

— 7-го июня мы с Митей впервые бегали (!) утром по двору 25-й школы, примыкающему с тыла (с южной стороны) ко двору нашей многоподъездной девятиэтажки. Пробежали круга три вокруг школьного здания. Но этому знаменательному событию месяца за два до того предшествовало другое, давшее толчок последующему. Ещё в марте, кажется, если не раньше, к нам как-то зашёл Юра Саенко с предложением перекупить у него кроссовки, которые ему принесла с работы жена Маринка, а ей там по благу предложили. Кроссовки ему самому очень нравятся, он с удовольствием бы их взял, но они, увы! - ему не по ноге, тесноваты, а мне должны быть как раз.

— К кроссовкам я был абсолютно равнодушен, так как бегом заниматься не собирался вроде бы, не взирая на рекомендации врачей, а то, что сейчас вообще это самая модная обувь, - меня совершенно не волновало. Померить их, однако, я согласился, раз уж человек принёс. Кроссовки оказались югославскими, фирмы "Пума", и вид у них был, действительно, фирменный - добротный и элегантный одновременно.

— Я надел их на ноги. Они были мне, мало сказать, как раз. Они были мне в самую пору, мягко облекая ступни, нигде ни в едином месте не давя и не будучи ничуть свободными. А когда я встал в них, мне показалось, что в подошвах у меня появились пружинки, и захотелось бежать.

— Да, вот это обувь! И почём?

— Шестьдесят пять рублей.

— Я плюхнулся на диван.

— Ни фиги себе! Это что за цены такие? За тапочки спортивные! Сапоги зимние женские можно купить.

— Цена не моя. Столько просят. За фирменные кроссовки меньше не берут. Так ведь зато это вещь! Хочешь бегай, хочешь на работу в них ходи.

— Вещь-то вещь, но за такие деньги!

— Сашуля тоже была ошарашена ценой, и всякий интерес к этим кроссовкам у неё пропал. Мне же что-то не хотелось снимать их с ног. Разнашивание всякой новой обуви всегда было для меня сущим мучением с неизбежными мозолями, так что обычно я донашивал старую до полного развала. Теперь у меня на лето ничего не было, всё равно надо покупать. А такого приятного ощущения от одетой на ногу обуви я ещё не испытывал, и вряд ли другой случай такой представится.

— Кроссовки - дефицит, импортные - тем более. Люди гоняются за ними месяцами и отстаивают в очередях часами. А тут тебе на дом принесли! Может, всё-таки взять? На книжке деньги есть. В конце концов, на что я их зарабатываю? Пропиваю больше. И потом - с такими кроссовками, может, я и бегать начну! Врачи советуют, в газетах пишут, отчего же не попробовать, если будет в чём?

— И я решил, хотя Сашуля не одобряла - кроссовки, конечно, хороши, но цена... Добро бы спортсмен был, а то вместо босоножек...

— Но для бега помимо кроссовок нужен был ещё спортивный костюм, которого у меня не было, и который я давно был не прочь приобрести, но острой надобности всё-таки не было, и я прекрасно обходился без него. Теперь костюм был нужен, и я принялся навещать соответствующие отделы магазинов. К началу июня поиски увенчались, наконец, успехом, и я за 85 рублей стал владельцем синего шерстяного костюма. Можно было приступить к занятиям бегом.

— Поначалу мы с Митей бегали нерегулярно и безо всякой системы. Потом, после отпуска уже, в августе или сентябре мы стали бегать по системе, описанной в журнале "Наука и жизнь" в пространной статье, посвящённой оздоровительному бегу. По этой системе в течение первого цикла занятий бег перемежается с ходьбой, причём интервалы времени бега постепенно удлиняются, а ходьбы сокращаются, с увеличением общей продолжительности занятия. Месяца за два мы освоили этот первый цикл и запросто

совершали пятнадцати-двадцатиминутные пробежки в любую погоду.

— Вставали мы теперь в полседьмого утра, выбегали на школьный двор, делали там десятиминутную зарядку, благо есть и стенка, и скамейки, и турники, потом двадцать минут бега и под душ. Бегали и в дождь, и в слякоть, и в гололёд, и в снег, и в мороз. В минусовую погоду по скрипящему снежку бегать особенно приятно, прямо наслаждение, особенно, если правильно выбрать темп, не зарываться.

— Бывали у нас с Митей и конфликты, то вставать не хочет, то бежать не может, то покакать забыл, капризничает, но в целом он меня радовал своей дисциплинированностью. Здоровье своё мы оба несомненно укрепили. Митя стал реже простужаться, мне через полгода стали делать комплименты, что я помолодел. Про таблетки я напрочь забыл.

— А всё началось с кроссовок, которые оказались тесны Саенке...

*(продолжение следует)*

[Главная страница](#)

[Путеводитель по "Запискам рыболова-любителя"](#)