



“我是你的眼”

——视障跑团有一群陪跑志愿者

全马赛道上的眼睛

6月1日清晨，和平公园的跑道旁聚集着一群特殊的跑者。黑暗跑团“助残陪跑 感恩有你”主题活动在此举行，几十名视障跑者与陪跑志愿者手握红色陪跑绳，在晨光中整装待发。

在这群陪跑者中，有三位不同阶段加入的陪跑员，她们生活轨迹不同，却因同一根陪跑绳相聚，她们用耐心与专业，为视障跑者筑起“看不见的安全线”。

陪跑绳牵起了责任

在黑暗跑团的陪跑员中，邹雅娟是公认的“老资格”。她加入跑团至今，陪跑过数十名视障跑者。而在跑道之外，她还是累计献血8000毫升的“热血志愿者”、蓝天救援队城市搜救组的队员。

“第一次陪跑时，我攥着绳子的手全程都是汗。”回忆起刚加入黑暗跑团的场景，邹雅娟依然历历在目，“视障跑者看不见路况，全靠陪跑员的声音和绳子的力度判断方向，容不得半点马虎。”为了做好陪跑工作，她曾在家中用椅子模拟障碍物，反复练习发出“左前方有台阶”“右侧绕行”等指令的时机。

除了陪跑，邹雅娟的救援经验也多次派上用场。前不久，她在迎泽公园陪跑时，发现一名走失儿童在路边哭泣。凭借平日训练的经验，她迅速联系到了孩子的家长，前后只用了几十分钟。“陪跑员不仅要关注跑道安全，更要留意周围环境，这是责任感的延伸。”她说。

每周日是固定的陪跑日，邹雅娟总会提前半小时到达集合点，检查陪跑绳的牢固度，帮视障跑者热身。“他们信任我，我就不能辜负这份信任。”这位坚持每年献血两次的“热血大姐”，用实际行动诠释着“陪跑即守护”的含义。对她而言，陪跑绳的另一端不仅是盲友，更是一份承诺：“只要身体允许，我会一直跑下去，直到跑不动为止。”邹雅娟说。

作为黑暗跑团的技术指导，杨翠梅被跑友们称为“总教头”，她是拥有8年跑步经验的资深跑者。杨翠梅全马最好成绩3小时52分，半马成绩1小时48分，但她更看重的是另一个成绩——她和视障搭档完成了2024年上海马拉松。

“陪跑全马不是体力活，是技术活。”杨翠梅边展示陪跑绳的用法边解释，“绳子要保持自然松弛，太松会失去引导作用，太紧会限制跑者节奏。”为了磨合与视障跑者的默契，她曾在汾河景区连续几周晨练，每天模拟不同路况的引导口令。“视障跑者对节奏的依赖极强，我们必须像齿轮一样严丝合缝。”杨翠梅回忆起和视障搭档的配合，从步频配合到补给节奏，甚至精确到每公里的配速误差不超过5秒。上海马拉松赛当天，他们以4小时15分完赛，冲线时，搭档激动地说：“这是我人生中第一次‘看见’终点线。”

作为“总教头”，杨翠梅肩负着培训新陪跑员的任务。她为陪跑员总结出一套训练法：先在平路练习直线引导，再到公园模拟障碍物绕行，最后在操场进行变速跑磨合。“每个视障跑者的步频和习惯不同，陪跑员要像‘人体导航仪’一样精准。”她说。

杨翠梅不仅指导陪跑技术，还倡导“徒步+跑步”结合的运动方式，“对于体能较弱的视障者，徒步是更温和的锻炼，陪跑员要因材施教。”她用专业与耐心，让更多视障者敢在跑道上“加速”前进。

陪跑员的新生力量

袁莉是跑团里的“新生代”。今年3月，她在朋友圈看到黑暗跑团的招募信息，“照片里视障跑者的笑容特别有感染力，我想试试能为他们做些什么。”

作为新手，袁莉的第一个挑战是掌握陪跑绳的“黄金距离”——右前方半步，既不遮挡跑者路线，又能及时引导。她在笔记本上密密麻麻地记着注意事项：“遇路口提前3米告知方向”“转弯时绳子轻拉3下示意”“下坡时语速要慢”。第一次正式陪跑前，她在脑海里模拟了无数遍场景，直到搭档老苏一句“别紧张，我跟着你”，才让她放松下来。

4月的一个周日，袁莉带着儿子来到和平公园。“我想让他明白，帮助别人是件有力量的事。”小男孩攥着陪跑绳，一路认真提醒：“左前方有树桩”“前面要上台阶”。跑完一圈后，视障跑者老苏夸他“带得真稳”，孩子额头上的汗珠里闪着自豪。“以前他总说跑步无聊，现在每周都盼着来当‘小眼睛’。”袁莉说。

跑步结束后，袁莉的儿子主动帮盲友收拾水杯和背包。回家的路上，孩子兴奋地说个不停：“妈妈，原来他们走路这么不容易，下次我还要去陪跑！”从那以后，每个周日的晨跑，孩子都会主动跟着袁莉来到和平公园。有一次，他看到一位视障跑者鞋带松开，便立刻蹲下身帮对方系好。袁莉表示，孩子的变化让她更加确信，带他参与黑暗跑团是正确的决定。

袁莉说：“对于视障朋友来说，陪跑志愿者是一个让他们走出家门、拥抱世界的窗口。而对于陪跑志愿者而言，在陪跑过程中可以收获珍贵的礼物——对生命的敬畏、对他人的关怀以及内心深处那份温暖的力量。”

如今，太原黑暗跑团的队伍还在不断壮大。每周日的和平公园，黑暗跑团里总能看到新的面孔加入陪跑的行列。有人带来了自制的能量补给，有人为视障跑者定制了反光臂带。一位视障跑者说：“以前我觉得自己是被帮助的人，现在才发现，当我奔跑起来时，也能给别人带来力量。”

记者 于健
本版摄影 郭苑甫



志愿者
击掌鼓励黑
暗跑团成员



黑暗跑团陪
跑志愿者与视障
跑者紧握陪跑绳