



印着盲文的宁波马拉松奖牌。

当甬马奖牌刻上盲文

他们,真正被这座城市“看见”

3月15日清晨,阳光洒在宁波马拉松的起跑线上,2.7万名跑者蓄势待发。人群中,一根荧光绿的牵引绳格外瞩目,绳子的两端,是两位年过七旬的跑者——75岁的视障跑者唐本荣和71岁的陪跑员尹红。

唐本荣的手轻轻扯了扯绳子,尹红立刻侧身问道:“唐大哥,怎么了?”

“没事,就是确认你在。”唐本荣笑了笑,皱纹在晨光里舒展开来。

此刻,那根牵引绳传递着信任、默契,还有彼此的心跳。

今年,7位视障跑者和21位陪跑员参加宁波马拉松,而完赛后那块印着盲文的马拉松奖牌是他们意料之外的惊喜,也是他们被这座城市平等相待的证明。



连接视障跑者与陪跑员的牵引绳。



三名陪跑员与视障跑者唐本荣(二排左二)。

1 71岁的她,领着75岁的他跑进3小时

这是唐本荣第二次来宁波参加半程马拉松,也是他与尹红第二次搭档。

“今年不用说,一个动作就知道对方要加速还是减速。”唐本荣笑着说。3个月前,他鼻梁骨折,休息了一个半月,这次能跑进3小时,他很满意:“只要跑得动,明年一定还来!”

71岁的尹红退休前是一名医生。2015年,她在一场国际赛事上第一次看到陪跑——一根绳,连起两个人,步伐同频,呼吸相随。那一刻,她深受触动:原来看不见的人,也能这样奔跑。从那时起,她萌生了带视障朋友走出家门的念头。渐渐地,越来越多人被这份温暖吸引,加入其中。“追光运动营”也随之应运而生,用双向流动的善意,为更多视障者点亮前行的路。

71岁的她,眼里有光:“但我也盼着,能有更多年轻人、更多社会力量关注到这个群体。他们需要的不只是同情,而是平等的参与机会,是被看见、被需要的感觉。”

赛道上,每一根牵引绳都连接着信任与陪伴。7根绳,串联起7组人,也串联起一种无声的默契。

2 “没有她,不可能PB”

因母亲孕期误服药物,90后朱浩先天性失明。后来,朱浩考入河南一所综合性大学学习针灸推拿。然而,他心中另有天地——痴迷前沿科技的他,用读屏软件“听”完了大量AI、计算机书籍。求职时,却屡屡因视力被拒:“看不见怎么做数据?”

最终,凭借过硬的专业能力,他被上海一家科技公司录用,从事AI训练工作。

其他同事8小时完成的任务,他常常需要工作10小时甚至更久。当压力袭来,跑步成为他释放情绪的出口。2017年起,朱浩在陪跑员陪伴下,已断断续续跑过10余场马拉松。

昨日甬马,清晨7时发令枪响,人潮涌动。陪跑员瞿勇紧握牵引绳,侧身挡在朱浩左前方,为他隔开拥挤的人群。

今年46岁的瞿勇是一名财务,陪跑已有四五年。因为职业习惯,她做事格外细致,每一个细节都提前想到。她深知,对视障跑者而言,信任往往就建立在这些微小的确定感里。

15公里处,朱浩的呼吸开始急促,脚步微微发沉。瞿勇敏锐地察觉到绳子上传来的信号,轻声说:“节奏稳住,我陪你。”

冲过半马终点时,计时器定格在1小时56分23秒——刷新个人最好成绩!朱浩大口喘着气,泪水夺眶而出。

“没有她,我不可能PB(创造个人最好成绩)的!”他哽咽着说,“她要帮我开道,要陪跑,还要递水递能量胶。我只能用成绩回报她。”

瞿勇轻轻拍着他的背,眼眶也红了,却是笑着:“他PB比我个人PB更开心,真的!被需要,真的很幸福。”

3 盲文奖牌背后的温情

还未平复激动的心情,一块沉甸甸的奖牌递到朱浩手中。指尖轻轻抚过奖牌上凹凸起伏的盲文,朱浩顺着盲文纹路,轻声念出:“宁波马拉松。”这一刻他触到的不只是荣誉的重量,更是一座城市最温柔的善意与最真诚的接纳,“第一次在奖牌上摸到盲文,感觉被这座城市深深懂得。”

不久后,唐本荣也收到了他的奖牌。尹红牵起他的手,引导他的手指触摸那些凸起的盲文,唐本荣静静地感受着,嘴角扬起笑容:“好啊,真好,宁波马拉松。”

从上海到宁波,从半马到全马,上海“追光运动营”创始人尹红带着这群“追光者”跑过四季。

尹红告诉记者:“视障群体不是不能跑,而是缺少走出去的机会。宁波马拉松今年不仅首次制作了盲文奖牌,还专门为残障人士预留了参赛名额——这意味着他们真正被‘看见’、被‘请进来’。”

一块盲文奖牌的背后,是宁波这座城市对残疾人体育事业长久的深耕。从赛场到社区,宁波正将关爱残疾人的触角延伸至“最后一公里”。在鄞州区东柳街道锦苑社区,这里设有“残疾人自强健身中心”,是浙江省首家社区智慧运动健康中心。在这里有为残疾人提供专业的智能运动器械和康复指导。

同样在基层生根的,还有鄞州区首家纯公益“鄞康驿站”,驿站配备智能运动器材和专职康复师,让残疾人在家门口就能享受专业康复指导。

从特奥赛场上的摘金夺银,到社区驿站里的日常康复;从一块盲文奖牌的温暖,到“好社区”智慧中心的覆盖——宁波正用一处处细节,为残疾人铺就一条属于自己的“冠军之路”。

记者 胡琦 陈金辉 李佳璐 文/摄