

一根绳连起“追光”的人

他们每周约一群看不见的人在东湖跑步

11月23日,周六,上午6时,宁静的闹钟响了,她坐起身,摸索着穿好衣服,收拾好被褥后,走出房间。黑暗中,她用语音软件给自己约了一辆出租车,去离家最近的地铁站。

过去的40多年,宁静因疾病失明,她极少出门。现在,她变得不一样了,每周六她都要去东湖跑步。今年3月,53岁的杨勇在武汉发起成立了一个助盲陪跑团(追光陪跑团),由志愿者带着一群看不见的人一起跑步,宁静是其中的一名视障跑者。



11月23日上午,追光陪跑团的成员在一起合影

陪跑团有10多名视障跑者

4年前,杨勇第一次接触助盲跑。此后,在全国各大马拉松赛事中,只要有陪跑需要,他都积极参与。今年3月,杨勇提出想成立一个武汉本土的助盲陪跑团,王燕一口答应加入。懂急救知识的王燕坚持跑步已有7年。她在一次活动上认识了杨勇,两人成为志同道合的好友。

王燕中签了今年上海女子半程马拉松赛事,这让她第一次知道志愿者可以靠一根陪跑绳牵引着视障跑者一起跑步。她说:“我留了一根,回来就照着样子做。”

“别人愿意跟着你跑,那是一种信任,所以我们不仅要提供帮助,还要给予恰到好处的帮助。”王燕说。王燕第一次做陪跑绳,没有经验细了些,第二次做的一批就更粗,现在第三批绳子也快做出来了,更短,适合短跑使用。“你看这些陪跑绳,都是王大姐自己做的。”杨勇介绍,助盲陪跑团目前有50多人,视障跑者有10多人,听障跑者有3人,其他都是陪跑志愿者。

因为各自原因,许多志愿者并不能稳定地参与活动,但王燕只要没有备战渡江节的游泳训练,每周六她都会参与。陪跑志愿者都要接受培训。他们不仅是有经验的跑者,掌握陪跑的方法和技巧,还要有爱心能参与到这项活动中。

培训时,杨勇会让志愿者戴上眼罩走路、上下楼梯,去体会看不见的感觉。陪跑绳的距离、手臂摆动的幅度、如何转弯……这些细节都关系着视障跑者能否以舒服的状态跑步。陪跑时,志愿者会介绍路况,也会通过语言讲解让视障跑者享受跑道和大



一根陪跑绳连接起志愿者和视障跑者

自然。湖水、水上划桨板的人、垂钓者、花的颜色……这些景致都会通过陪跑者的描述印入视障跑者的脑中。

陪跑绳连接起志愿者和跑者

早上7时40分,现场变得热闹起来。大家脱下外套,在杨勇的指导下,进行热身。他们的衣服背后有的印着“陪跑”,有的印着“视障跑者”,有的印着“听障跑者”。

热身结束后,陪跑者和跑者两人一组,在陪跑绳的牵引下,他们开始了东湖绿道上的奔跑。

杨勇和视障跑者凤林一组。开跑前,凤林打开了手机里的跑步软件,与脚步同频的滴答声随之响起。他说:“开始的1公里,我们先慢跑,当作热身。”杨勇跑在绿道外侧,用一根绿色的陪跑绳,牵引着凤林。很快,跑步软件上1公里的提示音响起。杨勇说:“热身结束,接下来我开始提速了。”

跑起来的凤林,脚步轻盈,也打开了话匣子,她主动聊起近日参加光谷马拉松的经历:一位叫申洁的志愿者是她的陪跑者,给了她充足的安全感。

听障跑者刘华带着两名视障跑者一起跟在杨勇身后跑。杨勇解释:“今天来的视障跑者比较多,志愿者不够用,所以刘华这一次也是陪跑者。”

“我们跑到路中间了,大家往右边靠一点。”“前方地面有水渍,小心脚滑。”戴着助听设备的刘华,边跑边详细介绍路况。

看到绿道上驶来的小型垃圾车,刘华提醒的同时自己上前一步,对着准备转弯的垃圾车司机打招呼:“师傅,稍等一下。”跑到接近折返处时,刘华等3人迎面碰到了跑团的其他人,对方大声喊:“坚持,马上折返了。”绿道上,不少并不相识的跑者路过他们时,也会大声说一句:“加油!”

64岁的王燕一路上都在和她同组的视障跑者聊天。看到记者用手机拍照,她立马提醒同伴:“是记者在给我们拍照,要保持

精神啊!”说完,两人默契地举手比“耶”,笑得合不拢嘴。这其实是她们作为搭档第一次一起跑。

据统计,我国有1700万左右视障人士。“不要认为只是我们在帮助他们,助人也是助己。”王燕觉得,他们让那些看不见的人走出家门、走向社会,自己也有了被信任、被需要的幸福感。

看不见的她变得开朗了许多

以往基本不出家门的凤林,得知武汉有个助盲陪跑团后开始跑步。她今年还中签了武汉马拉松的健康跑。“当时跑到5公里时就感到有些吃力了,但陪跑者笑笑一直在鼓励我,一路上都在向我描述,道路两旁有许多观众都在为自己欢呼、呐喊。”那一刻,凤林感觉那根陪跑绳连接的好像不仅只是自己和笑笑,还有这个世界。

跑步对凤林现在已是习以为常的事。“跑完汉马,家人都在为我欢呼庆祝,但这个月跑完光谷马拉松之后,他们都特别冷静,你知道为什么吗?”记者表示不理解。她说:“因为他们说现在看我跑步就像上班一样,没什么新鲜感了。”说完大家都哈哈大笑了起来。

宁静经营着一家盲人推拿店,客人多是街坊邻居。作出跑步的决定后,提出反对意见的不是她的家人,而是按摩店的客人。他们惊讶地问宁静:“你要怎么跑步,不做生意了吗?”宁静每次都要解释,有志愿者带着自己跑。

宁静的名字是她自己取的。因为看不见,她性格一直内向,跑步后,她变得开朗许多。“从我家到按摩店只有10分钟路程,以前我从不敢一个人走,而且除了按摩店,我哪儿都不去。”家人眼中的宁静现在变化不小。不久前,女儿还带她去了张家界旅游。她兴奋地向记者讲述,十里画廊的小火车是那么有趣。

待志愿者陆续将视障跑者送到地铁站后,助盲陪跑团的人逐渐变少,但刘华还等在这里,有两个跑半马距离的听障跑者将外套和书包存在他这里,他要负责看管。开始跑步前,刘华是个胖子,由于听不见,他也几乎不和人说话。现在,他是助盲陪跑团的常驻志愿者,也没人看得出他以前很胖,他也不再恐惧和他人交流。

这是一个温暖的初冬早上,阳光透过东湖绿道的杉树林,洒在了大家身上。跑步结束后,大家喝水、拉伸、换衣服……

上午10时,活动结束,宁静搭着杨勇的肩膀走向地铁站。彼时,到东湖绿道的游人多了起来。杨勇提醒宁静:“路上现在人有点多。”宁静开心地问:“是吗?人多起来了?”

(来源:武汉晚报)



陪跑者通过陪跑绳牵引着视障跑者跑步