

● 清华真情

## 清华 105 年，奔跑 105 圈

### ——校庆温叔返校，温叔跑友会操

○李 昂

西操场跑道一圈长度=400米

400米×105圈=42 000米=42公里

马拉松全程距离26英里385码，折合为42.195公里。

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，带领我校学生马拉松协会、校友马拉松爱好者约80余人，在西操场用4小时17分完成了105圈，作为对母校105周年校庆的献礼。

清华大学党委书记陈旭，老领导王凤生，党委宣传部部长张佐，自动化系党委

书记张涛，校友张宇宙（1978级）、王向荣（1979级）、符全（1981级），教师代表张彦民，学生代表、经管学院博士生尹西明，自动化系本科生韩纪飞等参加了此次活动。

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，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。

### 无体育，不清华

本次马拉松把清华建校年份（1911）作为起点，第一圈完成后，队员们齐声高喊“1912”，伴随着每圈的完成，“1949”、“1978”、“2011”等年份被队员们一一超越。

跑间，校党委书记陈旭前来看望体育代表队老队友牟文殊，陈旭说，牟学长在清华105周年校庆期间跑105圈非常有意义，他用自己的行动践行着清华的体育精神。随后，陈旭也一同加入了奔跑的行列。

温叔当年的老师金以慧说，清华大学特别注重学生德、智、体全面发



陈旭书记加入到奔跑行列

展，这是蒋南翔时代留下的传统。金老师在求学期间深受马约翰老师的影响，她清楚地记得当年马约翰老师上课时鼓励她们：“你们要跳！”金老师还说，虽然现在温叔居住地远在法国，但是每天坚持跑步并在校友跑群中打卡，与师弟师妹们交流跑步经验，清华的体育精神到哪里都能绽放。

“无体育，不清华”是温叔接受我们采访时说的第一句话，温叔谈到，清华的体育传统给我们打上了深深的烙印，他认为，有了健康的身体，什么工作都能胜任。他希望学弟学妹们能够积极参加体育锻炼，拥有强健的体魄，将来事业有成，为国家多做贡献。

### “清华最佳田径运动员”

谈起温叔当年在清华的运动生涯，至今仍有些鲜明的片段。

温叔于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，问了一下他的百米和四百米成绩，随后让他第二天去东操参加训练。作为一个



1981年清华代表队最佳田径运动员，左起：陈钢、陈希、牟文殊、李健波、张振西

中学几年都在鼓捣电子乐器的文青宅男，温叔第一次上操场训练，穿个短裤还有点儿不好意思。

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，400米单项只获得第五，400米接力倒是拿了冠军。当时清华还有阿尔巴尼亚的留学生，400米能跑54秒，所以接力总实力还是强的。

在张老师的指导下，第二年起，温叔的成绩突飞猛进了，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。到了1980年、1981年进入巅峰时代，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。

在周老师指导下，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4×100米、4×400米两项接力夺得冠军，在80年代初清华基本都是稳夺冠军。

温叔在那个年代为清华立下汗马功劳，几次高校运动会都成为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，温叔和陈希、陈钢、李健波、张振西5人被评为当年的最佳运动员。那些年作为文体两栖明星，温叔很受校领导赏识。

1982年以后，温叔上了清华的硕士研究生，学业论文花费精力比较



体育代表队合影，从左至右，后排：学术、熊小欧、马金、贾海东、张绍敏、陈希、宋承建。前排：何友谊、牟文殊、冯清吾、李小岷、王红扣

大，训练时间和精力都不足，运动成绩就开始走下坡路了。1983年春季高校运动会和秋季的首届全国大学生运动会上的表现平平，1983年底，温叔就挂靴了。

### 重回跑道后的温叔

在清华的这些收获，成为了温叔在24年后重新开始跑步的坚实基础。挂靴之后，温叔再没有做过任何运动和锻炼。在结婚、生子、出国、创业一系列人生大事后，温叔又于2007年戒烟并开始跑步，从此一发不可收拾，近9年来，先后参加了近130场各类路跑和越野跑赛事。

2007年10月7日，温叔参加的人生第一个10公里比赛：Odyss é ade Paris 抗乳腺癌慈善跑，用时52分36秒。

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！”冲向终点，成绩3小时57分（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。12小时22分顺利完赛，终于成为centbornard（超马跑者）。

2014年2月23日，温叔参加人生第四个满贯马拉松赛事——东方马拉松，用时3小时44分。

2014年12月28日， Houilles 年终狂欢



队员从左至右：牟文殊、冯清吾、杨恒大、何友谊、李小岷、学术、汤炳辉、张绍敏、宋承建、马金、□□□、熊小欧、贾海东。讲话者：陈希、周钦林（教练）

跑，是温叔的第100场马拉松。

## 文体两栖明星

80年代初期，来自宝岛台湾的校园歌曲之风席卷内地，吹进了清华园。1982年5月，清华大学举办了首届校园歌曲创作与演唱比赛。以牟文殊和白硕、贾海东等同学为主体的一个创作团队，创作了多首曲目，参加了此次比赛并获得了成功。有六首来自这个团队创作的校园歌曲，在比赛中获了奖。他们创作的歌曲，很受同学们的欢迎，有的歌曲后来一直在校园里传唱。《我们大学的歌》正是其中之一。

后来一直传为佳话的是：在那年举办的校园歌曲创作与演唱比赛期间及之后，他们这个创作团队与蔡红梅、蓬蔓、段新等同学的演唱与伴奏团队结下了深厚的友谊。他们中间的十位同学在庆功会上结拜为兄弟，取名为“方舟”。30年后的今天，“方舟”十兄弟天各一方，身在四个国家八个城市。他们有自己的网站，有自己的论坛，也有自己的聚会。他们依然保持着的，不仅有彼此的联系与友情，还有对母校共同的热爱与怀念。他们还时常唱起当年在校园里曾经唱过的那些老歌……

## 继续健康地跑下去

每次当被询问参加马拉松比赛的目的时，温叔总会笑着答道：“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



温叔手举清华校友总会旗帜冲向“2016”

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。”

在未来的年头里，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……

## 沁园春·入学60年有感

○詹先泽（1961 汽车）

入学清华，一花甲子，恍若瞬间。忆通知录取，欢欣雀跃；京师报到，喜笑开颜。研读书斋，嬉游胜景，炽热青春似火燃。别离日，正豪情满腹，伟任担肩。

十年动乱狂颠。叹多难神州处处冤。庆霾消雾散，拨云见日；鼎新革故，策马扬鞭。新纪来临，金盆洗手，或发余温或赋闲。期珍重，愿健康寿考，长共婵娟。

2016年4月23日于清华园紫荆公寓18号楼