



文/片/视频
记者 王鑫 济南报道

4月21日清晨6点半，“黑暗跑团”济南站第24期例跑活动即将开始。济南森林公园的天色已亮了起来，跑道起点站着几个安静等待的身影——他们或微微侧耳听着脚步声，或低头轻抚腕上的陪跑绳。刘松就站在他们中间，手里攥着一把花花绿绿的编织绳，等着他的队员们陆续到来。这是一支特殊的队伍：志愿者用一根绳子牵着视障跑友跑步，让黑暗中的脚步也能丈量大地温度。

1975年出生的刘松是退役军人。2019年为减重他开始跑步，2024年1月11日，他在老兵马拉松俱乐部群里看到“黑暗跑团”北京站的志愿者，用一根绳子牵着视障人士跑步。“我也能干这个。”他当即注册成为一名志愿者，却发现济南根本没有这个组织，一等就是近两年。直到2025年夏天，他去跑临沂马拉松，当地站长一句话点醒他：“你干吧，先干起来再说。”他就这样发起了“黑暗夜跑”济南站，从最初的两三个人，发展到50多名视障跑友以及100多名志愿者的队伍。每周三和周六早6点半到9点，风雨无阻。为了赶上这个时间，他5点起床，不到6点就开车出门，先到堤口路名泉广场附近接上一位视障跑友，再一起赶到森林公园。

“一根绳子，连接起两个世界。”刘松说，负责这样一个跑团，责任是沉甸甸的，他说得最多的一句话就是“注意安全”。他坚持选在森林公园这样封闭平坦的路段，反复叮嘱志愿者，陪跑绳绝不能两头都套在手上——如果摔倒，两个人会一起倒。这根绳子，一头套在视障跑友手腕上，另一头抓在志愿者手里，转弯避让时，语言提前告知，同时通过绳子的拉拽传递方向。

“黑暗跑团”2016年4月创立，如今已覆盖全国50多个城市，济南是第48个。在刘松看来，跑步不是为了成绩。队员中很多是盲人按摩师，从睡觉的床到工作的床，两点一线。如今，有人从南部山区坐车来，有人从长清坐地铁来，都是独自出行。团里目前半马最好的成绩是2小时20分钟，但他更在意的是让视障人士建立自信、加强社交能力、锻炼身体。

当天早上，队伍里来了一个新志愿者。刘松没有让他直接上场陪跑，而是先让新人戴上眼罩，用陪跑绳牵着跑了一段，让他体验视障者的世界。“你得先知道他们的感受，才知道怎么带。”摘下眼罩，刘松拍了拍他，“记住这个感觉，以后你就是他们的眼睛。”刘松有个朴素的愿望：希望今年下半年的济南马拉松，能让队里跑得好的几个队员参加，在完成比赛的基础上，拿到一个理想的成绩。这根绳子能牵着他们跑多远，他还不知道。但至少现在，天还没亮就有人等在起点，天亮了有人抵达终点，而中间的黑暗，有人陪着一起跑过。



长期磨合，配速渐快，视障跑友正一点点突破自我。

“黑暗跑团”的一束光



刘松和志愿者牵着视障跑友奔跑于晨光绿树间——拥抱自然，找回自信，脚步就是答案。



清晨6点，刘松准时赶到堤口路接上一位视障跑友，一同前往森林公园。



新志愿者入团首课：戴眼罩盲行，切身感受视障跑友的处境与信任。



绳在手中，路在脚下。一握一牵之间，黑暗中便有了方向。

微纪录



扫码看视频



跑步之余，盲人推拿师执意以手艺回馈。跑团里的温暖是双向的。



刘松带领队员们开始跑前热身。白色视障与橙色陪跑，是跑团最醒目的标识。