



12岁的嘟嘟和10岁的双双是一对亲兄妹,他们乐于充当视障跑友的“眼睛”。



每位想来担任陪跑的志愿者都会先尝试在黑暗中奔跑,以便更好地提供服务。

他们跑出别样的精彩世界

本报记者 洪漩文/摄

“黑暗不可怕,可怕的是心里没有光明。跑步,让我的生活重新有了颜色。”这是跑友金晓华经常挂在嘴边的一句话。如果是一般的人说出这话,你或许以为是他为你灌了一碗心灵鸡汤,但是金晓华不同,因为他是杭州“黑暗跑团”里的视障者跑友之一(视障者是指视觉功能受到一定程度的损害,因为视觉敏锐度低或视野受损,以致无法达到正常视力,因而到影响日常生活的人)。对于这句话,他有着异于常人的体会。

金晓华从事盲人按摩行业,2016年爱上了跑步。起初他只是偶尔一个人在杭州江干文体中心的操场上独自奔跑。他直言因为视觉上的障碍,一直不敢跑快,因为哪怕再谨慎,撞到人或者踩到沟里也总是在所难免。

直到后来结识了黑暗跑团,助跑者将他手中的拐杖换成了陪跑绳,他的跑步生涯才豁然开朗。“他们是专门为视障者组成的跑团,只要我想跑步,无论是龙井还是江边,他们都会自愿陪我跑。”因为有助跑者的陪跑,如今的他变得越来越敢跑。

王琪是一家国有银行的理财经理,同时也是江干跑团的副团长。平时就爱好跑步的王琪有着丰富的马拉松经验,此前也一直由她来负责组织黑暗跑团每周六在江干文体中心的例跑。“‘黑暗跑团’是由黑暗中对话(中国)社会企业CEO蔡史印创立的公益组织,成员遍布全国各地。杭州站是在去年4月2日成立的。一次偶然的机会,我参与其中为视障者提供帮助,体验很好,就想要把这件事坚持下去,由我们这些健视者帮助视障者从黑暗中‘跑’出来。”助跑者程益告诉记者,

有不少人会主动报名,想来为视障跑友提供助跑帮助。这时候,黑暗跑团会让他们戴上眼罩,尝试黑暗中奔跑的感觉,让他们切身体会和领悟,以便更好地提供帮助。

任陈科是一位热心公益的跑步爱好者,前几日他听说有这么一个组织存在后,趁周六休息,专程从滨江赶去江干文体中心,想要参与其中。经过一番体验后,他忍不住感慨:“当我作为助跑者的时候,我的肌肉一直是僵硬的,心弦紧绷,一心就想带好视障跑友,唯恐出错。但当我带上眼罩时,我能很快将信任交付给助跑者,跑起来反而愈渐轻松。”任陈科表示,以后只要有时间,他希望能一直来跑团为大家提供帮助。

记者在现场还看到一对小兄妹,12岁的嘟嘟和10岁的双双,他们分别引领着金晓华和孙东胜两位视障者,一边聊天一边绕圈跑着。金晓华告诉嘟嘟,奔跑时候要用心来感受。原来,他们是跑友周敏兰的一双儿女,专门来江干文体中心做志愿者。“我说有几位叔叔眼睛不是太好,又喜欢跑步……需要帮忙陪跑。刚开始他们不太相信,也不太情愿。直到来到现场……”周敏兰感慨到:“现在孩子们越来越喜欢参与到黑暗跑团的活动中来,我也很感谢这样的活动,让我的孩子们既能锻炼身体,又能学到父母老师教不了的东西。”

“未来例跑的组织工作我准备交给金晓华,相信他一定能以身作则,比我做得更好。”王琪说道。一旁的程益则对大家更是充满期待:“希望有一天,我们不仅仅只是跑步,还能去参加铁三。我们的目标是跑出国门,这一点我坚信就在不久的将来就能实现。”



视障跑友经常携手健身



程益会经常来到江干体育中心为视障跑友提供跑步专业知识的指导