



用奔跑点亮心灯

——太原“黑暗跑团”温暖相伴记

“黑暗跑团”成员拉着盲人运动。

在和平公园,每逢周日早晨8时,一道流动的橙色风景线总会如期而至。志愿者们身着醒目的衣衫,通过一根短短的陪跑绳,与视障伙伴并肩奔跑。晨光中,脚步声、呼吸声与欢笑声交织,汗水与信任交融。这根绳,连接了光与暗的两个世界;这场跑,为沉寂的生活注入了跃动的活力。

星光初聚 照亮前行第一步

故事的起点,是我市一名热爱跑步的自由职业者李洁,在2024年秦皇岛马拉松赛上,她看到一群志愿者拉着视障伙伴在奔跑,超过了很多人,她脑子里闪现出的念头是:原来盲人们可以这样跑步?第二次是在2024年兰州马拉松的赛道上,李洁结识了“黑暗跑团”上海总部的负责人“勇气大哥”,并首次深入了解到发源于上海的“黑暗跑团”公益项目。该项目通过志愿者陪跑,帮助视障人士走出家门,享受运动快

乐。这个理念瞬间打动了李洁,她意识到,在太原,同样有一群渴望阳光、渴望运动的视障朋友。

带着使命感,李洁回到太原后立刻开始筹备。她通过跑友圈联络,结识了一些本地视障人士。2024年9月21日,恰逢太原马拉松赛前一日,一个值得纪念的日子。在秋高气爽的和平公园,“黑暗跑团”太原站正式宣告成立。首次集体活动,15位视障朋友与15位志愿者一一结对,明亮的橙色队服与公

园的葱郁绿色相互映衬,勾勒出一幅和谐动人的画卷。也从那一天起,每周日早上8时,和平公园成为了他们不变的约定,奔跑的脚步声,成为了唤醒周末清晨最动听的乐章。

首次陪跑体验出乎意料的顺利。当视障朋友在志愿者引导下安全、顺畅地奔跑时,脸上绽放出发自内心的笑容。“他们特别高兴”,那是一种久违的、被禁锢的活力得到释放的喜悦。这次成功尝试,坚定了李洁将这件事持续做下去的决心。

风雨无阻 一根绳系两端情

跑团的日常运营,充满了琐碎而温暖的细节。对于许多视障朋友而言,走出家门本身就是一道难题。他们中,有先天失明者,因长期缺乏运动和社交,生活质量不高;也有因后天意外失明者,巨大的心理落差常使他们情绪低迷,困守于家中。他们的家人往往忙于生计,无暇陪伴他们进行户外活动。因此,跑团的出现,成为照进他们灰暗生活的一束光。

活动日,志愿者的服务从交通环节就已开始。他们早早守候在和平公园附近的公交站点,迎接从城市各个角落赶来的盲友,小心翼翼地将他们引导至公园北门附近

的集合点——一个小亭子。那里,是信任开始汇聚的地方。

准备活动后,结对跑者们便手持特制的陪跑绳,开始了当日的奔跑。这根小小的陪跑绳,不仅仅是物理上的牵引,更是信任与责任的纽带。奔跑过程中,志愿者化身视障跑者的“眼睛”,不断用语言描绘着周围的景色:“今天天气特别好,蓝天白云”“左边有一片月季开得正艳”“前面有个小坡,我们调整一下呼吸”……这些生动的描述,让无法亲眼看世界的盲友,在脑海中构建起一幅幅流动的风景画,感受着风的温度、季节的变换和人群的活力。

从最初的小心翼翼、走走停

停,到如今大多能轻松绕和平公园跑两圈或三圈(一圈两公里),有个别盲友甚至能跑完五圈,变化的不仅是体能,更是精神面貌。跑团活动风雨无阻,即便是在雪花纷飞的冬日或细雨蒙蒙的清晨,也总能见到这群橙色身影在坚持奔跑。对他们而言,这已不仅仅是锻炼,更是一种精神的寄托和情感的依赖。

跑团经过一年来每周不间断的例跑、登山、团建及观影等活动,从几十人发展到现在的438人,视障朋友占30%左右,志愿者的队伍也像滚雪球一样不断壮大,形成了“一传十,十传百”的爱心接力。这支队伍,用持续的陪伴,告诉每一位视障伙伴:你们从不孤单。

打开心扉 奔跑声即是心声

“黑暗跑团”的影响,早已超越了跑步本身。它像一剂强心针,注入了视障朋友们一度低迷的生命中。

一位盲友的感言道出了许多人的心声:“我以前特别闭塞,不敢独自走路,总觉得外面充满危险。跟着你们,我找到了勇气。这根绳子让我安心,原来走两公里都喘的我,

现在甚至可以跑十几公里!”这不仅仅是距离的突破,更是心理枷锁的粉碎。从自我封闭到敢于挑战十几公里,奔跑为他们重新划定了生活的疆域。

每周日的活动,成了他们最为期待的日子。那种被尊重、被关爱的感觉,极大地提升了他们的幸福感和自我价值感。他们不再是只能被动接受照顾的群体,而是可以挥洒汗水、挑战自我的跑者。奔跑,让他们找回了对生活的掌控感和前进的方向感。

跑团的社会价值也获得了官方的高度认可。在由山西省委宣传部、省文明办主办的山西省文明实践优秀项目展示交流活动中,“黑

暗跑团”发起的《助盲陪跑 逐光前行》项目荣获二等奖。这份荣誉,不仅是对李洁、马莉、史尚宏、苏博、郭宏计及所有志愿者辛勤付出的肯定,更是将“助盲陪跑”这一公益模式推向了更广阔的公众视野,吸引了更多社会力量关注视障群体的精神需求。

一根短短的陪跑绳,牵起的是信任与关爱;一段长长的跑道,跑出的是希望与新生。太原“黑暗跑团”的志愿者们,用脚步丈量爱心,用陪伴驱散阴霾。他们用自己的爱心证明了,即使目光所及是黑暗,内心依然可以充满光明、可以逐光前行。在这条温暖的跑道上,每一个坚定的步伐,都在共同叩响着一扇充满包容、平等与关爱的未来之门。他们的故事,仍在继续,伴随着每一个周日的朝阳,熠熠生辉。

记者 张慧 通讯员 李睿娜



“黑暗跑团”成员带着盲人朋友做热身运动。