





Анна Макнафф

# БЕГОМ *за* СЧАСТЬЕМ

3000 километров  
по самой красивой стране  
мира в поисках себя

УДК 821.111-94  
ББК 84(4Вел)-44  
М15

Anna McNuff  
THE PANTS OF PERSPECTIVE

Copyright © 2017 by Anna McNuff  
Published by permission of the author and her literary agents,  
Zeno Agency Limited (Great Britain) via Igor Korzhenevskiy  
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Aluna1, bioraven, bondar.m.a, Catherina Vasilevskaya, cgterminal,  
Duwan Noer, EK-art, Elizaveta Rozhkova, Emre Tarimcioglu, first vec-  
tor trend, JeanneLolness, Kuznetsova Darja, MaxNadya, only\_vector,  
Ovcharova Maria, Reytr, SAHAS2015, santaisubejo, simplevector783,  
TanyshaGG, Travel Drawn, vaul10 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Макнафф, Анна.**

М15 Бегом за счастьем. 3000 километров по самой красивой стране мира в поисках себя / Анна Макнафф ; [перевод с английского Г. А. Кухаревой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Замок из стекла. Книги о сильных людях и удивительных судьбах).

ISBN 978-5-04-232975-3

Анна Макнафф, спортсменка-любительница, рассказывает о невероятном приключении, которое пережила в Новой Зеландии, пробежав в одиночку 3000 км. Полная самоиронии, вдохновляющая история о том, как выбрать свой собственный путь, остаться свободной и пережить сложности: страх заблудиться, чувство одиночества и травмы.

УДК 821.111-94  
ББК 84(4Вел)-44

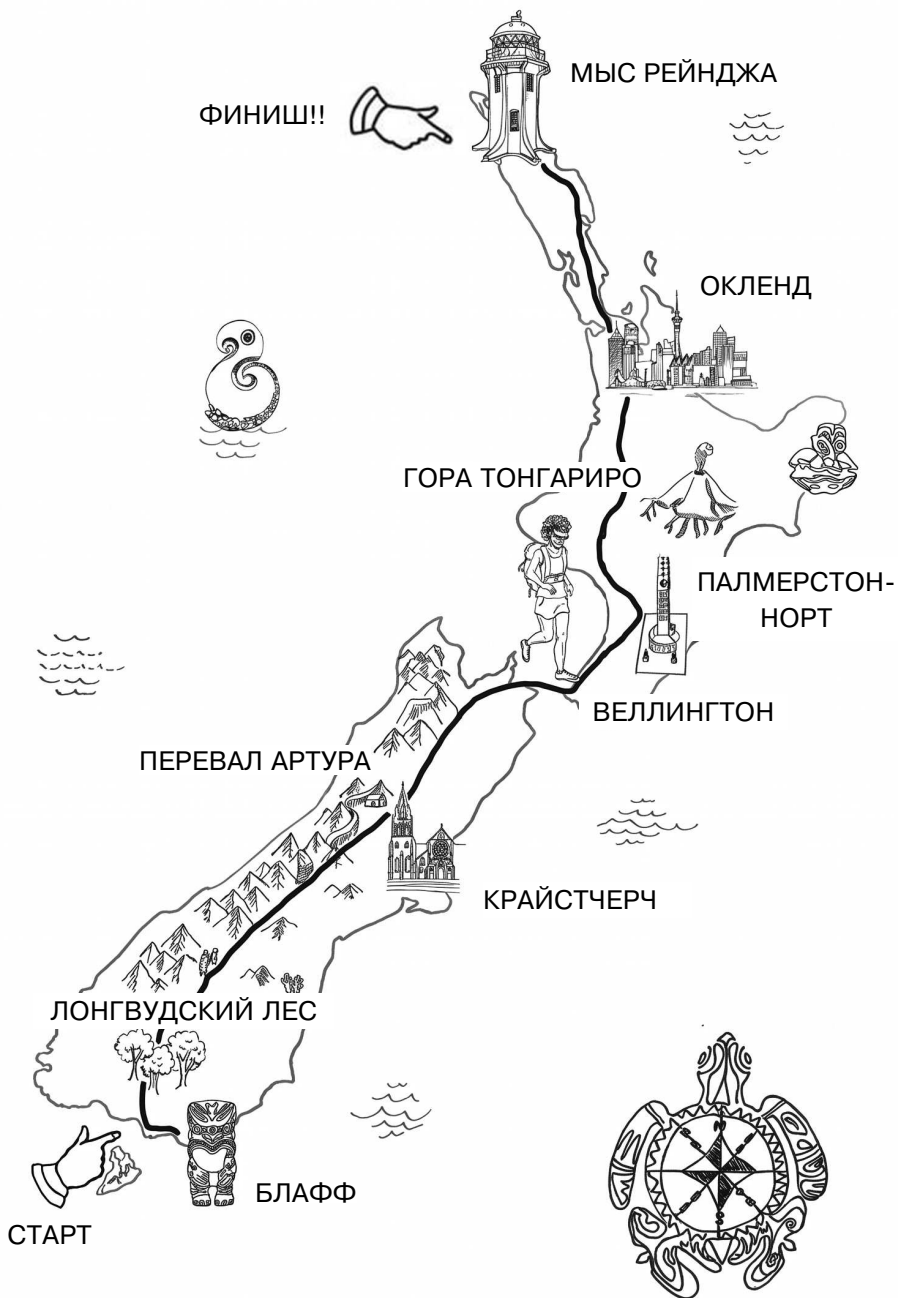
ISBN 978-5-04-232975-3

© Кухарева Г.А., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Маме и папе – моим героям  
в жизни, любви и спорте.*



# Тропа Те-Араоа





# ЧАСТЬ I

## Пролог

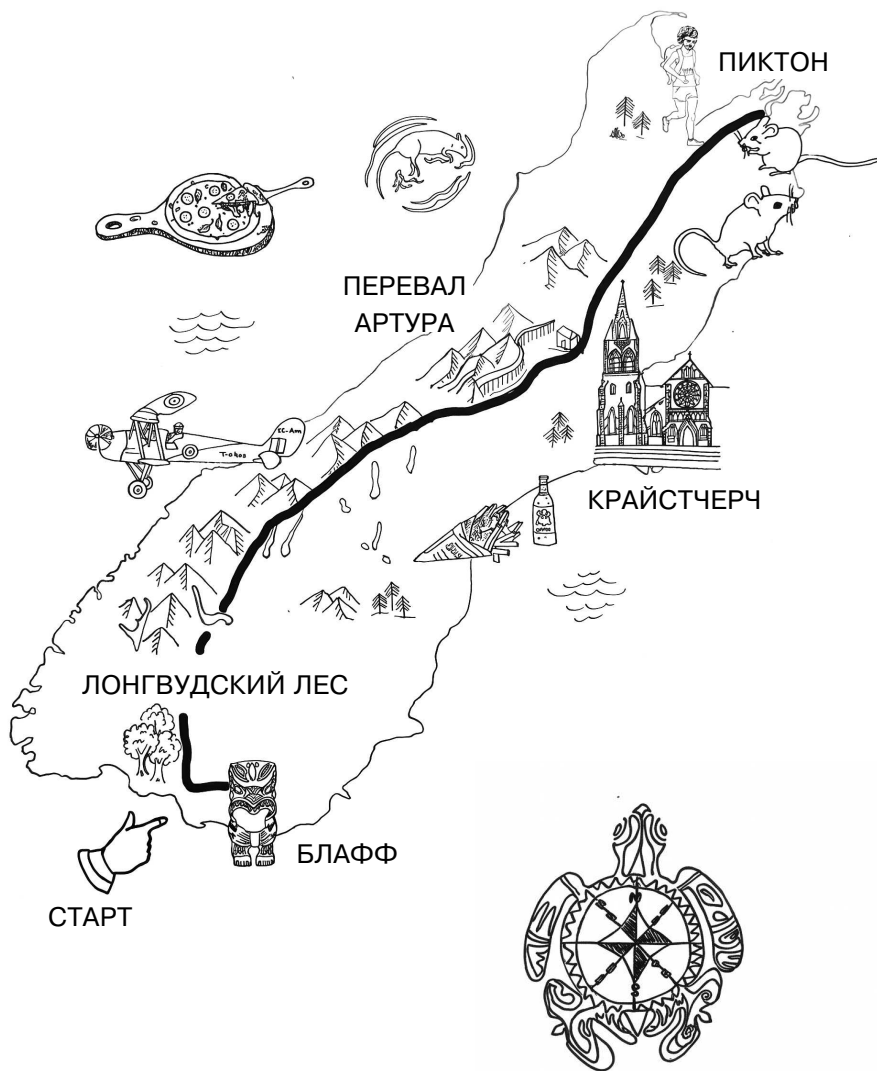


Я на северо-западном побережье Новой Зеландии, отчаянно цепляюсь за выступы в скале. Волна ударяется в меня слева. Я знаю, что до следующей – десять секунд. Пользуюсь моментом, чтобы проползти еще чуть дальше. За месяцы карабканья по камням и через кустарник подошвы моих кроссовок протерлись почти до дыр, и теперь каждый шаг по скользким черным камням – это игра на удачу. Мокрые от соленой воды песчинки попали в обувь и царапают оставшиеся от волдырей красные, сырые лоскуты кожи.

Черт! Я чувствую, как лопается последний волдырь, и носок в этом месте становится мокрым.

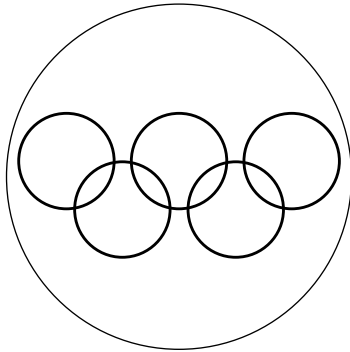
Переведа дух, я замираю на мгновение. Чувствую себя полной дурой, практически круглой идиоткой. Местные предупреждали меня, что на этом участке тропа непроходима во время прилива, но я не послушала. Конечно, не послушала! Позади 3075 километров, и остался всего один. Эти волны, эти скалы, эти полопавшиеся волдыри – такие же, как сотни до них, – лишь еще одно препятствие, которое нужно преодолеть. Теперь только они отделяет меня от воплощения самой безумной мечты в реальность.

# Южный остров



# 1

## Тот, кто уронил



Мне было три года, когда мой крестный уронил меня на голову. Я помню это событие так ясно, будто оно случилось вчера. Я стою на вершине горки, ярко-синей когда-то, но выцветшей от солнца за летние месяцы. Мои пухлые пальчики крепко обхватывают покрытые белой краской металлические перила, и я чувствую гордость: я сама, без всякой помощи, справилась с тремя коварными ступеньками, ведущими наверх. Я смотрю вниз на свои плотные белые колготки, замечая, как они морщатся, когда я сгибаю ноги. Я закидываю сначала одну, потом другую ногу на горку. Толкаю себя вперед, чтобы начать спуск. Поехала! Вжух!

Чистое, неподдельное блаженство, пусть всего на несколько секунд, которые кажутся часами. Приближаясь к низу горки, я набираю скорость и лечу прямо в объятия крестного. Он подхватывает меня под мышки, смеется и поднимает вверх, будто он Бобби Мур, а я кубок Жюля Риме<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Б о б б и Мур — капитан сборной Англии по футболу; трофеем Жюля Риме (по имени президента ФИФА) называют Кубок мира.

Увы, в азарте момента мой крестный оказывается не готов меня поймать, и его пальцы проскальзывают по моей нейлоновой куртке. Мир движется словно в замедленной съемке, пока я кувыркаюсь в свободном падении. Все переворачивается вверх дном. Я чувствую порыв воздуха, и вот неизбежный удар: моя голова сталкивается с мягкой землей. Затем следуют слезы, и меня переносят на кухню, в объятия человека с гораздо более крепкой хваткой — моей мамы.

Я могла бы утверждать, что эта ранняя травма головы полностью ответственна за мое стремление выделяться, быть другой. Быть замеченной, любимой, обожаемой. Но на самом деле это следствие необычного семейного уклада. Мое воспитание нельзя было назвать нормальным. Моего крестного с этого момента будут называть «тот, кто уронил», хотя настоящее его имя — Мартин Кросс и он олимпиец. Уронивший меня четырежды участвовал в Олимпийских играх, завоевав золотую медаль в составе экипажа со Стивом Редгрейвом в Лос-Анджелесе в 1984 году и бронзовую в составе лодки с моим отцом в Москве в 1980-м. Да, мой отец — тоже олимпиец. И, конечно же, мой отец женат на моей матери, которая — что бы вы думали? — тоже олимпийка. Если бы жизнь была игрой в олимпийское бинго, у нас в семье был бы полный комплект.

В доме Макнафф жизнь никогда не была скучной. Я выросла в среде, где мне говорили, что я могу стать кем угодно, если просто попробую. В результате у меня с раннего возраста было ясное представление о том, кем я хочу стать. Я хотела быть принцессой, или астронавтом... или дальнобойщицей. По правде говоря, я предпочитала последнее. Притягательность открытой дороги, клетчатая рубашка и усы рулевого были слишком большим соблазном для девочки.

Будучи средней между двумя братьями, я быстро я поняла, что, чтобы ладить с окружающими, нужно просто делать то же, что и мальчишки. А если я могла делать это лучше них, быстрее и дольше, то за это я получала нечто под названием «уважение». Мне нравилось уважение. Нравилось,

как это ощущается: как в груди поднимается волна, когда зрители на субботних играх в младшей футбольной лиге мальчиков радостно кричат, видя, как я в подкате сбиваю с ног ничего не подозревающего паренька.

— Только посмотрите на седьмой номер! И ведь это девочка! — восхищенно гудит толпа.

Так я и поступала. Делала все настолько быстро и усердно и держалась так долго, как только могла. Я старалась во всем следовать по стопам моего старшего брата Джейми и, признаюсь, пыталась поколачивать младшего брата Джонти куда чаще, чем это было действительно нужно. Пока он, конечно, не стал больше меня. Тогда, внезапно, начинать драку стало совершенно бессмысленно.

Футбол какое-то время шел в гору, как и прыжки на батуте, хоккеей, легкая атлетика, нетбол и дзюдо на уровне графства. Однажды, возвращаясь с соревнований по батуту с очередной бронзовой медалью, я услышала, как один из родителей сказал моей маме: «Всегда подружка невесты, но никогда не невеста».

Эти слова прилипли как клей. Я начала понимать, что умею многое, но не блистаю ни в чем. В шестнадцать лет я играла в футбол за женскую команду «Уимблдон». Шестнадцать — это возраст, когда игроки переходят во взрослую команду. Тогда я поняла одну важную вещь: чтобы перейти во взрослую команду, нужно быть действительно очень хорошим игроком, а футбол должен стать единственным занятием, центром твоей жизни. Я просто не была готова к такому обязательству перед футболом, я не любила его настолько сильно. Ничего, что мог бы дать мне футбол, не могло спасти наши отношения, и мы расстались.

После этого я оказалась в поисках нового вида спорта, и родители мягко предложили попробовать греблю. К своему удивлению, я наконец нашла спорт, в который действительно могла вцепиться зубами.

Выносливость и сила не были моими сильными сторонами, но у меня была хорошая техника. Я оставалась

на воде, когда остальные уже возвращались в раздевалки. И в те дополнительные тридцать минут, там, в одиночестве, я думала о своем маленьком секрете, секрете, о котором я не рассказывала даже родителям. Я тоже хотела стать олимпийской чемпионкой, больше, чем дальнобойщицей. Каждый раз, когда я только думала о том, как это могло бы случиться, у меня сводило живот и дрожали пальцы ног. Я видела уважение и восхищение, которое снискали мои родители, и хотела того же для себя. Гребля идеально подходила мне, я могла применить здесь все, чему меня учили: «Если будешь достаточно усердно работать, получишь то, чего хочешь». И я действительно работала. Я отдалась этому всем сердцем и душой. Тренировалась на пределе человеческих возможностей, в последние годы школы занималась десять раз в неделю, до и после уроков, много дней подряд, и все это одновременно с подготовкой к выпускным экзаменам.

Дела шли хорошо: я прошла путь от выступлений за Англию в одиночной гребле до сборной Великобритании. Я выиграла золото на Всемирном университетском чемпионате в 2006 году и добавила к нему бронзу на чемпионате Европы в 2007-м. Была только одна проблема. Чем ближе я подбиралась к олимпийской мечте, к тому, чего так долго добивалась, к тому самому, что, как я думала, сделает меня счастливее, чем когда-либо, тем яснее понимала, что все это выглядит совсем не так, как я себе представляла.

Я обнаружила, что подвержена травмам и болезням. Постоянно что-то растягивала, ушибала, смещала кости. Я не прошла отбор в команду, которая должна была ехать на Олимпиаду в Пекин, и передо мной замаячили еще четыре года борьбы и напряжения ради Лондона-2012. Четыре года спорта, который я к тому моменту окончательно разлюбила. Гребля начала подрывать мою самооценку, вернее, я позволила ей это сделать, и теперь спорт просто делал меня несчастной день за днем. Я поняла, что это больше не соответствовало моим жизненным приори-

тетам. Но сильнее всего ощущалась усталость. Я до предела устала от травм, которые влияли на саму возможность соревноваться. До меня начала доходить шокирующая истина: даже если ты работаешь изо всех сил, ты не всегда получаешь то, чего хочешь. И это нормально. Но это чертовски больно.

Тогда я приняла одно из самых трудных решений в своей жизни. Я вытащила из шкафа, где она все эти годы тихо лежала, свою мечту стать олимпийской чемпионкой, посмотрела ей прямо в глаза и отпустила. Мелкие радости и обычное человеческое счастье должны были получить приоритет над мечтой, которая могла бы — или не могла бы? — сделать меня счастливой когда-нибудь в будущем.

Чувствовала ли я себя неудачницей? Безусловно. Я подвела себя, подвела родителей и, что еще хуже, я отказывалась не просто от спорта, от своей идентичности. Когда люди спрашивали, кто я, я уже не могла ответить, что моя жизнь посвящена гребле. Но я не могла сказать, и кто я вообще. Жизнь была как кубик Рубика, и нужно было время, чтобы вернуть перемешанные цвета на свои места.

Пять лет спустя, сидя за своим столом на «нормальной» работе, которую я считала делом всей жизни, я вдруг осознала: я сбилась с пути. Где та девчонка, которая жила под открытым небом? Которая рвалась к соревнованиям, к испытаниям, делая то же, что и мальчишки, только лучше? Она утонула под стопкой презентаций PowerPoint и отчетов по личностному росту. Теперь ее можно было найти плачущей на краю кровати или в туалете офиса, потому что она больше не понимала, куда вообще движется жизнь.

Мысль о том, чтобы уйти с хорошей работы с устойчивым доходом и предсказуемой карьерной тропой поначалу пугала до ужаса. По всем меркам, по мнению других, у меня была прекрасная жизнь. Но я никак не могла избавиться от чувства, что где-то там есть нечто большее. Другая жизнь, в которой я почувствую себя по-настоящему на своем месте. Как только эта мысль овладела мной, пути назад не оста-