



用跑步迎接 清华园里的第一缕阳光

——清华有支晨跑队

■ 张佳伟

在清华，一年中除了严重的雾霾、大雨等恶劣天气，几乎每天都能看见晨跑队早上 6:00 准时组织活动，风雨无阻。

他们从紫荆操场出发，身着运动服排成队列，围绕静谧的校园跑步 5 公里，路线图案恰好是一个“爱心”形状。遵循“早睡早起、健康快乐”奔跑的宗旨，这些跑者们总是迎着清华园里的第一缕阳光。

“无论你跑得多慢都有人陪”

清华晨跑队于 2015 年 3 月成立。为了改变晚睡晚起的习惯，当时还是经管学院大四学生的尹西明和女友朱心雨约上两位好友，在寒冬的清晨开始晨跑，并坚持了下来。他们每天晨跑后在微信朋友圈发出里程计数截屏“打卡”，渐渐地，

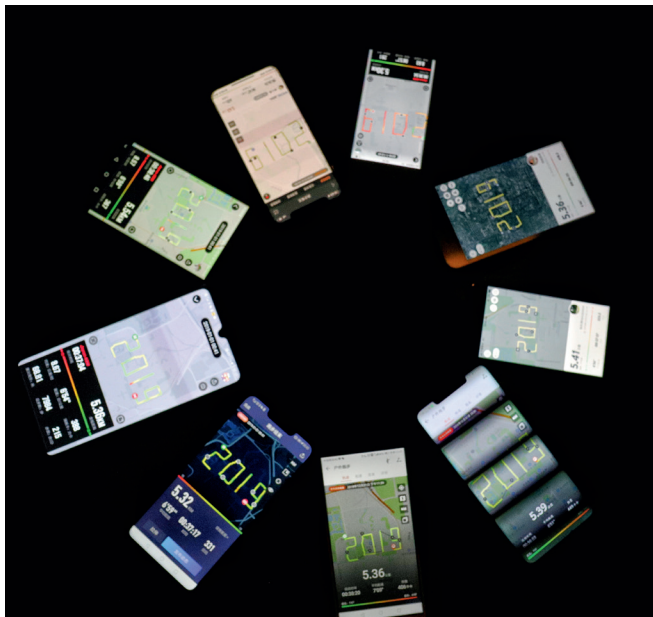
越来越多的人留言表示想要加入。

机械系 15 级博士生张冬冬 2017 年 10 月担任晨跑队长后，在他和众多晨跑队友对晨跑热爱的感染下，越来越多的人加入晨跑队，目前近 500 人的晨跑队已经成为了晨跑爱好者的集结地。

队员们来自 40 多个院系和部门，除清华的本科生、硕士生、博士生等学生成员外，还吸引了众多的清华博士后、教职工、校友及其亲属等。大家加入队伍的原因各不相同，但追求自律和自我提升的共同目标，使他们自发地在每天的清晨相遇。

跑步开始前和完成后，经验丰富的成员会带领大家一起做拉伸运动。跑步过程中，大家相互自我介绍增进感情，也相互照料、帮助。

新加入的成员不适应节奏，跟不上队伍的速



队员们在地图上跑出“2019”的路线，迎接新年。摄影：沈江锋

度，就会有老成员主动留在队尾，确保没有一个人孤单掉队。“在晨跑队里，无论你跑得有多快都有人带你飞，无论你跑得有多慢都有人陪！”这也是晨跑队的精神核心。

在跑步结束拉伸阶段，大家聚在一起还有一个约定俗成的活动，那就是晨跑队员们口中的“报告”。所谓“报告”就是向大家汇报、分享一下最近自己发生的开心事，有些队员还会给大家带一些好吃的零食、水果或者家里的特产，每到夏天还有吃不完的西瓜。大家在一起其乐融融，谈天说地，开启元气满满的一天。

今年6月，晨跑队定制了精美队服，作为对积极参与的成员的奖励。成员在一个月内跑步总里程超过100公里或者坚持晨跑21天就可以免费获得。同时他们还和学生学业发展协会合作晨跑打卡，给同学们更多激励。

爱在“晨跑对儿”

晨跑队是一个特别有爱的大家庭，这里的人热心、热情、善良，包容着一切。晨跑队长张冬

冬说起自己在晨跑队的经历时侃侃而谈，根本看不出加入晨跑队之前的他性格内向，不怎么爱和人交流。他说，晨跑队里的每个人都是一个小太阳，给人温暖，特别阳光、积极、正能量。

“大家彼此都结下了深厚的情感，有队员毕业，大家就会自发地聚在一起为队员送别；过节的时候，会在紫荆操场聚一聚，谁想来都可以，多长时间都行，哪怕看一眼都行。”张冬冬谈道。

晨跑队成员也常常把“晨跑队”戏称为“晨跑对儿”。晨跑队成立的第100天，尹西明和朱心雨领取了结婚证。三年多的时间里，晨跑队中出现了30多对情侣，其中不少人已经领证结婚。在今年8月份，张冬冬创建了晨跑队的公众号“Tsinghua晨跑队”，记录队里的活动，写下队员的故事。

除了日常活动，晨跑队每年都会组织母亲节、教师节、中秋节、毕业季、冬至包饺子、跨年跑等活动来促进队友沟通交流，感受被爱，学习去爱，增加晨跑队的凝聚力。此外，还会积极组织各类具有纪念意义的活动，例如校庆献礼跑圈、冬季勇士赛等。

除了跑步，晨跑队队员也有一些其他爱好，所以晨跑队总舵为核心发展了众多晨跑队分舵，包括健身分舵（150人）、游泳分舵（100+人）、美食分舵（50人）、圆明园跑拍分舵（100+人）、骑行分舵（40人）、羽毛球分舵（80人）、越野分舵（70人）、茶文化分舵（50人）、拾行分舵（240人）、摄影分舵（23人）、山东分舵（70人）、职业发展沙龙分舵（10+人）等。

这些分舵拓展了队友们的兴趣爱好，也能有认识更多志同道合小伙伴的机会。分舵活动也非常频繁，每年会组织超过200场活动。

“清华大学体育锻炼的一张名片”

除了每天固定时间的晨跑，晨跑队也会介绍具有跑步潜力或者能力强的同学到学生马拉松协会和中长跑二队进行训练，目前已有10多位学生队员加入中长跑二队。在“2018级本科生第一堂体育课”中，体育部主任刘波老师介绍晨跑队时说：“晨跑队已经成为清华大学体育锻炼的一张名片。”

晨跑队经常鼓励队友参加学生马拉松协会、教职工中长跑协会、清华大学校友跑步爱好者协会等组织的日常训练与跑步活动；还经常和校内其他跑步团体一同组织活动，例如同清华大学校友跑步爱好者协会一同组织冬季勇士赛、同教职工中长跑协会一同组织体能训练等。晨跑队还吸引了北京大学、北京体育大学、中科院等众多校外学生与老师来参与晨跑。

此外，晨跑队还积极与校内其他体育组织合作发展，从学校逐步走向校外，凝聚清华体育力量，传递“健康中国”正能量。

2018年8月，晨跑队发起“拾行中国 - Plogging China”组织，目的在于边跑步边捡垃圾，在锻炼身体的同时呼吁与影响大家不乱丢垃圾，保护环境。

“拾行中国”建立后已经组织多次活动。在9月15日“世界拾行日”组织了全国范围内的拾行活动，活动倡议得到了广州型跑团、新加坡



队员们结束晨跑后在二校门合影 摄影：沈江锋

plogging跑团、康奈尔 Highnoon Running Club 等20多个“跑团”的响应。

晨跑队是一个利他的、正能量爆棚的组织。如今清华晨跑队逐渐成为队员们乃至清华理想主义者的精神寄托，“早睡早起，健康快乐奔跑”是这一支队伍打动人的梦想所在，这个梦想又承载着清华人“为祖国健康工作50年”的信念。

清华晨跑队不知不觉间已经在践行着马约翰先生的“体育迁移理论”，在传播清华体育传统、促进群众体育、追求个体幸福、传递正能量中起到了重要作用。

如果你也想跑过清华园春天的鸟语花香、夏天的枝繁叶茂、秋天的落叶满地、冬天的银装素裹，赏尽校园美景，就来和晨跑队一起吧！

每天早上6:00紫荆操场西南角存衣柜处集合热身，大约6:10从紫荆操场出发，无需报名，想跑就跑！