

我跑步，我快乐



2016年4月9日校园跑，跑群大合影



名誉群主——
王凤生（水利 58），大师兄

“不管年龄多大，只要你心脏没有问题，膝关节没有问题，就可以尝试跑步。”

跑步要因人而异，循序渐进，持之以恒！”



终身群主——刘爱明（土木 86）

“己所欲，施于人。自己尝过跑步的好处，就希望让更多人跑起来。当初建群时是我带大家跑，现在更多是感受到校友们的快乐、激情以及对我的鼓励、鞭策。我们一起跑下去！”



“裙”主——张薇（建筑 84）

“从开始的五公里到十公里、十五公里，多年生活在空调中几乎从不出汗的我，很快就爱上跑步后大汗淋漓的感觉，还有感受风从耳边吹过、伴着星星伴着黎明的喜悦。跑步已经成了我生活的一部分，代表了我的生活态度，无论何时何地，永不放弃自己，把握自己的生活。”



“啥群主”——肖从真（土木 86）

“清晨7点，当你刚刚醒来，我已经跑完10km，精力充沛。每天工作时间都是被别人占据，只有跑步的时间是自己的，可以思考，可以放松，当然，还可以和跑友们愉快地交流。开始跑步吧，你会看到不一样的风景，体验不一样的人生！”



熊泉（电子 79）

“跑步是一件简单的事、开心的事。跑步时可思考、可听书、可观景！”



杜艳（环境 81）

“加入‘为祖国健康工作50年’跑群改变了我的生活，每天清晨跑友的打卡给你一种坚持的鼓励，渐渐地每一次坚持变成了一种习惯和热爱。跑步是一种修行，你会遇见更好的自己，你会得到越来越多的快乐！愿与群友健康快乐奔跑50年！”



符全（工物 81）

“跑一次马拉松，太虐人了！可是等真完了，拿到奖牌，各种照相，各种欢乐，嗯，马上又期待着下一次。

人生也如此，有这样那样的艰难，磨练，只要坚持，就有精彩！”



张凤银（化工 81）

“跑步是最诚实最简单的运动，在奔跑中用脚踏实地的努力与坚持，感受健康和快乐！”

跑群的故事



劳记荻（建筑 83）

“跑步真的很奇妙，没跑以前总觉得跑步太单调。跑了，你的想法和感受就会不一样。跑快有跑快的骄傲，跑慢有跑慢的乐趣；有时跑得很虐，虐得心里恨恨的，可虐完又很爽，还有些期待；跑多了，跑久了，你身边的亲人朋友也会受你影响想来跑跑，也请带领他们怀着敬畏之心跑出健康快乐来！”



韩凤良（水利 84）

“跑步让我回归到简单，寻觅到体育的快乐，也找到了一个和孩子的沟通渠道，发现了下一代的坚忍！”



李卫（水利 84）

Runners run !



路军（水利 84）

“每天清晨，把天跑亮，迎着朝阳的感觉，是暖暖的！冬天的风雪，让你坚强；夏日的大雨，让你清醒；春天的花香，让你陶醉；秋天的落叶，让你诗意！我是孤独的跑者，我却又不孤独！”



王海兰（水利 84），原校长跑队队员

“感谢 50 年跑群让我回归！当你绕着操场听着自己的呼吸，感受着身体的活力，一圈一圈超越前一刻的自己，你会为此感动；一段时间积累后再回看你的进步，你会为自己骄傲，这就是跑步的魅力。当你再次真正爱上跑步，她会让你重生。跑起来吧，一定不会后悔。”



范波（土木 84）

“伤痛是跑者的朋友！它以相对激烈的方式提醒我们，哪里有不足哪里有错误。聆听它的声音，去调整落地、跑姿、力量训练与路跑的比例……你会发现，伤痛如此友善！它真的是朋友！甚至，是教练！”



杨洁（土木 84）

“我很幸运！在跑群高手的指导下 6 个月实现首马完赛！跑步是枯燥的，有夏日的汗水淋漓，有各种伤痛陪伴；跑步却又其乐无穷，它给予你好的伙伴，好的状态，最终给予你一个截然不同的自己。”



俞涛（土木 84）

“跑马是一个人的事，一个人流汗，一个人努力，一个人挣扎，一个人暗爽。收获的是幸福和健康。跑马是一群人的事，一群人鼓励，一群人八卦，一群人比拼，一群人陪伴，收获的是快乐和友谊！”

希望每一个人在我们这个跑群大家庭里永远快乐地跑下去！”



魏闽红（建筑 85）

“未曾想到跑步这么快乐，跑群这么温暖，跑友这么诗意。大半年的时间从菜鸟到首马，实现了不敢相信的梦想。只要努力一切皆有可能，每一次坚持离自己的目标更近一步。”



韩跃伟（土木 86）

“跑步可以更欢乐！用诗歌记录跑者的心情，在跑者的世界里，诗与远方一直都存在着。跑步的时候，偶尔吟一首与跑步有关的诗，给跑友们又增添了一点点的欢乐。”



王洪全（土木 86）

“有幸加入清华 50 年跑群，感受到校友们互相带动与鼓励的力量！享受一起挥洒汗水、一起庆祝完赛的喜悦！快乐奔跑、快乐人生、健康永远—马拉松！”



周世春（水利 86）

“天南海北、山高水长、春花秋月、风雨炎凉，跑步是一种修行；征途漫漫、秣马厉兵、呼朋唤友、饥餐渴饮，坚持是一种态度。万类霜天竞自由，用跑步去体验飞翔，50 年跑群我们再出发！”



张雪舟（材料 87）

“健身房、跑步、跑马，从最初的强身健体，到自我挑战；零下14度的晨跑和酷热的夏训，收获的是无伤无痛的首马518。感谢跑群和亲同学的鼓励与指导！”



胡劲杨（电子 90）

“从跑不下5km到能跑完42.195，收获的不止是健康的身体和中年人可引以为豪的腹肌。无数次在晨跑中迎接日出，在霭霭晨雾中倾听均匀的呼吸。跑步让生命更美好，跑马让生活更有意义。奔跑吧，兄弟！”



张海（化工 90）

“马拉松是艰苦而枯燥的项目，不管是比赛的42195，还是之前成百上千公里的训练；有幸加入清华为祖国健康工作50年跑群，和大家在一起，有努力，有收获，有煎熬，有汗水，但是我从没有觉得寂寞！”



李建秋（水利 90）

“跑步好几年了，但从来没觉得、也没想过自己能跑马拉松。自从入群以后，在师兄师姐和各位校友的帮助、鼓励和激励下，奋发进取，人群仅4个月就安全完赛北马（首马），之后一年又连续完赛6场马拉松。跑步让我收获了痛苦，更收获了快乐。”



李云生（水利 90）

“跑步激发了源于内心的动力。出发，出发，出发！”



柏树阳（土木 90）

“周中2-3次10公里、周末长距离跑步，规律地跑步，养成了健康的生活方式。跑步已经是生活的重要组成部分，顺便参加10公里、半马、全马各种比赛。在2015年实现了年初开跑、年中半马、秋季全马，2016年保持两月一马的节奏。无体育不清华，有体育永清华。”



韩云海（土木 90）

“跑步一年，三九三伏，收获健康，收获友谊！真正体会到跑步是一种生活态度！跑步就是我的生活！”



吴燕（土木 90）

“跑步是一个人的修行，‘A mile is a mile’。喜欢跑步虐并快乐着的感觉，一种全新的生活体验。”



韩云海，吴燕——跑马伉俪

“一生的愿望就是携爱人之手，一起跑到80岁。”



聂永明（土木 90）

“跑步两年，饱受髌骨软化症折磨的膝盖不再剧痛，减重20斤，诸多指标恢复正常。跑马一年，两半马两全马，顺利破四。我跑我快乐！”



邢晓军（热能 93）

“跑步首先教育了我日积月累，慢慢坚持，就能做到自己以前无法想象的事情。点滴改善累加在一起的进步，足以鼓励自己面对生活和工作上的困难。胫腓骨骨折后5年没有运动的我，最后站到马拉松的赛道上就是胜利！”



熊志坤（土研 93）

“三载征北马，今年佳绩成。昨夜秋雨袭，清晨雾霾净。微风轻拂面，群友送温情。纵情欢乐跑，长路任我行。”

跑群的故事



刘嘉宏 (精仪 94)

“跑步看似简单，却并不枯燥。单调的步伐与脚下后退的跑道是永恒的旋律。目标永远在前面，好像永远无法到达。跑到身体极限时，没有人能帮你迈开双腿，一个人的战斗，仿佛唐吉诃德。一个团队的精神，就是为祖国健康工作 50 年。”



徐自国 (土木 95)

“跑步让我感受到快乐，更体会到艰辛可以用脚步丈量，梦想需要以汗水浸染，成功必伴随着疼痛！虽然跑步不是生活的全部，但我的生命中不会缺少奔跑的色彩。

Follow heart ! Listen body ! Keep steps !



李琰 (土木 96, 上海)

“以前没想过自己不惑之年会如此热爱马拉松。跑步看似单调，但魅力无穷。用脚步丈量城市，欣赏各处风景；用奔跑挑战自我，收获坚韧快乐。短短四五小时无疑是生活中最闪耀的瞬间。跑步，也把我和跑群校友们紧密联系在一起，一起享受跑步，健康工作五十年，创造卓越五十年。”



吴世江 (土木 99)

“跑马，最有魔力之处在于最后几公里，身体极限和心理极限的双重坚持，这个过了，人生也就什么都过去了，正所谓，曾经沧海难为水，除却巫山不是云！”



兰燕青 (经管 01)

“享受脚下每一步，快乐奔跑，健康生活！”



李永平 (经管 MBA01)

“健康奔跑，磨练意志，结交朋友，分享快乐，这是我跑步的宗旨。我不期望跑得越来越快，但希望跑得越来越健康，越来越快乐！一起奔跑吧，让我们跑出健康快乐的人生！”



卜凡民 (土木 02)

“马拉松 42.195 公里的距离，无论你跑得快慢，都需要一步一步丈量，心怀敬畏同时又充满信心，这是一场身与心的修行，收获更加健康的身体，更加快乐的心情。有志趣相投的校友们给予鼓励和帮助，跑步之路更加精彩！”



傅思源 (土木硕 02)

“在跑群完成人生第一个马拉松的小目标，内心非常激动。没有压力就没有动力，我给自己定了一个小目标，今年广马破五，明年六场马拉松兼破四，跑遍中国每一个省，再然后跑遍全球，带动越来越多的人跑起来！”



权强传 (经管 MBA14)

“为祖国健康工作 50 年”，温馨、快乐的清华跑群！无体育不清华！无论你跑得有多快或者有多慢，当你冲过终点线的那一霎那，它将永远改变你的生活。让我们一起快乐奔跑吧！”



四大群主



李大寅（水利 79）



张鹏飞（电子 83）



王锋（土木 85）



韩冬（建筑 86）



何桢（力学 87）



吕明翔（土木 88）



姚俊途（土木 93）



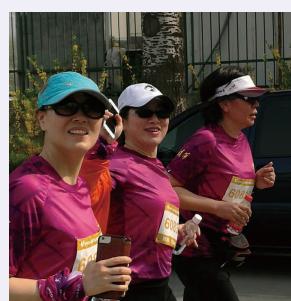
王雷（水利 98）



徐勇刚（经管 01）



李雨萌（土木 06）



三姐妹校园跑

争取至少
为祖国健康
工作五十年

——蒋南翔



八姐妹和大师兄合影