

УДК 796/799
ББК 75.0
Р27

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Рахимбаев А.

Р27 Ironman Kona : Невозможное возможно! — 2-е изд.,
испр. и доп. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 117 с. : ил.

ISBN 978-5-206-00088-7

Книга Айдына Рахимбаева о том, как за 20 месяцев непрофессиональный спортсмен стал финишером чемпионата мира Ironman в гавайской Коне и впервые поднял на Гавайях флаг Казахстана. Что это значит для триатлета? Это все равно что получить профессионалу путевку на Олимпиаду.

Автор в легкой, увлекательной форме повествует о своей удивительной истории, в ходе которой подвергается глубокой трансформации как спортсмен, бизнесмен и человек. Главное, утверждает он, не медали и «железный» статус, а то, каким ты становишься на пути к нему.

Книга предназначена для широкого круга читателей и содержит ценные советы по подготовке к гонке Ironman и марафонским дистанциям.

УДК 796/799
ББК 75.0

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-206-00088-7

© Рахимбаев А., 2022
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Ironman первый. Барселона	11
Бессонница как ресурс	11
Сами с усами	14
Занимательная биология	17
Гражданин Иванов	21
Марафон	22
Понаехали	25
Из кожи вон	28
Железяка	31
«Железный» вирус	36
Ironman второй. Копенгаген	39
Рецидив	39
Ironman для трудооголиков	41
Так жить нельзя	43
Я сегодня до зари встану	46
Жизнь — это глагол	47
Страх и ненависть в Норвегии	50
Африканский след	56
Never give up!	57

Что такое «не везет» и как с этим бороться.....	60
Последний рывок.....	62
Ironman третий. Чемпионат мира в конце.....	71
Время «железного» человека.....	71
Aloha!.....	75
Соляной бунт.....	77
Плыви, плыви, плыви!	79
Крути, крути, крути!	83
Беги, беги, беги!	89
Что дальше?.....	93
Счастливый, но не конец.....	99
Вместо послесловия. 17 советов	
для успешных тренировок.....	103
Благодарности	115