

黑暗跑团征战 “红岩垂马”

“我们不能看到世界，那就让世界看到我们”

9月15日，重庆红岩村地铁站垂直马拉松(以下简称“红岩垂马”)迎来了一群特殊的挑战者——黑暗跑团。20余名视障朋友在陪跑员的协助下，成功挑战“红岩垂马”。

热身时——对“红岩垂马”很有信心

当天早上8点，黑暗跑团重庆站站长卢为早早地便来到了红岩村地铁站，他身着橘色黑暗跑团志愿者队服，在站厅等待着接引当天参加“红岩垂马”的视障朋友们。

等视障朋友和志愿者们陆续到齐，红岩村站2号出入口也变得热闹起来。卢为先带领大家做了简单的热身运动，又简单介绍了一下“红岩垂马”的基本情况。开跑前，重庆晚报记者问卢站长，因为“红岩垂马”有很多坡度较陡的楼梯，对视障朋友来说挑战难度会很大，他会担心视障朋友在途中踏空或绊倒吗？卢站长很自信地告诉重庆晚报记者，“没问题，我们组织过3次南山攀登的活动，他们一次都没有踏空过。”

热身时，有位视障朋友悄悄告诉重庆晚报记者：“我们站长人很好，跑团里大部分事情都是他一个人忙前忙后，很辛苦，我们也很感激他。”

据悉，黑暗跑团作为一个完全公益的组织，团里大部分人都在为爱发电，而站长卢为便是发电最多的人。现在的卢为已经不仅仅是黑暗跑团重庆站的负责人、站长，他更是跑团的精神支柱。

开跑后——手挽手或肩并肩互相信任

开跑后，视障朋友和他们的陪跑员手挽手或者是肩搭肩，一步步爬升，沿途陪跑员会轻声提示路况，也会简单描述周围的环境，对双方来说，这都是一种特殊的体验，一场人生的冒险。

张达秀是第一批加入黑暗跑团的朋友，活泼爱笑的她一直渴望户外活动。问起当初加入黑暗跑团的原因，张达秀面带微笑地告诉重庆晚报记者，“当时加入这个跑团想得很简单，既然我们不能看到世界，那就让世界看到我们。”

张达秀的陪跑员名叫汪群，从一开始加入跑团她就是张达秀的陪跑。“我才来的时候她只能跑400米，现在已经能跑八公里了。她真的是很有毅力的人，有一次她跑吐了，都是在旁边吐完了继续跑，真的很了不起。”汪群告诉重庆晚报记者，“我本来是一个运动小白，帮助他们的时候，其实我自己也在成长。”

视障跑者和陪跑员是需要时间互相适应和磨合的，从陌生到信任需要很长一段时间。对视障跑者来说，黑暗带来的恐惧在每个陌生的地方都会被放大，而陪跑员是他们与陌生地熟悉起来的唯一纽带。

黑暗跑团重庆站第一次训练时，视障跑者和陪跑员并不熟悉，双方都无法完全信任对方，但在磕磕绊绊地奔跑中，随着越来越轻盈的脚步，一条名为信任的纽带，通过陪跑绳把两者牢牢地连接在了一起。因为红岩垂马有着141米的垂直高差，途中有760步台阶，本次活动视障朋友和他们的陪跑员并没有用陪跑绳，而是手挽手或是肩搭肩，一路向上。



黑暗跑团重庆站站长卢为介绍“红岩垂马”基本情况



视障者和陪跑员手挽手前进



黑暗跑团活动前留影

黑暗跑团重庆站

2022年年底成立以来，已累计吸纳了200余名视障朋友，志愿者已经达到了500人的规模，平均每月会组织2-4次活动，活动也逐渐从简单的跑步训练扩展到马拉松、爬山、攀岩等。

卢为告诉重庆晚报记者，“我想尽可能地带动视障朋友们体验更多的户外运动，把户外运动的乐趣分享给他们。虽然他们看不到阳光，但能走出去动起来，他们总会在流汗时感受到阳光照在身上是暖洋洋的。”

黑暗跑团重庆站能取得如今的规模，离不开千千万万如卢为一样甘于奉献，心有大爱的志愿者的支持。他们平时忙于工作，但只要站长一声令下，就会尽量协调时间前来“支援”，握紧一根蓝色跑绳。对于志愿者们来说，在陪跑过程中那种被人完全信任的获得感，被极强的生命力感染后，他们都更有勇气面对生活，不仅是他们在帮助视障朋友突破自我完成挑战，视障朋友也在缝缝补补他们被生活“折磨”的心。

“红岩垂马”路线

路线设置充分考虑各参与人群，路标地贴与盲道相邻，即使是盲人朋友也可依靠盲道体验全程。考虑到光滑地贴易造成跌倒受伤事故，“红岩垂马”所用地贴均为防滑材质。

“红岩垂马”自上线以来，大型团体赛已举办2场，吸引了社会各界超千人参与体验。未来，还将举行精英邀请赛等，诚邀社会各界人士前来打卡“红岩垂马”，相信大家一定会爱上“红岩垂马”，爱上重庆。

重庆晚报-厢遇记者 陈娟 罗晓欢 文
郎建荣 摄