

常州有个特殊的跑团,规模已经超过120人——

# 让视障人群“跑”出黑暗寻找光亮

■记者 汪磊 摄影 夏晨希 部分照片由受访者提供

## 圈子标签

“黑暗跑团”是一个全国性视障公益陪跑项目,旨在鼓励并帮助视障人群走出家门,参与跑步等运动。通过建立陪跑者与视障跑者沟通的渠道,改变社会对视障群体的偏见和歧视,促进跑道无障碍,人心无障碍。去年5月,常州视障人士蔡永强和热心志愿者陈倩共同牵头,成立黑暗跑团常州站,目前已经有120名成员。其中30人为视障人士,其余都是热心志愿者。大半年来,志愿者们活跃在常州奥体中心、新龙生态林等地,带着这群特殊的跑友,一点点“跑”出黑暗。



常州站参加上海聚会,人人都有奖。

“蔡永强:无私奉献奖;陈倩:优秀组织奖;史文清:导盲犬守护者……”不久前的一天傍晚,上海北外滩一座写字楼里,听着主持人报出一个个奖项,来自常州的视障人士蔡永强、志愿者陈倩内心百感交集。

这是“黑暗跑团”全国八周年的聚会,常州共有10人参加,除了视障人士、听障人士,还有5名志愿者,大家全部得奖。“中国有1700万的视障群体,大家却很少在街上看到他们。”作为黑暗跑团常州站站长,陈倩希望越来越多的视障朋友加入到这个特殊的跑团中来,“跑”出黑暗,寻找光亮。”

## 一个人在无锡跑半马,让他至今都后怕

2015年,蔡永强开始健身跑步,一个人在奥体中心跑,成绩还算不错。一年后,他参加了无锡的半程马拉松比赛,没有人陪跑。“到无锡的朋友家住了一夜,他把我送到了比赛起点。”这一次的比赛,蔡永强的成绩不错:2小时13分钟,但过程却让他到现在想起来都感到后怕。

比赛时,他凭着一只眼睛仅有的一丝丝光感,尽量靠在赛道边上跑,但还是不停地撞到人。还有一个大问题,全部比赛下来,因为看不见,他一次补给也没有拿到。比赛结束,体能严重透支,蔡永强一个人撑着坐地

铁、转高铁,回到家里。“人蔫了,还故作坚强。”这是妻子张志兰看到丈夫回家时的感受。

从那时起,蔡永强有了心理阴影,不敢跑了,即便在两年前加了“黑暗跑团”微信群,也是猫在里面潜水。因为张志兰去申领导盲犬菲菲,在上海结识了导盲犬虎子的主人,在对方的牵线搭桥下,蔡永强有了筹建“黑暗跑团”常州站的念头。

## 热心志愿者纷纷加入,常州也有了“黑暗跑团”

在一个“黑暗跑团”里,除了视障群体,必须要有一定数量的热心志愿者。“所以光有念头是不够的,招募志愿者很重要。”在常发广场开了一家小儿推拿店,蔡永强通过一位顾客,结识了陈倩。

陈倩是新北一家企业的实验工程师,也是一位长跑达人。“常州站2024年3月3日公益陪跑、徒步报名开始啦,视障朋友需要接送的也请在备注里标注清楚。”上周二下班后刚坐上地铁,她在手机上编辑好了新一期活动的报名链接,然后发在微信群里,让参加的跑友接力报名。这是常州站去年5月21日成立以来的第44次活动。

在蔡永强看来,多亏了陈倩这样的热心人加入,黑暗跑团才得以从无到有,从有到逐步壮大。“陪跑、接送就不说了,单

每一次活动的报名链接,我和妻子都弄不下来,毕竟看不见。”因为信任,他坚决推举陈倩成为第一任“站长”,“站长肩上的责任很重的。”

中学老师海川一家三口、热心群友“氧气”、薛丽华……在蔡永强夫妻和陈倩的推广下,一个



蔡永强(图右)突破心魔,重新开跑

又一个热心志愿者相继加入群中。常州站成立当天,上海站工作人员来常,进行了群体架构、陪跑技术方面的指导。

## 带他们走出家门,在黑暗中行走和奔跑

常州站成立后,把每周日早上7点半定为活动时间,地点在

奥体中心。71岁的盲人跑友叶凡浩,成为群里的重量级选手,全盲人士参加跑步,他是常州第一人。每一次活动,老爷子准时参加,志愿者们争着当“陪跑”。

陈倩说,盲人跑步要陪跑员时刻陪同,与盲人的手部以30厘米的“8”字形陪跑绳牵手相连,由柔软的纤维植物编制而成,陪跑员牵动绳子指引方向,“所以陪跑员相当于盲人的‘眼睛’,双方配合时间长了,自然而然就成了无话不说的好朋友。比如,叶老爷子乐观、豁达,生命不息锻炼不止的意志品质,也影响着志愿者。和他聊天,大家都能被感染到,正能量满满。”

在志愿者和叶凡浩的影响下,视障人士走出家门来到跑道上。做推拿的盲人谢国琴,除了按摩店、家里两点一线,平时很少出门。“开始是走路,也就是毅行,围着操场绕圈,和新朋友交流,聊生活。体能一点点改善

活动,陈倩每次都是车接车送。“海川每次都带着儿子来参加,夏天带水带零食。去年年底一次活动,早晨最低气温零下7摄氏度,盲人朋友们跑完后,志愿者朋友们准备了姜汤……我们群里的暖心故事,一件又一件,说都说不完。”蔡永强说,自己也是在大家的帮助下突破心魔,重新回到了跑道上。

每次活动,现场气氛热烈,导盲犬菲菲更是被称为群里的“团宠”,很多小朋友慕名而来看它。

## 感谢带我们“看”色彩斑斓的秋天

陈倩的公司就在新龙生态林附近,去年秋天,她特意邀请群友们参观生态林,感受晚秋的颜色。“在生态林里呼吸着新鲜的空气,听陈倩他们讲着每个树种的名称颜色,在他们的指导下,用手机拍照。回家后,儿子



导盲犬菲菲被称为跑团团宠

很惊讶,说妈妈拍的大片越来越赞了。”张志兰说,群友们跑道上的成绩都一般,很多只是在快走,“变化的是心态,新龙生态林那次活动,全程欢声笑语。”

那次活动,也让陈倩颇有感触,“他们(视障人群)很高兴,一直说我们就是他们的眼睛,带着他们看色彩斑斓的秋天。听到这样发自内心的话,我感觉一切都值了。”一个多月后,新年来临,跑团又在生态林策划了新年跑。

3月3日的活动,对于黑暗跑团常州站来说,是一个里程碑。这一次活动的地点,并不在奥体中心,而是在新北实验中学内。原来,中学得知跑团的励志故事后,主动向它们开放校园和跑道,并且发动一个班级的同学,争当陪跑员志愿者。“奥体中心是一个开放的场所,虽然有人带,视障朋友有时还是会撞到人。能够在校园里奔跑,对黑暗跑团来说,是跨出了一大步。”和陈倩一样,蔡永强也希望更多视障人士走出家门走上跑道,“我们眼前的世界虽然漆黑一片,但生活应该充满光亮。”