

黑暗里的信任 两个人一根绳 迎风追“光”



50岁的重庆人卢为是马拉松跑友，42.19公里的全马，他跑进3小时09分。他也是一名视障人士陪跑员，曾作为主陪跑之一，陪国内视障跑者首次完成100公里“超马”。从独自追风，到牵着视障跑友一起追“光”，8年陪跑后，他又发起成立“黑暗跑团”重庆站，吸引上百名志愿者和视障跑友加入。从一个人，到一群人，黑暗中奔跑，总有一束“光”指引。

志愿者和视障人士练习跑步。

一次临时的陪跑

2月的一个周末，龙头寺公园，早上8点刚过就已热闹起来。从四面八方赶来的视障跑友陆续聚集到公园北门的广场，有的早上7点过就出门，倒了两趟地铁。

这是“黑暗跑团”重庆站今年的首场活动，一周前群里发出信息，20个视障跑友名额很快被“抢空”。

“小玲到没？”“用嘴巴讲怎么跑！”“陪跑绳套牢‘搭子’的手腕！”

当一个人看不见的时候，其他感官就会更加敏锐，并且形成记忆。人群里，卢为的嗓门提得很高，说话直奔主题，视障跑友听着他的声儿作指引。

热身、分组、出发！

一根拇指粗的陪跑绳牵起并排的两个人，陪跑志愿者手里攥一个绳扣，另一头套进视障跑友手腕，拉紧、放松，都是志愿者发给他们的信号。

“我跑起来了？”第一次在公园里迈开步子，51岁的视障跑友覃飞有点恍惚，略显僵硬的动作，分不清是走、是跑，微风已迎面扑来。

“跑起来了！”卢为声音里带着欢愉，脚下小跑到队伍一侧，拿起手机，咔嚓记录下这瞬间。

时间倒回到8年前，卢为的第一次陪跑。

2015年，北京马拉松。那时的卢为体重170斤，和眼前身材匀称、健硕的他“胖若两人”。

“最初跑步，为了减肥。”身边有朋友因过度肥胖患病离世，这对体重曾超190斤的卢为触动很大。他想动起来，可实在太胖，跑一两公里就喘得不行，年过40岁才开始参加马拉松，朋友都担心带不动他。

不服输的劲儿被激起，卢为给自己定下计划，每天跑上1小时，1公里、3公里、5公里……距离越跑越长，身体越来越轻。

到北京马拉松时，卢为给自己报了全马：42.19公里。

可到比赛时，他却放慢了脚步，因为跑步“搭子”严伟出现了。

“他（严伟）戴着墨镜，还有人用绳牵着他跑。”好奇让卢为不自觉地跟上去，才发现严伟衣服背后印着“视障”两字。

严伟是国内知名的视障跑者，出生不久患上视网膜瘤，从此黑暗中的孤独如影随形。北京马拉松也是严伟首次参赛。跑了一段，他和陪跑员不小心跑散了。

一直跟在旁边的卢为接力牵起陪跑绳，陪着严伟继续向前。就这样，两个首次跑马拉松的人，开始了人生的牵绊。虽一路跌跌撞撞，但短暂的搭档后，严伟对这个热情的重庆崽儿产生了极大信任。

“此前顶破天，就是扶视障人士过马路。”卢为没想过，跑步还能帮到别人。

一根绳牵起的信任

北京马拉松后，卢为对视障陪跑念念不忘。2017年，他看到“黑暗跑团”招募陪跑员。陪跑对象正是严伟，他立即报了名，正式成为了一名陪跑志愿者。

“你不是我，怎么知道我的感受？”大多数陪跑者要进行赛前训练，先体验一遍“黑暗中的奔跑”——蒙上双眼，在跑道上由正常人带领往前跑。“最初根本不敢大步向前，因为你不知道前方是什么，牵着你的人可以信任吗？”卢为说。

信任，是在陪伴中逐渐建立起来的。

严伟来重庆参加马拉松，卢为主动邀请他到家里做客。卢为经营着一家日化品代理公司，白天他带着严伟一起上班，一起和朋友吃火锅……

江边散步时，严伟触摸着大小不一的石头，捡起、抛出、听水声，兴奋得像个孩子，迟迟舍不得离开。卢为

觉得，那一声声水花声，在严伟脑海里绘成了一幅景，他“看见”了长江。

夜晚，两人又一起训练。

卢为关注着严伟的步伐大小、摆臂频率、速度快慢，记录下一组组训练数据，两人一起分析、改进。

温暖的陪伴，让严伟放心地把自己交给卢为。

卢为也总结出一些陪跑技巧：最佳状态是陪跑绳半紧，握在手里感觉不到阻力。陪跑绳拉直了，说明两人奔跑一快一慢；晃悠悠，则是两人的方向出现了偏差。

马拉松赛道上，陪跑志愿者往往是一个团队，有人前方呼喊开道，有人牵着陪跑绳引领方向，还有人随时帮忙提供补给，分工协作，只为视障跑友无障碍奔跑。

不过，总有各种突发状况。刚出发时，人太多，挤来挤去，卢为边陪跑边高声提醒“视障跑者，请避让”，遇到戴着耳机没听到的，需要

轻轻拍下提醒，“有人不理解，投来异样的眼神，还有的脾气不好，恶语相向。”

这时怎么办？

“‘对不起’‘不好意思’挂在嘴边，继续跑咯。”卢为的音调软下来，咧着嘴笑。

陪跑久了，卢为在跑圈小有名气。视障跑友听说是他陪跑，“放心！”

这份信任，卢为很自豪，也倍加珍视。

到外地陪跑，卢为都会提前到，了解视障跑友跑步的习惯、配速，细到他们习惯陪跑在左或在右，喜欢喝哪种功能饮料……

电影《了不起的老爸》在重庆拍摄时，剧组邀请他作为视障人士陪跑员的技术指导。电影上映后，视障跑者与陪跑员间的故事打动不少人，卢为觉得，这也是让大家了解视障跑友和陪跑者的窗口。

一场相互成就的追“光”

10点半过，大家陆续跑回广场，身上都冒着热气。

“迎着风的感觉太好了，下次我还来！”跑了5公里的覃飞兴奋极了：“第一次撒开腿跑，相信今年我也可以在马拉松赛场上‘飞’起来。”

平日里，覃飞守在按摩店里，极少出行，没客人的时候，就用读屏功能玩手机、打发时间。在跑道上，他有了“呼朋唤友的快感”，“看见或看不见的，都跑呗！”

“我们一定陪你！”卢为声音笃定。

8年陪跑，卢为一次次见证着视障跑友站上跑道，拿到人生中第一块马拉松奖牌。他们对精彩生活、恣意运动的渴望深深触动着卢为，成为他发起“黑暗跑团”重庆站的动力。

“黑暗跑团”2016年在上海成立，此后逐渐扩展到北京、南京、杭州、成都等地，是一个陪视障人士跑步的公益组织。

兰霞是第一批加入“黑暗跑团”重庆站的陪跑志愿者，也是马拉松赛的常客，半马成绩1小时22分。在她看来，赛场上，陪跑者是没有名次的，能够坚持多年很了不起，她也想像卢为一样，用跑步去陪伴需要的人，完成一趟趟“旅程”。

“这是一场双向奔赴，没有谁是真正的‘陪跑者’。”卢为说。

2020年，严伟参加全盲跑者百公里挑战赛。此前，他前往国外参赛，成为国内首位完成波士顿马拉松的全盲跑者。

100公里超级马拉松，许多视力

正常的跑友都不敢尝试，加上严伟速度很快，作为陪跑，要跟上他，对卢为是挑战。

赛前4个月，卢为拼命提速度、练耐力，“有时跑到最后，手臂摆动到抽筋，腿部也有痉挛迹象。”

比赛在上海大宁公园举行。陪跑到50多公里时，卢为体力渐渐不支，“闪过放弃的念头，但短暂休息后，脚步不自觉又跟了上去。”

严伟虽然看不见，但马拉松全马最好成绩跑进3小时11分，能陪跑下来的志愿者水平也不低。他知道，那些陪跑的人，放弃了自己的成绩，成就了他。

“与其说是我陪严伟完成了一次次比赛，还不如说是他让我实现了一次次自我突破。”卢为说。

“他们乐观、自信，对生活充满热爱，也很暖心。”首次陪跑，兰霞就被这群坚韧的人感动。当天她的陪跑队友一直放不开脚步，跑了一段距离后，寒风吹在脸上，队友突然开口“兰姐，你跑快点吧，不要冻着了”。

如今，越来越多的人加入“黑暗跑团”重庆站，陪跑志愿者超百人。

点点星光，汇聚成炬。有了志愿者支持，卢为也计划增加线下活动次数。他相信，一根绳，可以“牵”着视障人士走出家门，迎风奔跑，一起追“光”。

(重庆商报)



卢为在传授陪跑经验。