



一根绳子帮盲人站上马拉松赛道

视障30多年的长沙男子决定跑起来，
有人拿起陪跑绳：“我陪你跑！”

本报记者史继超 吴陈幸子 实习生刘娇璐 长沙报道

10月12日清晨5点多，长沙西湖公园，有市民在园内跑步。跑步的人里，有跑者穿着亮色反光队服，他们两两一组，虽然还是清晨，但已有人跑了十多公里。

此时，公云峰已完成个人训练，等待搭档商磊到来。不久后，两人碰面。他们拿起一根黄色绳子，公云峰拽一头，商磊拽另外一头，默契地开始跑步。

商磊是视障人士，公云峰是特跑族湖南总会会长，也是

商磊的陪跑员。两人于三年前结识后，经常一起跑步。他们拿着的绳子是跑步时传递信号的工具，而公云峰作为商磊的“眼睛”，不只是为他带路，还会为他描述路边的风景：路过的游客、天空、飞鸟……这些是商磊自1岁后，再也无法目见的景象。

几年前，公云峰、商磊和伙伴们一同组建了一个为视障跑者提供陪跑服务的公益跑团。今年10月15日是第42个国际盲人节，公云峰也希望在节前最后一次集训中，和视障跑者、其他陪跑员一起，为10月26日举行的2025年长沙马拉松做好准备。



公云峰拿起陪跑绳。图/记者周翼

视障跑者：陪跑员让我“看”见路边的风景

跑团集训当天，商磊还带来了一位视障朋友体验跑步。三十多岁的商磊在1岁时因病丧失视力，2022年，在一次助残活动上结识了公云峰。公云峰是资深跑者，商磊问出“能不能做我的陪跑”后，公云峰爽快答应。

“当时我的客户经常跑马拉松，正好认识，他在圈子里很有名气，后来从网上得知他从事陪跑，就联系了。当时我从外地回长沙，找不到陪跑员，有人说我眼睛看不到，走路都费劲，带你跑步，出事怎么办？就这样体重一度涨到两百斤。”商磊坦言，重拾跑步除了爱好之外，也有对健康的考虑：“我工作中常跟别人说养生，自己反而久坐，缺乏锻炼，和走路不一样，我只能感光，跑步没法自己进行。”商磊也是特跑族公益跑团的发起人之一。“我在2011年开始跑步，后来回到长沙因各种原因一直没跑，2022年认识了公云峰老师，重新开始跑步，后组建公益跑团。”

起初，公云峰和商磊只是作为搭档在各地跑步，2023年，商磊第一次尝试跑马拉松，截至今日，公云峰作为他的陪跑员已经一起跑了四场马拉松。

回忆起2023年第一次踏上马拉松赛道，商磊说：“之

前没跑过，和普通跑步感觉很不一样，报名、中签、戴牌子在身上，几千几万人同时起跑、跑前升国旗、唱国歌，会感觉和能看到的跑者一样，甚至比一些人还快。”商磊笑称，有市民会说他们好厉害，“2023年橘子洲红色马拉松，参赛过程中，遇到两位青年跑不动了，我们搭伴跑，知道我的情况后对方挺震惊，其中一位后来也成了我的陪跑员。”

商磊觉得通过陪跑员，可以交到更多外面的朋友，看到不同景色，同样在那次马拉松中，商磊觉得和陪跑员公云峰的组合让他看到了新世界，“橘子洲景色好，他会给我介绍周边风光、游人在干什么，我跑出了半马最佳成绩。”商磊认为，那次的成绩与当时的好心情也有关系。提到此事，公云峰表示，这是他从事陪跑多年总结的秘诀：“通过给视障跑者讲述周边环境，可以让他分散精力，也能让他去享受跑步。”

受到这次启发，后续株洲马拉松赛中，商磊专门邀请当地陪跑员，“陪跑员来自各种职业，每个城市马拉松都会展示当地文化，通过陪跑员讲解，可以更好地了解城市。”

在商磊看来，公云峰是陪跑员，也是自己的眼睛，不仅为他指出跑步的路线，也让他运动中“看”到外面的风景。

陪跑员：第一次带视障跑者时，他摔倒了，我很紧张

“设置‘陪跑’的目的是让视障跑者享受同等待遇，它最早在北京、上海出现，2022年左右，湖南逐渐形成这类公益跑团。”截至目前，陪跑员公云峰已跟随不同视障跑者“征战”了五十多场马拉松。“今天（12日）我们跑团在这边集训，为26日长沙马拉松做准备。”

已有多年跑龄、跑过九十多场全马的公云峰表示，他刚开始跑步只是为了减肥，后来开始跑马拉松、成为领跑员，再后来逐渐成为公益陪跑员。“2017年在北京第一次陪跑，看到有视障跑友找陪跑员，想换个身份试试，当时两人只磨合了半个小时，也不了解他的真实水平。”

尽管是赛道上经验丰富的“兔子”（领跑员），公云峰在第一次陪跑时依然很紧张，“当时没经验，其他参赛选手们也不了解情况，有选手斜插赛道拿补给，他（视障跑者）被踩到，摔倒了，我当时特别紧张。”

记者蒙眼体验：被恐惧支配，一个台阶三步走完

“这是陪跑绳，20到30厘米长，视障跑者、陪跑员各拿一头，牵引跑步，这是我们成员手工制作的，纯棉材质，很结实。”公云峰向记者介绍陪跑绳时，一旁的志愿者正在为绳子进行最后加工。

记者了解到，跑动过程中，因二人持绳手为一左一右，加上每个人的身高、速度、频率、摆动手臂不同，对双方身体情况、默契度有一定要求。

现场，记者佩戴眼罩在公云峰陪伴下，尝试无视觉跑步。佩戴眼罩瞬间，记者被前路未知的恐惧支配，双手紧紧牵引绳，原本一步步下来的台阶需三步甚至更多，几十米的路比平时慢了不少一倍。

跑动开始后，记者跑动速度明显减慢，牵引绳处于绷紧状态。“很不错，加油。”其间公云峰不断进行鼓励，在转弯环节，公云峰明显放慢了速度。

因集训当天现场有不少跑者，公云峰不时向其他人发出提示，并向记者描述外界环境，“现在你前方只有摄像”“你的旁边过了一辆车”……

一段时间后，记者自认为适应了节奏。“你这个速度比较慢了，当然，新加入的视障跑者也是从走到跑一步步来的。”公云峰说。

与一些视障人士不同，公云峰介绍，突然丧失视力，人的反应会强烈不少，一些突然失明伤者心态崩溃也与之有关。而对于有默契的陪跑员和视障跑者，则可以达到“双人合一”：“双方甚至不需要语言，抬手就知道有减速带。”

公云峰坦言，默契需要靠时间磨合，也要靠一点运气碰到合适的人，“（视障跑者）突然把手交给一个陌生人，也会害怕，不信任。陪跑员也需要适应，两人身高能不能协调，一高一矮，一方会很累，再比如我们有跑者摆臂幅度大，陪跑员跟不上。”公云峰认为，在体能训练外，速度提升也建立在双方信任、配合上。

“摆臂、步调等两人都要协调，如果不信任陪跑员，怕他把你带摔跤就不行，胆量也很关键。”商磊在一旁补充说，“一开始也担心陪跑员‘不靠谱’。”商磊称，心理是不少视障跑者的一道坎，对陪跑员的信任建立在细节上。



株洲马拉松，公云峰（右）笑称，这次是商磊拉着他跑。图/受访者提供

搭档身份背后：有各自的工作，跑步只是生活的一部分

几位陪跑员、视障跑者表示，除了月度集训，他们还会在家附近找搭档，进行日常训练，一方面节省成本，另一方面也更方便：“像西湖公园地铁站，大家经常来，（地铁站）工作人员很熟悉，会把我们送出去，但也存在盲道被堵、通行不便的情况。”

“日常我在家背后的这条道路训练，早来没车，气温适合。”13日一早，商磊在家后面的空旷道路上训练。公云峰则介绍，当天他会与另一位视障跑者第一次搭档，记者到达时，两人已经进行了10公里的热身。“现在每周有三四次训练。”跑步时，公云峰打开手机音乐播放器，“放松是一方面，也为提高踩点、步频默契。”

无论在公园赛道还是家附近，陪跑员和视障跑者都会穿着队服。“反光材质和印字很醒目，可提高安全性，也可让更多人看到，向社会普及视障内容，‘有孩子问为什么牵着跑，他妈妈说是志愿者和视障朋友’，有的陪跑员是接触后，才知道我们能自己外出、使用手机。”商磊说。

“还跑吗？”附近，一位路过的跑者与商磊一行交谈，双方表示，他们通过跑步相识。

采访中，几位视障跑者和陪跑员均表示，跑步只是他们生活的一部分，在训练、参赛外，也要正常上班，包括商磊在内多位视障跑者都有各自的工作：“我得走了，七点要送孩子、工作。”

困境与破局：陪跑员数量不足，今年长马将为视障跑者开辟绿色通道



记者体验无视觉跑步。图/记者周翼



清晨5点多，长沙西湖公园内有不少跑者，有陪跑员和视障跑者正在进行跑前准备。图/记者史继超

“需要加班，有时要到晚上十二点，想跑步但经常起不来。”谈起工作，商磊表达自己的遗憾。许多视障跑者都有下班晚的问题，他们往往起床后搭档没有时间陪跑。“各种原因，有陪跑员、视障跑者跑着跑着不来了，这种情况达到总人数的30%。”

除了各自的困境外，陪跑员和视障跑者还面临着共同的难题。

正式赛场上，一位视障跑者最好能有多位陪跑员伴随，但目前陪跑员的数量远远不够。“特别是成绩好的视障跑者，多数陪跑员跟不上，个别能跟上的赛手觉得这样做会影响自己比赛，不接受陪跑，久之一些高水平视障跑者的状态、成绩会下降。”公云峰说。

另有陪跑者、视障跑者表示，这种情况会给个别刚刚鼓起勇气的视障人士带来压力。

此外，马拉松中签问题也成为不少人的心结，公云峰介绍，像本次马拉松赛事，报名人数突破二十万，但能中签上赛道的跑者只有三万多人，其中全马名额只有一万五千个，“视障跑者中签无人陪”成了难题。

“在国内，上海、厦门个别地方开辟视障跑者绿色通道，去年我们跟长沙有关部门申请，开辟特殊通道，提供一些名额，让视障跑者中签，每人能带一位陪跑员，（10月26日的长沙马拉松）是开始第一年，其他陪跑员从中签人中找。”

公云峰表示，今年情况好很多，但从全国来看依然不够用。

提到即将到来的长沙马拉松，公云峰、商磊等多位陪跑员、视障跑者希望，它可以作为一个契机，带动市民运动，并让更多人知道视障人士也可以做不少事。