

# С килограммом льда на лице

## Белгородец пробежал самый холодный марафон в мире

**МАРК КУЗЬМИНОВ – ПУТЕШЕСТВЕННИК ИЗ БЕЛГОРОДА С 10-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ. В НАЧАЛЕ ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА ОН ОТПРАВИЛСЯ АВТОСТОПОМ НА ЧУКОТКУ, А ПО ПУТИ РЕШИЛ ЗАГЛЯНУТЬ НА МАРАФОН «ПОЛЮС ХОЛОДА» И ПРЕОДОЛЕЛ 42 КМ БЕЗ ПОДГОТОВКИ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА ШЕСТЬ ЧАСОВ.**

### Держать себя в форме

– Марк, расскажите о себе. Чем занимаетесь?

– У меня есть небольшой телеграм-канал по продаже вещей для туризма, походов в горы и любых других активностей.

Один из главных принципов — я не делаю рекламу. Полностью полагаюсь на сарафанное радио и рекомендации. Каждый клиент делится своим опытом и рассказывает друзьям о моём онлайн-магазине.

В своих экспедициях я тоже использую одежду и снаряжение из магазина. Многие вещи испытаны в самых экстремальных условиях: от жаркого Крыма до холодного Оймякона, где температура опускается до минус 60 градусов.

– Занимаетесь спортом?

– В детстве занимался футболом, потом ушёл в акробатику, оттуда — в тхэквондо и кикбоксинг. Но никогда не хотел, чтобы спорт стал моей работой. Просто нравился активный образ жизни.

Марк Кузьминов уже 10 лет путешествует автостопом. За это время он проехал около 150 тысяч километров



В 14 лет я забросил спорт, а вернулся к нему лишь в 22, когда решил кардинально изменить себя. Начал ходить в тренажёрку, потом мог на полгода забыть о ней, например из-за путешествий. Так или иначе всегда стараюсь хотя бы базово поддерживать себя в форме, но без фанатичной дисциплины. Весной мне исполнится 26.

### Автостопом на север

– Вы путешествуете автостопом. Почему выбрали такой способ?

– Это началось почти 10 лет назад. Хотелось посмотреть другие города, встретиться с людьми, с которыми общался через Интернет. Увидел однажды какой-то пост во «ВКонтакте» о путешествии автостопом и решил попробовать.

Собрал рюкзак, вышел на трассу, поднял руку и спустя 10 минут уже ехал в соседний Курск. Поняв, что это легко и интересно, я стал частенько так путешествовать. Свобода в чистом виде: ты, дорога и больше ничего.

Путешествие автостопом — уникальная возможность познакомиться с самыми разными людьми. Меня подвозили, например, работяги из солнечного зарубежья, которые ради своей семьи работают по 18 часов в сутки. Однажды гендиректор завода КамАЗ подобрал нас между Казанью и Набережными Челнами. Подарил блокнот, ручку и зажималку с символикой завода.

– Чем вас привлекла Чукотка?

– Увидел где-то на «Ютубе» сюжет про береговых чукчей, эскимосов и другие народности, населявшие эти далёкие земли. Сразу понял, что хочу там побывать. Места уникальнейшие и пока не осквернённые человеком.

Дорог нет, добраться можно авиатранспортом или по зимнику «Арктика». Когда замерзает река Колыма, становится возможен такой вариант. Он безумно опасный, долгий и требует серьёзной подготовки во всём, начиная от снаряжения и техники, заканчивая внутренним настроем. Если поедешь один и сломается машина, без поддержки других водителей можно запросто замёрзнуть в этих краях.

На сотни километров вокруг нет никаких населённых пунктов, нормально ловит лишь спутниковый телефон, а температура воздуха может опускаться зимой до минус 65.

### «Вселенная позаботится»

– Сколько вы уже в пути?

– Выехал 9 декабря (на момент написания текста Марк находился в дороге 51 день. — Прим. ред.). Сейчас я в Магадане, сюда приехал после Оймякона и решил, что раз уж буду здесь, на трассе «Колыма», грех не проехать так называемую «дорогу на костях».



Температура воздуха во время марафона опускалась ниже минус 50 градусов

Её начали строить в 1932 году узники ГУЛАГа. Во время строительства погибли десятки тысяч людей, именно поэтому её так называли. Это ледяной путь длиной более двух тысяч километров. Начинается в Якутске и заканчивается в Магадане.

– Какая главная сложность такого путешествия?

– Летом хорошо: всегда можно переночевать в палатке на улице либо поймать машину даже ночью.

А вот зима — уже для лютых экстремалов. Должен быть большой опыт, чтобы даже самые экстренные ситуации не смогли вывести тебя. Холодная голова и безэмоциональность — ключ к успеху. Но это не для всех.

Если человек постоянно задаётся вопросами «А как это сделать?», «Сколько нужно денег?», значит, у него нет искреннего желания путешествовать. Я ездил абсолютно без денег за две тысячи километров и знаю многих людей, кто так делал. У всех всё было хорошо. Вселенная и люди позаботятся о вас. В России потрясающие люди, готовые всегда прийти на помощь. Поверьте, я знаю, о чём говорю.

За 10 лет я проехал порядка 150 тысяч километров от Выборга до Владивостока. Если ты по жизни хороший человек, который сам помогает другим, будь уверен, тебя никогда нигде не бросят. >



Марк предпочитает интересные места на севере России вместо популярных курортов

— Что собой представлял марафон?  
— Это был пятый марафон «Полюс Холода». Две дистанции: полумарафон — 21,5 км и марафон — 42 км. Сначала хотел пробежать 21,5 км, но потом решил: «Всё или ничего» и настроился на марафон.

Знал, что специально сюда никогда не поеду ради марафона, но раз уж оказался здесь, не мог упустить такую возможность.

— Вы раньше бегали на длинные дистанции?  
— Это мой первый марафон. Бегал периодически по 7–8 км. А один раз даже пробежал 30 км. Это было на 30-летний юбилей товарища. Сначала была лютая тусовка, спали мы всего два часа, а потом бежали. Опыт интересный, пробежали мы тогда тридцатку за 3 часа 7 минут.

А сейчас моя постоянная активность, физическая форма и, самое главное, характер должны были помочь мне пробежать 42 км. Если не на физических возможностях, то на силе духа. Чем сложнее, тем интереснее.

— Как-то готовились к забегу?  
— Я находился в компании уникальных людей, что дало мне невероятный заряд. Было много женщин от 50 до 75 лет, которые собирались бежать этот марафон. Представьте: человеку 75 лет и он бежит там, где многие побоялись бы просто выйти на улицу.

У меня появилась невероятная мотивация разделить трассу с такими людьми. Среди них были серьёзные спортсмены, ультрамарафонцы и просто сильные, волевые люди.

### «Кислорода не хватало»

— Насколько сложно было бежать?  
— Первые 15 км дались вполне нормально, хотя на мне было трое штанов, ботинки. Бежал в том, что было с собой.



Участников марафона, которые не смогли остановиться в гостинице или гостевом доме, бесплатно разместили в школьном спортзале

### Всё или ничего

— Вы изначально планировали участвовать в забеге?  
— Нет. Приехал в Оймякон и узнал, что через неделю состоится забег. Захотел поучаствовать. Регистрацию уже давно закрыли, поэтому я решил просто договориться с организаторами на месте, пробежать самый холодный марафон мира и отправиться дальше на Чукотку.

Так и получилось. Приехал в посёлок Томтор, меня отправили в местную администрацию и там уже помогли связаться с организаторами забега. Меня, как и других участников, которые не смогли остановиться в гостинице или гостевом доме, бесплатно разместили в школьном спортзале.



Дальше села батарейка, не спасали даже специальные гели для бегунов и чай в палатках. Бежал, потом переходил на шаг, снова бежал. И так до 27 км, когда у меня одновременно свело обе ноги судорогой. Потребовалась минута, чтобы прийти в себя.

Съел последний гель, и сил чуть-чуть прибавилось. Перешёл на лёгкий бег. Темп был примерно 7,5 км/ч. На 35-м километре будто открылось второе дыхание и я стал бежать чуть быстрее, но всё-таки неподготовленность и экстремальные морозы давали о себе знать. Кислорода порой не хватало.

Дыхание было основной проблемой. Абсолютно всё лицо превратилось в ледяную маску, почти килограмм льда тащил на лице. Лёд примёрз к бороде, и отодрать его никак не получалось. Так и бежал до самого финиша.

— Что видели вокруг, пока бежали?  
— Красота фантастическая! Как будто на другой планете: снега на многие километры, пики горных хребтов. А перед лицом лишь узкая дорога, которая превратилась в бесконечность. Ей не было конца и края, казалось, что застрял во временной петле. >

Во время «Полюса Холода» Кузьминов познакомился с уникальными людьми

