

## Як'им Гайландер бігав

Давно-давно, ше'м коли до Гамерики приїхав, осени 96-го (о, тогди ше я здоровля мав цілий вагон, ги той шо у Доманицях на товарнуй станції на розгрузку подають), пушов боло до Гаріман Стейт парку — це туй парком кличуть таку хащу, котра у дисять раз векша за ту, шо в нас mezi Горянами ай Оріховицями!, а каміння у тому “парку“ веце ги з Кам'яницького кар'єру за сто років усипали.

Айбо не лим просто так прийшов боло тогди, а прийшов бігати на Гадзон Гайландері — то сякі змагання з орентування придумали боли ньюоркські бігунці по хащам. Бо так ся стало, же у 93-му они чемпіонат світу провели, а позад того повно ся карт лишилось, і дале аж три роки си сушили над тим голову, шо з тим папір'ям робити мають, аж поки кось дуже мудрий з клубу (HVO) не повів, же ож давайте даякі змагання ладити, айбо не такі прості ги у вшитких, а сякі — довгі-довгі, ги марафон, жеби карт веце могли стратити.

Но, то як задумали, так і учинили. А кось ше мудріший, почислив, ко і де як бігать по асфальті і по тому “парку“, повів, же кить хочеме бігти марафон по “парку“, то не мусай 42 кіломиетра утікати, бо сяк просто ги пташка летить, напряду через хащу ай урвища, тирня ай корчі, без дороги и путя, горі берегом ай долі, камінням ай багном, то доста буде и 26 ай пув кіломиетра.

Помню тогди чотири години ай три мінути бігав'им.

А люди, шо тогди у конці Гайландеру не лим бігти, айбо і пішо йти уже не годні боли, мало одпочивши, зачали казати, шо то їм дуже ся любило, і же через рук они ше раз хочуть туйка бігати.

Так оно і зачалось, кожного року, у октовбрі, у Гаріман Стейт парку Гадзон Гайландер — марафон з орентуванням ся проводить.

З тогди багато води сплило по Гадзону.

Айбо так виходило, шо'м ни єдного разу веце там не бігав.

Спершу не дуже часу мав, пак — менше ай менше здоровля, двічі боло же і заявлявимся і гроші'м платив, але так до старту і не доходив.

Ож цього року никаю, же се вже єдинидцятий раз Гайландер ся проводить.

Виїхав'им до Гаріману ше зночи, правда мало споздив на свуй поїзд, мусив'им на таксі з Сафферну їхати. Ше таксісти, такі закляті там суть, брати ня не хотіли, казали ож так далеко ми не їдеме. Попався боло єден, такий темненький, ги грядку ціле літо без калапу на дачі в Оноковцях полов, котрий лим по-французьки умів файно говорити, бо з Гаїті приїхав, то вун не лим дороги добре не знав, айбо і не відав як довго возити ня мусить, тому ся і згодив. В дорозі вночи, виділись'ме дас п'ять ци шість серн ай єдну лисицю. А муй таксист дуже ся спудив тої тварі. Айбо не того ся спудив, шо му дашто звірі вчинять, а бо ся бояв за своє таксі, бо кить серна ускочить пуд машину і вдарить ї, то на ремонт пувроку мав би робити.

Тильо звїзд, кильо боло тої ночи на нибі, уже не видів'им дас зо три роки (бо у Нью Йорку тильо світла, що нигда не відаєш ци се вже рано, ци ше вечур). В шатрі, правда, спати боло мало свіжо, бо 34 градуси по фаренгайту, то не 34 по целзіусу, а лим плюс єден! А шатри — шо муй Мармот, шо совецка брезентовка — єднаково студено.

Зрання мало пузно встав'им, бо хотів'им ся файно успати. Далє доки шатор склав, доки їсти'м зварив, то уже часу не мав'им ту овсянку з'їсти, айбо в кінці таки запхав ї до писку, жеби цілком голодним не стартувати.

Стратувались'ме вшиткі вкупі. Єден так шиковно зачав утікати догори берегом, же за двіста мийтрув підвернув си ноги (казавим уже же каміння

туй до блуду). На тому го Гайландер ся і кончив, мало невеселий бов хлоп, айбо я думаю, же може вун серенчу мав, бо далеко не мав назад ся вертати.

Я си біжу — не шатую, бо знам, же ше маю бігти до біди довго.

Забув'им повісти, же на Гайландері, числять не лим кильо вшитко часу бігають, айбо і придумали ко шиковніше на якусь (наперед не кажуть котру) гору улізе. Той ко найшиковніший, дістає титул “короля гори” (добре ож не горського козла). Правда, повіли ож з верху тої гори Гадзон буде видко. Когди уже бігли'сьме дас три мінути, никаву, шо ся гора, на котру стратували'сьме і буде та, по котруй "King of the Mountain“, буде ся лічити.

Туй я мало пригрів, зачав єдного за иншим переганяти, айбо ушитків не встиг-им, бо гора ся уже кончила. І бо кить звали ту гору Чорна (Black Mountain), айбо бола она много менша не лим тої, шо позад Раховом, айбо и тої, шо над Севлюшом висить.

Дале як зачалисьме бігти долу берегом, думаву си, шатовати уже не буду, препочину мало. Но, не жеби цілком став би, ци пішо йшов, а лим так'им біг, жеби серце стало назад на свої 150-160 стуків на єдну минуту.

Уже як по руному бігли, чую вітир даякий у спину ми дує, не встигим ся озирнути, як коло ня пролітіла ги ракета дівка рокув 17. Думаву — молода, най си летить. Далє ззаду — ше вітир. А то бола сестра першої, айбо она не летіла ги “ракета“, а лим ги “запорожец“ їде. Айбо я і “запорожця“ не пережену. Думаву — молода, най си їде.

Сяк'им біг дас годину, авадь мало вецє. Уже ми і перст затерпнув позад муй і-панч (типирька на КП вже лим електроніцко ся мітять), уже'м і поїв перший павербар, і лем мало став жеби топанки зашнуровати, ож пак назад чую — той самий вітир. Не встигим ся озирнути, як та сама “ракета“ коло ня пролітіла. Ци маву казати шо за дві-три мінути “запорожец“ коло ня проїхав? Де тих дівок лісом носило — фрас їх знає, нико не повість. Они и самі не знали.

“Ракету“ видівим уже лим на фініші, айбо “запорожец“ за годину ше раз ня переганяв. Цілком смішно ми ся зробило. Айбо ся сміяв’им недовго. Уже як біг позад дві ай пув години, чую ззаду мої ноги корчуля зачали хапати. Знавим шо то ся має стати, бо ше 10 рокув назад зо мнов то боло. Знавим, шо маву солеві таблетки з собов узяти, айбо цілком забов. Ко ми винний? Школовані дохтори повідають, же се од нестачи електролітох. Ше позад пувдруга години бігу корчуля уже си дали знати, і жеби сі електроліти мало назад си вернути, я зачав суль з чола, з пюд очей, з шиї злизовати, то шем пак біг доста шиковно. Айбо теперька цілком тяжко стало.

А туйка доганять ня ше иншака дівка з великим “USA“ на спині. Думаву дивятнадцять юй року ци двацять. Довго’сьме бігли разом, то она ня перегонить, то я ю. Ож за 20-им КП (а вшитко їх боло 26) так ня корчуля в’їмили, шо дись на минуту мав цілком стати.

Дале біг’им помало, і то лим на руних ногах біровав, бо не годен бов їх зогнути, так ня корчуля їмали. Айбо то сяк боло дуже тяжко, бо у лісі на зимлі — повно древ зламлених, а яфинові корчі боли аж ми по пояс. А в єдному місці як через корчулям зароснута багно біг’им, і, як уже повівим, не годен бов ноги зогнути, жеби пюд корчулям пройти, мусівим на “чотирьох“ ся цабати. А вода така студена бола в тому багні... Айбо шо то мені — она ми і по лікті не сягала.

А уже позад 24-им КП мало ми попустило і цілком красно фінішував’им. А на фініші узвідавимся, же то не лим у мене ноги корчі їмали, а може лим дисять людий боло, ко тої біди не мав. Бігав’им, правда, чотири години ай трицять чотири минути, шо на чотири минути веце як боло по плану, айбо то і сяк файно, бо фінішовавим двацять шестим, а вшитко нас сімдисят п’ять стартовало.

Ко ся хоче узвідати точні результати, то они вшиткі на Інтернеті суть:  
<http://home.aol.com/hvo2006/results>

А ко цілком спати не годен, так хоче знати, ко і як бігав по дистанції, то туй суть вшиткі засічки часу на кождому КП:  
<http://home.aol.com/hvo2006/splits2006>

Пам'ятки, або чого ся маєме сокотити:

Першой — Гайландер бігати — то не фанки їсти.

Другой — шатувати туй не свобудно, бо як кажуть мацкалі, потяток по осени лічать.

Кить маєте годинку, котра показать, як скоро ваше серце ся б'є, то позерайте, жеби довший час веце ги 155-160 раз за єдну минуту си не стучало.

Третьой — не чкодуйте часу води упити. Пийте де лим дають, ай кильо влізе, лим би в череві не булькало когди бігти будете. Бо за Гайландер, кить погода не дуже тепла, то стратите 3 літри води, а кить мало сонце пригріє, то вже нико і не повість кильо.

Кить не маєте доста води пити, то можете таблетку-другу аспіріну з'їсти (правдивого, а не того, шо кличуть ацетилсалициловоов кислотов), жеби кров ся троха розбавилась.

Четвертой — лічіть кильо води упились-те, бо веце п'єте, веце соли тратите. І кить не хочете жеби вас корчі їмали, то на літер води дись грам-пувдруга соли треба з'їсти, айбо не лим натрієву (ту шо в Солотвині коплять) ай калиєву (ту котрої до блуду у морській воді). Ше ліпше єдну солеву таблетку з'їсти на кожді 7 кіломийтра Гайландеру.

П'ятой — їсти не забовайте, аби пуд конець траси вам пудло ся не зробило. Такой з першої третини-четверини можете зачати, айбо на останній третині-четвертині уже не стоїть, бо хосну з того уже буде мало. Цілком файно бode кить з'їсте таблетку-другу вітаміну це, а кеди маєте то жовте драже, то го і 5-6 попоїсти не буде вильо. Солонину ай шовдар їсти не свобудно, а треба шо полегше в кров ся всмокче — гроно, леквар, овсяний

powerbar, а майліпше пити їхній америцький sportdrink, бо вун і води має, і соли кильо треба, і калоріи ай плюс до того ше й вітамін це. Біда з тим лим одна — ко буде тильо sportdrink-у на собі тягти.

Шесте — уже як прибіглись-те і мало одпочили, то вже і шовдар, і поливку свобудно їсти, айбо не лиш свобудно, айбо і мусай, бо не забовайте, же кожда дисята спалена калорія з білкув ся бере.

Семе — не позерайте на дівок, когди лісом утікаєте, бо на тверезу голову они цілком иншакі! Тоті дві дівки, шо пробігли коло ня ги серни, через годину як'им прибіг і мало одпочив, углядали ми уже ги дві мокрі курки. А та тритя дівка, на котру думав'им ци то юй дивятнадцать року авадь двацять, то через динь прочитав'им, же то сорокашестиручна жона!

А шо дале? Далє — три дни пішо йти не годен бов, бо ми ноги так боліли. Майгурше боло когди долу ґарадичами мав іти. А шо зовсім смішно, шо мускули ми не тоті боліли, котрі корчі хапали, а цілком инші — сі шо спереду ноги суть.

А на рано четвертого дня чую, же то ми уже майже нич не болить, но то я узяв та й мало ся пробіг, жеби до норми ся вернути. Много не біг, лим з Вудсайду, шо у Квінсі до Мідвуда у Брукліні, так кіломийтрів 15. Так шо тепер пакуюся ай їду назад до Гарімана, кажуть што там цьої ниділі локальний meet чинять, хотів'им би на тих орлів поникати, ко так літали неділю тому.

*20 октовбра 2006 року*

*Пішто з Кадлубецу*