

追光路上,你是我的眼!

的伙伴提供接送服务。

不止日常慢跑训练,跑团还勇敢奔赴各类公开赛事,用奔跑打破偏见。今年4月19日敕勒川草原城市10公里赛,是全队难忘的记忆。当日狂风大作,气温骤降,中途还突降暴雨。恶劣天气没有击退任何一名参赛跑者,大家逆风奔跑,未参赛的志愿者赶赴现场呐喊助威,风雨里同心向前的画面,定格成最动人的青城风景。

在志愿者黄婷婷看来,全民健身不该设置门槛。残障人士与健全人一样都拥有挥洒汗水、亲近自然的权利。现实中盲道配套并不完善,给视障人群户外出行造成诸多阻碍,而黑暗跑团,恰好为他们打通了一扇通往户外的大门。

公益路上盼更多援手

奔跑,从来都是一场双向治愈。志愿者照亮了残障跑者的前行路,跑者的坚韧,也反过来丰盈着志愿者的内心。但这支纯公益队伍,眼下正面临一个现实难题:没有固定经费、公益支持,日常装备、器材全靠志愿者自发筹措。为了让更多残障伙伴体验多元运动乐趣,在安全范围内突破自我、强健身心,负责人韩瑾有着清晰的公益规划:未来将持续开展攀岩、定向越野、斯巴达力量训练等多样化公益运动项目,丰富残障群体的业余生活,让大家在运动中收获自信、释放活力。

韩瑾表示:“得知《北方新报》联合阿里公益天天正能量、‘人人3小时’公益平台启动百万‘心愿助力’公益计划,我们也许下一个心愿——希望能得到阿里公益天天正能量的助力,配齐志愿者统一运动装备与配套物资,守护呼和浩特唯一盲人陪跑团的公益之路,让这座城市的视障跑者们能继续跑下去,让这份双向治愈的爱心持续传递。”

文·摄影/草原云·北方新报记者 张巧珍 孙慧

黑暗跑团逐光而行



愈发强健,原本狭窄的社交圈变得开阔,各行各业的新朋友走进他的生活。曾经盘踞心底的阴郁,在志愿者长久的温暖陪伴下慢慢消散,整个人变得开朗、阳光、自信。

在他心中,外界“盲人不适合运动”的偏见,早已被脚步击碎。“恰恰相反,视障群体更需要走出家门、拥抱运动。”黄世虎呼吁更多视障、听障伙伴放下心理包袱,勇敢站上赛道,享受奔跑的乐趣。

建筑设计师吴彦龙是黄世虎的陪跑志愿者之一,也是奔跑受益者。入队前的他生活懒散、缺乏动力,加入跑团后,在与同伴携手奔跑的过程中重拾朝气,变得积极乐观。谈及收获,他直言:“奔跑带给我最珍贵的,就是纯粹的陪伴、温暖与力量。”

陪跑绳是方向舵更是连心桥

一根看似普通的陪跑绳,在陪跑员眼中,有着超乎想象的分量。服装销售员史燕青在团队长期参与陪跑工作,对这条绳索的意义有着更深切的体会:“它绝不只是用来牵引的绳子。奔跑中,绳体细微的拉扯,就能传递转弯、加速、减速的指令,就像汽车方向盘,帮视障跑者把控前进方向。更重要的是,它是一座心灵桥梁,维系着彼此毫无保留的信任。”

志愿者王俊艳对此深表认同,在她看来,陪跑的核心从来不是引路,而是陪伴与托付,甘愿做视障伙伴的眼睛,守护他们一路向前。如今,跑团已形成成熟的常态化运行模式:每周六或周日开展集体例跑,志愿者与视障跑友在出行便利的城市公园准时集结,还专门为行动不便

侧,手中陪跑绳随着步伐轻轻晃动。每一句提醒,每一次控速,都让奔跑变得安稳、踏实、有力量。

黑暗跑团呼和浩特站于2025年11月成立,负责人韩瑾,是内蒙古新灵电力有限责任公司副总经理。此前,他在地参与视障陪跑活动时,被残障朋友渴望奔跑、热爱生活的模样深深打动。

“很多视障朋友内心渴望户外运动,却受出行条件限制,长久被困在狭小的生活空间里。”带着这份共情与初心,韩瑾回到呼和浩特便牵头组建站点,立志为青城的视障、听障群体搭建运动平台,帮更多特殊跑友迈开脚步,去往更远的远方。

如今跑团已集结400余名志愿者,有医生、教师、消防指战员、机关企事业单位职工,还有大批朝气蓬勃的大学生。无论酷暑严寒、风吹日晒,志愿者始终坚守岗位,与残障跑友并肩前行。建站以来,跑团累计服务残障伙伴160余人次。不少志愿者最初只是在公园、赛场边为特殊跑者加油鼓劲,在一次次见证温暖后,主动申请加入陪跑队伍,在相伴奔跑中收获别样的人生感动。

奔跑改写人生轨迹

全盲按摩师黄世虎,是跑团里感触最深的一位视障跑者。加入黑暗跑团前,他的生活轨迹单调又封闭,日复一日往返于家和工作间,几乎没有户外运动。

第一次握住陪跑绳的场景,黄世虎至今记忆犹新。“看不见前路,心里难免忐忑,但更多的是期待,能借着奔跑,去更多公园,走更远的路,去从前到不了的远方。”

起跑、匀速、转弯、慢行……在志愿者耐心细致的引导下,他慢慢放下戒备、适应节奏。日复一日的奔跑,重塑了黄世虎的生活。身体



志愿者(右)为视障伙伴陪跑

荣誉证书

证书编号:天天正能量11112号

韩瑾 在阿里公益天天正能量评选活动中,荣获

小微公益行动者专项奖,入选“心愿助力计划”,特发此证,以资鼓励。



阿里公益天天正能量

合作媒体: 北方新报

2026年8月5日

一根陪跑绳,牵起的是彼此的信任,传递的是无声的温暖。韩瑾带领团队扎根基层公益、坚守细微善意,用脚步代替言语,用陪伴驱散孤单,让看不见风景的人,依然能追风逐光、奔赴热爱。平凡微光,亦可汇聚星河。这份扎根日常、持久坚守的草根公益力量,温暖又治愈。8月5日,北方新报联合阿里公益天天正能量为韩瑾颁发小微公益行动者专项奖,入选“心愿助力计划”。请广大市民、网友积极点赞助力,打开支付宝、微信搜索“人人3小时”,进入天天正能量心愿助力专区,免费为爱点赞、为善意撑腰,一起点亮公益心愿,助力更多残障群体奔赴自由、拥抱阳光!

天天正能量

韩世虎,世界最坚强



韩瑾 内蒙古呼和浩特·黑暗跑团带头人·韩瑾

“为视障跑者和志愿者配齐陪跑装备

黑暗跑团为视障人士搭台引路,让他们也能享受体育健身的快乐



扫码查看正能量故事

一起为TA点亮心愿

已有2,089人次助力

7月27日,晨光铺满呼和浩特市成吉思汗公园的塑胶跑道,一根短短的陪跑绳,串联起黑暗跑团呼和浩特站志愿者与视障跑者的追梦之路。志愿者以身代眼,驱散黑暗,特殊跑者以步逐光,突破自我。这份双向奔赴的追光之路,成为青城最温暖动人的风景线。

400多名志愿者陪跑

“前方左拐,脚步微调”“侧面有人经过,咱们放慢一点”……清晨的跑道上,温柔笃定的提示声此起彼伏。志愿者护在视障跑友身