

两个人一根绳 黑暗中 他们跑向“光明”

9月6日上午,记者在鄞州公园一期南门见到了一群特殊的“跑者”——20多位宁波“黑暗跑团”的视障跑者们与志愿者相伴,或借由陪跑绳的牵引,或依靠身旁的守护,一同在晨光中迈开脚步,逐光奔跑。这不仅是一场简单的跑步活动,更是一场心与心的同行。



活动现场。受访者供图

1 起步艰难

宁波“黑暗跑团”负责人严坚强介绍,跑团早在前年就已经启动了,当时志愿者加视障者总共8个人,现在在30多名视障人士加入,志愿者更是有了近200人。

“我们建立宁波‘黑暗跑团’的目的,就是希望让视障人士能够在黑暗中也能勇敢向前,感受风的拥抱、晨光的

温度,以及运动带来的力量与自由。”严坚强说。

“黑暗跑团”是由“黑暗中对话”社会企业发起的全国性残障公益陪跑项目,目前已在全国30多个城市设立分站。

宁波分站的启动源于听障人士窦小波的一份心愿。曾参与上海“黑暗跑团”的他,得知宁波尚无站点,便联

合跑团总部筹备建站,严坚强正是此时被窦小波邀请加入的志愿者。

2024年7月20日,宁波站第一次活动启动,除了严坚强,算上上海来的培训人员,总共才8个人。后续活动里,常来的视障者仅1人,有时甚至没有视障跑者,只剩严坚强和窦小波“自嗨”。

2 打破僵局

为了打破僵局,窦小波向熟悉的上海“黑暗跑团”求助,邀请愿意分享的视障跑者进群“现身说法”。群里瞬间热闹起来,不少人主动询问注册报名流程。一周后,3位视障者报名参加活动,严坚强却遇到新的难题——此前只有他一位核心志愿者,窦小波因听障无

法实时传递路况,没法单独陪跑。

活动前一晚,严坚强失眠了,最终他决定“逐个陪伴”:找一段路带一位视障者跑折返,再回来接下一位。没想到,这3位视障者视力状况比预期好,能看清跑道彩线,严坚强只需在旁关注即可。那天,他分三次接到所

有人,陪他们走跑结合,完成了一场难忘的活动。

“盲人来了,寻找志愿者其实并不是难事,鄞州公园跑步的人非常多,且都很有爱心,不拉都主动凑上来询问。”严坚强表示。

有了视障跑者和志愿者的加入,跑团队伍不断壮大,渐渐充满了生机与活力。

3 温暖细节

在宁波“黑暗跑团”的成长轨迹里,还藏着许多温暖的细节:

视障者王旋怡初入跑团时,胆子小、性格内向,整个人状态略显沉闷。但在跑团的陪伴下,她逐渐变得积极;

视障者周福娣自今年4月第一次踏入活动现场,每周六的晨光里,总能看到她

的身影,20次的参与从未缺席;

视障者张开雷得知“黑暗跑团”的存在时,他立刻拨通严坚强的电话,为了参加第一次活动,家住北仑的他特意打车赶来,只为圆心中那个奔跑的梦;

北仑盲人按摩店老板周鹏飞,因老乡提及湖北武

汉黑暗跑团一直关注,得知宁波建站后不仅自己参加,还带动两名视障员工和顾客加入。

随着视障成员增多,陪跑绳渐渐供不应求,周鹏飞主动向临沂站留言求助,而严坚强则默默买来材料,对着视频一点点学习编织……

记者 马佳威 通讯员 周凌峰



文明健康 有你有我 公益广告

垃圾分类 我就是 影响力

作为年轻一代,保护环境是一堂必修课,
我正在积极参与垃圾分类,
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩
宁波大学学生

