

理工作。受代表队的影 响，我有很强的集体荣誉感，特别在意团队的成绩和声誉。1986年我在《红旗》杂志上发表过一篇题为《做“团体冠军队的主力队员”》的文章，就是来自于体育的影响。我对待同事，虽然不说“相当不错”这句话，但充分肯定、激励为主的原则是一致的。以一个教练者的角色担任管理者，帮助每一个同事成长进步，这也是我与同事们合作关系良好的主要原因。

林教练出生于1922年，2022年初以百岁高龄辞世。我们后来都称他林先生。从九十年校庆开始，我们队友每年校庆返校期间都会集体看望林先生。他还记得每个队员，可以讲出很多队员的故事，有些故事当事人自己都不记得了。每次见到林先生，我们都感受到慈父般的温暖。当我们告别的时候，林先生还是用那句熟悉的“相当不错”话别，感觉特别亲切和温暖。

林先生、举重队、清华体育，相当不错！

## 跑步是清华给予我的一生所爱

○符 全（1981级工物）

### 清华体育的熏陶

1981年高考很顺利，我来到北京进入清华大学读书。入学时，我身高165公分，体重103斤左右。20世纪60年代初刚刚经过三年自然灾害，那时候出生的人普遍营养不良。每月家里给20元，助学金15元，学校好的伙食吃不起，平时主要是吃各种用白菜做的素菜，加米饭、馒头、窝头，还有免费汤，勉强能吃饱。考试的时候用省的钱点一份淀粉比较多但肉味很香的蒜肠，至今还是我所钟爱的一道美味。

而对我影响最深的是清华体育。每天下午四点半，只要学校的广播“同学们，现在是课外锻炼时间……”一响，大家不是去踢球，就是去打排球，或者进行其他各种运动。几年下来，乒乓球、羽毛球、篮球、排球、足球我都能玩，甚至手球、棒球都会打。我还在体育教研室老师的指导下，考了足球、排球的国家三级裁判。

系里班级间比赛，经常客串一把主哨。而我最喜欢的是跑步，不仅在学校跑，有时候还去圆明园公园跑。我和一个同学还曾经不带水和任何补给从学校一路跑到香山，结果返回跑的时候腿抽了筋。

另外，每周的几节体育课都是蛮开心的。我跑步速度不行，耐力还可以，引体向上稍微练练就拉到满分19个以上。推铅球特别有意思，一排同学做完动作，体育课的张老师单独把我喊出列，让我示范，说这个同学转髋推送，动作很合理很规范。虽然我是班里个子中等偏小的，但铅球还推得挺远，可能是协调性好，发力点对。所以我的体育成绩一直还不错。一年下来，居然当上了校级三好生。三好生评选的一个标准就是体育成绩必须优良以上。

学校代表队的比赛是必须要看的。无论是校运会，还是高校运动会，我们都追着去为他们呐喊助威。还有那个年代女排

和中国足球队的比赛直播，校园楼道里一台小小的电视机前挤满了好几层脑袋。任何一场重要体育比赛的胜利，都能在校园里激起一阵波澜。

### 无体育 不清华

2015年，1981级毕业30年活动筹备工作开始进行。组委会给了我一个任务，让我利用图书馆之便，找找当年报纸对我们1981级的报道。结果我发现，当年的校三好学生名单里有后来成为校长的陈吉宁，成为校党委书记的陈旭，还有许多业界翘楚和体育代表队的大神。由此可见，清华体育对学生的影响是伴随一生的。

对于我而言，毕业留校工作后，就开始各种忙，成家立业，结婚生女，职场拼搏，以及完全没有系统的体育运动来锻炼身体。偶尔打两趟太极拳，锻炼效果不明显。倒是很喜欢走路，出差去国外，为了多看看当地风土人情，只要能步行的，就不打车。

但是，工作上各种应酬，喝酒吃肉没有节制，人变得一天天富态起来，各项体检指标都在逐步告警。到1998年前后，我的体重达到了历史最高150斤！真的需要适当运动了！2015年，深圳的中学同学郭寂波来北京跑马拉松。当时我很吃惊，一个人怎么能跑下来42公里多？比赛当天，我在25公里处给他加油，骑自行车跟跑，一路给同学群发照片，一直跟到终点。想想自己也曾能跑圆明园、香山的，于是下决心开始跑起来。

我捡起跑步鞋，开始毕业后的第一次正规跑步。紫荆操场3公里，我跑得气喘不接下气。身体素质在毕业后光吃老本，严重透支，是时候坚持跑步了。我开始

在东大操场一圈一圈跑步，公里数慢慢增加，3公里、5公里、10公里，超过10公里……一点一点积累。3个月后我尝试了一次半马，结果累得躺床上半天没有力气起来，也下不了楼。肌肉和腿部力量的重建是需要跑龄和跑量积累的，好在我有上大学时在清华跑步锻炼的基础，恢复起来还算可以。

2016年是我们毕业30年，我根据身体和锻炼情况，倡议在西大操场跑步30圈。那年的校庆活动，著名的跑步大神“温叔”牟文殊在西操开启了“清华105年，奔跑105圈”。我们这样的小弱虽然跑不多，还是跟着去热闹了一番。有幸遇到了“为祖国健康工作50年”跑群大师兄王凤生老师，还有温叔和跑群大师姐杜艳，他们的各种专业跑步指导给予我们新跑者很多帮助。

我也开始了跑马训练，并且抽签抢到赞助商名额，第一次就成功报名参加了北京国际马拉松。首马特别艰苦，我训练不够系统，跑量跑龄也都不足，再加上天气炎热，30公里后几乎是跑走结合，最后用时5小时47分，让郭寂波和1981级全马大神张凤银同学等了一个多小时，好赖在关门时间里完赛。

等我再参加家乡的首届南昌马拉松时，中学同学和家人都跑来沿途加油，我也稍微适应了全马的长距离，5小时13分完赛。2017年又顺利中签无锡马拉松，我带跑群的经管女生朱红黎首马，大雨中顺利完成任务。后来参加重庆马拉松，又主动给1981级同学陈星原和刘峰当首马兔，虽然“萝卜”（被带配速者）30公里后跑丢了，“兔子”还算帮助大家首马安全完赛，遂晋升为跑群完赛兔。

2017年我开始赛前马拉松训练，十几周坚持下来，成绩有了大幅提高。11月12日中签参加上海马拉松，我的全马成绩提升到4小时27分。后来我再次中签参加广州马拉松，全马又提升到4小时25分。到了2018年，我的体能和身体素质都有了较大的提高，就加入了清华校友和北京高校铁人三项爱好者组织的水木铁三俱乐部，开始练习铁三。后来参加了金海湖铁人三项比赛，3小时22分顺利完赛。

没有经历任何专业训练，全靠业余爱好，能够完成全程马拉松和标准铁人三项赛，而且还是55~59岁年龄组的完赛者，我心里充满了自豪感。多亏了清华体育，给自己打下了良好的基础。都说20岁时练过的体能，会给一个人一辈子留下记忆，此言不虚。

后来，我加入1984级资深跑者李卫介绍给我的跑群，和群友一起参加平时及赛前制定的训练计划，并且陆续参加了芝加哥、东京、武汉等地的马拉松赛事，每一次成绩都有提高。特别是武汉马拉松，我

们6位同学一起组队跑，有“实力兔”宋单、李红林和韩凤良一路进站取补给，后出发很快超过4小时官方配速员，最后一起并肩冲刺，枪声成绩3小时55分，净成绩3小时52分，取得了个人最好成绩，完美破四。

这些成绩比能去波士顿马拉松的大神们还差得远，但是对得起在训练场上流过的每一滴汗水。特别是清华校友跑群这样一个互相帮助充满友爱的优秀团体，让我不断挑战自我，超越自我。

### 让更多的人跑起来

从2015年开始，我坚持跑步，心肺功能提高，肌肉力量变强。不仅身体状况变好，同时也结交了很多校友跑步爱好者。

独乐乐不如众乐乐。为校友服务，让更多的同学跑起来，成为了校友跑协和自己的目标。2018年我先是出任清华校友跑步爱好者公众号主编，后来担任“为祖国健康工作50年”跑群群主。2019年5月担任校友跑协秘书长，同时还被聘请为北京马拉松协会常务理事、副会长，为更多的跑者义务服务。

北京马协的清华周三训练营，我们在紫荆操场办了很多期，每次还专门准备清华酸奶，训练间喝特别爽，号称“清华酸奶训练营”。每年春季的校园马拉松、冬季的迷你马拉松，校友们都能够回到清华园奔跑，也是校友跑者最开心的时刻。每个校友跑步活动，从报名组织沟通，到设立志愿者服务站分发装备拍照，再到赛后



2020年10月，在合肥举办的第二十二次校友工作会议前晨跑活动。前排中为时任常务副校长王希勤，前排右2为符全校友

报道，我们提供一条龙服务。能够为校友跑者做好服务，顺利完成赛事的组织工作和宣传报道工作，获得大家的称赞，也是非常令人开心的。

都说，一个人跑得快，一群人跑得远。让更多的校友跑起来，我们有更大的目标。

### 为祖国健康工作 50 年

2020年，突如其来的新冠疫情，改变了世界，也改变了所有人的生活节奏。所以那年校庆，传统的各项庆祝活动都不能举办。但是跑步有助于提高心肺功能，也有助于抗击新冠疫情，更有利于身体健康。因此，我们倡议的跑步活动“全球同跑接力 母校百十献礼”如期在西大操场启动。这次活动是根据精英跑群一年的跑量估算，动员全球校友一年时间跑完110万公里，为母校110周年献礼，得到了学校的大力支持和全球校友的积极响应。当然，校庆期间109圈跑步也邀请在校内的校友、教师和学生一起参加，邱勇校长、



“清华建校 110 年 西操接力 110 圈暨全球校友 110 万公里跑步收官”活动中，符全校友（前排右 3）代表校友跑协领跑。前排左 3 为陈旭书记、右 2 为杨斌副校长

陈旭书记和学校领导集体参加最后一圈完成109圈，并为110万公里跑步活动启动开跑第一圈。

校友跑协利用各种机会，在各地区和年级跑群，给校友初跑者，从跑姿、跑道、跑鞋等跑步的基础开始普及，希望更多的校友，按照科学的方法运动起来。比如，2020年10月在安徽合肥举办的校友工作会议，第一个节目是组织与会校友一起晨跑，我代表校友跑协带领大家热身，并和常务副校长王希勤老师一起领跑。还有2021年4月24日，在西大操场举办的“清华建校110年 西操接力110圈暨全球校友110万公里跑步收官”校庆跑步活动顺利举行。我们组织了300多位校友同跑，校领导陈旭书记和杨斌副校长一起参加。

在110周年校庆联欢晚会上，校友跑团参与的《奔跑吧清华》节目，获得一致好评。也正是因为“全球同跑接力 母校百十献礼”等活动的带动，学校设立了1100万元的清华学生体育发展基金，助力学生体育活动的开展。我们发起的这次跑步献礼活动完美收官。

清华的体育传统里，最响亮的口号就是：为祖国健康工作50年！运动贵在坚持，持之以恒。跑步是母校给予我的一生所爱，现在我每天能坚持运动一小时。以良好的身体和精神状态，做好自己的本职工作，就是在践行健康工作50年的诺言。

最后，用一句西大操场110圈跑的口号祝福大家：健康工作50年，幸福生活100年！