

# 黑暗跑团有群温暖陪跑者 助力视障跑者圆梦马拉松



“

在南马比赛中，有一个特殊的跑团吸引了很多人的关注。他们中有视障、听障、肢体残疾跑者，也有健全人。他们因为热爱跑步而结缘，一起追逐马拉松的梦想。这个跑团名叫“黑暗跑团”，南京站站长名叫王勇，今年52岁，是一位听障人士。2021年，他加入了黑暗跑团充当视障跑者的“眼睛”，牵头成立了黑暗跑团南京站，两年来帮助几十位残疾跑友完成了马拉松梦。如今的黑暗跑团南京站发展到了几百人，南马开赛前，王勇向记者讲述了跑团和马拉松的故事。



## 听不见声音的他 做了视障跑者的眼睛

今年52岁的王勇，南京人，患有先天性听障。他用文字的形式接受了记者的采访。七八岁的时候，他喜欢上跑步，25岁参加了第四届全国残疾人运动会半程马拉松，以1小时27分的成绩位列第五名。这是他第一次参加半马，这次还不错的比赛成绩给了他信心，于是他对跑步更加着迷。

2021年，一次偶然的的机会，王勇了解到有一个名叫“黑暗跑团”的跑友团体，黑暗跑团是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。

“团队里有不少视障跑友，他们平常一个人跑步不方便，需要有陪跑员陪着他们，提供路况信息，我觉得这个跑团做的事情很有意义就想加入，又得知当时还没有成立南京站，就自告奋勇邀请平时熟悉的跑友牵头成立了南京黑暗跑团。”王勇成了团里第一批陪跑员。

王勇帮助的第一位视障跑者名叫陈芊，来自江苏省残疾人游泳运动队。虽说是运动员出身，但起初，她并不敢参与跑步。王勇等其他跑友不断鼓励她，足足用了七天时间，才劝说她跑了起来。王勇介绍，自己平时和听障跑友交流都是用手机和笔，跑步的时候因为一名视障跑者会有几名陪跑，大家会互相帮衬着交流。

王勇告诉记者，大多数视障人士平常都不爱出门，与他们建立信任的关键在于感知他们所面临的孤独。他为了更好地理解视障跑友，经常会自己戴上眼罩，体验眼前一片漆黑的感觉，“这样才能理解他们的世界，在陪跑的时候，更多地关注到细节。”

王勇介绍，最多的时候，他与陈芊一周要一起跑步两三次。在他的陪伴下，陈芊跑得越来越好，因为信任，她不再害怕，每次都能放开了跑。接受记者采访时，陈芊笑着说，自己现在半马的最好成绩已经达到了1小时40分钟！因此，她信心满满地报名参加了这次的南京马拉松，“跑步让我变得更加坚韧勇敢，在跑团内我认识了许多可爱的人，感受到温暖和爱，期待这次南马能够收获更好的成绩。”

## 肢体残疾跑者半马跑进3小时 陪跑中常有热心人加入

王勇告诉记者，在自己陪跑的众多跑友中，肢体残疾人士宋强强也让他印象深刻。今年31岁的宋强强是南京高淳人，双手畸形，行动不便，说话很不清楚，跟家人交流主要靠比划。在训练过程中，宋强强经常控制不住速度，导致大小腿频繁抽筋，王勇注意到了这一点，于是在陪跑过程中尤为注意提醒他控制速度。

2023年，宋强强在溧水参加半程马拉松成功完赛。王勇回忆道，当时在陪跑过程中，

有一位天津大哥不是陪跑团的成员，但被陪跑小队的义举触动，所以放弃了自己的成绩，主动加入陪跑小组，与大家一同见证了宋强强的首次马拉松完赛。

宋强强用文字告诉记者：“我是在2019年的六合竹镇半程马拉松上认识王勇的。当时他在我身旁路过，热情地拿手机给我拍照。我发现他比划着，时而张开嘴但说不出话，我就猜测他是听障人士了，我于是用手势和他打了个招呼。我看到他号码牌上的名字，就记在了心里，但我当时没带手机，所以没能留下联系方式。后来两年，我都没参赛了，直到今年上半年，高淳有个视障朋友也是跑马拉松的，他推荐黑暗跑团给我。我万万没想到，团长竟然是王勇。我才了解到，他之前那次遇到我之后，了解了我的情况，很希望帮我陪跑，还把我照片发在朋友圈里，一直在找我。就这样，我加入了跑团。每次跑步训练，跑团的成员都对我很热情。今年上半年的溧水山地马拉松、江宁大学城马拉松、江心洲马拉松，一共三个半程马拉松，他们都有人陪着我跑，我感觉到很开心，也获得了半程马拉松破3小时的成绩。”

## 跑团发展到近400人 希望每一位跑友都能圆马拉松梦

记者了解到，陪伴陈芊参与这次南马的陪跑员名叫吴军，他告诉记者，自己三年前因肥胖喜欢上跑步，后来加入“黑暗跑团”传递这份热爱，平时都是利用下班时间陪跑。目前他已经陪同陈芊跑完了无锡、仙林、高淳三场半马，本次南马将是两人一同参加的首次全马。

今年45岁的茅龙，是一名IT从业者，苏州张家港人，如今定居南京。热爱运动的他，去年从邻居那里了解到了“黑暗跑团”的故事，觉得很有意义，就加入进来。“我觉得陪跑，特别重要的一点是要有耐心。”茅龙觉得加入到跑团，不仅锻炼了身体，结交了朋友，还帮助了大家，承担了社会责任。

王勇向记者介绍，2021年6月黑暗跑团南京站成立，至今已从当初只有3位视障伙伴、6位听障伙伴、11位陪跑志愿者，发展成为有听障者50位、视障者70位、肢残者6位、智障者10位、陪跑志愿者245人的温暖大家庭。本次南马团内49人参与，包括2位视障跑友、16位听障跑友、一位肢体残疾跑友，以及20位陪跑志愿者。

在黑暗跑团里，像王勇、陈芊、宋强强这样的人还有很多，他们身体残疾却依旧驰骋赛场。陪跑志愿者们需要按陪跑对象的配速来跑，相当于放弃了自己的成绩，用来成就对方的成绩。“我们跑团欢迎喜欢跑步、运动的残障人士，也欢迎有爱心的陪跑志愿者加入这个大家庭。”在南马中，王勇负责给视障人士安排陪跑人员，他希望广大跑友们在赛场上能多照顾一下残障跑友，适当让路，让每一个喜爱跑步的选手，都能圆了马拉松梦。

来源：扬子晚报

