

上马周日开跑,26名黑暗跑团选手将在赛道“圆梦”,他们中有人还想跑得更远

# 6旬视障跑友想去巴黎跑马拉松

晨报首席记者 沈坤彧

马拉松可能是世界上最平等的运动。在这条全程42公里的赛道上,男女老少、健全人和残障群体同场竞技。撇开1%的领跑者,散布在赛道的人群中没有绝对的强者,也没有必然的弱者。坚持到最后的人,便能笑到最后。本周日的2022上海马拉松(以下简称上马),将有26名来自黑暗跑团的残障人士——包括1名脑瘫、9名视障和16名听障,以及近60名陪跑员的身影奋战在赛道上。

黑暗跑团成立于2016年,最初是一个陪盲人跑步的公益组织。此后,逐渐又吸引了听障人士、孤独症、肢残跑友加入。黑暗跑团如今已扩展到上海、北京、南京、杭州、成都、青岛、长沙,共八个城市,注册会员数千人。

为了体现公平性,残障人士也需要摇号参赛,但有些时候他们可以享受赞助商的参赛名额。最壮观的一次是2019年,总共有200多名来自全国各地的黑暗跑团成员参赛,其中残障跑员达到近90人。今年,受疫情影响,仅上海本土跑友参赛。黑暗跑团的这些参赛选手中,很多都是第一次参赛。对于他们而言,在“关门”前跑到终点就是成功。



褚振龙和周杰



穆为民和甘露

/本版图片 受访者提供

## 黑暗跑团获社会支持 还收到基普乔格问候

黑暗跑团上海站站长被大家称为“勇气”,他告诉记者,这次大部分参赛选手没有跑过全马,只有一名叫季晓娟的视障跑员跑过全马。“有些人最近压力比较大,比如我们这里的高峰。我就跟他们说你上了赛道也不是一定要完赛的,自己努力过就行了,主要是体验下赛道的氛围。高峰的实力是可以的,但他这几天过度紧张,所以我也一直在开导他。”

跑团中年纪最大的参赛者是唐本荣已经70多岁了,这次也试着报了名,结果中签了。他说,“想尝试一下,哪怕只能跑半程”。

团长程益今年也将参加上马。虽然从2016年开始参加上马至今,除了去年没有中断过,但很多时候他是作为陪跑参赛,因此没有什么佳绩可言。

黑暗跑团成立至今,得到了社会上很多的支持。比如耐克,在与上马合作的十一年来,耐克已经与许多本土跑团建立长期的合作关系,将跑步爱好者聚在一起,共同打造上海跑步文化。在与黑暗跑团接触后,除了专业装备的支持,耐克还针对这个特殊的团体定制训练服务。

耐克的跑百巷也成了跑团聚集的“基地”,他们可以参加由专业的教练和pacer带领跑团进行热身、陪跑和训练。除此之外,还组织跑者座谈会等活动,在跑团之间架起桥梁,让跑者之间能有更多交流互动的机会。这些来自社会的善意,也使得黑暗跑团熬过最困难的日子,生存且壮大起来。

今夏,程益前往肯尼亚,走进基普乔格所在的训练基地,见到了自己的偶像。程益当时最深刻的印象,在于基地设施的简朴,“一些设施还比不上中国一家普通的按摩店。”

基普乔格是绝对的世界级巨星,除了丰厚的比赛奖金,他每年还能获得世界顶尖品牌的赞助,但就是这样一名大神,住在基地里几人一间的宿舍里,和其他队员待遇一样。这让程益深受震撼,他感叹这才是真正的跑者,永远只关注跑步这件事本身。

2018年,在耐克的邀请下,基普乔格曾经亲临上马,为上马的数万参赛者鸣响发令枪,在赛道边为跑者加油助威,以不断挑战极限的精神,为跑者注入力量。在听说了黑暗跑团的存在后,基普乔格也特意拍摄一条视频,鼓励他们坚持下去。

跑步不易,它需要坚持;跑步又是世界上最简单的事,你什么都不用想,只要跑下去就好——听着风吹过耳边的声音,跑下去。

## 陪盲人跑步的脑瘫患者

### “那种拼搏的感觉挺适合跑步的”

1988年出生的褚振龙是跑团里唯一参赛的脑瘫跑员,脑瘫的残疾和单纯的视障或听障不同,它往往严重限制患者的行动能力。以褚振龙为例,他其实有较正常的逻辑思维,但他的表达和行动能力就受到很大影响。

“由于我自己的特殊性……我一生下来……医生就说我是脑瘫……一般的人……站都很困难……我是自己没有放弃自己……我的家人也没有放弃我。”然后,褚振龙用一句话总结,“就这样,是这么回事。”

在跑者的身份外,被团友们称为小龙的他还是一名画家。现在,他每天早上8点半准时到自己的画室工作,下午5点半下班。他从手机里找出一幅自己最满意的画作照片,在画的底部是一片白色,白色之上则被他画上了五颜六色的波浪。“我想的意思是……”他说,“在寒冷的冰雪之上……还有一些光芒在闪烁着。”

即便乐观开朗如他,在这34年的人生中,一定也感受过人生的冷意。但绝大多数的时候,他是被爱环绕的。一个人想要被爱,他首先应该爱人。

团长程益回忆,小龙在2018年加入跑团。“他知道我们帮助视障群体后就说,虽然自己不跑步,但他愿意带着盲人跑,做他们的陪跑。他一来就开始参加接送视障跑友的任务,他妈妈就送来了一次,以后他每次都自己来。”

他通常都会提前到,然后就在地铁站等着接盲人。结束以后,再把他们送到地铁站。开始他就徒步,也带盲人走路,每次走个5公里到7公里。后来团友们都鼓励他跑起来,渐渐的他开始跑了。所以,他在跑团的第一个身份应该是志愿者。

周杰是褚振龙的陪跑员兼教练,他在2019年下半年开始陪小龙跑步的时候,后者配速在9分以上。2020年,他第一次参加在颛桥举行的马拉松,当时半马跑了3小

时多。周杰说,“我平时就在他旁边,一点点帮他提速。他有这个意愿去跑,每次都非常尽力。但他之前从来没想过能挑战全马,我们就一直鼓励他。”

去年,褚振龙成功报名上马的全马比赛。“去年的训练成果比较好,我们从9月份就开始准备上马了。开始的时候跑个10公里是9分的配速,训练了两个多月,加了些量之后,他的半马配速能在7分,而且中间不停下。以后,又跑过几次30公里,他都跑下来了。因此我们判断了下,他全程应该能完成。”不想比赛最后取消了,小龙很失望。

他是真的热爱跑步,只要不下雨,他几乎每天在家附近跑上一圈。他说,自己跑步的时候就喜欢听张杰的《逆战》,“那种拼搏的感觉挺适合跑步的。”但如果跑不了,他也不会觉得难以忍受。他说,“我这个人挺随缘的。”

周杰在旁边提醒他,“跑上马不能随缘,要努力,努力地随缘,哈哈。”他听了也呵呵一阵笑。

周杰说,小龙在跑团里十分讨人喜欢,他和视障跑友相处得很好。“你要是周末去世纪公园,就能看到他牵着绳子带视障跑。除非速度很快,那就会考虑安全让他不牵绳在旁边陪。”

褚振龙说,周杰是自己最好的朋友。语音未落,对面坐着的另一名陪跑员甘露就逗他,“是他还是我?你想想清楚再回答。”他想了想,“你们都是,跑团的兄弟姐妹都是。”

“你看看,”周杰感叹,“情商多高啊!”小龙得意一笑,“情商要是不高,就变成……那个!”周杰介绍,跑团里所有人之间都很平等,“我们倡导的就是无障碍的理念,跑步无障碍,人心无障碍。”

今年受疫情影响,褚振龙的训练不如去年系统。他说,如果顺利跑进6小时,他要奖励自己一顿自助餐。说着大手一挥,“带上你们所有人。”

## 他走出失明和癌症的痛苦

### “如上马完赛,我就想办法去巴黎跑”

有一段时间,穆为民觉得天都塌下来了。

那是五六年前,他先彻底失去了视力,随后又被查出得了癌症。穆为民今年62岁,20岁以后,他遭遇视网膜变性,一点点失去视力,直至最后成为全盲。“我当时是很困惑的,为什么不好的事都摊到自己头上了?”但他来不及自怨自艾,问题就摆在面前:作为一名孤老,住院谁来帮他呢?“动完手术本来就下不了床,眼睛还看不见,最后就叫了朋友来。”

失明加绝症没有成为缚住穆为民手脚的理由,他始终渴望着人际交往。他花了几个月的时间自己摸索着学会使用盲杖,并自如地在盲道上行走。当走出最初的痛苦和迷茫后,他就来到了这个团体。跑团的每次活动他都积极参与,风雨无阻。其实开始的时候,他只是想找人聊聊天,一个人生活实在太孤独了。

“刚来的时候,就有人陪着走个折返,2.5公里,我们一直叫他摸鱼的。后来慢慢开始跑,从3公里到5公里,再到10公里。”周杰笑说自己是穆为民的启蒙教练,他在跑团以严格而著称。穆为民说,“他心比较狠,被称为魔鬼教练。”褚振龙举起了手,“容我插一句嘴,魔鬼教练是跑团认证过的。”

周杰笑笑,不反驳。“老穆是1960年11月1日生的,到2020年的11月1日,我们就搞了个仪式,让他完成11.01公里。”他说,“这次以后他开始爆发了,能跑下15公里了,再到半马。”

去年4月,他参加上海半程马拉松,这是他人生中第一次参赛,跑了2小时47分。“我们鼓励他一点点跑起来,到了去年,大家又‘撩拨’他,‘老穆,要不要报个半马?’老穆第一反应是,‘什么呀,不行的,我才10公里的量。’如今负责他训练的甘露回忆,“但是每次训练,我们都一点点暗暗为他加量,他每次也能跑下来。就这

样循序渐进地突破,他也很快乐。所以去年第一次参加半马就完赛,他完赛以后对跑团里所有残障人士都是一种激励,大家在以后的训练中开始你追我赶,也都想参加比赛。”

去年后半程,穆为民最多已经跑到35公里。他参加了年底上海马拉松的摇号,顺利获得参赛资格。

“如果上马完赛,我就要想办法去巴黎跑。”穆为民对大家说。他从朋友口中获悉,2024年巴黎奥运会的马拉松比赛是对公众开放的,届时大众选手也有机会踏上奥运会马拉松的相同线路,参加全马和10公里比赛。周杰鼓励他,“如果你能完赛,我们就想办法去实现。”

去年上马最终被取消,穆为民虽然失望,但他告诉自己,今年还是有希望。在他心中,从巴黎市政厅出发,途经巴黎歌剧院、杜乐丽花园、卢浮宫、协和广场、凡尔赛宫,那无疑将是全世界所有马拉松赛事中最美的一条赛道。他在失明前看到过巴黎的照片,他的眼睛现在虽然看不见了,但也想亲身感受下。

今年第一次参加上马的穆为民目标是6小时,受到疫情影响,整个上半年他有一大半时间没有跑过。“7月初,还不鼓励聚集性活动的时候,我们小团队约了些人出来跑,老穆出来了。一看老穆,养得白白胖胖,走路也开始晃了。”甘露当时有些担心,不知道他能不能赶在上马前找到状态。“那个天气跑太累了,连走路都累,但老穆还是坚持下来了。到了第二个星期,他又来了。就这样,一点点恢复。”

最近当上马确定举办后,团队结合穆为民的心肺功能、配速和补给需要制定了很多方案,支持他完成愿望。“我们的例跑是每周一,以这个量参加上马是肯定不够的。所以每周周中还会安排陪跑员带他在家附近的地方跑个10公里,让他可以更科学地备战。”