



荷塘明月

跑步俱乐部

古丽蓉

在清华上学的时候，下午每到四点半钟，学校从教室到学生宿舍楼一阵大喇叭广播轰炸，号召大家出去锻炼身体。我从来不是体育健将，也没有啥体育爱好，开始跑步纯粹是被学校这宣传攻势逼得没处藏，没招的事儿。

操场上锻炼的人太多，所以我跑步时一般从宿舍区跑到主楼绕圈跑，或者和同学一起从西校门跑到圆明园去。那时圆明园还没有开始整修和重建，进入不需要门票，所以下午跑去锻炼的清华学生一拨又一拨。

十年后离开学校时，已经不知不觉被清华熏陶成了一个跑步爱好者，来美国一安顿妥，就又开始了长跑锻炼的习惯。开始时仍然和在学校一样，自己跑步自得其乐，跑足了时间运动足够达到锻炼目的就行，从来没有想着去加入一个组织，参加什么比赛，直到十几年前我遇到了雪莉。

雪莉是我当时工作单位的

同事，她是那种精力旺盛的大姐大，一辈子生活上努力走在前列的人。平时我要想了解一下音乐、时装、饮食、电影等方面热门的话题，和她聊聊天就可略知大概。而美国人精神在她身上最充分的体现，估计是崇尚体育，不停尝试各种健身方式的恒心。她当时的热情是在跑步和瑜伽上，也时不时向我们介绍跑步赛事和瑜伽训练班的活动。所谓近朱者赤，很快我就在她的影响下加入我

们郡的跑步俱乐部了。

十几年下来，发现加入跑步俱乐部对我来说，犹如打开一扇新窗口，踏进一个新天地。我由此结识许多各行各业的人，看到听到许多新鲜有趣或让人感动或促人思悟的事。

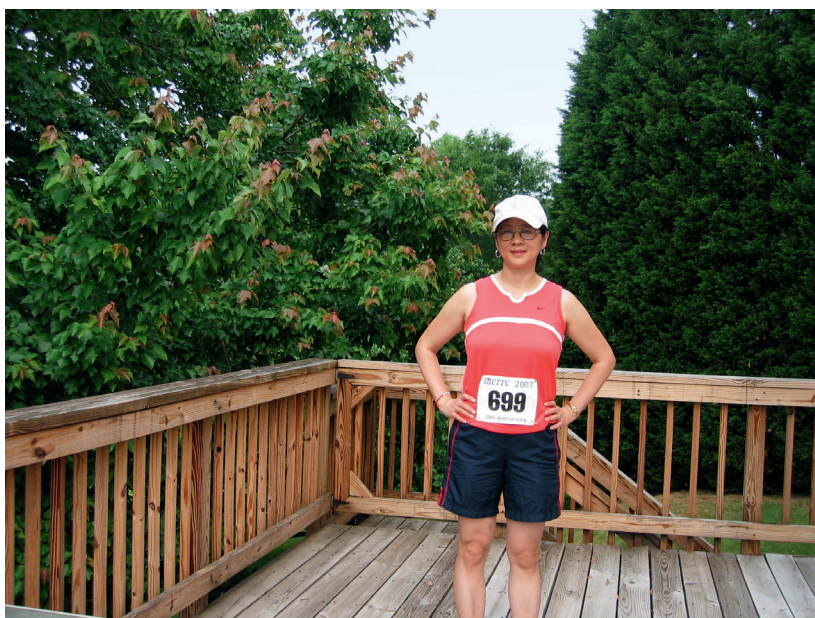
我们郡的跑步俱乐部完全是自发的民办机构，大概有四千多会员，据说是美国全国各地大大小小同类俱乐部中最大的俱乐部之一。值得称道的是，偌大的一个俱乐部，活动



经费主要由会员交的不多的俱乐部会费支持运转。除了几年前开始雇请一位付薪工作人员打点杂事外，所有的活动一直都是由俱乐部里的热心人士们以义务劳动的方式完成。

一年又一年，每周各个不同的训练小组活动，每年二十

多场从5公里到半程马拉松里程不同的赛事，每次比赛跑者超过千人的各项准备事宜，定期的杂志出版发行，俱乐部网站赛事消息、比赛成绩、活动照片更新等等，义工们通过公益劳动将这一切繁复事务有条不紊地展开执行。



记得第一次参加俱乐部组织的5公里越野跑，是从一个高中跑道出发，跑到临近的一处公共休闲林区，然后返回中学。在注册的地方看见一位一头金色短发的50多岁中年妇女，身材纤瘦个子不高，架着一副黑框眼镜，满脸和善平静的笑容。她一眼看出我是新成员，主动过来打招呼说自己名字叫苏姗，顺便问了一下我的跑步历史，还告诉我不要担心跑丢了，沿途关键转折点都有标记，或者有义工指路。

起跑不一会儿，我就又一次知道什么叫人不可貌相。苏姗小小的身体不知哪儿有那么大的能量，我一开始还跟着她，但很快就力不从心，看着她，还有成百的人一个个从我身边跑过，超到我看不见的前方。值得庆幸的是，俱乐部是美国老百姓大众俱乐部，对成员没有年龄限制，没有速度要求，说起来算是良莠不分，但跑步时后面有一批比自己慢的人，无论如何是一件让人感到安慰的事，再怎么不争气，也轮不上垫底，而且导途义工们会坚持到最后一人完成才撤下来。

跑到终点后，早我之前到达的苏姗特地走过来祝贺我。后来渐渐地从交谈中、从俱乐部杂志上知道，苏姗是俱乐部的元老成员，也是俱乐部的组织者之一。她是当地医学研究

机构的一位资深研究员，工作之余，除了长期义务担任俱乐部领导职位，发展俱乐部事业，她还热爱跑步，训练有素，已经在美国各州、世界各地跑过很多马拉松比赛了。

说起来，我深入了解和参与美国人义务服务活动应该算是从跑步俱乐部开始的。跟着雪莉进入俱乐部，又看着苏珊热情洋溢地待人处事，听她讲俱乐部的运行基础，让人深受触动。是这些帮助注册的人，帮助供水的人，照相的人，导路的人……他们自觉自愿无偿却快乐地服务他人，才使俱乐部得以良性运转起来，使更多人达到锻炼、达到交流的目的。

很快我就开始找机会在俱乐部做义工，回报我从别人那儿得到的益处。孩子们小的时候我自己一个人去，等孩子们大一些可以帮上忙了，我就带着孩子们一起去，帮着在赛前分发注册运动员比赛的衣物号码之类，帮着在沿途的水站递水，帮着起大早搭好食物棚架，等待比赛结束的运动员们蜂拥过来补充能量……

俱乐部有很多出色的运动员，在国内各种比赛名列前茅，组团代表俱乐部征战南北；也有很多出色的教练，开办各种因人而宜免费或象征性收费极低的训练课程。我跑步主要为锻炼身体，时间上比较任性，所以从来没有正经完成过一个训练教程，但从



和成员们一起训练的经历中，能感受到教练热诚认真的态度。他们系统学习和实践跑步运动，然后无私地分享相关知识，一视同仁地帮助素不相识的新手或旧友。而跑友之间互相鼓励共同庆祝的温暖情谊，更是让人充满喜悦。

“同学们，课外锻炼的时

间到了。走出宿舍，走出教室，走出图书馆，参加体育锻炼！”我想我永远忘不了清华学校广播站的声音，也永远感谢清华重视体育激发我们锻炼热情的努力。我因此有了跑步的习惯，有了参加跑步俱乐部的契机，在那儿，我得到了广交跑友的快乐，义务服务的快乐，运动的快乐，健康的快乐。❀