, но всё же эту попытку засчитали, что позволило мне сделать второй бросок максимально дальним.

Мой бросок на 70 метров был 4 лучшим результатом, а этот эвент был выигран Спенсором Генделем, с результатом около 260метров. Спенсор играл в

высшей школе в бейсбол и прошел через восстанавливающую операцию на его бросающем плече.

Где-то там наверняка находятся наши хирурги, которые делали нам операции, и они определенно могут гордиться сделанной работой. Последний тест был прогулка на руках и это движение мне нравилось, так как я знал, что оно получается у меня очень хорошо, хотя я ожидал, что победит в нем Крис Спиллер, т.к. раньше я видел, как он делает очень длинные прогулки на руках.

У меня получилось не плохая дистанция до тех пор, пока я не потерял баланс и почти упал. Я слышал, как толпа на стадионе закричала «WOW!!!», когда я восстановил свой баланс и продолжил идти на руках.

Я выиграл эту часть теста, пройдя в общей сложности около 46 метров, почти на 7 метров дальше, чем Крис Спиллер, который занял 2-ое место. Если бы я окончил прогулку там где чуть не упал, не знаю, выиграл бы я это событие или нет.

Благодаря тому, что много атлетов испытывали сложности с выполнением правильного броска мяча, мои результаты в броске и ходьбе были достаточными, чтобы покрыть мои неудачи в удержании уголка, я занял первое место в этом ивенте по результатам трёх тестов.

В общем зачёте я поднялся до 7 места со 135 очками, что на 11 очков отделяло меня от Дэна Бейли, который был тогда на 1 месте.

В 2011 году система подсчета очков была изменена, 100 очков присуждалось победителю ивента, 95 за второе место, 90 за третья и так далее по шкале в низ, отсчитывалось для всех финишировавших.

После 6 места разница между двумя позициями была всего 2 очка, ещё ниже разница составляла 1 очко. Такая большая разница в этих двух ивентах застала многих атлетов врасплох и ни один атлет не смог удержаться в 10 лучших в 2-ух событиях подряд.

Например, Дэн сначала занял первое место, а затем 13. Так что я смог выжать все, несмотря на мои ужасные показатели на пляже и мою тактическую ошибку по удержанию уголка.

Я снова вернулся в авангард гонки ещё до того как закончился первый день и когда был объявлен последний пятничный ивент, я был готов к нему на все 100 и он начинался с каната.

Глава 14

Месть Рича

Канат, канат, канат.

Казалось, в течение прошлого года не было ни одного интервью, где не затрагивалась бы тема каната. На следующей же неделе после Игр я преодолел канат, который был в доме моего брата в Мичигане, также я повесил канат в нашем Кроссфит зале и регулярно тренировался с ним. А моё видео, где я удачно взбираюсь по канату, разошлось по социальным медиа в Кроссфит - сообществе и уже 11 с небольшим месяцев, подъем по канату не представлял для меня какой-либо проблемы, хотя всё ещё я получал различные вопросы о нем.

Все хотели знать, боялся ли я, что подъемы по канату будут в Играх 2011 года или буду я нервничать, размышляя о канате, но я продолжал говорить, НЕТ, это не составит каких-либо проблем. Но я знал, что независимо от того, что я скажу, это не остановит эти вопросы.

Мне необходимо было показать всем, что канат больше для меня не проблема и из-за того, что целый год я сталкивался с этими канатными вопросами, я надеялся, что Дейв Кастро включит подъем по канату в соревнования на Играх, чтобы я закрыл этот вопрос раз и навсегда. Я хотел не просто показать что я могу взбираться по канату, более того я хотел победить в ивенте, который включал в себя подъем по канату.

По факту, тренировки с канатом были частью моего ежедневного сценария в подготовке к Играм. Последний ивент дня состоял из 5 раундов подъема по 6 метровому канату и взятия на грудь, толчок. В первом раунде у нас было 5 подъемов, за тем меньше с каждым раундом. Взятие на грудь с толчком начинались с 5 повторений на 65 кг. и за тем кол-во повторений увеличивалось на одно, с добавлением 9 кг. с каждым раундом.

Ивент начался с подъема вверх по канату, и я сразу схватил канат, закрепил между ногами, так как я учил по видео моего друга и взобрался на верх так, как будто делал это каждый день со второго класса школы, я даже сделал один лишней подъем по канату, хотя это было и не по моей воле. Когда был последний подъем, я думал, что я правильно выполнил хлопок на верху подъема, но когда я спустился вниз, на пол, судья показал мне сигнал что этот подъем не засчитан.

По правилам упражнения, нам нужно было сохранять контроль в течении спуска с каната, до определенной пометки, которая была отмечена на канате цветной лентой, но я был так рад и возбужден, что я выпустил канат из рук до этой отметки, в начале я был смущен и уже начал было спорить с судьёй и пошел по направлению штанги чтобы сделать последние взятия и толчок, но судья Бобби

Милцапс хорошо знал своё дело и он показал мне, что последний повтор не засчитан, так как движение было сделано не правильно.

По моему я даже что-то высказал ему в качестве своего недовольства, но он всё сделал правильно, позже я смотрел повтор и там было чётко видно, что я не до конца сохранял контроль спускаясь по канату. Бобби был хорошим судьёй, все судьи на играх прошли либо сертификацию lv11, либо они были сотрудниками и это означало, что они точно знали как выполнять движения Кроссфит и могли распознать не правильное выполнение движения.

Нужно усвоить одно, если ты не согласен с судьёй, его решением, у тебя не так много времени чтобы спорить, потому что часы всё ещё тикают и другие атлеты так же идут к своей цели. Кроссфит Игры не похожи в этом плане на бейсбол, где всё действие приостанавливается, когда игрок или менеджер команды начинает спорить с судьёй, доказывая свою точку зрения.

Я просто поддался своему соревновательному настроению в запале схватки, если я и думал что мне нужно спорить с судьёй, то вместо этого я сделал ещё один подъём по канату. Так же я закончил раунд весом 102 кг. первым в своей группе, вскоре я узнал, что я выиграл в этом ивенте, с отрывом только в 3сек от Бэна Смита, на столько он был близок ко мне.

Я получил хороший урок от Бобби, и я рад, что быстро сделал свой дополнительный подъем по канату. То, что я смог победить даже с лишним подъемом сделало мою победу ещё слаще.

Я был очень сильно рад и возбужден. Стадион был забит под завязку, громкость фанатов зашкаливала и была раза в три громче, чем в прошлом году. Быть на арене под светом фонарей и приветствия зрителей, всё это создавало особенную атмосферу.

Позже кто-то назвал это событие «МЕСТЬ РИЧА».

«Хэй, а ты всё такие можешь лазать по канату», - пошутил надо мной Дейв Кастро, когда я уходил с поля.

Вернувшись в зону для атлетов, я всё ещё тяжело дышал, но тут первый же корреспондент спросил меня про канат опять. Но наконец - таки это был позитивный вопрос. По итогам трёх ивентов я был на втором месте, отставая на 5 пунктов после Бэна.

Идя в раздевалку, меня попросили описать состояние, как я себя чувствую в конце этого дня, «благословен» был мой ответ, за тем, чтобы подтвердить этот ответ я сказал ещё раз, что чувствую себя благословенным.

Зачем я это делаю

В тот вечер я покинул Арену, будучи на эмоциональном подъеме.

Я надеялся, что вопрос с канатом раз и на всегда предан забвению и, не смотря на жесткое начало дня, я закончил на втором месте. Всё это давало мне очень хорошие ощущения, хотя я был очень уставшим и истощенным.

Я просто хотел добраться до кровати и заснуть, но, к сожалению, сон не приходил ко мне. Мне вообще было сложно заснуть в дни соревнований, я лежал и думал, что было бы неплохо заснуть, но полтора часа спустя я всё ещё не спал.

На Играх 2010 года я спал без проблем, но на Играх 2011 года я спал в среднем по 3 часа за ночь. Сон весьма важен для восстановления, а тем более на Играх, а у меня не получалось заснуть и восстановиться, это меня очень беспокоило.

Субботу, второй день соревнований обычно называют днем продвижений, потому, что в этот день атлеты могут продвинуться в турнирной таблицы вверх по списку и занять более лучшее положение, чтобы использовать это положение в финале, в воскресенье. Так как я продвинулся уже очень хорошо в пятницу с 26 места в первом ивенте, для меня субботу была днем закрепления, нежели днем продвижения. Моей целью было остаться на вершине турнирной таблицы и постараться сделать так, чтобы все остальные не смогли продвинуться дальше меня.

Оказавшись на такой позиции в субботу, я мог позволить себе немного заняться стратегией. Так как группы на соревнованиях подбирались исходя из позиций атлетов и в соревнованиях они все выстраивались в линию согласно своим местам в турнирной таблице, я просто взял и стал относиться к соревнованиям как к игре, стремясь победить парня стоящего передо мною или увеличить отрыв от парня за мной. Чем дальше мы продвигались, тем меньше у остальных атлетов оставалось возможности сделать какой-то серьезный прыжок в турнирной таблице.

Первым ивентом в субботу был тройной комплекс состоящий из четырех раундов. Это были спринты на время, 5 выходов силы на кольцах, 10 станových тяг 111 кг., 15 гиперэкстензии сит-апов и спринт, который начинался с 4.5 метров и увеличивался в двое с каждым раундом.

В этом эвенте я закончил вторым после Джоша Бриджеса и из-за того, что Бен Смит занял 12 место, я обошел его в общем турнирном зачете. Просто старайся победить тех, кто перед тобой в турнирной таблице, говорил я себе. Следующий ивент был ещё одним тройным испытанием различных навыков. Две минуты на одно максимальное повторение подтягиваний до груди с отягощением, за тем, две минуты на одно максимальное повторение рывок и за тем то, что было ни кем не

предусмотрено и не предугадано, то что и составляет особенность Кроссфит Игр, протащить за 60 секунд на максимальное расстояние две канистры по 22 кг.

Я знал, что у Бэна хорошо получается рывок, поэтому я хотел обойти его на подтягиваниях и мне это удалось, он занял 7 место, а я 4. На рывке, мы с ним разделили 3 место, на 100 кг. и то, что я сравнялся с ним в этом навыке один из очень хороших, и даже ключевых моментов для меня на Играх. С переноской канистр мне было сложно, и я закончил 16, но всё же я остался впереди Бэна в турнирной таблице.

Несмотря на проблемы с канистрами, я закончил вторым в этом ивенте. Бен был 10, с этого раунда я увеличил отрыв от него на 55 очков. В перерывах между ивентами я выполнял какие -нибудь расслабляющие упражнения, мне нравилось принимать ледяную ванну или несколько минут провести на гребном тренажере.

В 2011 году я добавил нечто новое в моё время отдыха между ивентами, я читал Библию на моём телефоне и из-за того что становилось душно, я поднялся на верхние ряды стадиона, туда где я так же расслаблялся в прошлом году. Там я мог посидеть в тенишке, наслаждаясь свежем ветерком. Время от времени какие -нибудь зрители узнавали меня и подходили, просили сфотографироваться мной, но в основном я мог просто быть наедине с собой, и никто меня не беспокоил.

В зависимости от того сколько времени мне нужно было на разогрев перед следующим ивентом, я брал время отдыха и читал вдохновляющие стихи из Библии. В дополнение к этому я написал стихи, которые меня вдохновляют на своих кроссовках.

На одном послание Галатам 2:20, на другом Матфея 27:56. Галатам 2:20 был отрывок, которым мой друг Донаван поделился со мной, он был вдохновляющим для него, отрывок из Матфея содержал историю о распятии Иисуса Христа. Когда я был уставший, мне было сложно или жалко себя и я начинал спрашивать себя, зачем вообще всё это делаю, вопрос который постоянно который постоянно всплывал у меня в голове, в течении всего ивента, «ЗАЧЕМ Я ВСЁ ЭТО ДЕЛАЮ»?!

Каждый раз я отвечал себе, «ЧТОБЫ ПРОСЛАВИТЬ БОГА».

Надписи на моих кроссовках служили мне напоминанием того, что Христос преодолел на кресте, он страдал за нас и умер за нас, чтобы принести нам спасение. Всё что я делал, было просто физическими упражнениями, просто участие в спортивных соревнованиях, а мысль о том, через что пришлось пройти Христу на кресте делала все мои препятствия и сложности абсолютно не сравнимыми, и когда я видел стихи, написанные на моих кроссовках, это помогало мне поставить правильную перспективу.

Давай, соберись, говорил я себе. То, что Иисус проходил через свои страдания по гораздо более высокой причине, мотивировало меня продолжать, просто стараться показать лучший результат на который я был способен, чтобы славить бога, даже через свою боль и сложности, которые мне приходилось преодолевать на соревнованиях.

Надписи на моих кроссовках привлекли внимание людей и произвели такой же эффект как моя новая тату, они помогли мне поделиться своей верой с Кроссфит - сообществом.

Снова на грани

Шестой ивент был ещё одним комплексом, в котором мне нужно было просто удержать свою позицию в соревновательной таблице. Комплекс состоял из трёх раундов на время, 7 фронтальных приседания 100 кг., 700м магнитный велосипед и 30 метров преодоления лестницы на руках (рукоход).

Это без сомнения был убойный комплекс в конце дня, особенно потому, что день начался давно, а утренний комплекс содержал в себе спринт. Фронтальный присед дался тяжело, но всё же я смог сделать их без особых проблем, принесли плоды мои усилия, затраченные на тренировки приседаний, в подготовке к Играм.

Я постарался выдать максимально быстрый результат на велотренажере, однако на рукоходе руки оказались забитыми, в результате я закончил 6, Бен закончил 19. Так же я заметил, что Джош Бриджес поднялся в турнирной таблице на 3 место, вплотную к Бену, но я продолжал придерживаться своего настроя, просто победить парня впереди меня.

Второй день я закончил с удержанием отрыва в 81 очко, для меня это был комфортный запас. В течение Игр особого комфорта я не ощущал, я имею ввиду, что даже выспаться не мог в ту ночь и спал всего лишь 3 часа, после этого я выдвинулся на финальные ивенты, в Воскресенье.

Я попросил Дарена официально записаться моим тренером из - за того что я плохо спал, чтобы он имел доступ за основную сцену и мог быть моим помощником, посещать брифинги атлетов которые проходили рано утром и выполнять там всё за меня, чтобы я мог ещё чуть - чуть отдохнуть.

Утром в воскресенье, к началу ивента осталось всего 24 атлета, ивент состоял из двух частей, называясь, собачья упряжка. Первая часть состояла из 3 раундов по 30 двойных прыжков, 10 приседаний со штангой над головой 61кг. Вторая часть состояла из 10 отжиманий в стойке на руках и толкании 210 кг. саней до края стадиона, там нужно было сделать ещё 10 отжиманий в стойке на руках и толкать сани обратно.

Я первым закончил двойные прыжки и приседаний со штангой над головой и так же закончил первый раунд отжиманий в стойке на руках, с санями мне удалось закончить немного впереди Джоша Бриджеса, который находился на 3 месте. Но на втором раунде отжиманий в стойке я замедлился и не смог соревноваться наравне с Джошем, он выиграл в нашей группе и этом эвенте.

Он очень хорошо справился с собачьей упряжкой (толкание саней) закончив за 4 минуты 58 секунд, это было впечатляюще. Хотелось бы отметить, что он был очень хорошим парнем, т.к. даже преследуя меня в турнирной таблице, закончив раунд, подбадривал меня, пока я не закончил толкать свои сани, затем он поаплодировал мне, подошел, чтобы ободрить и обнять меня.

Джош является действующим военным моряком и то, как он повел себя, заставило меня гордиться тем, что такие крутые физически и ментально, парни как Джош, всё же имеют хорошее и доброе сердце, служа и защищая нашу страну. Так же он был хорошим примером тому как проявляется сообщество Кроссфит, которое заботится и подбадривает тебя в течение всех Игр.

Несмотря на то, что атлеты соревнуются друг с другом, они так же являются друзьями и Кроссфит, наверное, единственный спорт, в котором я участвовал, где соперники так сильно могли бы поддерживать друг друга. Если один атлет боролся в каком-то движении и что-то у него не получалось, другой может подойти к нему в районе для разогрева, посоветовать попробовать это или постараться сделать это так.

Я не могу себе представить чего - либо подобного в моей бейсбольной команде, в которой я давно играл. В Кроссфит Играх большинство участников являются тренерами в Кроссфит залах, так что, для них является весьма естественным помогать другим.

Несмотря на то, что мы соревновались друг с другом, прежде всего мы были просто спортсменами и тренерами, я думаю, что в этом и содержится вся прелесть.

Джош победил в этом ивенте, обогнав Бена Смитта, занял второе место, но так как я пришел вторым, он был в отрыве всего на 5 очков от меня. С таким результатом мы перешли к следующему ивенту который так же как и в заключении Игр 2010 года состоял из трёх частей, каждая из которых оценивалась отдельно.

Этот комплекс назывался «КОНЕЦ» или «ФИНИШ».

Он начинался с 3 минут на максимальное кол-во раундов, 20калл гребли, 30 бросков мяча 9кг на высоту 3 метра, 20 носки к перекладине, 30 запрыгиваний на коробку 60см, 20 тяг сумо к подбородку 48кг, 30 бурпи, 20 выбросов штанги 61кг. и толкание санок, и да, это была только первая часть комплекса. За тем следовала 1 минута отдыха и вторая часть комплекса, которая состояла из 6 мин на

максимальное кол-во повторений тех же движений, за тем следовал отдых 2 минуты и опять те же движения, но уже на время, и за тем, если мы выживем, выполнив этот комплекс, игры будут закончены.

Собирая всё вместе

Джеф Барнет, знакомый атлет, с которым мы соревновались в 2010 году на Региональных и в итоге я с ним подружился, позвонил мне по телефону перед самым ивентом.

«Слушай, я тут всё просчитал», - сказал он, «я знаю что тебе нужно чтобы победить. Хочешь ли ты узнать?»

«Конечно», - ответил я.

Джеф сказал мне, что я могу закончить последним в первых двух раундах на максимальное кол-во повторений, и всё же выиграть чемпионат, если я выиграю последний раунд, который считался на время. Что, если я просто опережу парней, которые находятся передо мной, спросил я.

«Если ты сможешь опередить Бена и Джоша в любом из этих ивентов» - , сказал Джеф, «то ты выиграешь весь чемпионат», это всё что мне нужно было услышать.

Я моментально разработал стратегию, чтобы победить в первом раунде на максимальное кол-во повторений, не собираясь оставлять никаких сил до конца, потому что это был не тот подход, который необходим в Кроссфит и ко всему прочему, это не мой подход. Количество участников сократилось до 12, последний ивент проходил в 2-ух группах и мне нужно было держать перед глазами всего лишь двух ребят которых следовало обойти. Затем, Дейв Кастро сказал 3-2-1 GO!

Я схватил ручку гребного и максимально сжег 20 калл, затем подбежал, схватил мяч, стараясь двигаться быстро, контролируя движения, для попадания в цель каждым броском. Оттуда я перешел на носки к перекладине, когда я закончил и посмотрел в сторону направо от себя, и когда я шел к коробке, Блэр Моррисон через три линии от меня, был наравне, а Бен и Джош были всё ещё на выполнении носки к перекладине.

Никто не смог выполнить весь лимит когда вышло время. В течение перерыва мы вернулись назад, для второй части ивента, а ведущий объявил очки, которые смог сделать каждый атлет, Блэр набрал 96 и победил в первой части, а я был следом за ним с 94 очками.

Я не знал, как этот результат сравнивается с ребятами из первой группы, но не зависимо от этого я победил в своей группе, опередив Джоша и Бена. Согласно

математическим расчетам Бена, этого должно быть достаточно, чтобы закрепиться на первом месте.

Я посмотрел на трибуны, в то место где сидела моя семья и друзья, Донаван махал мне и подавал знаки, что я практически уже выиграл чемпионат, но Даррен показывал что-то противоположное и это сбивало меня с толку, я продолжал смотреть на них, пытаюсь понять, где же всё таки я нахожусь в турнирной таблице.

Всё нормально, сигналил Донаван. Тебе нужно продолжать бороться, сигналил Даррен. Я так и не понял, закрепился я на первом месте или нет, так же я не понял, прикалывается Даррен или нет, ему было всё равно, где мы находились, в зале на тренировке или решающем дне чемпионата, если он видел малейший шанс прикольноуться надо мной, он это использовал.

«Всё, забудь это», сказал я себе, в любом случае тебе нужно трудиться на столько сильно, на сколько ты можешь в этом раунде и я победил во второй части этого ивента, сделав 23 повтора бурпи, перед тем, как истекло время и даже не глядя на турнирную таблицу я был уверен, что закончил этот чемпионат, но я всё ещё не был уверен на 100%.

Хотя я и был настроен весьма позитивно, у меня уже не было возможности выиграть финальную часть этого ивента, я был полностью истощен после первых двух частей, но так же я предполагал что возможно Дейв ввел какое - нибудь правило, те кто не закончат ивент, буду дисквалифицированы или их лишат очков. Поэтому я выложился в финальном комплексе по полной, я потратил огромное кол-во энергии в первых трёх раундах первой части, так что в конце я был истощён и физически и ментально разбит, так как первые два комплекса были по 3 и 6 минут, никто из атлетов не дошел до толкания саней, и вот они снова вернулись эти проклятые сани.

Когда мы начали этот комплекс в конце стадиона, к саням был привязан канат, на всю длину поля, нам нужно было стоять и тянуть сани через всё поле к себе. Джош и Бен, которые находились слева от меня, почти заканчивали тянуть, когда я начал своё движение, схватившись за канат, так же я видел Спенсора Хендэля на противоположном краю, который так же был впереди меня. Этот эвент проходил на теннисном корте, обычно он 23.7 м в длину, плюс дополнительное место между линиями корта и сидениями зрителей.

Сани были весом 210кг и поверьте мне, никаких колёсиков на них не было. Конечно своя стратегия существует и в этом упражнении, но её не много, по большей части это тест силы и в конце третьего дня после всех упражнений у тебя не остаётся вообще никаких сил. И вот я стоял около края стадиона, тянул канат, пытаюсь сдвинуть эти упорные сани, через поле. Моя семья и друзья, сидели на зрительских местах и им, конечно хотелось бы чтобы сани двигались быстрее, чем

на самом деле, я слышал как они кричали со своих мест, ТЯНИ САНИ РИЧ, ТЯНИ САНИ!!!.

Ну, я тянул и тянул, а за тем опять услышал их крик. Я подумал, усмехаясь про себя, ну да, конечно, это всё что мне и нужно делать, тянуть их, правда? Спасибо за совет. Вы прям, сказали то, что я забыл.

Я то стою здесь и не понимаю, что мне нужно их тянуть. В конце - концов меня достало их ободрение и я перестал тянуть канат, посмотрел и заорал, ДА ТЯНУ Я, ТЯНУ!!!.

Сейчас мы конечно со смехом вспоминаем тот момент, но тогда это не казалось мне смешным. Не стоит и говорить что мои баки были полностью опустошены в течение этого комплекса, в таком случае разум всегда должен убеждать тело продолжать, даже когда тело кричит, что оно больше не может.

Для меня это похоже на машину, когда стрелка топлива находится внизу и показывает что бак пуст, водитель просто надеется что там осталось ещё чуть - чуть, он не остановит двигатель как только стрелка покажет ноль, он будет вести авто даже если там нет ни каких явных признаков топлива, просто потому что ему нужно чтобы там что-то оставалось и он мог дотянуть до заправки, так же это работает с разумом и телом в течении соревнований.

Тело говорит тебе, что уже всё и оно не может больше ничего сделать, но разум знает, что там есть ещё немного горючего, которое может быть использовано, просто разум не знает сколько именно там этого горючего и сколько тело продержится. Закончив последнюю часть финального ивента, осознавая, что я стал чемпионом, мне захотелось тут же закатить большое празднование, но так я был истощен, что не мог этого сделать.

Когда я делал последние рывки канатом, которые помогли мне перетянуть сани через финишную линию, Спенсор, который уже закончил, продолжал вдохновлять меня, пока я не сделал финальный рывок. Затем я подошел к зрительским местам и обнял насколько мог моего отца, который наклонился ко мне вниз. Я облокотился на стену и медленно сполз на пол стадиона.

Сразу после того как ты закончишь свой комплекс, первое что тебе надо сделать это расписаться в документе о своих результатах. Судья даёт тебе лист, где зафиксированы время или твои показатели, тебе нужно подписать его, давая тем самым согласие на правильность заполнения. А ты после комплекса сидишь на земле или вообще валяешься на полу, пытаешься восстановить своё дыхание, промокший от пота и когда к тебе подходят за подписью очень часто ты настолько физически и эмоционально опустошён, что не можешь поставить свой собственный автограф, ты не видишь ничего, что ты подписываешь.

Судья вполне мог мне подсунуть какой -нибудь документ, о том чтобы взять на меня кредит и я не задумываясь подписал бы его, и в этом состоянии мне было абсолютно всё равно взял бы он на меня кредит или нет. Я лежал там, когда Бен подошел ко мне ободрить и поприветствовать меня, он победил в последней части ивента, заняв 3 место в общем зачёте после Джоша.

Затем я услышал, как через громкоговорители просят поддержать Дэна Бейли, я посмотрел и увидел его практически на самой дальней линии, он всё ещё тянул свои сани, я подошел к нему, когда он готовился сделать свои последние рывки, чтобы перетянуть сани через финальную линию.

Толпа скандировала «БЭЙЛИ, БЭЙЛИ, БЭЙЛИ!!!». Он отклонился назад так сильно, что почти уселся, продолжая тянуть сани через финишную линию. Дэн даже не пытался подняться, просто лёг на землю, а я склонился над ним и он попытался обнять меня ослабшими руками, поверьте мне, я чувствовал его боль. И вот закончились соревнования, были сделаны все официальные заявления, наконец, я точно знал что победил.

Так как же оно, чувствовать себя чемпионом Кроссфит Игр, быть самым физически подготовленным человеком на Земле, получить чек на 250 тыс. долларов за победу. По большей части это чувство вызывает облегчение, хотя такой ответ может звучать, разочарующе.

Облегчение, это было моим основным чувством, я был просто счастлив, что Игры наконец закончились, всё физическое и ментальное давление осталось позади, так же как и всё что происходило на этих Играх. У меня было чувство удовлетворённости результатом и хорошо выполненной работой. У меня просто была радость от того что я сделал, всё что планировал сделать в начале, точно такое же чувство бывает когда ты заканчиваешь намеченный комплекс тренировки в своём зале. После церемонии награждения я встретился со своей семьёй и друзьями, Хиллари сказала, что голодна и хочет уехать уже отсюда и это были те же самые слова которые она сказала, когда впервые увидела меня после разочаровывающего финала 2010 года.

У Хиллари было отличное чувство юмора, но что ещё важнее, она не воспринимала мои победы в Кроссфит слишком серьёзно, это был её способ сказать, что, хотя ей нравилось смотреть, как я соревнуюсь и побеждаю, но в большей перспективе это не имеет значения для неё, приду я первым или вторым, она никогда не была очарована, тем, что я являюсь Ричем Фронингом, Кроссфитером, именно это то, что мне и нужно было.

Глава 15

Задачка для повтора.

Что бы вы сделали после победы в ваших первых Играх? Если вы сын Рича и Дженис Фронинг, то вы отправляетесь обратно на подготовку к следующим Играм. А также, если вы отложили ваш медовый месяц, вы со своей женой проводите неделю на пляже.

Большим вопросом было смогут ли подготовка к Играм и медовый месяц существовать вместе.

После соревнований мне больше требовался психологический отдых, нежели физический. Физически мне требовалось быть в движении. Я человек такого типа, который не может долго сидеть спокойно. Мне нужно встать и ходить, я постоянно что-то кручу в руках или в пальцах. Хиллари на меня раздражается из-за этого, потому что я очень малое время могу просто сидеть рядом с ней и смотреть телек, а потом я начинаю становиться за диваном или сгибаться на стуле. Этот зуд по тренировке. Когда я не тренируюсь, мое тело ощущает ненужность.

Моим решением было продолжить тренировки после соревнований. Обычно я беру полный выходной в день после Игр, но это и все. Что я сделал в этот раз – это сильно сократил количество тренировок, в сравнении с их количеством на этапе подготовки к Играм. Я мог тренироваться дважды или даже раз в день. Но чтобы не грузить себя ментально я не сильно давил на себя по поводу времени или количества раундов. После жесткого давления на Играх тренировки должны быть веселыми и доставлять удовольствие. Иначе мне они не нужны.

Но вернемся к теме медового месяца. Я сразу знал, что не смогу на это время отказаться вообще от тренировок, поэтому решил проявить изобретательность. Когда Хиллари уходила в душ, я быстренько делал небольшой комплекс, которого было достаточно чтобы почувствовать себя активным. У нас в комнате была гиря, и пока Хиллари была в душе, я делал разные махи, фронтальные приседания в комнате или на веранде. Насколько я знаю, Хиллари была не в курсе всего этого. Вполне возможно, что узнает она, прочитав книгу.

Одно из замечательных преимуществ женитьбы после победы на Играх было в том, что у нас появилось много возможностей для путешествий, благодаря спонсорству Reebok. До Игр 2010 года я не был дальше Техаса. Мои путешествия ограничивались поездкой в Мичиган, на весенний отпуск во Флориду и работа для отца в Техасе. Осенью после победы я со своей молодой женой смог посетить Европу, Южную Корею, Мексику, чтобы продвигать Reebok и Кроссфит.

Я встретился с международными атлетами на Играх, но был поражен увидев огромное количество людей в странах, где мы были, которые занимались Кроссфитом. Я знал, что Кроссфит развивается по всему миру, но поездки открыли мне глаза на истинный размер вещей. Также я увидел в их соревнованиях моменты, которые могли быть на следующих Играх, я видел людей, которые вполне возможно могли стать моими соперниками в борьбе за звание, которое я

только что завоевал. А на своем опыте я знал, насколько сильно можно улучшить свои результаты буквально за несколько месяцев. Можно из неизвестного кроссфитера стать чемпионом.

Осень – это мой медленный сезон в тренировках, образно говоря. Но я продолжаю тренироваться круглый год по несколько раз в день. В результате после Игр мне нужно было подстраивать расписание тренировок под расписание поездок. Одно из преимуществ Кроссфита в том, что многие комплексы могут быть выполнены где угодно, если атлет в дороге и у него нет всего необходимого оборудования. Все равно есть много упражнений и движений, из которых можно составить полноценную тренировку. Конечно, частью моих поездок были тренировки с атлетами в их залах. Было просто сумасшествием понимать, что я просто путешествую, и тренируюсь, и за это мне платят. До сих пор я поражаюсь тому, что зарабатываю на жизнь тренировками.

Так как я был действующим чемпионом из Америки. Иностранцы хотели увидеть, как я тренируюсь, и поговорить со мной о спорте. Я уже говорил, что выступление на публике не является естественным для меня. Я не боюсь высоты, я ездил на быках (живых быках, а не механических аттракционах) Я прыгал с парашютом и я вбегал в горящие здания будучи пожарным. А когда я был ребенком я даже не задумывался чтобы прыгнуть вниз по водяной горке, но стоять перед людьми и что -то им говорить, нет, спасибо!

Но, так или иначе, мне нужно было преодолеть это препятствие и довольно быстро.

Еще одно не самое комфортное занятие для меня – это тренировки перед зрителями. Занятия с партнерами это одно, но мне не нравится тренироваться перед теми, кто просто глазеет. Я не знаю почему, но я считаю, что зрители в зале не нужны. Это также касается и семьи. Но также как с публичными выступлениями, мне нужно было привыкать и подстраиваться, выходить из зоны комфорта.

Я решил смотреть на это как на то, что не связано со мной. Это была возможность продвигать Reebok и Кроссфит. Но из - за того, что люди все равно интересовались и мной тоже, для меня это было возможностью сказать им кем я являюсь. Не просто Рич Фронинг - кроссфитер, но Рич Фронинг – христианин. Моя татуировка со стихом из послания к Галатам на боку, весьма помогала в этом.

Я думал об истории Тима Тебоу, он написал «Иоанна 3:16» на его лице, когда играл в футбол, в университете Флориды. В течение игры, Иоанна 3:16 стало запросом номер один в Google. Я решил сделать татуировку только для себя, но по мере того, как я становился все более на виду, моя татуировка также была видима. Мне стали задавать много вопросов о том, что значит «Галатам 6:14». Ведь это не самый известный библейский стих, уж точно не так как «Иоанна 3:16». И мне нравилось, что я могу отвечать на вопросы, говорить, что этот стих значит для меня.

Веселая история: во время одного интервью во время Игр, когда я делал заминку на гребном тренажере, успокаиваясь после комплекса, меня спросили о

моей галактической татуировке. Я засмеялся и сказал журналисту, чтобы он посмотрел, что означает этот библейский стих

Это было когда мы были в Мексике, с Reebok, Хиллари и я купили наш первый дом в Куквилле. Мы жили в небольшом доме с двумя спальнями, и тогда мы нашли продающийся дом, который нам понравился. Мы вроде внесли взнос, но его не приняли и дом был выставлен на аукцион. Аукцион бы назначен на время, в которое мы были в Мексике и мы попросил отца пойти туда и поторговаться. Но строго приказали не переходить больше чем 140 000 долларов. Мы посчитали и решили, что это максимальная сумма, которую мы можем потратить на дом.

В Мексике мне пришлось одолжить телефон у парня из команды Reebok, чтобы позвонить за границу. Хиллари и я переписывались туда - сюда с моим отцом в ходе аукциона, но все время обрывалась связь. Когда мы снова поймали сигнал, мы увидели пропущенное сообщение. Это был вопрос от отца, может ли он поставить 145 000 долларов. Мы осознали, что времени на раздумья нет, и написали «давай» В ответ пришло «слишком поздно, я уже сделал это». Дом был наш.

Дорогая, познакомься – это Дэн.

Незадолго после покупки дома, Дэн Бэйли один из парней, с которым я соревновался на Играх приехал в Куквиль для прохождения собеседования на позицию помощника Чипа Пугха, в Университете Теннесси.

Дэн работал в Rogue Fitness в Коламбусе, Огайо. Томас Кокс и я впервые встретили его на региональных Играх в 2011, когда я с Томасом участвовали в команде «Кроссфит Вера». Я поговорил с Дэном немного на Играх. Но он больше дружил с Томасом, потому что они оба были представителями организации «Атлеты в действии» (это организация спортсменов-христиан. Прим.пер) и у них было много общего.

Томас, будучи помощником тренера в университете Теннесси, ввёл духовное время для футбольной команды и после региональных Игр попросил Дэна, мог бы он приехать в Куквиль и провести духовные встречи.

Пока Дэн был в студенческом городке, он, Чип и я разговаривали, и Дэн сказал Чипу, что он заинтересован в получении позиции помощника тренера, если такая освободится, потому что, он хотел закончить свое обучение на магистерскую степень.

Довольно скоро после возвращения Дэна домой в Коламбус, позиция помощника тренера оказалась открытой. Дэн вернулся в Куквиль для интервью с Чипом и получил работу. После удачного собеседования Дэн остановился у нас, и я спросил, где он собирается жить. Дэн сказал, что пока у него не было возможности поискать жилье, но Томас предложил ему остановиться у него, пока не найдется что-то подходящее.

Я сказал Дэну, что у Томаса и жены недавно родился ребенок и еще одному три года.

- Я не уверен, что ты готов к такому - посоветовал я ему.

Потом я сказал, что у нас есть две комнаты наверху и он может пожить у нас, пока не найдет себе места. В следующие выходные Дэн переехал со своим надувным матрасом, креслом и компьютером.

Это было в ноябре 2011 и когда я пишу эти строки, Дэн все еще временно живёт у нас.

Меня часто спрашивают про него. Видимо люди думают, что это странно для двух соперников по Играм жить под одной крышей. Кроссфит также снял неплохой фильм про нас с Дэном о нашей вере, что дало немало хорошей обратной связи нам.

В добавление к тому, что с Дэном, атлетом мирового класса я могу тренироваться, его переезд дал и другие плюсы. Дэн хороший парень, но говоря начистоту, он абсолютно неорганизован, просто ужас. Он оставляет невыключенным свет, разбрасывает одежду и всё подряд валяется по дому. Мне приходится ходить и все это как - то прибирать за ним. Дэн в доме как ребенок и по факту он подготавливает нас с Хиллари к тому времени, когда у нас появятся свои дети. И рассеянность Дэна всегда дает мне возможность свалить на него мои оплошности. Если я сделал что - то, что Хиллари может не понравиться, я всегда могу сказать «Это Дэн», и избежать проблем. Ну, или получить меньше проблем, чем в другом случае. Конечно, теперь с Хиллари эта тактика больше не пройдет. Нужна какая-то другая уловка.

Хиллари на самом деле не видела Дэна до того дня, пока он не переехал к нам. Я сказал ей, что у него негде жить и все что у него есть это матрас, кресло и компьютер.

- Конечно, он должен остаться у нас - сказала Хиллари.

С самого начала они отлично сошлись и до сего дня их отношения похожи на отношения брата и сестры. Их споры и разговоры как бесплатное развлекательное шоу для меня. Это не главное, что мне нравится в жизни Дэна у нас, но и это тоже помогает.

Если это не сломано... ¹

Я не менял свою стратегию подготовки к Играм 2012 года. Она работала в предыдущем году, так зачем что - то менять? Я продолжал делать упор на увеличение силы в олимпийских движениях ТА, но кроме этого, я в общем и целом придерживался той же тренировочной стратегии или отсутствия таковой, как год назад.

У меня был такой же уровень мотивации на победу. Победа в 2011 году не уменьшила моего желания победить в 2012. Один журналист даже усомнился, что

¹ Если это не сломано, не нужно это чинить. – американская поговорка. If it Ain't Broke, don't fix it.

я также голоден до победы, раз у меня в кармане уже есть одна. Я тренировался во время этого интервью и его предположение просто выбило меня. Хотя сейчас я могу сказать, что победа не была моей самой главной целью в 2011 году также как и в следующем. Мой целью номер один было прославить Бога через соревнование. Я мог сделать это выиграв чемпионат или став вторым, или закончив в десятке лучших. Я думаю, что у меня и этого журналиста были разные взгляды на то, что Игры значат для меня.

Но, конечно же, я хотел победить также как и год назад.

Дэйв Кастро сказал, что никто не сможет быть чемпионом дважды подряд. Я вырос фанатом команды «Detroit Lions» и был свидетелем игры Барри Сандерса, попавшего в пантеон футбольной славы, как и остальные зрители. Особенной чертой этого игрока было его смирение. Он не ставил себя выше кого-либо из команды. Барри предпочитал говорить о команде больше, чем о себе. Он не предавался слишком большому празднованию, когда набирал очки, он просто отдавал мяч судьё вместо исполнения разных победенных танцев перед зрителями, в стиле «посмотрите все на меня как я могу». Про него говорили «когда он попадал в зачетную зону, он вел себя там так, будто уже бывал там не раз» Мне нравилось его поведение, и я хотел также подражать его спокойной уверенности.

Я не сплетник и не люблю ненужных разговоров (ну может быть только с моими братьями, но это семья и поэтому не считается.). Я также не хочу быть мишенью для разговоров и сплетен других людей и я не привлекаю к себе внимание разными смелыми заявлениями. Так что, я ничего не сказал в ответ на слова Дэйва по поводу двойного чемпионства. Я вообще не говорил много об этом никому в СМИ. Но заявление Дэйва мотивировало меня на победу.

Правила Кроссфита изменились в 2012 году, и теперь все атлеты должны были проходить все этапы отбора. Это убрало свободный вход на Игры, как было в 2011 году и, значило то, что я как любой другой кроссфитер в мире должен пройти 5 недель отборочного этапа с конца февраля по март, чтобы отобраться на Центральные Восточные Региональные Игры в мае. Количество участников было более раза в два в сравнении с предыдущим годом. Для каждого комплекса штаб Кроссфит Игр выезжал на место с одним или двумя атлетами и записывали видео в котором показывалось как нужно выполнять комплекс, стандарты движений и т.д. На что будут обращать внимание судьи. Дэн и я были выбраны, чтобы показывать комплекс второй недели. Видео снимали в зале университета Теннесси с Дэйвом Кастро который был в майке "Кроссфит Вера" мы сделали 10 минутный комплекс состоящий из ЗКМБР: 30 рывков 35 кг, 30 рывков 75кг и 30 рывков 90 кг и максимальное количество рывков 95 кг. Мы с Дэном стояли лицом друг к другу метрах в трех. И до последней минуты мы шли повтор в повтор. Я закончил с 98 повторами, немного больше чем Дэн. И это оказалось лучшим результатом в этом упражнении среди всех участников отборочных этапов.

Я закончил в тройке лучших в четырёх из пяти комплексах, кроме одного, состоящего из 7 минут бурпи. В нем я был 34-м, хотя сделал 141 повтор и думал что это весьма неплохо. Так что эти 33 человека могут хвалиться, что они смогли победить чемпиона в этом комплексе. Когда все выполнили все комплексы, я

оказался первым в отборочном этапе и заслужил проход в Региональные Игры с удобной позицией.

"Игры" перед Играми.

Между отборочным и региональным этапом, компания спортивного питания BSN предложила мне представительский контракт, и это могло войти в противоречие с моей работой в университете. Комиссия по допингу должна беспокоиться о состоянии атлетов, которые используют добавки и препараты любого рода, законные или незаконные, здоровые или вредные. У меня не было проблем с теми добавками, что использовал я и которые мне предлагали рекламировать. Но все равно, так как я был тренером, я решил быть осторожным в этих вопросах. Так передо мной предстал выбор: уйти из университета или отклонить предложение BSN, а они предлагали контракт, дважды превышающий мою нынешнюю зарплату. Подумав, я поменял работу. Доход от нового контракта также дал возможность разгрузить расписание, и мне уже не нужно было втискивать свои тренировки в свободное время между работой тренером.

Регион Центральный Восточный был упакован людьми. Соревнования проходили в Коламбусе, Огайо. Грэхем Холмберг, чемпион 2010 года живет там. Я живу в Теннесси, то есть два чемпиона прошлых лет сошлись в одном регионе. Добавьте сюда Дэна Бэйли. удивительно, что из 17 регионов во всем мире включая 10 регионов в США, три из шести лучших атлетов по результатам 2011 года соревновались вместе.

Дэн задал темп для всего интенсивного соревновательного периода в 3 дня, когда он разорвал мировой рекорд в комплексе Диана - 1:35. Комплекс состоит из 21-15-9 повторов 100 кг становой тяги и отжиманиях в стойке на руках. Я закончил за 2:14, 39 секунд отставания от Дэна и мне досталось всего пятое место.

Установление новых рекордов было делом обычным в центральном регионе, там было установлено пять рекордов в шести упражнениях. Я побил рекорд в комплексе из 2000 м гребли, 50 приседаний на одной ноге и 30 взятий на грудь из вися 100 кг. Первый день закончился лидерством Дэна с пятью очками. Грэхам и я следовали за ним с отрывом в одно очко.

Также как и пятницу, субботу Дэн начал с рекорда, выиграв комплекс с рывком гантели 45 кг одной рукой, 10 раз по 4 раунда после которых были спринты. Его время было 3:22. Грэхам был вторым, я третьим отставая от Дэна на три очка. После половины комплексов наметился разрыв между нами и остальными атлетами. Так что битва за главный приз была битвой трех атлетов. Мне уже нужно было включать повышенную передачу, и я сделал это. Я выиграл финальные три комплекса, установив рекорды в двух из них.

Это началось с четвертого комплекса, который был сумасшедшим сочетанием приседаний, подтягиваний и подъема штанги над головой:

50 приседаний 60 кг. и 40 подтягиваний, 30 подъёмов штанги 38 кг. над головой, 50 приседаний со штангой над головой 30 кг. 40 подтягиваний 30

подъёмов над головой 30 кг. Мое время было 15:29, что дало мне полное преимущество во втором дне, на три очка впереди Дэна и на шесть впереди Грэхема.

Мне очень понравились последние два комплекса в воскресенье, особенно первый из них. Это была рывковая лестница с двойными прыжками на скакалке. У нас было 50 секунд. Чтобы выполнить 20 двойных прыжков и рывок на каждой ступени лестницы с нарастающими весами на штанге. Лестница начиналась с 70 кг. И увеличивалась на 5 кг. До 133 кг. максимум. Я закончил на 125 кг. И был единственным, кто дошел до этого веса. Дэн закончил третьим и так мы подошли к финальному ивенту, с моим отрывом от него на 5 очков и от Грэхема на 13.

Финальный ивент состоял из 3 раундов по 7 становых тяг 156 кг. И 7 выходов на кольцах. За ними следовали 3 раунда по 21 броску мяча и 21 носки к перекладине, затем фермерская прогулка с двумя 45 кг. гантелями, 28 бурпи с прыжком на тумбу, еще одна фермерская прогулка и 3 выхода на кольцах. Как лидер по очкам я был на первой линии и Дэн был слева сразу за мной на второй. Дэн начал лидировать и он мог держаться на уровне со мной до конца первого раунда бросков мяча. Мы перешли к носкам к перекладине почти в одно и тоже время, и к концу 21 повтора я обошел его. Фермерская прогулка через все поле была первой возможностью оценить, какой отрыв у меня был на самом деле. Я чувствовал себя достаточно комфортно, когда я дошел до бурпи с прыжками на коробку и видел, как Дэн только начинает фермерскую прогулку.

Но Дэн - это Дэн. Он начал сокращать разрыв в ходе прыжков. Вот так мы, будучи друзьями, сейчас жестко рубились друг с другом. Мы не давали друг другу никаких поблажек. Ведущий считал вслух наши прыжки и Дэн в какой - то момент оказался в 3 - х или 4 - х прыжках от меня. Но потом темп который он взял, стал слишком тяжелым для него где то на половине упражнения. Когда я закончил свои прыжки и взял гантели для финальной прогулки до площадки для выходов на кольцах, я увидел цифры рекорда установленного Беном Смитом 13:24. Ведущий делал всё, чтобы зрители были заведены до предела и когда он назвал мое время, я понял что этот рекорд побит мной. Я закончил этот комплекс за 12:22 и смог потом поддерживать Дэна, когда он делал свои выходы на кольцах. У Дэна также был шанс закончить раньше рекорда Бена и я как мог вдохновлял его. И он сделал это! Его время было 13:06.

Так как в нашем регионе бы много топовых атлетов, я чувствовал что выиграл уже главные Игры с точки зрения напряжения соревнования. Дэн закончил вторым и Грэхем был третьим. Согласно правилам Кроссфита только три первых победителя регионального этапа попадают на Игры. Но если среди них есть бывший чемпион, то четвертое место также получает возможность участвовать в играх. В 2012 году в приз крах оказалось 2 бывших чемпиона и поэтому Маркус Хендрен и Скотт Панчик - четвертое и пятое место также были награждены выходом на главные Игры. Все мы в итоге оказались в одной десятке по итогам Игр. Это невероятно, но так и было. Потому - то я и сказал, что ощущал себя победителем главных Игр, а не просто регионального этапа.

Глава 16

Самый длинный день.

Нам стоило понять, что подготавливается нечто особенное, когда штаб - квартира Кроссфит Игр выпустила расписание Игр с описанием более чем половины персональных ивентов в пятницу, за неделю до начала Игр. В 2010 нам сказали, что комплексы будут объявляться непосредственно перед выполнением. В 2011 нам говорили их за час до начала. А в этом году ивенты были объявлены за неделю вперед. Мы знали, что будет в двух из трех ивентов в пятницу и в трех из четырех субботних комплексов. Комплексы воскресного дня объявлены не были.

На ужине перед Играми, где собирались все атлеты, в понедельник, нас ожидал один большой сюрприз.

Когда Дэйв Кастро закончил свое традиционное обращение к спортсменам, в котором он довольно подробно рассказал, что будет перед Играми, он выдал интригу, посеяв у нас в голове недоумение и ожидание. Он сказал «и еще одна вещь».

Дэйв начал говорить о спонсорстве Reebok, о том, как компания раздает атлетам обувь, одежду и оборудование. И далее он сказал, что задумался, почему Кроссфит ничего не дает своим атлетам. И теперь это изменится, так он сказал. У Кроссфита есть пара подарков для вас, которые он хочет подарить каждому. Этим подарком, оказались, пара ласт и горный велосипед.

Потом Дэйв объявил, что ивент, который был назначен в расписании, будет первым в истории Кроссфита триатлоном. Ивент будет состоять из 700 метров плавания с ластами, 8 километров велосипеда и 11 км. забега вверх и вниз по горе.

Первой реакцией на это был смех по всей комнате, но это не было шуткой от Дэйва, и смех был немного нервным. Глаза некоторых атлетов были широко открыты от удивления и некоторые челюсти едва не вывалились на стол.

Моя реакция была просто «Что?». За свое недолгое время в Кроссфите я привык ожидать неожиданного, но триатлон был первым событием, которое реально меня удивило. «Да вы блин, шутите что ли?» Это был настоящий сюрприз на этих Играх.

Более того, не только триатлон был добавлен в программу, но он засчитывался как два отдельных ивента. Часть плавание - велосипед считалась как первый ивент, а бег был вторым, но между ними не было никакого перерыва. То есть это будет продолжающееся испытание, которое в то же время будет считаться, как два разных ивента и между ними часы не будут сброшены. Другими словами мы будем получать очки на основании того, как закончим часть плавание - велосипед, и потом еще другие за бег. И плохой старт в первой части мог вовсе разрушить и второй ивент и в итоге дать плохой результат по сумме двух ивентов.

В обычном трехдневном расписании не было места для триатлона да и центр где проводились игры не подходил для этого, поэтому мы задали вполне справедливый вопрос, «ГДЕ?».

- Ваши Кроссфит Игры» - сказал Дэйв, - начнутся в среду.

Затем он объявил, что триатлон будет проходить в «Кэмп Пендлтон» – базе морской пехоты США, самой большой на западном побережье.

Я не знал много об этом месте, но я слышал достаточно, чтобы понять, что это не будет легким отпускным заплывом, веселой велопрогулкой и пробежкой мимо фермерских полей рядом с красивым озером.

Итак, Игры должны были начаться на два дня раньше, чем мы ожидали. Затем выходной в четверг и потом полный тур соревнований с пятницы по воскресенье.

Меня не беспокоило изменение в днях, но я хотел бы чтобы Игры начались какими - то другими комплексами. Триатлон был очень далеко от моей зоны комфорта. Наверное, дальше и невозможно было придумать на этих Играх. Весь мой опыт триатлона был всего однажды, когда мы в нашей тренировочной гуще, включая Дэна, придумали 600 метровый заплыв на озере, недалеко от Куквилля. Это был заплыв на 600 м., 38 миль велопробега и пять километров бега. И мы хотели просто поприкалываться, чем посоревноваться.

Во вторник нас отвезли на местный пляж, чтобы мы попробовали поплавать с нашими новыми ластами и попробовали велосипеды. На пляже было смешно, потому что Джейсон Калипа начал откалывать свои шуточки. Он большой мастер по этой части. И когда это говорит кто - то из Теннесси, нужно понимать это как комплимент. Он начал говорить, будто был экспертом по размеру волдырей. И пытался всех напугать, что все будет вообще плохо, когда мы будем соревноваться. Я посмотрел на него, давая понять, что меня то он не проведет, я знаю, что это все просто шутки. Но там были парни, которые не знали Джейсона и я думаю, были из Небраски или Оклахомы, потому что их огромные глаза были полны ужаса. «О, Боже, я утону в Тихом океане!»

У меня был день впереди перед триатлоном. И в это время мне помог опыт моего 26 места в первом ивенте на играх 2011 года. Я смог преодолеть медленный старт и значит, что если я не сильно поднимусь в триатлоне, и этот старт тоже будет плохим, я все равно смогу наверстать и победить. Ведь впереди будет целая куча ивентов с пятницы по воскресенье, в течение которых я смогу наверстать упущенное.

Внутри себя я говорил, что я ничего не смогу изменить и никак триатлон не убрать из программы Игр. Но я упорно работал в подготовке. Несмотря на мое беспокойство о триатлоне, я чувствовал общее спокойствие и уверенность, еще большую, нежели на старте 2011года, после того, как я прочитал в Библии отрывок из книги Иеремии 29:11-13.

Но все равно, мне было интересно, как же это все обернется.

В среду в 5 утра мужчины и женщины загрузились в автобус. Утро было прохладным и туманным. Мы поехали на старт первого ивента. В автобусе было преимущественно тихо на протяжении всех 160 км. пути. Кто - то спал, кто - то разглядывал виды за окном по пути. Большинство как я предполагаю ,

настраивались на соревнования вместо того, чтобы наслаждаться видами в окне. Это создавало буквально ощущаемую атмосферу среди атлетов, которую можно было видеть в начале Игр и начиная поездку в автобусе, как группа отдельных людей, в конце пути все люди являли общий сгусток энергии. В автобусе это ощущалось куда сильнее, чем в раздевалке на стадионе перед началом Игр.

«Кэмп Пендлтон».

Ну что же, давайте сделаем это, подумал я, выходя из автобуса. Конечно, Дэйв был бы не Дэйвом если бы мы просто так начали триатлон с этапа плавания. Сначала нам нужно было пробежать 400 м через пляж, проплыть, держа ласты в руках до стартовой точки. Потом еще бег по рыхлому песку. Хорошо хоть туман рассеялся и солнце вышло до того, как мы начали плавание и температура не был уже такой низкой.

Я проплыл неплохо и вышел из воды вместе с Дэном, который похоже был благодарен за наши плавания дома в озере зимой, так что мы привыкли к холодным заплывам. После того, как мы сев на велосипеды отправились на 16 километровый велоэтап, нам стало ясно, что ехать можно далеко не везде. После 800 метров езды по твердой поверхности мы съехали на грунт и пришлось более полумили тащить - толкать односкоростной велосипед через песок, который был слишком рыхлым, чтобы ехать на велосипеде. Даже когда мы могли ехать, сложный рельеф продолжался до последних 5 километров, где мы смогли сделать спринт в конце первого ивента.

Беговая часть увела нас в сторону от океана, поднимаясь более чем на 440 метров на протяжении чуть более трех с половиной километров, недалеко от горного перевала. Мы бежали в основном по грунтовым дорогам с россыпью камней и гравия, что заставляло нас быть осторожными с тем, куда мы наступаем. Проблемой было то, что мы не знали, как располагается трасса, мы взбирались на холм, чтобы оказаться у подножья другого холма и продолжить подъем. Мы не знали насколько близко мы к перевалу и началу спуска.

Я бежал в группе включающей Дэна, Джейсона Калипу, Остина Малеоло, Кристи Филлипс и Анни Сакамото (женский и мужской триатлон проходили вместе) и мы по ходу решали, как бежать. Мы бежали секунд двадцать, потом шли остаток минуты. Было весело следовать такому групповому плану. С одной стороны мы соревновались друг с другом, но также мы вместе проходили это испытания и ментально поддерживали друг друга.

Остин хотел бежать более часто и после каждого забега говорил, давайте еще разок. Остальная группа не реагировала. В конце Остин и еще пару человек вывалились из группы и стали бежать, остальные отпустили их.

Я планировал оставаться с основной группой, но когда мы достигли вершины и знали что наш подъем закончен, вместо чередования бега и ходьбы, я хотел бежать вниз и идти, если будут подъемы. Я не знал, что еще там предстоит и сработает ли моя стратегия. Но узнать это была лишь одна возможность.

Бежать вниз по холму это сложно из-за дороги. В дополнение к крутому подъему, спуск был тоже не пологим. Я видел некоторых ребят бежавших по спуску спиной вперед, чтобы сбалансированно нагружать мышцы ног. Другие спускались под углом или зигзагом, чтобы замедлить момент тянущий их вниз.

Я решил оторваться от группы и это решение было хорошим, потому что я обогнал наверное человек 12 на пути вниз. Я обошел тех, кто тяжело боролся и тех, кто выглядел уже готовыми сдать. Я не знаю, почему так было, но я сохранил достаточно энергии в течение подъема и чувствовал себя хорошо на спуске. У меня не было судорог и единственной проблемой был волдырь на ноге.

Я вернул упущенное ранее на беговой части. После плавания - вело я был на восемнадцатом месте (пятьдесят одно очко) закончил этот этап за 48:59, но после бега я был уже двенадцатым (шестьдесят пять очков за второй ивент) с общим временем два часа шесть минут. Этого было достаточно, чтобы я занял тринадцатое место после двух ивентов. Гораздо лучше, чем двадцать шестое место в 2011 году, это уж точно. Это получилось лучше, чем я ожидал. И не только я, но и те, кто меня поддерживал. Когда я добрался до телефона, поговорить с семьей и друзьями, мне сказали что я справился с триатлоном гораздо лучше, чем они думали и ожидали. Спасибо большое друзья!

Триатлон был самым долгим ивентом в истории Кроссфит Игр и я могу сказать, когда атлеты восстанавливались в ваннах со льдом, триатлон просто вымотал их. Крисс Спиллер испытывал сильные судороги в ноге, которые сильно замедлили его и он закончил 4-м и Нуми Катринарсон, лидер у женщин после этапа плавания - вело и закончила второй беговой этап, почти потеряла сознание и ее отвезли в больницу. В скорой врачи сказали, что она должна остаться до утра в больнице для наблюдения. Но Нуми ушла и вернулась, чтобы принимать участие в следующих ивентах.

Полоса препятствий.

Триатлон полностью занял почти три часа. И Дэйв смилоствивился и дал нам целый час после финиша, чтобы отдохнуть перед следующим ивентом: полосой препятствий морских пехотинцев.

Мы бежали ту же полосу что и морпехи, минус подтягивания и, теперь уже мои любимые подъемы по канату в соревновательном стиле.

Я выиграл мой первый раунд в группе из четырех человек, что продвинуло в полуфинал, где я немного передохнул. Лукас Паркер лидировал на шесть метров передо мной и Нилом Мэддоксом половину полосы, но Лукас споткнулся перебираясь через бревно и мы с Нилом догнали его. Лукас потом упал на прыжке с бревна, и Нил зацепился ногой на финальном прыжке и упал в нескольких шагах от финишной линии. Их падения помогли мне выйти в финал.

Я думал, что полосу препятствий легче преодолевать высоким атлетам, что меня беспокоило. Потому что я не высокого роста. К тому же, другие три соперника в финальной группе были Спенсер Хендель, Кеннет Леверич и Пат

Бурк. Спенсер и Кеннет показали супер быстрое время в предыдущих раундах и Пат был бывшим морпехом, который однажды установил рекорд на этой самой полосе препятствий. Учитывая это перед первым раундом, я думал, что неплохо попасть в первые 16. Я был рад узнать, что я смог добраться не меньше чем до 4 места. Пат в финальной гонке подскользнулся и я смог проскочить на 3 место и набрать 90 очков. Я покидал эту полосу препятствий чувствуя, что я неплохо поднабрал очков.

В конце первого дня я был на пятом месте с 204 очками. Чад Макэй был первым с 242 очками, так что я был довольно близко к нему. Физически я был полностью убит. Полоса препятствий, которую я прошел трижды был коротким взрывным комплексом, но мы все ощущали последствия триатлона, когда грузились в автобусы, уезжая из «Кэмп Пендлтон», чтобы направиться в гостиницу и отдохнуть один день перед началом запланированных трех дней соревнований в «Home Depot Center».

Глава 17

Без сомнений.

Преодоление полосы препятствий в «Кэмп Пендлтон» было классной возможностью, которая выпадает далеко не каждому. Это было честью проходить тот же курс, который используется многими хорошими парнями, мужчинами и женщинами, которые служат нашей стране. После всего этого крутого испытания, в пятницу утром следовало что - то из уроков физкультуры в начальной школе: прыжки в длину с места.

Они изначально были запланированы к проведению там же на полосе препятствий, но потом перенесены на пятницу. Я не знаю почему, но слышал разные версии. Что мы были слишком уставшими после триатлона и потому что уже наступал вечер и солнце заходило.

В измененной системе подсчета очков в 2012 году, три ивента могли принести 50 очков. Лучший финишер получал 50 вместо 100. Прыжки в длину с места был первый из этих трех комплексов.

Мы начали под трибунами до того, как фанаты заполнили стадион. Прыжок был движением, по которому можно измерить взрывную силу, и мобильность бедер. Это не могло быть моим лучшим ивентом для начала. После первого прыжка я все еще ощущал последствия триатлона в мышцах ног. Мой лучший прыжок на 2.6 м дал мне шестнадцатое место и принес 31 очко. Моим приоритетом было просто мудро пройти этот ивент в плане очков, и я потерял всего немного, проиграв Кайлу Каспербауэру, который финишировал в двух линиях от меня, опередив меня и обойдя Чэда Маккэя, который лидировал с 274 очками.

После обеда наш первый ивент перед зрителями. До этого нас видели только морпехи, которые собрались на полосе препятствий, чтобы поддержать нас. Это были броски мяча и все места были заполнены. Этот ивент также был на 50 очков. Нам нужно было сидеть на тренажере GHD, отклониться назад, поднять 1.5 кг. мяч с земли со специальной стойки сзади нас, и бросить его на максимальное расстояние. Зачетные зоны были промаркированы на поле и очки увеличивались с увеличением дистанции. У нас было 20 секунд, чтобы успеть бросить как можно больше мячей.

Перед этим упражнением, официальный представитель Игр сказал мне чтобы я перевернул мою бандану на изнанку.

Вообще она была сделана из майки, которую я порезал для того, чтобы пот не заливал глаза. Впереди на ней было написано «Псалом 22», а по сторонам я написал инициалы моей бабушки и братьев Донни, Мэтта и Чэда Робинсона - школьного друга и напарника в футбольной команде. Чэд попросил меня о помощи с занятиями и использовал вебсайт нашего зала для своих тренировок. У него был молодой сын и его жена была беременна, когда он погиб в автокатастрофе по дороге домой.

Память об этих 4 людях была важной для меня, когда я соревновался, потому что когда мое тело отказывалось работать и хотело остановиться, я в разуме говорил себе, что все нормально и мысли об этих людях помогали мне продолжать работать.

Я соревновался с библейскими надписями на моей бандане и раньше, и когда я спросил, почему меня теперь попросили ее вывернуть, мне сказали, что так было указано сверху.

Официальные представители Кроссфита беспокоились о том, чтобы это было в соответствии с представительством Reebok, как главного спонсора Игр. И я согласился с этим. Любая реклама была запрещена, чтобы не нарушать договоренность с Reebok. И я видел других атлетов, которые заклеили разные надписи на своих футболках. Хотя я думаю, что инициалы на бандане вряд ли можно было считать рекламой и они не представляли никакой опасности для Reebok, с которыми кроме всего прочего у меня был подписан представительский контракт. Днем у меня представилась возможность представить эти доводы работнику Reebok, который сказал мне «все нормально, можешь вернуть все как было» Но это было позднее. На некоторых ивентах я носил ее наизнанку. Это меня реально напрягло и придало еще хорошую дозу мотивации во время бросков мячей.

Главным в том комплексе было бросить как можно больше мячей за 20 секунд и это сильно нагружало мышцы пресса. Так что, если кто - то плотно пообедал, могли потерять свой обед тут же. Я могу сказать, что неплохо справился,

видя, куда улетели мои мячи, сравнивая свои результаты с результатами других соперников. Я даже был удивлен, что у меня так здорово вышло. Я закончил третьим в ивенте. 12 человек в нашей группе направились к стойкам для трэк триплета: 3 раунда на время, 8 рывков в разножку 53 кг, 7 выходов силой на перекладине и 400 м бега.

Когда я закончил финальные выходы силой и побежал последние 400 м. Мэтт Чен немного лидировал передо мной. На обратном пути, я стал прибавлять и догонять его. На повороте я обошел его. Он попытался нагнать меня, но я смог удержаться впереди и выиграл на 1 секунду. Забавно было то, что в этой ситуации соревновались только мы с Мэттом, потому что, мы здорово оторвались от остальной группы, но также мы соревновались с невидимыми соперниками – парнями из других групп, которые уже выполнили это упражнение. Я закончил с 4 - м временем 8:15.6, но я замедлился в самом конце перед финишем. Если бы закончил быстрее на секунду или хотя бы на девять десятых, я занял бы второе место, а не четвертое. Но, несмотря на это, общий бал в бросках мяча и триплете был достаточным, чтобы я занял первое место, обойдя Кайла Каспербауэра. 366 на 354. Следующим был Мэтт Чен с 353 очками.

Я удивился, оказавшись на первом месте. Большинство ивентов не были моими сильными сторонами. И я ожидал, что лучшие комплексы для меня еще впереди. И я все равно был недоволен несмотря не первое место, я еще не разу не выиграл ни один ивент.

Последним ивентом пятницы были отжимания в стойке на руках и броски медболов. Меня представляли последним.

Дэйв Кастро подошел ко мне и негромко сказал:

- Ты уж первый? Я не ожидал, что ты уже к этому времени выйдешь вперед.

- Да, забавно вышло - сказал я ему.

Ивент состоял из трёх раундов на время: 8 взятий на грудь тяжелого мяча 68 кг. Пройти с ним 30 метров, 7 отжиманий в стойке на паралетах и еще одна проходка с мячом на 30 метров. Другими словами, мы должны были взгромоздить 68 кг. мяч, перебросить его через себя, затем поднять его и снова перебросить. И так 8 раз. Затем нужно было закинуть его на плечо и бежать с ним через стадион туда, где были паралеты, сделать 7 отжиманий в стойке, поднять тяжелый мяч и принести его туда, где все начиналось.

Я не был уверен, что займу первое место в этом ивенте, потому что я ожидал, что замедлюсь на выполнении отжиманий в стойке. Мои показатели в этом движении не самые худшие среди других моих цифр, но я знал по примеру

тренировок с Дэном, который просто замечателен в этом движении, что я не самый лучший. В общем, я был достаточно уверен.

Когда я обсуждал стратегию этого ивента с Беном Смитом, он сказал, что не стоит выдыхаться на первом раунде взятия мяча на грудь, чтобы были силы для первого раунда отжиманий в стойке. Но после своего шестого взятия мяча, я выбросил этот план, потому что я уже был без нормального дыхания. Отжимания прошли гораздо лучше ожидаемого, я думаю, что так получилось из-за того, что я выбрал хороший для себя темп, чтобы минимизировать незасчитанные повторы, и я выиграл этот ивент в своей группе со временем 6:59.4. Кайл закончил вторым в нашей группе и по общим результатам я был четвертым, а Кайл пятым. Это улучшило мои общие показатели перед ним на пять пунктов с 451 до 434. Мэтт закончил двадцать четвертым и потерял много в сравнении с нами. Чэд Маккэй обошел его и стал третьим с 403 очками. Такой конец вечера был замечательным для меня, я еще немного увеличил свой отрыв от Кайла.

Одна из вещей, которую я люблю в Кроссфит - сообществе – это то, как соперники поддерживают друг друга. Я сам часто получал поддержку и стараюсь поддерживать других атлетов, всегда, когда это возможно. Когда я закончил упражнение с переносами мяча, я побежал через стадион, чтобы поддержать Грехэма Холмберга, который заканчивал последний подход в отжиманиях в стойке на руках.

Жёсткие санкции.

Прибавив по очкам в пятничном последнем ивенте, я вышел в обычный режим соревнований для себя, который мне очень нравится: сфокусироваться на том, чтобы обойти соперника передо мной.

Суббота началась с двойного комплекса, спринт (за него давали 55 очков) одна минута отдыха и затем подъемы по канату и сани. Спринт был на 46 метров туда - сюда затем 90 метров. Дэн Бэйли один из самых быстрых парней, которых я знаю, порвал всех в спринте. Я же совершил стратегическую ошибку. Я сосредоточился на второй части комплекса и приберег силы. Кайл бежал справа от меня и ему удалось обойти меня на доли секунды. Возможно, я потерял еще пару очков в моей группе, потому что я решил не рваться изо всех сил на этом упражнении. Эти два упражнения следовали одно за одним и у нас не было возможности узнать, как мы закончили спринт. Это было хорошо, потому что если бы я знал тогда что закончил спринт восемнадцатым, меня бы это огорчило и сбило. Я знал, что подъемы по канату на 6 метров и толкание саней на 18 метров будет жестким. Не из-за каната. С ним я давно разобрался в 2011 году, но в 2012 году все было иначе. Я понимал, что канат всё - таки энергоёмкое упражнение. Было хорошо, что я показал всем, что канат для меня не проблема, но вот сани,

они были проблемой. Это были такие сани, которые используются для тренировок в американском футболе для практики блокировки и силовой работы. И они чертовски тяжелы!. Я знал, что будет нелегко уже после первого подъема по канату. Я уперся плечом в сани, стал толкать и они сдвинулись. Но вовсе не так легко, как я хотел бы. У нас было время попрактиковаться с санями в четверг, в наш день отдыха, но, похоже что после этого кто - то их сильно нагрузил и они стали гораздо тяжелее.

Не знаю, может был небольшой дождь или поле полили, но из за того что я был на первой линии поле в том месте было ниже по уровню и казалось что земля очень мягкая.

Я смог закончить первые 18 метров без остановки, но я упирался каждый шаг этой дистанции. После другого подъема по канату я протолкал сани еще на 18 метров. Но когда я начал третью часть с санями, я готов был поклясться, что пока я был на канате, кто - то подложил еще веса на сани. Они просто никуда не двигались. И вроде бы с ногами было все нормально, просто сани не двигались вообще. Мэтт Чен был уже далеко от меня через три линии, и я остановился посмотреть, как он приподнимает немного сани и толкает их. Я попробовал также, сани сдвинулись с места, но мне пришлось собрать все силы какие были, чтобы толкать эти сани вперед. Но потом все стало еще хуже. Ощущение было такое, что на сани поставили плуг и они стали зарываться в землю, когда я толкал их. Пятый раунд был похож на толкание машины на ручнике. К тому времени Мэтт уже закончил дистанцию. Он был от меня на одну длину поля, когда я спустился с каната в финальной части упражнения. И до того, как я взялся за сани, я знаком показал Мэтту что весьма впечатлен его работой. Когда я наконец дотолкал свою «машину на ручнике» до финишной линии, мои икры, бедра, ягодицы и голеностопы просто вопели от боли. Было сложно дышать, потому что толкание саней сдавливало диафрагму и легким было негде расширяться.

Сани были очень разочаровывающим опытом. Я закончил всё упражнение за 9:12.2 и в конце просто упал на траву пытаюсь поймать воздух. Единственные 9 минут моей жизни, которые длились дольше - это были минуты в 2010 году, когда я не мог понять, что мне делать с канатом. То было время, когда нужно было напрягать голову. Теперь же я был полностью убит физически. Так сильно, как не было никогда до этого. И я был не один такой, было видно и других людей, которые просто не могли встать после этого комплекса. Никто не прыгал от радости и не бежал поддерживать других атлетов. Не было просто никаких сил даже что - либо сказать. Вместо голоса было хриплое рычание.

Несмотря на весь ужас этого ивента для меня, я занял 5 - е место. Мэтт выиграл. Он оказался одним из всех, кто был ближе ко мне по очкам, кто смог обойти меня

Двигаясь ближе.

Следующий ивент был назначен на три часа позже, на теннисном стадионе. Это был веселый ивент для меня. Лестница взятия на грудь. В этом упражнении нужно делать одно взятие каждые 30 сек. Начиная с 100 кг. и увеличивая вес на 4.5 кг. с каждым повтором. Невыполненный рывок заканчивает твое продвижение в этом упражнении. Для этого ивента была еще одна неожиданная изюминка. После того, как ты не выполнил взятие, нужно было сделать максимальное количество повторов становой тяги с этим весом, пока не выйдут 30 сек. Количество становых тяг рассматривалось, если атлеты делили какое-то место и могли быть хорошим подспорьем.

Я был последним кто начинал это упражнение. Нилл Мэддокс закончил на 165 кг и я нацелился также на этот вес, когда сделал свой второй повтор. Я поднял 156 и был на подъеме, когда скинул штангу с грохотом на помост. Но 161 килограммовая штанга стала преткновением и я разместился на 5-ом месте. По крайней мере это позволило сократить дистанцию между мной и следующей позицией.

Последний субботний ивент назывался «Чиппер» (дробилка). Движения в этом упражнении были: 10 приседов со штангой над головой 70 кг, 10 прыжков на коробку 60 см, 10 трастеров штанги с толстым грифом 61кг, 10 взятий на грудь в стойку 92 кг., 10 носков к перекладине, 10 бурпи и выходы на перекладине и затем в обратном порядке, заканчивая приседами со штангой над головой.

У нас были группы по 12 человек и я мог видеть всех соперников, который обходили меня. В таком ивенте, как Чипер обычно требуется время, чтобы в группе наметились лидеры, но когда мы начали вторую половину комплекса я был первым, сделавшим носки к перекладине с Мэттом Ченом, следующим за мной довольно близко на третьей линии.

Я видел Мэтта на взятиях на грудь и могу сказать, что был немного быстрее его. Это дало мне небольшое преимущество на трастерах, и я знал что мне нужно было продолжать держаться впереди Мэтта и этого будет достаточно. Я все ещё не побеждал ни в одном ивенте и мне очень хотелось выиграть этот ивент.

Когда я делал прыжки на коробку, я продолжал следить за Мэттом. Джейсон Калипа хорошо продвинулся на своей линии, но у меня всё еще было внушительное преимущество. К тому времени как я вернулся к приседаниям со штангой над головой я знал, что я выиграю в своей группе, но не знал как мое время будет в общем зачете в сравнении с другими атлетами.

К счастью оно было хорошим. И наконец - то, я выиграл ивент. С меня свалился огромный груз. Я знал, что мой общий отрыв от других возрастает, и мне конечно не нравилась перспектива выиграть Игры, но не выиграть ни одного

отдельного ивента. Наверно такая мысль может звучать странно, но это как - то снижает цену победы этого титула. Но теперь мне не нужно об этом было беспокоиться. Когда я вернулся в гостиницу, в субботу вечером, лидируя с отрывом от Мэтта в 740 очков к 652. Кайл Каспербауэр был на третьем месте с 609 очками.

В воскресенье должно было быть 4 ивента, включая традиционный трехсоставной финальный ивент. Первый комплекс был «Двойной молот». Этот комплекс соответствует названию. Нам нужно было взять кувалду и ударами двигать тяжелые веса через направляющие. Нам нужно было так передвинуть три разных веса: на низкой высоте, другой, где нужно было стоять над болванкой и бить сверху вниз. Следующий вес был на уровне пояса. Наверное, нужно было назвать этот комплекс «Тройной молот». Перед каждым весом нужно было сделать 50 двойных прыжков на скакалке.

Похоже, это были самые популярные комплексы у зрителей в эти дни. Может быть, это потому, что это выглядело как строительная работа. Прямо как обычный рабочий день у родителей дома.

Я нацелился на хороший исход этого комплекса. Я не могу уже в пером ивенте этого дня выхватить свое чемпионство, но хотел начать первый ивент финального дня очень сильно. Закончить, обойдя двух или трех соперников впереди меня и увеличить свой отрыв. Тем самым я хотел всем четко дать понять о своих намерениях, показать, что я не рассчитываю на плохой день, и чтобы никто не думал побеждать меня.

Но этот комплекс оказался не таким как я ожидал. Это было самое раздражающее событие этих игр для меня. В таком комплексе никто не может быстро вырваться вперед и убежать от группы. Две трети времени все двигались довольно плотно. К третьей части двойных прыжков я все еще не был впереди, но был среди лидеров. Но когда я допрыгал и отбросил скакалку, судья сказал, что я не сделал 50 прыжков. По моим подсчетам я сделал даже больше, но видимо мы по разному считали. Я поднял скакалку, доделать упражнение и это стоило мне нескольких секунд.

В комплексе, где на все про все уходит меньше трех минут, такие секунды дорого стоят и могут начисто убить шанс на победу в группе. Я закончил девятым и отдал пару очков Мэтту, который был восьмым и много очков Кайлу, который выиграл этот ивент и взял 100 очков.

До следующего финального тройного ивента было около 3 часов. И мой математик, Джэфф Барнет, позвал меня для информации.

- Знаешь, что тебе нужно? - сказал он

- Скажи мне, - ответил я

- Выиграй оди ивент, и всё.

Только победа.

Финальный тройной ивент был стандартным комплексом – «Элизабет» : 21-15-9 повторов на время, взятия на грудь 61 кг. и отжимания на кольцах. Я ожидал, что покажу хорошее время в этом комплексе. Всего осталось 18 соперников. Будет три группы и мы все в одно время будем на поле видеть друг друга. Начиная это упражнение, я знал, что нужно побить время Остина Малеоло, которое составляло 2:43.

Я был на своей линии, спиной к остальным и не мог видеть что там происходит, пока не сделал свой первый сет взятий на грудь. Все шли довольно плотно, и когда я закончил 21 отжимание, Кайл Каспербауэр был немного впереди меня. Затем на второй повтор во второй части взятий, судья сказал, что этот повтор не засчитан. Я не достаточно поднял локти после того, как поднял штангу на уровень плеч. Я не дал этому сбить себя, просто продолжал работать. Ко времени завершения этого сета я был в лидерах.

На полпути в третьем сете, когда я закончил взятия и перешел к финальным 9 отжиманиям на кольцах. Я быстро глянул на линии слева от меня и увидел, что там только заканчивают взятия. Я знал, что я выиграл в своей группе, оставалось побить время Остина. Я закончил отжимания и посмотрел на табло, чтобы увидеть время 2:33. Я знал, что это значит. Сжав кулаки я закричал так громко, как только мог за все время этих соревнований. Я посмотрел на места вдалеке, где была семья и показал на них. Пока это еще не было официальным объявлением, но знал, что если я просто завершу оставшиеся два ивента, я буду дважды подряд чемпионом Кроссфит Игр.

Все это пронеслось у меня в голове в тот момент, зная что все намерения и цели были достигнуты, я завладел своим вторым титулом на Играх.

А теперь, давайте сюда «Изабель»!

Изабель - второй комплекс финального ивента – это еще одна классика Кроссфита. 30 рывков на время 61 кг. Он короткий и жестокий. Я ждал его с нетерпением.

Возможно, это будет звучать не лучшим образом, но я хотел набрать как можно больше очков. Хотя мне уже не нужно было гнаться за очками или обгонять

кого - то, атлет во мне хотел выиграть как можно больше, вообще всё что возможно.

Дополнительной мотивацией для меня был переполненный стадион. Зрители были шумной и большой поддержкой, и я хотел устроить шоу для него. В процессе я также хотел доказать, что я заслужил свой титул. Мне не хотелось чтобы кто - то сказал, уходя со стадиона: «Этот Фронинг не должен был выиграть»

Я хотел, чтобы ни у кого не осталось никаких сомнений, выполнять все 30 рывков без перерывов, но я все таки выронил штангу после 20 и потом еще раз после 25 повтора. Я чувствовал, как мои ноги превращаются в желе, когда я с боем поднимал 61 кг. над моей головой в 29 раз. Но тут уж мне никак нельзя было бросать штангу. И перед последним рывком я чуть больше задержался в стартовой позиции.

Я выиграл «Изабель» больше чем на 4 секунды со временем 1:20.7 и побил свой рекорд в этом упражнении.

Сомнений больше не осталось.

Топлива в моих баках тоже уже не было никакого.

Финальным комплексом был «Фран». Это 21-15-9 повторов трастеров 43 кг. штанги и подтягиваний.

Я бы не выиграл в этом комплексе и в обычной обстановке, а тут после выполнения «Элизабет» и «Изабель» с лучшими показателями, об этом было говорить вообще странно.

«Просто дойди до конца и это все закончится», наставлял я себя.

Я закончил 5 - м, официально завершив эти Игры, завоевал второй год подряд звание чемпиона. Мэт Чен был вторым и Кайл Каспербауэр был третьим. Мой хороший друг и отличный партнер по тренировкам Дэн Бэйли закончил шестым, как и год назад.

Энни из Исландии.

Я был бы неправ, если не сказал, как всё сложилось Я не был первым двухкратным чемпионом на Играх в истории Кроссфита. Я был первым мужчиной, который стал двухкратным чемпионом. Женский финал был перед нами и Энни Торисдоттир стала двухкратной чемпионкой среди женщин.

Энни родом из Исландии самая сильная спортсменка, которую я знаю. У нее сильнейший соревновательный дух. Она запросто могла бы быть одной из моих

сестёр, а я не о многих людях могу такое сказать. Она настолько любит соревноваться, что это нельзя удержать. Когда мы записывали демо упражнений вместе, она тихонько сказала мне: «давай будем работать процентов на 70, хорошо?» А потом она выдала все 100 и мне пришлось рваться за ней изо всех сил. Энни превратила простую запись демо упражнений в реальную соревновательную войну. Это её соревновательность. Энни очень посвящена своим тренировкам, для нее они крайне важны и я был рад, что она также повторила свою чемпионскую победу.

Тяжелая потеря.

Когда я встретился со своей семьей и друзьями после церемонии награждения, я не смогу устоять от мыслей о предыдущих годах после Игр.

- Эй, Хиллари, ты снова есть хочешь?.

Хиллари просто замечательная. Для нее не важно, какое место я занял. Она наблюдает за мной, переживает, что я получу травму и желает мне лучшего результата, но как только Игры закончились, её это больше не интересует. Не важно, какое место я занял. Отец Хиллари, Бил, был угловым защитником в первом дивизионе и ее сестра Али играла в баскетбол в Южном Университете Чарльстона. Сама Хиллари тоже довольно атлетична, просто она не любит соревноваться. Она пробовала заниматься Кроссфитом пару раз и каждый раз это длилось около недели, а потом она решала, что это не её. Однажды, когда я пришел домой после отличной тренировки в зале, она сказала мне: «Я смотрела видео, где ты выполняешь комплекс и там все эти сумасшедшие комментарии на фейсбуке о том, как круто было то, то ты сделал. Я этого не понимаю. Меня это вообще не впечатляет».

«Спасибо Хилл».

Но для меня это полезно. Она идеально ко мне подходит, потому что поддерживает баланс в моей жизни. В некоторые вечера, она провозглашает запрет на разговоры о Кроссфите. Этот запрет касается Дэна тоже. Я могу вообще только об этом и говорить, если Хиллари не будет мне напоминать, что это не единственная штука в жизни.

После победы в 2012 году, Хиллари снова сказала, что хочет есть и мы пошли в ресторан, чтобы поесть там с семьей и друзьями. И там коронованный чемпион Кроссфит Игр, самый физически подготовленный человек на земле, попал в большие проблемы и получил внушительный урок смирения перед тем, как заказали десерд.

За ужином я говорил и размахивал руками во все стороны. Хиллари заметила, что у меня нет свадебного кольца.

- Где твое кольцо, - перебила меня она

Перед комплексом с бросками мяча и санями в пятницу я снял мои часы и кольцо одел на ремешок часов. Я все хорошо застегнул и отдал на хранение Даррену. После соревнований я спросил: «Где мои часы и кольцо?» «Какое кольцо?» - сказал он. «Оно было на моих часах», ответил я. Даррен одел мои часы себе на руку, чтобы не таскать отдельно и он не знал, что кольцо было на ремешке и потерял его. Мы даже не знали, где его искать.

Никто кроме Даррена и моего отца не знали, что кольцо потеряно. Я хотел подождать пока мы с Хиллари останемся одни, чтобы я мог сказать ей. Но наша семья в отеле разделилась, мальчики с мальчиками, девочки с девочками, чтобы не занимать много комнат, так что у меня не было шанса поговорить с Хиллари. Когда она задала свой вопрос за ужином, я признался перед всеми и конечно же ей не понравилось, что я потерял кольцо. В этот раз я не мог все свалить на Дэна. И хотя я пытался сделать виноватым Даррена, у меня это тоже не вышло.

Мой сумасшедший отец пытался найти мне другое такое же кольцо, чтобы Хиллари не прознала о пропаже, хотя я сказал, что даже если он найдет кольцо, все равно я скажу ей что потерял старое. Я заказал новое кольцо сразу же на следующий день. Я выучил свой урок и моим правилом для будущих Игр стало таким: либо я буду отдавать его Хиллари, либо буду уверен, что человек кому я поручил смотреть за ним, точно знает, что нужно делать.

После того как страсти по кольцу улеглись, мы вернулись в отель. Где вечеринка по поводу победы торжественно продолжилась. Я не фанат больших тусовок, хотя понятное дело мне стоило ожидать повышенного внимания после второй подряд победы, когда я зашел в гостиницу.

Я хотел пойти в комнату до того, как присоединиться к празднику, но нас беспокоило, как бы пройти незамеченными через фойе к лифтам. И тут сработали мои охранники. Да, да, у меня было двое телохранителей. Один был братом Хиллари, Дасти Хил. Весом 54 кг. Другой, Джастин Морган, был нашим другом, бегуном на длинные дистанции, а вы представляете каково их телосложение. Джастин даже не дотягивал стрелку весов до 54 кг. Но как - то они меня прикрыли и мы добрались до лифтов незамеченными.

На вечеринку я так и не пошел. Чем больше я об этом думал, тем больше думал о толпе, которая там есть. Если вы в маленькую комнату поместите меня и 15 человек я уже начну сходить с ума. А тут я представил, как мне нужно будет справляться в такой толпе народа. Я чувствовал себя виноватым не пойдя туда, но я просто не смог.

Так что двухкратный чемпион праздновал тот вечер в комнате со своей семьей в тишине и со спокойным ужином.

Мы с Хиллари остались в Лос - Анджелесе с нашими семьями еще на день. Потом поехали в «Лагуна Бич» на три дня. Мы хотели найти место для сёрфинга, а не вместо просто расслабленного отдыха. И там был даже целый один день, когда я не тренировался.

Глава 18

Побеждая в разуме.

Существуют тысячи людей, нет никакого сомнения, которые физически более одарены, чем я. Если бы мы сравнивались в общих физических навыках, есть люди, которые могут победить меня во всех них. Это основная причина по которой я так упорно тренируюсь, еще со времен бейсбольных тренировок, когда моя форма была самой грязной среди всех игроков. Чтобы мне быть успешным, я не могу позволить кому - то тренироваться лучше, чем я.

Так где же эти тысячи людей, которые могут победить меня по физическим показателям? Это хороший вопрос, который проникает как раз в самую суть Кроссфита. Как тренер и как атлет я наблюдал бесчисленное количество людей, которые могли дать их телам больше работы. Но их разум говорил им, что они больше не могут и они прислушивались к нему.

Человеческое тело – это потрясающая машина, но большинство людей используют ее настолько, насколько позволяет им их разум.

Атлеты в Кроссфите тренируются круглый год для одной недели соревнований и те, кто смог добраться до Калифорнии – это не только самые упорные в тренировке тела, но также они лучше всех развили свой разум.

И как - раз - таки тренировка разума - самая тяжёлая часть и самая важная. Я считаю, что Кроссфит Игры – это на 70% соревнования воли и разума и на 30% соревнование физических возможностей.

Секрет успеха.

Объемы и уровень интенсивности моих тренировок часто подвергались критике. После Игр в течение всего календарного года я просто следую состоянию своего тела в планировании тренировок день за днем. Утренняя тренировка около

часа или двух, в зависимости от комплекса. Где -нибудь около полудня я возвращаюсь и провожу еще одну тренировку на 1 - 2 часа. Я не выкладываюсь полностью все время. Я не делаю максимальное количество раундов в течение всех двух часов тренинга. Я делаю перерывы, проверяю почту, играю с собакой, моим черным лабрадором Джилианом (Джилиан любит быть в зале также как и я)

Я прислушиваюсь к своему телу и если мне нужен отдых, я тренируюсь только раз в день. Если какая - то часть чувствует усталость, я планирую комплексы так, чтобы у этой части был выходной.

Но вскоре после Нового Года в моей голове что - то включается и я начинаю наращивать свои тренировочные объёмы. Я не могу объяснить это, но, похоже мой разум знает, когда нужно начинать. Именно так всё и происходит. Сначала у меня несколько месяцев относительного расслабления, но потом нужно возвращаться к серьёзным делам.

Я продолжаю выступать в разных событиях, устраиваемых спонсорами, сниматься в фильмах и записывать интервью для Штаб - квартиры Кроссфита после Нового Года. Но я уже больше сосредоточен на своем расписании и на главном - что я атлет, и не позволяю чему - либо сбивать меня с этого верного пути подготовки. Если что - то заставляет меня пропустить тренировку, я думаю “блин но завтра мне ведь это аукнется” я знаю, что несмотря на все мои лучшие попытки, будут помехи в тренировках, можно заболеть в конце концов. Но когда это происходит, я все равно остаюсь сконцентрированным на моих тренировках и стараюсь максимально убрать все помехи.

В январе перед отборочным этапом как раз начинается время загрузки. После отборочных остается около 8 недель до регионального этапа и тут всё вообще начинает лететь с космической скоростью. Будто Дэйв Кастро сказал “три, два, один, вперед” начиная ивент на Играх и все уходит, остается только туннельное видение цели. Всё, что как - то не помогает мне готовиться к Играм просто не находит места в моем расписании. Залом в это время занимаются другие умные люди, которых у нас много.

Я тренируюсь до 5 раз в день, 7 дней в неделю в течение этих недель. Планирование не сильно жёсткое, но я стараюсь работать над олимпийскими подъемами пять раз в неделю и метконы делаю 6 раз в неделю. Меткон – это термин Кроссфита для обозначения упражнений на кардиосистему. Они могут длиться от 2 до 30 минут и из - за того как они включают сердце, они хороши для всей сердечно - сосудистой системы.

Я использую принцип поощрения в своих тренировках. Если мне нужно напрягать себя в упражнениях, которые мне не нравятся, я награждаю себя тем, что после них выполняю упражнения которые мне нравятся. Я всем дал понять, что не люблю бег и люблю олимпийские подъемы настолько сильно, насколько не

люблю бег. Так что я ставлю беговые тренировки перед тренировкой тяжелой атлетики и, зная, что скоро я буду поднимать веса, помогает мне терпеть бег.

Реальный секрет моего успеха тем не менее - это мои партнеры по тренировкам. Я всегда окружаю себя людьми, которые лучше меня или который будут толкать меня.

Дэн Бэйли часть этой системы. Хотя мы не тренируемся вместе так уж часто, как может показаться, особенно во время серьезной подготовки к Играм. Даже после Игр 2012 год мы не тренировались вместе так много, как было до этого. Хотя мы и не обсуждали этого, и тут нет никаких скрытых моментов. Например того, что мы соперники. Соперничество на Играх не мешает нам быть друзьями. Но это происходит, потому что у каждого у нас свое достаточно плотное расписание. Дэн работает в Университете Теннесси, а я занимаюсь залом в результате у каждого своё время для тренировок.

Сразу скажу, чтобы не было никаких сплетен, которые пытаются разнести разные умники, которые «читают между строк». Между нами с Дэном нет никаких проблем. Все отлично, как было всегда. Я по - прежнему убираю вещи, которые он раскидывает дома, но также продолжаю сваливать на него свои ошибки, когда они случаются. Так что ничего не поменялось.

Я сознательно выбираю в партнеры для тренировок людей, которые не сходят с ума от истерии по Ричу Фронингу - Кроссфитеру. Мой брат Даррен, Томас Кокс и Донован Дегри не дают мне расслабиться и толкают меня до предела в тренировках. Мне не нужны люди, которые будут говорить «О, ты устал сегодня, ну что же, ты же двухкратный чемпион Кроссфита поэтому возьми себе выходной, ты это заслужил»

В дни, когда я не сильно настроен тренироваться, мне как раз нужен Даррен или Донован или Томас, которые скажут: «Ты не настроен на тренировку, ну что же, очень жаль. Придется тренироваться без настроения» Они всегда направляли меня к успеху, которого я достиг в Кроссфите и они мне нужны, чтобы продолжать пинать меня, чтобы я продолжал быть успешным.

Я также сознательно не выбираю для совместных тренировок людей, которых я всё время могу победить. Даррен участвовал в региональных соревнованиях с командой «Кроссфит Вера» и я думаю, у него есть все необходимые физические данные, чтобы соревноваться в индивидуальном зачете на Играх, если он захочет. Его сильная сторона - выносливость и он заставляет меня становиться лучше в этом, чтобы я мог тягаться с ним особенно в длинных комплексах. Томас также выступал в команде «Кроссфит Вера» и он побеждает меня в некоторых силовых ивентах или в подъеме тяжелых весов.

Держать баланс.

Я не умею проигрывать. Я не люблю проигрывать в ивентах на Играх. Это задевает личную гордость, когда тебя обходит друг или брат, который потом подкалывает тебя, победив в гараже, показав время лучшее, чем на Играх. Кроме этого, я напоминаю им, что хотя они и могут победить меня в разных одиночных комплексах, но только в том, где они сильнее меня. А если все это замешать вместе, то, конечно я не хвалюсь своими заслугами, но всё - таки могу напомнить кто среди них чемпион.

Баланс – это ключ к Играм.

Я не говорю, что я не смогу выйти на уровень, на котором смогу разорвать Даррена в каждом комплексе на выносливость, но если я сделаю своей целью только выносливость, это может стоить мне чемпионской победы. Когда ты слишком фокусируешься на одном, все остальное будет страдать.

Вот вам пример. Следующим после Игр событием, которое я очень хотел бы выиграть – это что-то беговое. Я могу бегать, но мне это очень не по душе. Мой любимый ВОД – Аманда – 9-7-5 выходов на кольцах и рывок 61 кг. А самый нелюбимый – любой, где есть бег.

Я должен заставлять себя бегать во время тренировок. Бег не является моей слабостью, потому что я могу бегать и в 2012 году я был четвертым в тройном комплексе, где был бег. Если бы бег был моей слабой стороной, я бы автоматически тренировал бы его гораздо больше. Но так, как это не так, мне приходится бороться со своим нежеланием бегать и придумывать разные вознаграждения для себя за то, чтобы я все же бегал.

В результате победа на беговом соревновании была бы весьма значимым трофеем для меня. И я думаю, что вполне могу улучшить свои данные в беге и выиграть что - то серьезное. Но скорее всего это будет стоить мне потери очков в других областях физического развития. Ведь время для тренировки бега нужно будет брать от чего - то другого. Так что приходится обуздывать свое эго и держать в голове большую картину своих целей и задач

На Играх нет места для специализации. Так что тут нужно обладать особым искусством находить баланс, которые позволят тебе лучшим образом соревноваться во всех областях. Потому что, если стать очень хорошим в чем - то одном это может стоить вам трудностей в другом. К тому же можно переулучшить какую – одну область, в которой вы уже и так хороши. Так часто происходит, потому что мы все пытаемся стать лучше.

Для меня увеличение силы было одной из моих целей после первых Игр. Но увеличение силы, дало рост мышечной массы, я стал тяжелее, а это отразилось на

гимнастических движениях, таких как отжимания в стойке на руках, обычные отжимания, подтягивания и выходы на кольцах.

Нахождение и сохранение баланса – это постоянное сражение и как - раз - таки эта часть делает Кроссфит интересным и веселым. Всегда есть то, над чем нужно работать, но также есть и цена всему этому, которую тоже нужно учитывать, становясь лучше в определенной области.

Поэтому считаю, что невозможно кому - то одному выигрывать каждый ивент.

Как стать лучше в Кроссфите.

Для меня лучший вариант стать лучше в Кроссфите – заниматься Кроссфитом. Вот так всё просто. Хотя, несомненно, есть много специальных тренировочных техник, которые очень сильно помогут.

Перед Играми, готовясь к соревнованиям я не делаю две вещи. Первое, не уделяю много внимания тому, как готовятся другие атлеты, что они там делают в своей подготовке, а второе, я не пытаюсь угадывать мысли Дэйва Кастро.

Я не слежу ни за кем. Часть работы Кроссфит штаб - квартиры между Играми – поддерживать интерес среди фанатов Кроссфита. Так что есть разные статьи о том, что кто - то стал в чем-то лучше и т.д., но я не сильно на это обращаю внимание.

По поводу попытки влезть в мозги Дэйву.... Нет спасибо. Дэйв Кастро и Тони Баддинг ответственны за придумывание ивентов для каждого года. Наверное, это веселая работа. Я хотел бы однажды разрабатывать комплексы для Игр. Я уверен что все гораздо сложнее, чем кажется с первого взгляда. Они не просто выбирают комплексы, и уж конечно нет там много садизма и злобного умысла, как некоторые думают.

Меня спрашивают, пытаюсь ли я ловить последние тенденции в комплексах на Играх? Я не пытаюсь этого делать. И если бы я и уловил какие-то тренды, то даже не знаю, что это поменяло бы в моих тренировках. Дэйв очень умен и не позволит нам отслеживать какие-то тенденции, а если и так, то лишь для того, чтобы потом все это разрушить и всех обломать, когда все соберутся на соревнования. В трех Играх, в которых я участвовал, у нас было всё, что только можно представить и просто бесполезно что - то предсказывать. Дэйв обычно не дает комплексы «от фонаря» то есть то, что мы не делали бы раньше в какой-то форме или виде в обычных комплексах. Так что все что будет, будет вариацией

разных стандартных движений . Могут быть небольшие изменения но тех же движений: отжиманий в стойке или рывка или взятия на грудь. И лучший вариант подготовиться – тренировать и быть уверенным во всех движениях Кроссфита. Помните, на Играх вы должны быть готовы к неизвестному и неизведанному. Так зачем пытаться запрыгнуть в будущее и что - то там угадывать?

Мы с партнёрами по тренировкам иногда пытаемся придумать комплексы, которые как мы думаем, могут быть на Играх. Но нет никакой возможности просчитать, что у Дэйва в голове. Он бывший морской спецназовец и не позволяет многим проникнуть в свои мысли.

Один ключ к хорошей подготовке – это вариативность. Тренируясь, постоянно меняя разные варианты, ты подготавливаешь себя к тому, что на Играх не будет того, что ты не можешь сделать. И сможешь сказать себе «я делал это раньше, я помню, как это нужно выполнить». Может быть, я не буду лучшим в этом движении, но, по крайней мере у меня есть какой-то опыт. Опыт – важный фактор который позволит вам избежать «бомбы», которой нельзя позволить на Играх. К тому же новому лучше учиться в зале в спокойной обстановке. Я пытался учиться лазить по канату в ходе игр в 2010, и мы все знаем, чем это закончилось.

Но в независимости от ваших тренировок, от того как хорошо у вас всё получается в зале, вы не сможете симитировать Игры во время тренировок. Я могу делать комплекс в моем зале в Куквилле, а потом делать то же самое на заполненном стадионе в «Home Depot Center» и они будут ощущаться абсолютно по разному.

Скорость на упражнениях ощущается иначе на Играх. Там всё кажется быстрее чем где - либо, потому что ты заряжаешься энергией от зрителей, от соперников рядом и от нервного ожидания перед ивентом. Это просто абсолютно другой опыт, к которому сложно адекватно подготовиться до тех пор, пока вы не испытаете его.

Моя любопытная диета.

Наверное, вторым самым часто задаваемым вопросом о моей подготовке к Играм после количества моих тренировок, является вопрос о моей диете. Или, о её отсутствии.

У меня нет никаких серьезных ограничений по питанию и я не считаю калории. (я также не слежу затем сколько калорий я сжёл). Также как с моими тренировками, мое тело дает мне знать, что мне надо. Я следую диете Фореста Гампа.: когда я голоден – я ем, когда я хочу пить, я пью.

На завтрак у меня обычно протеиновый коктейль. Потому что он быстро и легко делается. (Хотя Дэн делает очень вкусные завтраки и я делаю исключение, когда он готовит) Сон важен для моего физического восстановления. Когда приближаются Игры, я стараюсь ложиться спать около 21 или 22 часов и сплю до 9 утра. Не всегда так получается лечь или встать, но я стараюсь. Так как я сплю долго, протеиновый коктейль помогает во время первой тренировки. Он не тянет желудок и после него сразу можно тренироваться. Часто у меня нет обеда, когда бы я сел за стол. У моих родителей тоже всегда так было, наверное, я подхватил от них эту привычку. Мама и папа уходили на работу утром и в обед ели что – то быстрое, типа перекуса, чтобы не отрываться от работы. Обычно я не чувствую голода днем. Когда я ощущаю голод, я съедаю ложку или две арахисовой пасты для прилива сил.

Вечером время, когда я ем единственную нормальную еду за день. И я ем всё, что приготовят на ужин. Я избегаю макарон, которые очень любит Хиллари, из – за того, что мне не нравится ощущения после них. Я могу есть пиццу, но только если она с тонким тестом. Также я не сильный фанат хлеба или риса, хотя время от времени на меня “находит” и я ем хлеб, так что это все условно. Бывает, что я заказываю бургер без булки, хотя я могу съесть хороший южный зажареный обед и никак не чувствовать себя виноватым. В течение интенсивной подготовки к Играм, я стараюсь умно подходить к выбору еды.

В какие – то дни я более голоден чем в другие, и я всё еще пытаюсь понять почему так происходит. Также я заметил, что если я сижу и ничего не делаю, я чаще ощущаю голод. Наверное, мое тело расслабляется, когда я это допускаю.

Я очень люблю молоко. Мне нравится цельное молоко особенно, до и после тренировок и обычно я выпиваю до 2.5 литров в день. После тренировки я добавляю «BSНовские» добавки в стакан шоколадного молока. Иногда я пью диетическую колу, но в большинстве случаев мой выбор - цельное молоко.

Есть одна слабость в моей диете, с которой приходится бороться. Это сладости и выпечка от моей мамы. Вообще я сластена. Я понимаю, что это моя слабость, но решил оставить ее у себя. Я даже потакаю этой слабости, если вы понимаете, о чем я.

Моя мама - уникальный, удивительный кондитер. Я обожаю ее десерты. Когда я рос, у нас всегда было что - то сладкое дома. У нее есть длинный список того, что она может испечь, но одним из моих любимых блюд, является десертная пицца сделанная из круасанов, гранолы и фруктов.

Мамины десерты стоят того, чтобы сделать несколько лишних подходов в зале.

Глава 19

Поддержание чистоты нашего спорта.

Краток список видов спорта, которых не затронули скандалы о применении препаратов, увеличивающих производительность спортсменов. Я надеюсь, что КроссФит может оставаться в этом небольшом списке, в то время, как все больше людей интересуется соревнованиями по Кроссфиту и растет призовой фонд и популярность.

Меня проверяли на каждом региональном соревновании и на Играх. В каждом дивизионе Игр (женщины, мужчины, команды, и т.д.) все, кто занял место на подиуме, а также случайно выбранные атлеты, должны пройти эти тесты на допинг. Я слышал, что более сотни тестов были назначены во время уик - энда на играх 2012 года.

В нашу эру, когда спортсмены обманным путем стараются получить любое преимущество, я благодарен, что могу чувствовать уверенность в том, что мы соревнуемся на таком высоком уровне в равных условиях. Я хочу, чтобы инстанции, следящие за этим порядком, делали все возможное, чтобы сохранить данный порядок вещей.

Обсуждение этих препаратов очень часто затрагивает лишь тему получения преимущества использованием их, в то время как вопрос о вреде здоровья во время применения данных веществ остается нерассмотренным. Все мы, как фанаты спорта, видели атлетов, которые заплатили своими телами, а иногда и печенями, употребляя эти препараты. Я чувствую, что следующие несколько лет мы будем наблюдать значительное увеличение подобных случаев на примере бывших атлетов.

Кроссфит - моя работа. Деньги, зарабатываемые мной с помощью Кроссфита, должны будут обеспечить меня, Хилари и наших будущих детей. Не думаю, что средний фан осознает, как много ставят на кон соревнующиеся атлеты и их семьи, когда дело доходит до допинга.

Признаю, что могу быть наивным в этом вопросе, но я просто не понимаю, как стероиды, например, помогут в Кроссфите. Я думаю, что использование стероидов сделает вас слишком сильным и громоздким и нарушит тот тонкий баланс, о котором я говорил в предыдущих главах. Эритропоэтин и гормон роста – другая история. Я не изучал их подробно, но то, что знаю о них, позволяет мне полагать, что они могут помочь тем, кто соревнуется на уровне Игр.

Что я знаю точно, так это то, что не буду использовать их. Просто потому что это не правильно. И это не обсуждается. Я, также, не собираюсь

экспериментировать со своим телом. Когда у меня была травма спины, я даже не принимал назначенные врачом препараты против боли.

Я все еще впечатлен словами отца, которые он сказал мне, когда я был в высшей школе.

Он сказал - « Ты неплохой спортсмен и я не хочу, чтобы ты забросил все это. У тебя есть шансы играть в сборной колледжа»

Я подумал тогда – ну, вот, опять эти разговорчики...

Он продолжал – « И я не могу тебе что-то запретить или что-то разрешить, потому что ты сделаешь это все равно, если захочешь»

Приехали....

« Я не рекомендую тебе курить травку или принимать наркотики»

А вот этих слов я не ожидал.

« Потому что я сам баловался этим в высшей школе. Это сделало меня ленивым. Я был спортсменом, а эта дурь отбила у меня желание делать что-либо»

Это убедило меня. Не думаю, что отец мог бы дать мне более ценный совет на эту тему. В то время я очень хотел стать профессиональным бейсболистом. Я знал, что у меня хорошие шансы и не хотел уменьшать их каким-либо образом. Я никогда не имел дело с запрещенными препаратами и никогда не хотел. У меня были друзья, карьера которых, что в спорте, что в работе закончилась благодаря наркотикам и алкоголю. Печально оглядываться назад, зная какой у них был потенциал. Я не хотел рисковать стать примером, подобным им.

Я знаю, что на КФ форумах люди горланят, подозревая и предполагая, что я не смог бы выиграть игры, будучи «чистым». Было бы бессмысленно пытаться убедить их в обратном, отвечая на их провокации. Я соревнуюсь во времена, когда подозрительность присутствует по умолчанию. Я понимаю также, почему некоторые профессионалы признают факт употребления ими допинга и тех, кто не признавал употребления допинга, но позже были уличены во лжи.

Это заставляет меня задуматься о том, стоит ли начинать этот разговор в интервью или даже в этой книге о том, что я никогда не употреблял запрещенные препараты. Из своего опыта я знаю, что мнения об этом зависят больше от самих людей, чем от меня. Те, кто подозревают, всегда будут так настроены, кто бы и что бы им ни говорил.

С тех пор, как я принимаю участие в Играх, я стал по-другому смотреть на дискуссию о допинге. Изначально, я был среди циников. Я мог, наблюдая за выступлениями топового спортсмена, сказать, что *«что-то здесь не так»*.

Но теперь я избрал другую точку зрения. Ту, которой придерживались изначально все в этом вопросе. С этой точки зрения, люди невиновны до тех пор, пока не доказано обратное. Если их вина будет доказана, то они должны понести установленные правилами наказания. Но, пока это не произошло, они заслуживают моего уважения за их атлетические способности. Я прочувствовал, что такое соревноваться и побеждать и мне кажется, что эта подозрительность в современно спортивном мире сводит на нет тяжелые тренировки и подготовку спортсменов. Я знаю, о чем говорю, знаю эти чувства, возникающие, когда тебя обвиняют люди, толком не разбирающиеся в данном вопросе. Обвиняют громко, даже, если им предъявить допинг-тесты, опровергающие их обвинения.

Пока мы в этой теме, я хотел бы дать краткие советы по поводу спортивного питания. У меня заключен контракт с BSN, и я регулярно принимаю их добавки. Я принимаю протеин, рыбий жир, аминокислоты. Иногда, когда я чувствую, что мое тело разбито, я принимаю креатин. Большинство добавок я принимаю для восстановления. Я не принимаю предтреники и им подобные препараты.

Я хочу предупредить тех, кто принимает или собирается применять спортивные добавки - будьте подготовлены в этом вопросе. Несколько сотен этих добавок прошли проверку олимпийским комитетом. Оказалось, что почти 15% из них содержат вещества, которые не только не перечислены на упаковке, но и могут показать положительный результат в пробах на допинг. К тому же, 19% добавок, кажущихся легальными в Америке, содержали запрещенные вещества.

В Кроссфите вся ответственность лежит на атлетах. Мы полностью отвечаем за то, что принимаем в свои тела. Рекомендую каждому из вас принять эту ответственность. Не верьте на 100% тому, что говорит этикетка. Проверяйте репутации тех, кто продает вам добавки. К несчастью эти люди могут быть дезинформированы или нечестны. Узнайте побольше о компании-производителе прежде, чем делать покупку. Покупайте наиболее натуральные добавки. Чем меньше они содержат сахара, вкусовых добавок, тем лучше для вас.

Возможно, вы не соревнуетесь и не волнуетесь за тесты на допинг, но за запретом этих препаратов лежат серьёзные причины.

Существует множество безопасных продуктов, которыми можно улучшить свою форму. Убедитесь перед употреблением, что это именно безопасные препараты, потому что, это ваше тело. Какой досадой это будет, если вы серьезно навредите своему телу или даже поплатитесь за это жизнью в своем стремлении к более здоровой и подготовленной форме своего тела.

Глава 20

Тренировки с целью.

После Игр 2012 года мы с Хилари отправились в Мичиган навестить родственников. Среди двоюродных братьев все еще идет соревнование в превосходстве, но, учитывая то, что я двукратный чемпион Игр, я нахожусь вне досягаемости.

Очередной раунд игры «King of the Dock» (прим. переводчика: игра типа король горы, только посреди воды и на понтоне). Нас было около 20, поэтому платформу слегка подтопило. Конечно же, каждый хотел сбросить меня и быть гордым, что победил «Самого Подготовленного Человека на Планете». Это был массовый хаос.

Играть было проще, когда я был моложе. Помню, как играл раньше против своих дядь, которые на 10 лет старше меня. Они были все еще молоды, чтобы играть с нами, но, в то время как мы с братьями выросли, дяди становились менее серьезными противниками. Теперь я понимаю почему. Несмотря на то, что мне 25, я уже замечаю, что моя гибкость уже не та, что была прежде. Те маленькие травмы заживают дольше, как например, вывих пальца после падения во время вышеописанной игры мучил меня две недели.

Наверное, я старею, потому что в этот раз я не так сильно отстаивал свое место на понтоне, чем раньше.

Crossfit Invitational.

В октябре 2012 мне выпала честь принять участие в первом Crossfit Invitational, команда Америки против команды Европы, проводившемся в Лондоне с телевещанием на Европу. Мероприятие собрало толпу около 2000 человек в «ExCel Centre» – одном из мест проведения Олимпийских Игр 2012 года.

Было круто соревноваться на олимпийской арене, это был замечательный опыт и шанс представлять Соединенные Штаты. Мой отец всегда был патриотом и поддерживал военных, поэтому я вырос с чувством уважения к Американскому флагу и к тому, что он означает.

Командный формат также позволил мне соревноваться в одной команде с людьми, которых я уважаю – Kristan Clever, Julei Foucher, Rebecca Voigt, Matt Chan, Jason Khalipa. Это был «ущипните меня – я сплю» момент быть в одной команде с людьми, которых я видел в Кроссфит видео, когда сам еще не соревновался. К тому же я был капитаном.

Это мероприятие должно было быть показательным и ради развлечения. Но соревновательное нутро атлетов проступило уже на предварительном собрании, когда атлеты должны были выбрать комплексы для соревнования. Это была напряженная встреча, обе стороны старались подстроить комплексы под себя. Таким образом, это приняло серьезный оборот.

В соревновании было 4 этапа. Три этапа состояли из 3 - х ивентов каждый, а последний этап из одного. Каждый ивент стоил 2-3 очка команде, а финальный 6. Сначала мы были наравне – 7:6 в пользу Америки после двух этапов. Мы одержали победу и в третьем этапе со счетом 14:6. Таким образом, мы уже победили. Но мы продолжили упорную борьбу и выиграли финал, 20:6.

Было весело, но и очень вызывающе. Каждый волновался о том, что представляет честь страны, и этот элемент гордости стал частью игры. С точки зрения конкуренции, это мероприятие было близко к Играм, но приравнивать эти мероприятия друг к другу нельзя, так как у них совершенно разная динамика.

Наибольшее отличие в том, что все это было сделано ради телетрансляции, длилось полтора часа. Оно было коротким, что сделало его трудным, чтобы проникнуться им как спортсмену, но было весело принимать участие во всем этом. К тому же,

Команда США победила!

Pure Mayhem.

Наиважнейшее событие для меня, следовавшее за Играми 2012 года – торжественное открытие нашего зала CrossFit Mayhem в начале декабря.

История CrossFit Mayhem коротка, но интересна. Она началась в амбаре отца, где мы с Дареном тренировали нескольких клиентов в 2009. Потом нам разрешили пользоваться студией гимнастики и чирлидинга наших друзей. На то время мы назывались Power Fitness Gym, потом Dave Castro помог на стать аффилиатами и мы сменили имя на CrossFit Mayhem.

Именем Mayhem мы обязаны моему кузену Донни. Когда мы старались сочинить хорошее имя для зала, он предложил Project Mayhem из его любимого фильма «Бойцовский Клуб». Как только мы услышали Mayhem, то сразу поняли, что это именно то, что мы искали.

Став аффилиатом в мае 2010, мы переехали в другое место, побольше. Следующий январь я работал на Chip Pugh в «Tennessee Tech». Chip владел CrossFit Cookevil. Теперь мне приходилось не только управлять CrossFit Mayhem вместе с Дареном, но и работать с CrossFit Cookevil, и быть тренером в Tennessee Tech. Очень быстро такой режим работы стал избыточным, поэтому я с Chip приняли

решение провести нечто типа слияния. CrossFit Mayhem закрылся в марте 2011 и я с Дареном стали работать в CrossFit Cookevil. Это соглашение продлилось около года. После того, как я подписал контракт с BSN и отказался от работы в Tennessee Tech, я продолжил работать в CrossFit Cookevil. Перед тем как я ушел из Tennessee Tech, школа открыла новый атлетический центр. Это было замечательное сооружение с новейшим оборудованием. Руководство разрешило CrossFit Cookevil пользоваться этим центром. Проблема была в том, что наше время там было ограничено занятиями школьных спортсменов. В результате единственное занятие по Кроссфит было в 6.00 утра. Кроссфит становился все популярнее, поэтому нам требовалось больше занятий.

После Региональных соревнований 2011 года Chip сказал, что в атлетическом центре школы «Tennessee Tech» для нас более не было места. К тому же, у них с женой появились две дочери. Он сказал, что собирается закрыть CrossFit Cookevil.

Я решил, что самое время снова открыть CrossFit Mayhem.

Когда я сказал владельцу Rogue Fitness (главный поставщик оборудования для Игр) Bill Henniger, что собираюсь открыть свой собственный зал, он сделал мне заманчивое предложение заключить контракт с Rogue Fitness, по которому они снабдили бы нас всем оборудованием. Я был благодарен и ошарашен, не знал, что сказать. Как в тот раз, когда Dave Castro предложил оплатить первый аффилиативный годовой взнос в 2010. Я все еще не могу до конца поверить в щедрость Bill Henniger, когда захожу в наш зал и вижу, как наши посетители тренируются с этим оборудованием.

Мы подписали договор об аренде на здание в августе 2012 года, и в сентябре CrossFit Cookevil официально стал CrossFit Mayhem. Уже тогда мы начали тренировать людей и отложили торжественное открытие до декабря. Наши тренеры проводили демонстрации КФ и показывали людям наши тренировки, чтобы ознакомить с КроссФитом. Мы хотели сделать из этого события нечто большее, чем просто открытие нашего зала. Поэтому, в преддверии Рождества, мы просили людей жертвовать игрушки для малышей в качестве оплаты за вход.

У нас была замечательная аудитория. Присутствовали репортеры, чтобы заснять открытие. Один парень добирался до нас на машине 7 часов. Одна семья из четырех человек прибыла аж из Западной Вирджинии – все они были Кроссфитерами и хотели заниматься у нас. Они также попросили меня о самом странном автографе в моей жизни. 12ти летний мальчик попросил подписать его лоб. Я сказал, что только с разрешения матери подпишу его лоб, и она разрешила.

Одним из двух приоритетов, которые я преследовал, открывая свой зал, является обеспечение будущего для меня и моей жены. Я хотел заработать

достаточно денег, чтобы моя жена могла не работать, если сам не захочет. Я хотел, чтобы она смогла оставаться дома с детьми, когда они у нас появятся.

Второе, что меня волнует – мой кузен Дэрэн, который является одним из тренеров в зале и моим партнером по тренировкам.

Даррен теперь мой малый брат. У меня не было брата, когда я рос, и я не имею ничего против моей сестры, но я всегда хотел, чтобы у меня был брат. У него было пятеро братьев, двух он потерял. Я не могу возместить то, что утеряно, но хочу сделать лучшее, что смогу. Для меня честь иметь возможность заботиться о Даррене, делиться с ним своим доверием и помогать расти ему в его собственной вере.

Я рад, что моя семья является частью Crossfit Mayhem. Я достаточно потерял членов семьи, чтобы осознать, насколько важна семья. Моя семья должна знать, что я забочусь о них и люблю их. Я не хочу, чтобы они об этом только догадывались. Если со мной что-нибудь случится, я хочу чтобы они знали, что я любил их.

Глава 21

Быть в форме.

Одно из главных следствий владения Кроссфит аффилиатом – это быть в гуще сообщества кроссфитеров ежедневно. Для меня это чувство общества является главным, и именно его я ставлю на вид всем, кто решается попробовать себя в Кроссфите. Я думаю, что такова работа нашего аффилиата: показывать людям, как сильно наш спорт связан с понятием общности, и как все друг друга поддерживают и помогают при этом.

Я был в Кроссфит залах по всему миру и знаю, что это чувство общности есть везде. Меня удивляет, как мало отличий можно найти между CrossFit Mayhem и CrossFit Seoul, например. Люди выглядят по разному, говорят на разных языках, но оборудование одинаковое, чувство зала то же самое. И там и там люди доверяют и помогают друг другу, и даже проводят досуг и отдых вместе. Понятие «Семьи» в спорте уже давно стало клише, но во всех залах, где я побывал, было это чувство семьи.

Мы шутим о том, что Кроссфитеры разделяют страдания между собой, но в этом есть доля правды. Интенсивность тренировок сближает кроссфитеров. Ты развиваешь общую связь, потому что понимаешь, через что проходит человек рядом с тобой. Ты знаешь, что он чувствует.

Те, кто смотрят со стороны, не могут понять, что же такое Кроссфит на самом деле. Конечно, они видят, что тренировки сложны, но они не могут понять,

насколько сложны они на самом деле. А самое главное, что они не могут понять, как близки все в Кроссфит сообществе, пока не станут его частью. На самом деле, Кроссфит – это не то, что ни видят по ТВ.

В Кроссфите Игры не главное, главное же то, что Кроссфит делает людей более подготовленными.

Кроссфит - это не обо мне или о Dan Bailey, или о другом любом атлете. Это о 60ти летней женщине, которая стала посещать наш зал, что позволило ей играть со своим внуком и поднимать его на руки. Это о парне средних лет, который хочет вернуть себе форму, в которой был в колледже. Это о более молодых людях уже пребывающих в хорошей форме, которые хотят поднимать больше, быть более гибкими, двигаться быстрее, чем они могут сейчас. Это о даме, восстанавливающейся после операции и о 22ух летней девушке, пребывающей в экстазе после первого выхода силой. Это об обществе.

Первое, о чем мы спрашиваем новоприбывших членов нашего клуба – это цель, которой они решили добиться с помощью Кроссфита. Самые частые - подтянуть форму, избавиться от неудовлетворенности, возникающей из-за неспособности заниматься чем-то особенным.

Если у людей нет причины, то мы помогаем её найти. Мы не очень-то поощряем причину «выглядеть лучше». Выглядеть лучше – побочный продукт занятий Кроссфитом. Мы вдохновляем найти более практическую причину для тренировок.

Мы хотим, чтобы люди были более активны в повседневной жизни. По этой причине в Кроссфите широко используются движения, которые мы совершаем в повседневной жизни – поднятия, тяги, толкание и т.д. Такова идея в понимании здоровья с точки зрения создателя Кроссфита Грег Глассман - «увеличенная работоспособность в любой деятельности на протяжении долгого времени во всех возрастных группах»

Что же это значит? Работоспособность означает возможность выполнять физические задания. Мы хотим, чтобы вы могли выполнять эти задания вне зависимости от того, какой тип активности для них необходим, насколько продолжительны и интенсивны эти задания, и не важно, каков ваш возраст. Другими словами, мы хотим, чтобы та бабушка могла взять своего внука на руки, чтобы тот мужчина мог играть в гольф дольше, не травмируясь при этом. Чтобы ты молодые спортсмены обретали все лучшую и лучшую форму и достигали успехов в своем спорте. Даже мысль об отсрочке на несколько лет отправки в дом для престарелых является хорошей мотивацией.

Мы не стараемся выдворить тех, кто недостаточно серьезно настроен тренироваться. У нас нет нужды в этом, потому что КроссФит может сделать это

самостоятельно. Он требует слишком многого, чтобы заниматься им без какой-либо ясной и практической цели.

Мотивация каждого отдельного человека критически важна в КроссФите, успех каждой отдельной персоны может вдохновить весь зал, включая тренеров.

У нас в зале занимается жена доктора, и она боялась отжиманий в стойке на руках 2 или 3 года. Она бы попыталась, но страх сдерживал её. Но потом настал день, когда она смогла сделать не 1 раз, а сразу 2 подряд. Она стала прыгать и кричать от радости, празднуя это, потому что речь шла о кое-чем большем, чем отжимания в стойке на руках. Она преодолела страх, который сдерживал её.

Я видел бесчисленное количество людей, которые имели нулевую уверенность в том, что поднимут какой-то вес. Когда они впервые выталкивали этот вес над своей головой, то выглядели как победители Игр.

Выход силой – ключевой критерий, и каждый Кроссфитер помнит момент, когда впервые выполнил это движение. Я люблю быть свидетелем момента, когда они делают свой первый выход силой. Выходы на кольцах – важное упражнение в КроссФите, но весьма сложное. Многие пытаются выполнить выход на кольцах месяцами и даже годами. Когда, в конце концов, им это удастся, наступает великий момент. Они там, на кольцах, с большой замечательной улыбкой на лице; приятно за этим наблюдать. Дэн тренировал мужчину, которому сделали реконструкцию передней крестообразной связки в 12 лет, а также 8-9 других операций на колене. Он мало что мог сделать со своими коленями. Он стал тренироваться с Dan и, спустя несколько месяцев тренировок, во время которых он действительно надрывал свой зад, смог делать полные приседы и прочие движения, вовлекающие колени наряду с любым другим человеком. Это было впечатляюще и вдохновляющее для меня и Dan.

Наблюдать такие моменты и понимать чего стоят подобные достижения само по себе награда. Эти люди имеют цель, но не знают, как её достичь. Мы, как тренеры, даем им инструменты, необходимые для этого.

Забавно видеть, как они реагируют на это вопросом « Неужели я все это время был способен выполнять все это?»

Ментальная Тренировка

Кроссфит многое раскрывает в людях.

Лично я физически осознал, что мой лимит – это небо. В КроссФите я делал так много всего такого, что считал невозможным. Когда я только начинал, я брал в рывке 74кг. В начале 2013 года, я достиг большого прогресса, которого добивался

месяцами – я взял 135кг. Несколькими годами ранее я бы ни за что не подумал, что поставлю себе такую цель. Каждый день начинается с того, что ты узнаешь что-то новое о себе, и снова этот вопрос «Неужели я все это время был способен выполнять все это?»

Ментальная часть очень важна в Кроссфите. Как я сказал ранее, она отвечает за 70% того, что мы делаем.

Каждый имеет свой переломный момент в своем разуме. Постоянные тренировки толкают людей к этому моменту чаще, чем, если бы они не тренировались. Как тренер, я научился распознавать, когда кто-то начинает приближаться к этому моменту. Мне становится любопытно, сможет ли он снова взять себя в руки или его разум сломает его. Когда разум говорит «Всё», значит, он достиг этой критической точки. Он не может более. Нет причин заставлять его продолжать тренировку.

Мне нравится познавать умственную сторону людей, с которыми я работаю, чтобы понять, что делает их менее устойчивыми. Потом я должен поднять высоту наступления их переломного момента. Сделать это можно, добиваясь от них того, чтобы они достигали того, о чем даже не могли подумать. Разум развивается практически так же, как и мышцы. Мышцы становятся сильнее, когда мы увеличиваем нагрузку на них. Так же и с разумом. Мы становимся сильнее умом, когда успешно справляемся с повышенной умственной нагрузкой.

Хотелось бы мне выяснить причину, по которой люди бросают что-либо. Мне всегда было интересно, влияет ли при этом их воспитание. Среди спортсменов колледжа, с которыми я работал, многие из них не были ментально крепки. У них были все природные таланты, но они были ленивы. Они, очевидно, никогда не толкали себя или не были подтолкнуты к чему-либо. Они достигали успеха, полагаясь на свои врожденные способности, пока не наступало время колледжа, где их окружали атлеты с такими же способностями, а также той самой крепостью ума, которой не обладали они. Слабые духом не имеют причин стремиться к большему. Кажется, будто они спрашивают себя «Почему я должен проходить через все это?». И ничего из их жизненного опыта не поможет им найти причины, которая предотвратит их уход.

Я задавал себе этот вопрос. Особенно после Игр 2010, когда я думал, что «Я не хочу делать этого, мне все равно». Или «У меня есть еще несколько месяцев, пока мне не станет действительно необходимым сделать это, поэтому нет необходимости подвергать этому себя прямо сейчас». Это были дни, когда мое воспитание выручило меня. Я не знал этого, когда вытаскивал гвозди из досок без видимой причины и таскал блоки угля из одного сарая в другой и обратно, но мои родители помогали мне развивать крепость духа и ума.

Умственное тянет за собой и физическое. Тело может вынести больше, чем мы думаем. Это есть научные объяснения, которыми я не стану вас утомлять, но они доказывают, что, чем больше мы даем нашим телам, тем лучше они становятся. Согласно Принципу Перегрузки, мы становимся сильнее, если поднимаем больший вес, и мы становимся выносливее, если делаем больше повторений. Не важно, к кому применять этот принцип – спортсменам, детям, взрослым. Если все они постоянно дают своему телу тяжелые задания, то их тела адаптируются к ним.

Тела, данные нам богом, действительно превосходны. Как говорится в Псалме 139:14 «Я восхваляю тебя за то, как гениально и замечательно я создан». Господь сделал нас так, чтобы мы хотели стоять прямо; наши кости и мышцы работают сообща, чтобы достичь этого. Ученые могут построить робота, но им все еще нужно будет выяснить, как построить робота, который будет двигаться, как человек. Как только я изучил все особенности нашего тела, я был потрясен тем, как Бог создал наше тело и соединил его.

Как начать.

Я считаю себя благословленным в том, что могу помогать людям делать большее с помощью их тел, данных Богом. И помогать им открывать то, что они были созданы делать. Держа это в уме, хочу предложить 3 коротких совета тем, кто заинтересован начать заниматься Кроссфитом.

1. Вступить в Кроссфит аффилиат.

Членство в клубе не бесплатное. И как владелец зала, который должен платить по счетам, я знаю почему. Несмотря на то, что есть специфическое для КроссФита оборудование, множество упражнений можно выполнить без экипировки и вне зала. Но, по моему мнению, преимущества занятий в КроссФит зале стоят этих денег.

Во-первых, тренеры будут с вами, уча вас правильной технике (безопасность), помогая двигаться плавно в упражнениях, объясняя тренировки, подталкивая вас к лимиту, и страхуя вас.

Во-вторых, вы не ощутите преимуществ Кроссфит - сообщества, пока не окажетесь в нем. Возраст членов нашего клуба варьирует от предподросткового до тех, кому перевалило за 60. То самое «разделенное страдание», о котором я упоминал ранее, стирает различия между людьми во время тренировки. Тренируясь с Кроссфитерами, вы вдохновляетесь и становитесь ответственной.

Спросите кроссфитеров, почему они продолжают подвергать себя тяжелым тренировкам, и тогда вы услышите те же ответы, что и я. А делается это все

именно ради чувства достижения. Победа над комплексом – это достижение, а достижениями надо делиться и праздновать их с остальными.

Если вам нужна помощь в поиске зала (многие Кроссфитеры называют их «боксами»), то нет ничего лучше совета хорошего друга. Но, я рекомендую вам посетить зал и проверить, действительно ли тренеры занимаются с людьми. Если, группа слоняется без дела, и тренера нет рядом, то ищите другой зал.

Появляется все больше и больше залов по КроссФиту, что расширяет выбор. Посетите их как можно больше, особенно тех, что предлагают бесплатную вводную тренировку.

2. Не быть напуганным.

Давайте уясним кое-что сразу: вы не начнете тренироваться сразу на одном уровне с остальными, и ни тренеры, ни остальные не будут от вас этого ожидать. Поэтому и вы не возлагайте на себя такое ожидание.

Чувствуете себя лучше теперь?

Наш зал предлагает вводные занятия для новичков. Если они занимались Кроссфитом до этого или более подготовлены, то они могут быстрее перейти к более сложным тренировкам. Если нет, то мы начнем с самых азов. Мы преподаем Кроссфит тщательно, и мы медленно и осторожно учим их движениям и верной технике.

Хороший тренер по Кроссфиту начнет заниматься с вами с этого момента, где вы сейчас, и прогрессивно приведет вас туда, где вы хотите быть. Это означает приспособление каждой тренировке к каждому, если это необходимо. Это также значит, что вы должны знать ваши цели, к которым идете. Это поможет вам продвигаться далее под руководством вашего тренера. От вас не ожидается, что вы сделаете больше, чем можете, но, я вас уверяю, вам будет брошен вызов сделать больше, чем вы сами о себе думаете.

3. Получать удовольствие.

Это может показаться очевидным, но это очень важно. Кроссфит полон стресса, но он должен быть веселым и полезным. Кроссфит должен приносить вам облегчение от стресса, который вас преследует в других областях жизни. Самая большая проблема Кроссфитеров в том, что они превращают тренировки в дополнительный стресс.

Кроссфит должен делать вас здоровее и подготовленней. Поэтому не делайте из него проблему. Получайте удовольствие от него. Это не значит, что все тренировки будут так веселы, но всегда можно найти способ радоваться им.

Кое-что еще я заметил о Кроссфитерах. Несмотря на возраст, и в каком уголке мира они тренируются, все они счастливые люди.

Глава 22

Чего стоит победа.

Как я уже сказал в главе 3, мои жизненные приоритеты можно охарактеризовать тремя F : faith, family, fitness (вера, семья, спорт). С тех пор, как канат перенаправил мою жизнь после Игр 2010, я делаю все, чтобы держать эти приоритеты в таком порядке.

Я смеюсь, когда меня спрашивают о том, как долго еще я буду соревноваться в Кроссфите. Мне только 25, а меня уже спрашивают, когда я уйду в отставку. У меня нет четкого возрастного плана на этот счет, но думаю, что, когда я уже буду соревноваться за 5-6 места, настанет время искать новую главу в жизни.

Победа в Играх – это замечательно, но соревнования и круглогодичные тренировки имеют свою цену. Мы с Хилари намерены стать полноценной семьей. Когда у нас будут дети, я не буду ими пренебрегать или проводить с ними недостаточно времени. Оба моих родителя были рядом, когда я рос, и так продолжается до сих пор. То же самое я сделаю и для своих детей.

Я понимаю, что настанет время, когда я уже не буду претендентом на призовые места подиума в Играх. Настанет момент, когда мое тело уже не сможет выполнять задания на высшем уровне. Также подоспеют и более молодые, и сильные атлеты. У каждого наступит возраст, когда он начнет сдавать позиции. Я не знаю, когда это случится со мной, и не трачу время на раздумья об этом. Когда случится, тогда и случится. Я не волнуюсь об этом, потому что не могу повлиять на это. Что я могу с этим сделать, так это постоянно стремиться выступать на чемпионатах так долго, сколько смогу.

Я не хочу, чтобы моя карьера кончилась травмой, потому что не хочу быть исключен из соревнований. Я хочу отдавать этому все, и как можно дольше, и потом отойти в сторону. Я бы хотел сам решить, когда это время настанет.

Как соревнующийся спортсмен, я не очень-то жду того, момента, когда мне надо будет прекратить соревноваться. Но я могу смириться с ним до того, как он настанет, потому что спорт находится на 3ем месте среди моих приоритетов. Несколько лет назад все было по-другому, но теперь есть в моей жизни вещи важнее, чем быть КроссФитером.

Это прямое отражение того, что я более не буду реализовывать себя через Кроссфит. Во время этого периода жизни я верю, что Господь выбрал КроссФит в качестве лучшего способа, которым я буду Его прославлять. Я делаю то, что велит мне Господь, послушно используя те физические и ментальные способности, которыми Он меня благословил.

С тех пор, как я в спорте, первый стих из Библии, который мне приходит в голову – это послание Коринфянам 6:19-20 - « Знаете ли вы, что ваше тело – это храм Святого Духа, который дал вам Бог? Вы не принадлежите себе, вы купили себя за цену. Поэтому прославляйте бога в своем теле».

Апостол Павел наставлял коринфскую церковь избегать полового бессмертия, потому что грех против тела – это грех против храма Святого Духа. Более того, в 15 - ом стихе он написал « Знаете ли вы, что ваши тела части тела Христа?». Иисус Христос заплатил наивысшую цену, отдав жизнь на кресте. Павел назвал виновными тех, кто использовал свое тело ради греховных удовольствий, вместо прославления Бога.

Когда я читаю эти стихи, то смотрю на них с позиции атлета. Я верю, что Бог дал мне тело с целью прославлять Его, а не себя. Я осознал, что стал тем парнем из видео, которые я смотрел, когда начинал заниматься КроссФитом в сарае. Но я не вижу себя тем, за кем надо пристально наблюдать, как я наблюдал за Jason Khalipa, Chris Spealer, Mikko Salo. Я действительно так считаю. Все, что я делаю, так это тренируюсь. Я такой же, как и любой КроссФитер в зале, который никогда не попадет на ТВ. Я тренируюсь, как и они.

С другой стороны, я понимаю, что теперь больше нахожусь на виду. У меня берут много интервью, что позволяет мне вдохновлять людей. Я не хочу вдохновлять их только физически и умственно. Я хочу вдохновлять их и духовно тоже. Я надеюсь, что чем больше люди узнают обо мне, как об атлете, то тем больше захотят знать обо мне, как о Христианине.

Я получаю в свой адрес много критики за то, что я делюсь верой публично, но еще больше я получаю одобрения. Я стараюсь достигнуть в этом баланса. Не хочу слишком сильно поучать людей, что отвернет их, но и чувствую ответственность в том, что как Христианин, должен делиться тем, какой стала моя жизнь благодаря следованию Иисусу. Честно, не знаю – нашел ли я этот баланс, или нет.

Некоторые говорили мне « То, что ты сделал замечательно, потому что ты заставил этим меня задуматься над тем, почему я делаю то, что делаю ».

С другой стороны другие мне говорят, что я недостаточно пользуюсь всем, что имею, для того чтобы цитировать Библию и говорить людям, как они нуждаются в Иисусе.

Это тяжело, а с появлением соц. сетей людям так просто быть критичными. На твиттере невозможно не оскорбить кого-нибудь где-нибудь своим твитом. Я знаю, что меня критикуют на форумах за публичную демонстрацию моей веры.

Я вспоминаю начало 2011, когда моя жизнь изменилась. Я знал, что появится возможность публично поделиться своей верой, поэтому заранее решил, что сделаю это во время интервью. Я был озабочен тем, какую реакцию это вызовет. Не хотел выглядеть как идиот. На то время я относительно недолго был знаком со Священным Писанием. Я понимал, что мне предоставляется шанс сказать нечто, что заставит людей подумать о том, о чем они еще не думали, поэтому я не хотел испортить этот шанс. Я не хотел выглядеть как придурок, чтобы не отбить у людей желание попробовать, каково это быть Христианином.

Перед одним из этих интервью (не припомню, каким именно), я задавался вопросами «Хочу ли я сделать это? Что, если это будет звучать глупо для Христиан? Что, если это будет звучать глупо для не Христиан?» Но я не собирался позволить этим раздумьям остановить меня. «Ну, хорошо» - сказал я себе – «именно поэтому я делаю это, так почему бы не сказать об этом людям?»

Моя уверенность в публичном выступлении о вере выросла, когда я изучал Священное Писание и материалы о Библии и Христианстве. Я молил Господа, чтобы он дал мне силы и храбрости, чтобы выстоять за Него, а также о мудрости, чтобы мои слова не звучали, как речь идиота. Эти молитвы отличались от тех, что я произносил в колледже и школе. В те времена я просил Бога сделать что-то для меня. Теперь я прошу Господа помощи в том, чтобы сделать то, что Он хочет от меня.

Реакция на то, что я сказал тогда, больше не волнует меня. Я могу сделать все, используя ту мудрость, которую Бог дал, мне, чтобы говорить о Нем, но я не могу ничего сделать с тем, как люди будут на это реагировать. Меня не заботит, что меня могут отвергнуть. В конце концов, я делаю все это, чтобы услужить Богу. Я с полной уверенностью заявляю, что Богу услужить проще, чем людям.

В нагорной проповеди Иисус говорит «Благословлены те, кого преследуют за праведность и они попадут в рай» (Матфей 5:10). Я не чувствую себя преследуемым за Христианство, но этот стих дает мне чуточку пыла, когда меня критикуют за то, что я делюсь верой. Это дает мне отношение в стиле «Ну, кто еще?».

Я не воинственен в своей вере, но и не боюсь делиться своими верованиями и объяснять те изменения, которые произошли в моем сердце за последние 2.5 года.

Освобожден!

Я стараюсь вырасти духовно каждый день.

Как Кроссфит тесно связан с общностью, так и церковь изначально задумывалась, как общественное явление. Подобно кроссфитерам, помогающим своим единомышленникам вырасти физически, так и единомышленники по религии стараются помочь друг другу вырасти духовно.

У меня есть огромная поддержка в моей вере среди таких людей, как Dan Bailey, Chip Pugh, Donovan Degrie, Thomas Cox. Doc Phillips – профессор, под началом которого я учился. Он и его жена были одними из первых клиентов нашего зала. Он существенно влиял на мой духовный рост и приобщил меня к постоянному чтению библии. И, конечно же, Dan всегда рядом со мной, подбадривает меня и бросает вызовы.

Thomas все еще один из моих частых партнеров по тренировкам. Также некоторые студенты Tennessee Tech, с которыми я тренируюсь, являются частью моей группы поддержки. Они состоят в University Christian Student Center, и они не намного моложе меня. Я помогаю им в спорте и вере, а они помогают мне усилить мою веру.

У меня есть пара друзей, которые разработали интересную систему : если они не читают Библию каждый день, то делает дополнительно 30 бурпи. Конечно, это может стать некой повинностью, но они не собираются превращать это в нечто серьезное, а относятся к этому с юмором. И это им помогает.

Эти друзья помогают мне твердо стоять на ногах.

Хилари тоже существенно влияет на мою духовную жизнь. Она не ведется на шаблон « Рич Фронинг Кроссфитер ». Она умеет по-своему напоминать мне, кто я такой и каковы мои приоритеты, когда я прихожу домой, воодушевленный тем, чего достиг сегодня в зале.

Thomas хорош в личной и духовной поддержке. Он спрашивает, читаю ли я Библию, молюсь ли я как следует, делаю ли пожертвования. Он не только помогает мне, задавая эти вопросы. Я, зная, что он их точно задаст, должен буду честно ответить «Да».

Однажды, когда я был в поездке, он позвонил мне и спросил, может ли он поговорить с Ричем. Не с Ричем Фронингом КроссФитером, а просто с Ричем.

То, что я Христианин не означает, что я не должен бороться с гордостью. На земле был только один идеальный человек. Я знаю, что не идеален, что не могу быть идеальным. Я делаю ошибки и обладаю слабыми сторонами, над которыми надо работать. Это извечная битва.

Это как подготовленность. Я постоянно проверяю себя в тренировках, чтобы найти слабости. В жизни испытания приходят сами и показывают, в каких местах я должен стать сильнее, во славу Бога и с Его помощью.

Я чувствую себя счастливым, что у меня есть такая семья и такие друзья, как Thomas. Хотя он и шутит со мной по телефону, но за этим скрывается серьезное послание.

Таковы настоящие друзья – люди, которые о тебе заботятся.

Моя духовная жизнь улучшилась с тех пор, как я стал заниматься Кроссфитом, и у меня нет причин меняться обратно. Я знаю, что у меня есть семья и друзья, которые достаточно смелы, чтобы сказать то, что нужно.

В конце концов, они были моей семьей и друзьями до того, как я ударился в Кроссфит. Таковыми они останутся и после этого. Те, кто знают меня, как Кроссфитера, забудут обо мне в один прекрасный день. Я не буду соревноваться вечно, и появятся атлеты, которые затмят мои достижения.

Поэтому я не хочу терять возможность, чтобы предстать перед людьми таким, какой я есть и объяснить, что и почему я делаю.

Люди спрашивают меня о том, что помогло мне победить в Играх. Ответ прост: моя вера. Я даже не сомневаюсь в этом. Люди говорят, что, если бы не канат в 2010 году, то я бы стал 3х кратным победителем Игр. Я убежден, что не стал бы.

Если бы я выиграл Игры 2010, я бы не поверил, что выиграю еще раз. Я бы потерял желание соревноваться после этого на многие месяцы, а когда вернулся, то выступил бы совсем плохо.

В другом месте книги Матфея (глава 20, стих 16), Иисус сказал хорошо известные слова: «Последние станут первыми, а первые последними».

Я стал первым на играх только тогда, когда поставил бога на первое место.

Это не значит, что я молился Богу, чтобы он помог мне выиграть в Играх, и он решил мне помочь. Я молился о том, что буду славить Бога независимо от того места, которое займу.

Роль моей глубокой веры в Кроссфите в том, что она освободила меня. Пока мне не задали вопросы, направившие меня на новую тропу, я был скован тем давлением, которое ощущал.

Есть давление, под которым атлеты преуспевают, а есть давление, которое сдерживает их возможности. В случае с канатом 2010 года, это было как раз пример второго типа давления. Я приступал к последнему комплексу лидером, и

победу можно было уже схватить, как и этот канат, но я был подловленным неподготовленным.

Я верю, что между жизнью и Кроссфитом можно провести параллель о том, что надо всегда быть готовым. На примере своей семьи я убедился в том, как внезапно и неожиданно может закончиться жизнь. Уроки, которые преподавала мне жизнь, повлияли на мои размышления о том, каким будет мое наследие. Правда в том, что только Бог знает, что ждет нас впереди. Надо быть готовым принимать крученые мячи, которые жизнь бросает нам.

Мне непросто смириться, как атлету, с тем, что я не выдержал напряжения на своих первых Играх. Но тогда я был другой человек. Я изменился в начале 2011. Я стал свободным. Моя жизнь стала свободной с тех пор, как я понял, что полностью посвятил себя Христу. Я научился верить Ему. Я стал лучше контролировать свой характер, так как перестал воспринимать вещи так остро, как раньше. Я обрел покой, зная что, как говорит Иеремия 29:11 « У Бога есть план на мою жизнь». Поэтому с меня спало все это давление, чтобы я смог прогнозировать свое будущее.

Я нашел в себе причину прославлять Бога, а не соревноваться, чтобы славить себя. Я нашел себя не в спорте, где одна травма или более лучший атлет отделяют тебя от забвения, а во Христе, отдавшим жизнь за меня, чтобы я мог провести с ним вечность.

Поиск моего предназначения не сделал меня более сильным, более быстрым атлетом, но он освободил меня, чтобы я стал более сильным, более быстрым атлетом, атлетом, которым меня создал Бог.

Вот чего стоила моя победа.

После каната.

На главной площадке CrossFit Mayhem есть канаты, свисающие с потолка. Через весь зал тянется голубая стена, на которой белыми буквами напечатано послание Галатам 6:14 тем же шрифтом и стилем, что и моя тату.

Повесить канаты было моей идеей. Цитата из библии была нанесена одной леди, отвечавшей за декорирование интерьера вместе с Хилари. Когда я вернулся из Чили и увидел эту цитату, то мне она понравилась тут же.

Есть некий символизм в этих канатах и стихе. Канаты отображают то, за что я был известен ранее. Стих отображает то, за что я хочу стать известным теперь.

Канат обнажил два моих недостатка. Один был очевиден для всех фанатов Кроссфита по всему миру. Другой же, был виден только мне в моем сердце.

Первый был устранен путем обучения, как правильно держаться. Второй был устранен смирением. Когда я стал глубже копаться в Библии, я оставил свою гордость и нашел свое назначение в Боге.

Канат определял меня, пока Слово Божье не улучшило меня. Слово Божье научило меня, что ключ к истинной победе не в том, чтобы быть первым.

Ключ к победе в том, чтобы поставить Бога на первое место.

Благодарности

Во - первых, благодарю моего Господина и Спасителя – Иисуса Христа. Этого никогда не случилось бы без Его наставничества, Его любви, Его благодати.

Хочу поблагодарить свою замечательную жену Хилари за то, что она со мной. Спасибо тебе также за поддержку и обходительность в любом моем состоянии.

Спасибо Маме и Папе за то, что сделали меня таким, какой я есть.

Спасибо Kayla Beckham, Patty и Ali Masters за их извечную поддержку.

Спасибо PAPA и Violet за то, что они замечательные бабушка и дедушка.

Спасибо Darren за то, что всегда разделял страдание со мной в одних и тех же комплексах и заставлял меня сделать еще одно повторение.

Спасибо моим бесчисленным родственникам со стороны Finn и Froning.

Спасибо Donovan, Thomas, Chip, Mike Phillips и Brett Ellis за помощь в моем продолжительном духовном росте.

Спасибо Butch Chaffin за то, что помог мне понять, что нет замен упорному труду.

Спасибо Yvette Clark и Web Smith – моей команде, за помощь в концентрации на соревновании, несмотря на другие дела.

Спасибо Charles и Tyler Peek, Justin Morgan и Amanda Phillips за то, что всегда поддерживали меня на играх.

Спасибо Cookeville Fire Department за их жизненные уроки, которые я выучил, работая у них.

И большое спасибо CrossFit Inc. и его лидерам – Greg Glassman, Dave Castro и всем остальным за то, что дали возможность процветать в этом великом виде спорта и в этом замечательном обществе. Это про тебя, CrossFit Mayhem!

Благослови вас Господь, и спасибо за чтение.

Книга переведена командой «Daily News of Crossfit» - <http://vk.com/public53417848>

Перевод текста – Вадим Хурин (<http://vk.com/hurin>), Никитон Харлов (<http://vk.com/hurkharley>).

Набор текста отдельных глав – Andrew Радиатор (<http://vk.com/horhegrobokosta>).

Вёрстка и редактирование текста – Володько Артём (http://vk.com/artem_volodko).

Мы желаем вам приятного чтения!