



## “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

### 陪跑员的新生力量

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。

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