

“为祖国健康工作50年”跑群 —— 我们的心灵花园

韩凤良

“人的一生应该有两次冲动：一次是义无反顾的爱情，一次是说走就走的旅行。清华人的一生还应该另有一次冲动：与清华跑友一起长跑，完成一次42.195公里的马拉松！因为，我们有清华人执着的信念，有清华为我们注入的‘为祖国健康工作50年’的基因，因为我们相信：跑者永远年轻。”



2016年北京马拉松赛前合影

我们的跑群成立于2014年12月，名字是清华人无比熟悉的老校长蒋南翔的号召——“为祖国健康工作五十年”。这是一个以跑会友的清华校友群，是一个不分年龄不分系别的大集体，大家在一起享受跑步带来的快乐，可以说是在一起又一次经历了成长的过程，仿佛又回到了美好的大学时代。

我们的跑群人数不多，目前仅一百出头，但要求很高，主要体现在：

一是热爱跑步，不管是谁，每次跑步都要在群内打卡，每月跑量不得少于40公里，无伤病而连续三个月每月跑量不到40公里，就会被群主踢出跑群。

二是注重训练，组织资深跑者做专题讲座，互帮互学，积极组织群跑活动。

训练中你追我赶，比赛成绩不断提高。每次活动都是跑群的“大趴”，集体参加的赛事有2015年、2016年重庆马拉松和刚结束的北京马拉松，此次北京马拉松群里有47人参加，其中首马10人。

三是注重跑群文化，我们的跑群有自己的群服、群旗、群歌，有自己的年会，还有我撰写的以群内跑友为原型的线上小说《紫荆花开》，形成了良好的跑群文化——跑八结合、以八促跑，校友们进了跑群就像回到了家，群友像兄弟姐妹亲如一家，欢乐轻松的氛围让大家爱上跑群，进而爱上跑步。

我们的跑群有精神领袖，他是跑群的大师兄王凤生老师——原学校党委副书记，76岁的“年轻人”。一年四季，每个黎明，无论严寒酷暑，王老师都会在清华的操场跑步，每天8-10公里，月跑量超过200公里，这样的坚持已经有13年。从2012年起王老师开始参加马拉松比赛，至今完成了国内赛事四个半马一个全马，并连续两年参加清华校园马拉松半马比赛甚至连续两天完成两个半马。跑群成立后，王老师经常会加入到周末的长距离集体训练中，和大家一起跑步，交流，合影留念，经常还请大家去学校食堂早餐。

我们的跑群富有集团荣誉感和公益心，参加了今年8月的云南楚雄马拉松这一爱心公益马拉松团体赛事，跑群中共有9人组队赴云南参加比赛，比赛的同时共有17人在清华东大操场参加线上半马，最终线上线下联手获得集体第三名，并在这次活动



跑群大师兄王凤生老师

中为云南贫困大学生捐款3万多元。

我们的跑群会为首次参加马拉松比赛的新手配备陪跑兔子（陪跑员），他们牺牲自己的成绩，确保新手安全完赛。在跑群中，就有这样一位令人尊敬的师兄——83级的劳汜荻同学，他不但自己是跑马高手，还多次为群友当贴心兔子！他曾说过“不要问我为什么，不要问我为了谁，我就是那只兔子，在跑群的大家庭，暖暖的、充满爱、充满正能量的大家庭培养出来的兔子，永远记住爱心的接力，一棒一棒的接力，带动更多的人跑起来，享受跑步的乐趣，享受健康生活的乐趣。”在劳师兄的示范下，跑群形成了自己的兔子文化，柏树阳、范波、叶民和路军等同学纷纷成为跑群新成员的半马私兔、全马私兔。

我们的跑群满满的正能量感染着每一个人，大家都很爱护这个群，努力为这个群的发展做自己的贡献。下面这份2016年北京马拉松的私补通知，是跑群大师姐81级杜艳同学带领师妹们给大家提供补给的通知，充分体现了群内的互相关心和真心的爱。



劳汜荻（中间）和他陪跑的四个首马群友

北马38km六美女服务站（实际是37~37.5之间）补给点提示：

补给点坐标：国奥村东区北门，大概位置是37.25公里附近，在科荟路南侧（林翠东路和北辰西路之间），即在你们发卡弯第一个红绿灯口后右手边看到补给点；需要补给的同学过了林翠东路请提前向右手边跑，在右侧道路区域领取补给。我们会把清房协地产的旗子放在那里，方便大家辨识。

补给内容：宝矿力（有整瓶500ml可带走，有倒好的杯子），矿泉水（小瓶可带走），红牛（可带走），可乐（可带走），现磨咖啡（杯装，有加奶和不加奶的），香蕉，西红柿（纸托装），葡萄干（纸托装），小米汤和糖饼。

同时我们提供煮玉米送到终点，地点下午通知。我们会尽量保障每一个品种数量，如果你想要的恰好没有了，也请多担待。

补给暗号：紫荆花开或报清华学号

38公里处关门时间：1:30pm

我们公布所有美女电话，你在25km后有任何情况和需要，请打电话给我们，我们会尽力满足。

最后祝大家跑得开心，安全完赛最重要。
Trust your training, enjoy the moment.

在本次北京马拉松的31公里处还有我们另一个私补点，跑群90级张海同学（人称海神）在决定为了备战柏林马而放弃北马后，主动提出为大家提供私补服务。

这两个关键位置的私补点，不仅给大家提供了充足的能量补充，也是大家在疲惫中努力坚持的目标和希望，让首马的群友顺利完赛，

许多人更是跑出了个人最好成绩。

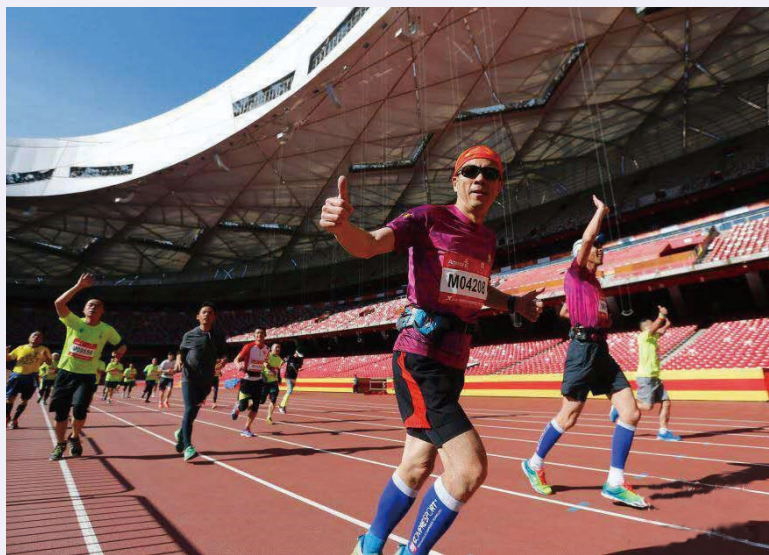
两年来，大家在一起找到了一同跑步的伙伴，有了严寒酷暑中的坚持和勇敢，充分体会了跑步的快乐感受，生活状态大多发生了很大的变化。一年多的时间，84级的范波同学不仅马拉松的成绩已经达到很高水平（PB336），而且体重减了30公斤。

感受到跑群正能量的群友会积极主动把其他校友拉到群中，范波同学不仅自己跑步成绩提高很快还为群友做过两次私兔，并忽悠身边10多人（包括刚刚首马的杨洁）开始跑步。他自豪地说：我是彻头彻尾50年跑群培养出的跑者！

我们的跑群倡导的是快乐奔跑，健康生活；同时我们还要向大师兄王老师那样循序渐进，持之以恒。

最后，用我们跑群“南韩”（韩跃伟）和“北韩”（韩凤良）合作的一首诗《那一年 这一年》来作结束吧！

那一年，我们十八
那一年，我们傻傻
那一年，我们青春
那一年，我们无瑕
那一年，我们浪漫
那一年，我们繁花
那一年，我们走进象牙塔
那一年，我们梦想开始发芽
那一年，我们追求民主自由
那一年，我们期待立业成家
那一年，我们是王子
每个人都骑着白马
那一年，我们就是我们
世界很小很大
那一年，我们放眼世界
指点江山如画
我们就是我们



1984级范波同学

世界很小很大

这一年，我们四十八
这一年，我们还是傻傻
这一年，我们不再青春
这一年，我们鬓生华发
这一年，我们告别浪漫
这一年，我们挥别无瑕
这一年，我们再回象牙塔
这一年，我们梦想希望发芽
这一年，我们梦想民主开花
这一年，我们已然立业成家
这一年，我们是王子他爸
王子们都骑着爸爸
这一年，我们还是我们
世界很小很大
这一年，我们知道
时间不会眼花
我们还是我们
世界依然很小很大

我们开始奔跑
用心丈量天涯！

（作者为1984级水利系校友）