

一根彩虹绳，让视障跑者逐梦马拉松

记者 刘琳婕

在不久前举办的横店马拉松上，60 多名视障跑者站上赛道，顺利完成 8 公里穿越跑。其中，来自婺城的 19 名视障跑者也加入了这支特殊队伍，他们用勇气与毅力，点亮了自己的“光明”人生。



1 从 0 到 8 公里 人生的第一次突破

12 月 1 日清晨六点，视障跑者李春龙和二十几名跑友相约婺江彩虹桥，在横店马拉松结束后的第一个周末，他们便照常开始了训练。

“所有人排好队，准备开跑！”李春龙手握“金华光能视障跑团”队旗，跑在队伍最前面。在他身后，一侧是视障跑者，另一侧是志愿者，一条条彩虹绳将他们紧密相连。

跑完步后，汗水浸湿李春龙的衣衫，但他的脸上却洋溢着笑容，“每一次跑步都是一次挑战，但跑完后心情会变得很好。”李春龙来自婺城区沙畈乡，视力一级残疾。今年 6 月，他加入了金华光能视障跑团，从零开始了自己的跑步人生。

“刚开始跑的时候经常摔跤，是彩虹绳给了我方向和勇气。”在志愿者的引导下，李春龙不仅能获知路况，而且还能根据提醒及时调整呼吸和步伐，“当你真的迈出第一步，之前的担心就都不是事了。”

从一开始不敢跑到迈出第一步，再到可以跑十几公里，跑步让李春龙变得更加积极和自信，他不仅找到了新的兴趣爱好，还结识了许多志同道合的朋友。“我们

成了一个团队，你鼓励我，我鼓励你，互相打气。”

一周前，李春龙和跑友一起参加了横店马拉松 8 公里穿越跑。这是他第一次参加马拉松赛事，听到路边很多人为他们加油鼓劲，他觉得动力满满。“接下来，我还要备战明年的金东马拉松比赛。”

金华光能视障跑团还有很多和李春龙一样的跑者。来自塔石乡上堂村的视障跑者谢东红也参加了“横马”。“冲过终点线的那一刻，我觉得自己还能再跑两公里。”谢东红的语气中充满了自信。

22 年前的一场事故导致谢东红视神经萎缩，仅能看到模糊的影子。半年前，谢东红开始练习跑步，为备战“横马”，他不仅增加了训练频次，还特意在不同的路段上跑步，以适应各种环境。

他称“横马”是自己“人生的一次突破”。“跑步给我增添了信心，让我相信自己能够克服任何困难。”开跑前，谢东红给自己定下了一个“安全完赛”的小目标。

如今，他计划明年向半程马拉松发起挑战。



2 两个跑团的联合

金华光能视障跑团的成立离不开金华市盲协主席谢红英的努力。在工作中，谢红英发现大多数盲人渴望外面的世界而又不敢迈出家门。“我想让他们走向社会，融入到运动的群体中来。”谢红英说。

今年 4 月，谢红英请来专业教练，教授能够减少视障人士摔倒风险的“小低高跑”。小步伐、低心率、高步频的跑步频率，对于零基础的视障人群来说刚刚好。

迈出第一步很关键。即便站在空旷的平地上，许多视障跑者一开始也不敢跑。在专业教练指导下，他们才逐渐克服内心的恐惧。“按照老师教的方法去跑，我发现跑步并没有想象中可怕，反而感觉非常好。”谢东红说。

帮助跑者克服心理障碍后，谢红英开始着手

下一步工作——寻找陪跑员。

与普通跑者不同，视障跑者在跑步时由于无法判断周围环境，需要陪跑员全程陪同引导。一根长约 30 厘米的陪跑绳，成了他们之间的纽带。“陪跑员不仅要指引方向，还需密切关注视障跑者的步伐大小、呼吸节奏和速度变化，力求达到最佳的配合。”谢红英说。

为此，谢红英找到了金华悦跑团团长汪敏华，邀请他前来“助跑”。汪敏华先在悦跑团中选出五名跑步经验丰富的核心骨干，与视障跑者进行磨合，再总结出经验进行推广。“志愿者跑在前面，视障跑者听指令跟在身后，他们远比我们想象中敢跑。”汪敏华说，虽然有过的担忧，但是视障跑者的自信给了他们信心。

自此，两个跑团正式确立了合作关系，“彩虹绳”志愿者就这样诞生了。

今年 6 月，悦跑团成员汪梅看到招募志愿陪跑员的信息，果断报名成为一名彩虹绳志愿者。“看到他们有需求，我也想帮助他们，于是报名了。”汪梅说，她平时经常参加志愿活动，当陪跑员非常特别也非常有意义。

这次横店马拉松，汪梅提前一天到达横店，和东阳的视障跑者潘子健进行赛前适应训练。“对于我们来说，跑步是一件简单的事情，但对于他们来说，需要一个过程。”汪梅说，因为没有搭档过，刚开始时大家都很紧张，但通过不断沟通，双方配合越来越默契。

“加油，还有 20 米就到了！”横店马拉松上，汪梅一边跑一边鼓励着搭档潘子健。他们的第一次合作非常顺利，看到潘子健顺利完赛，汪梅发自内心地为他高兴。

从最初的担忧到现在的自信满满，视障跑者用自己的行动证明了没有什么是不可能的。未来，无论前方有多少未知和挑战，他们都将继续奔跑在属于自己的赛道上，用脚步追光，让世界看见。

