

牟文殊： 奔跑 105 圈，献礼清华 105 周年

本刊特约记者 李 昂

2016 年 4 月 30 日上午，“清华 105 年，奔跑 105 圈”活动在西大操场举行，专程从法国赶回来的 1977 级自动化系校友牟文殊带领清华大学学生马拉松协会、校友马拉松爱好者约 80 余人，在西操用 4 小时 17 分钟完成了 105 圈（共计 42 公里），作为对母校 105 周年校庆的献礼。

因为资历老，跑友圈的年轻人经常亲切地称他为“温叔”。在跑团里，温叔是年轻人的榜样，也是目前巴黎跑友圈里唯一有资格参加波士顿马

拉松赛的跑友。作为大满贯赛事之一的波士顿马拉松参赛门槛极高，全球仅有 10% 的马拉松爱好者可以达到参赛指标。

温叔 1978 年 3 月入校，新生体检时，被短跑队的周钦林和张荣国教练看中，询问了他的百米和四百米成绩后，就让他第二天去东操参加训练。

同年 4 月份的新生运动会，温叔百米跑了 12 秒 5。5 月份在北大举行的北京高校运动会，温叔参加了 400 米单项和 400 米接力两个项目，



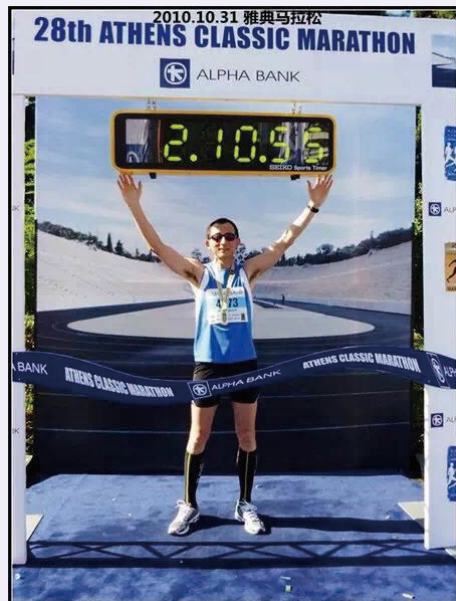
“清华 105 年，奔跑 105 圈”活动中，温叔手举清华校友总会旗帜冲向“2016”



2007年10月7日，温叔参加的人生第一个10公里比赛：Odyssea de Paris 抗乳腺癌慈善跑，用时52:36，配速5:23



2014年2月23日，温叔在第四个大满贯马拉松赛事，东京马拉松现场，用时3h44



2010年10月31号，纪念马拉松战役2500周年雅典马拉松。温叔记忆最深刻的马拉松之旅，两万马拉松跑者在炎热的地中海阳光下沿着当年那牺牲的希腊战士的足迹，从马拉松村出发，一路跑到雅典，进入宏伟壮观的泛雅典大理石体育场，他举起双臂，高呼“我们胜利了！”撞向终点——成绩3h57（海拔累计提升438米）



2013年5月8日，第一个公路百公里比赛，Steenwerck 百公里。这个百公里也是有些历史了，可以选择白天跑或者夜跑，温叔选了夜跑，怕白天太热。12h22顺利完赛，终于成为centbornard（超马跑者）



2014年12月28日，Houilles 年终狂欢跑，温叔的第100场马拉松

400米单项获得第五，400米接力拿了冠军。

在老师的指导下，第二年起，温叔的成绩突飞猛进，在系运会、校运会和北京高校运动会上都能拿到不错的名次。1980年、1981年是他的巅峰时代，校运会及北京高校运动会拿了很多金牌，1981年还拿到全国通讯赛400米的冠军。最好成绩51秒3，其他短跑项目和跳项目也都是国家田径二级水平。

1981~1982年期间，温叔的百米成绩和二百米成绩提高很快，百米11秒1，二百米23秒1，在1981年北京高校运动会上夺得二百米和四百米冠军，并参加4x100米、4x400米两项接力，获得冠军。

温叔曾为清华的体育成绩立下汗马功劳，几次高校运动会都是为学校赢得分数最多的两三个人之一。1981年清华代表队进行了一次最佳田径运动员的评选，温叔荣幸地和陈希、陈钢、李健波、张振西5人被评为当年的最佳运动员。

1982年以后，温叔在清华读硕士研究生，学业花费精力比较大，训练时间不足，成绩表现平平，1983年底，温叔挂靴了。

但是在清华的这些收获，成为了温叔24年后重新开始跑步的坚实基础。2007年，温叔重返跑道，从此一发不可收拾，9年来，先后参加了近130场各类路跑和越野跑赛事。

每当被询问参加马拉松比赛的目的时，温叔总会笑答：“比赛不是跑步的目的，跑步的目的是活得更健康更阳光。近10年来坚持跑步、锻炼，身心都有了极大的陶冶，浑身有使不完的劲头，正能量满满。比赛之外，还有更多的健康跑、约跑、专项训练，结识新老朋友，共同推动跑步运动蓬勃发展。”

在未来的年头上，他还要继续健康地跑下去，不求成绩，不求速度，只要跑得舒畅跑得高兴就好，未来还会有一百场、两百场、三百场……