



链接 LINK

如何成为一名合格的陪跑员？

跑步是一项促进身心健康的运动，也是对自我极限的挑战。那么，如何才能与残障人士结伴奔跑，帮助他们实现马拉松的梦想呢？适合的陪跑阵型又是怎样的呢？

为了建立双方的信任与默契，需要陪跑员与残障跑者积极联系、多发语音，因为他们的身体情况都不尽相同，有些人难以分辨陪跑员的性别或长相。所以，在与他们联系的时候，可以热情一些，多发语音。在双方熟悉彼此的语音后，下次见面时他们就能在茫茫人海中互相“听见”。

陪跑员还要学会自制和使用陪跑绳。跑者可以通过它来保持彼此之间的距离、绕过前方的障碍，可以通过拉绳的力度来示意视障跑者是否需要转弯或是避让。同时，在陪跑之前，要了解对方的跑步经验，找到适合双方的配速和里程，进行磨合训练。在找到合适彼此的方案后再开始正式跑步。在陪跑前还要储备一定的跑步知识。在跑步过程中观察残障跑者的跑姿和技巧，并给出一些改进建议，比如如何摆臂、怎样调整呼吸、步幅多大等。

需要注意的是，在陪跑的过程中，沟通非常必要，且要尊重彼此之间的个人隐私，扮演一个倾听者和观察者能让你更好地了解同伴的跑步需求和预期目标，这对跑步训练有非常大的帮助和促进作用。

在阵型方面，以视障跑者为例，标准的陪跑阵型由四人组成：视障跑者、陪跑员、领跑员以及伴跑员。领跑员在阵型的最前端，陪跑员陪在视障跑者的身边进行提示，伴跑员则位于视障跑者的另一侧，防止该侧有人不慎撞击。外侧三个人将视障跑者围在中心进行跑步训练。

几乎所有的陪跑都会以陪跑绳作为引导工具。学会使用陪跑绳非常关键，可以通过陪跑绳来引导并控制方向和跑步速度。其间，不可生拉硬拽，以免出现不必要的意外事故。

领跑员负责清扫跑步途中的障碍物，以确保整个陪跑团队跑在正确的、安全的路线上。领跑员需要控制自己的步速，尽量在跑步途中保持步速一致。切忌急停急跑，不然容易造成不必要的意外伤害。而陪跑员主要关注视障跑者的步伐速度与跑姿，在适当的时候提出必要的提醒与正确的引导。直接给视障跑者下达指令，指令最好简洁明确，以确保视障跑者在跑步过程中的安全。

伴跑员需要在整个跑步过程中确保没有其他人员或车辆闯入陪跑阵型，以免造成不必要的碰撞与伤害。

陪视障跑者跑步更像是一个团队赛。这个过程不仅需要视障跑者的参与，还需要领跑员、陪跑员以及伴跑员的协助。每个角色各司其职，都是整个陪跑过程中必不可少的元素。这样的阵型在保护视障跑者人身安全的基础上，还能很好地控制整个陪跑过程的跑步速度，真正达到跑步健身、舒缓身心的作用。



一根冲向光明的绳子

【文/青年报记者 蔡炯 图/受访者提供】

一名残障跑者，一根陪跑绳，由2到4名陪跑志愿者扮演“眼睛”和“耳朵”，引领着残障跑者在黑暗中用脚步探寻着终点的“光”……在2024年的上海马拉松赛道上，有这样一个名为“黑暗跑团”的特殊群体，跑团为残障跑者寻找合适的陪跑员，并参与全国乃至国际级别的马拉松等赛事，强身健体，让他们平等地参与到主流运动和活动中。对他们而言，完赛就是成功。

在奋力奔跑的赛道上，他们用一根陪跑绳“牵手”前行

2024年的上马，黑暗跑团共有50位残障跑者参加全马与健康跑赛项，包括33位视障跑者、16位听障跑者，以及1位脑瘫跑者，陪跑志愿者逾百人。

“42.195公里，我完赛了！”陈洪、雷娜夫妇与陪跑员在赛后打卡区开心地举着奖牌合影，他们可能也是国内唯一跑完全马的全盲夫妇。

视障姑娘马神鹰和陪跑员徐艺敏在冲过终点后相拥而泣，在陪跑训练中，默契的两人如今像是一对父女，相互成为对方在马拉松赛道上的精神助力。

72岁的全盲跑者叶凡浩首次参加上马，这也是他第四次跑完全马，不仅跑完觉得精气神很好，甚至还笑说自己还能再做几个俯卧撑。“我每天都自己洗衣服，因此我的愿望也很简单，就是希望到八九十岁乃至临



终那一天，我都有能力自己弯腰洗衣服，这就是福气。”叶老说，他希望保持健康的生活状态，不但给老人做示范，还要给年轻人做示范，“我一个盲人老头能做到的，他们也都能做到，这就是我的愿望。”

“今天我拼了！”这是视障跑者张海宾第二次参加上马，以5个小时的成绩完赛。再度突破自己的他还实现了双PB——上马成绩提高了30分钟，全马成绩也提高了20分钟。

被陪跑员李晶紧紧牵着来到赛后休息区，张海宾一路接受着来自伙伴们的祝贺，“海宾PB（个人最好成绩）啦，太棒了！”“厉害哦海宾，恭喜依！”戴着上马的完赛奖牌的他，骄傲地扬起头，兴奋之情溢于言表。

残障跑者的好成绩除了自身的努力，当然也离不开陪跑员的默默付出，通过那一根根牵动彼此的陪跑绳，他们才能在赛道上心无旁骛地勇往直前。

在马拉松赛道上，作为连接残障跑者和陪跑员的纽带，不足一米长的陪跑绳是必不可少的。这一陪跑神器的两端各有一个圆环，残障跑者抓着一头，陪跑员牵着另一头。在跑步的过程中，两人的脚步要保持镜像同频，一人出左脚，一人出右脚，以免相互影响。陪跑员可以通过拉绳的力度来示意残障跑者是否需要转弯或是避让，告知对方保持彼此之间的距离、绕过前方的障碍。

“马拉松锻炼了我的耐心和毅力。”跑马拉松，让张海宾觉得自己更自信了，通过意志上的锻炼，从前容易放弃的事情如今也能鼓励自己撑下去。张海宾是一名社区医院的推拿医生，他自认以前的自己比较懒，缺乏运动，因为体检查出了一些身体状况，让他下定决心改

变自己。于是，张海宾通过朋友介绍，加入了黑暗跑团，跑着跑着就上了瘾。“一开始只是想锻炼身体，没想到要跑全马，慢慢从5公里、10公里一点点地提高，当我觉得自己的能力足够完成全马时，就顺其自然地跑完了首马，耗时5小时31分09秒。”

有趣的是，张海宾被团友戏称为“干饭人”，陪跑员也投其所好，李晶说，途中就一直用“完赛就去吃大餐！”这句话来为张海宾鼓劲。

李晶的全马成绩可以达到3小时15分，但为了陪伴残障伙伴，他并不在意成绩，“我们跑团从不‘卷’成绩，让他们安全完赛就是我们最大的目标”。他记得第一次陪跑张海宾参加半马比赛，在冲线时有朋友帮他们拍了一张照片，张海宾灿烂的笑容让李晶记忆深刻，“他的笑容治愈了我，让我觉得什么成绩都无所谓了，只要他们开心就好。”

很多人最初开始跑步并不是为了马拉松，比如曾经180斤的李晶就是冲着减肥去的。两年下来，他不仅减了40多斤，对于马拉松的理解也发生了很大的变化。“能坚持下来，最主要的原因也是靠大家陪伴着我，有的时候我想放弃，但看到他们都在鼓励我，大家相互扶持，就坚持了下来。”对李晶而言，能在这样的氛围中完成一个个目标，是件非常开心且幸福的事情，“我们加入黑暗跑团，更多的是为了让他们感受到自我存在的价值，让他们相信自己可以克服一切困难。”现在，李晶也在跑团担任培训讲师，主要负责培训新人志愿者，指导他们如何根据残障跑者的配速进行磨合训练，让他们能更好地帮助残障跑者。

鼓励接纳和欢迎“不同”，让残障人士以健康的方式“走出来”

除了上海，我们还能在全国另外24个城市看到黑暗跑团的身影，现在还有十几个城市也正在筹备跑团的分站点。

黑暗跑团的创立要追溯到2016年，马拉松爱好者程益与妻子蔡史印关注到视障群体大部分在从事盲人按摩的工作，由于活动范围受限、缺乏运动，这一群体普遍偏胖。为了鼓励并帮助他们走出家门，参与跑步等运动，夫妻俩便共同创办了黑暗跑团，通过建立陪跑

者与视障跑者沟通的渠道，改变社会对视障群体的偏见和歧视，希望“以运动无障碍，促人心无障碍”。

他们也慢慢发现，不仅仅是视障群体，许多残障人士都需要通过健康的方式“走出来”。逐渐，他们也开始为听障、肢残、脑瘫跑者提供陪跑。

随着跑团一点一点壮大，越来越多的志愿者加入到这个友爱的大家庭。发展至今，跑团已招募1.3万多名成员，除了约五分之一的残障人士之外，其余皆为志愿者。八年多来，跑团共组织了500多场活动，帮助残障人士参加了81场大型马拉松赛事，包括支持和带领中国大陆第一位全盲跑者完成波士顿马拉松、柏林马拉松。

跑团的成员来自各行各业，在上海世纪公园每周六的训练活动中，你可以看到年龄下至四五岁的孩童，上至六七十岁的老人，欢聚一堂，享受运动的乐趣。

程益告诉记者，很多志愿者最初是抱着做公益的想法加入进来，想要帮助这些残障群体实现运动的心愿。但是，大家来了之后才发现，自己反而从这些受助者身上学到了很多意想不到的东西，变成了一种相互学习和鼓励的过程。“其实，有些后勤志愿者原本从来不跑步，更觉得自己没有能力完成，但在看到残障跑者一步步实现半马、全马的梦想后，他们也深受触动，慢慢从徒步到跑步，从5公里到10公里一路跑到了全马，最终和残障伙伴一起在马拉松跑道上突破自己。”