

公益陪跑员沈卫东： 我是你的眼 请你牵紧“彩虹绳”

见习记者 董 艳



每周末上午,湖州仁皇山公园,一群身穿橘色运动服的人格外耀眼。他们是来自湖州“彩虹绳”公益服务中心的陪跑员们和一群盲人跑者。对沈卫东来说,当初成立“彩虹绳”公益服务中心的初衷非常简单,“就是为了让失去光明的视障人员向阳而跑。”如今,仅仅2年时间,“彩虹绳”的陪跑员便从最初的20名增加至现在的212名,大家都为成为一名“黑暗”中的“光明”使者而感到欣慰与自豪。

一根彩虹绳 圆了盲人的“奔跑梦”

今年53岁的沈卫东是一名马拉松爱好者,坚持跑步快10年了。

2018年,他去广州参加一场马拉松赛事。当时,他看见一名视障选手在陪跑志愿者的陪伴下尽情奔跑。“当时我的内心受到了很大的触动,一方面是看见那位视障人员奔跑的身影,体会到了他的快乐;另一方面,那位陪跑员的爱心,也让我非常感动。”沈卫东说。

回到湖州以后,沈卫东便和几个同样喜欢跑步的朋友聚在一起,通过各自的跑团招募了一批志愿者,坚持每周末组织一次

公益陪跑活动,“我们的‘根据地’主要是三个地方,仁皇山公园、吴兴天际小区对面的林荫道,以及湖州的奥体中心,这样,无论冷暖、晴雨,都可以安心开跑。”不仅如此,跑团还会根据残疾人和志愿者的时间不定期安排夜间跑步活动。

为什么起名“彩虹绳”呢?沈卫东介绍,因为活动中,视障人员前后、左右都有一名陪跑成员,连接他们之间的是志愿者们自己亲手编织的“彩虹绳”,寓意是拥有一个七彩的人生。

朱亮是湖州市盲人协会的主

席,他也是“彩虹绳”跑团的一员。在加入公益陪跑半年之后,他陆续参加了绍兴、上海、湖州德清的三场马拉松比赛,无论是身体还是精神状态,都发生了很大的变化。和他一样的很多视障人员,都在沈卫东等人的陪伴下,拥有了人生的第一次马拉松经历。比赛之后,他们说得最多的就是“感谢”,感谢在黑暗之中有人伸出的手,感谢志愿者们的一路陪伴。

“跑步让人健康,跑步令人快乐。我希望通过我的努力,能让更多的视障人员跑起来,迎接更美好的生活。”沈卫东说。

一份公益心 凝聚社会正能量

每一次活动,每位参加的视障人员,只需到场跑步,其他什么都不用准备。“彩虹绳”公益陪跑团十分贴心,每周开跑前,都会细致地准备好饮用水、服装、食物等一切后勤补给。

其实,在陪跑项目运转之初,沈卫东遇到过很大的资金难题。由于后勤以及参赛都会产生一定的费用,所以资金筹措并不是很容易,起初的费用全部是由志愿者和沈卫东几位发起人

自筹所得。“遇到困难很正常,需要有坚持下去的勇气。”沈卫东说。之后,因为政府的重视,公益项目获得了一定的资金支持,“政府的支持给了我们很大的帮助,是鼓励我们继续走下去的重要力量。”

在沈卫东的带领下,“彩虹绳”公益陪跑项目获评2020年浙江省青年志愿服务项目大赛金奖。此前,该项目也收获了2020年湖州市青年社会组织重点实

施项目、湖州市两新党建红的互动助力社会治理“十佳项目”等荣誉称号。“让视障人员健康快乐地奔跑是我们的初心,我希望自己不忘初心、踏踏实实,一直坚持做好公益陪跑。”沈卫东说。

据悉,“彩虹绳”公益服务中心成立至今已开展“陪跑”活动1万公里以上。参加杭州、上海、绍兴、德清马拉松活动以及其他系统组织的公益活动几十场,参与人员达2000余人次。

感悟教育就像接力赛 杭州50名教师 接力跑百公里

近日,杭州北塘河边一道红色风景线分外亮眼,萧山一职的老师以接力奔跑100公里的形式,享受运动快乐。

活动从早上一直持续到下午,老师们组队接力,用自己奔跑的脚步画出“100”这个数字图形。

清晨6点,老师们身着红色T恤,佩戴党徽,热力开跑。他们跑过北塘河,路过金城路,经过金山路……一路上的满目春色与奔跑者的矫健身影相映成趣,展现出春的生机与活力。下午4点30分,接力最后一棒的萧山一职党委书记、校长孙利红,带领教师们顺利冲过终点,完成了总计100公里的接力挑战。

此次活动圆满完成了两个100的挑战——跑步距离100公里、跑步路径为“100”的图形。萧山一职全校50名教师参与接力跑,平均每人不少于5公里,是一次展现健康体魄、阳光心态,促进团结、凝聚力量的活动,充分彰显了教师们“逐梦奔跑”的精神风貌。

孙利红表示,学校组织开展此次活动,旨在用奔跑的形式践行一教师“快乐、健康、文明”的生活理念。通过奔跑,激励自己,在日后的工作中牢记使命、不忘初心、继续前进,奋勇向前奔跑。其实,教育也像是一场接力赛,需要我们一代接一代地奋勇向前。(通讯员 朱颖华 沈波英)



太极拳展英姿

日前,为丰富当地群众的文化体育生活,杭州祥符街道各社区积极开展“迎亚运”主题太极拳、健身气功公益培训活动。

通讯员 章旭明



@金华

本报讯 日前,“金飞杯”金华市第三届3307业余篮球联赛正式拉开大幕,24支队伍在伟达篮球馆和指南针篮球馆展开角逐。

(通讯员 叶挺)

@建德

本报讯 日前,2021宜居建德新安润跑团万米测试赛在新安江中学顺利举行,近百位跑友在学校操场上尽情奔跑,享受运动激情。

(通讯员 宋婷)