

# 特殊跑者体悟体育纽带的魅力

本版撰稿 章丽倩

跑道上的他们，比拼的不是参赛距离，不是最短用时，不是已经领略过的赛道数量，也不是最酷炫的参赛装备——正常以待的目光就是他们期待中的那份体贴。他们，是上马赛道上的特殊跑者；他们，亲身体悟着体育作为纽带的沟通魅力，同时，也用一颗颗正能量的心见证着上马赛事的成长。

## 轮椅方阵3.0 跑道上再“起飞”

今年是轮椅方阵跑者加入到上马大家庭的第三年。这回，当大家在赛道旁或者屏幕前为跑者们加油时，看到的轮椅方阵仍将是“20+8”的规模，即20位轮椅跑者加8位陪跑员。

市残联下属市残疾人体育训练中心的柳瑾主任，与去年一样，他仍将在轮椅方阵的背后，做好组织与保障的领队工作。“除了20名配有号码簿的轮椅选手外，在他们前后左右的陪跑员里，其实还有8位上海的残疾人运动员。无论是选手，还是陪跑员，在上马的这个大舞台上，他们都将起到代表的作用，代表着残疾人通过体育运动与社会更多面接触、融入的可能性。”

虽说如今正是2020年东京奥运会与残奥会前的备战冲击期，但此番上马的轮椅跑者，仍将以上海轮椅击剑队的运动员为主，然后再编入由其他轮椅跑团推荐的几位社会跑者。而在参赛组别的选择上，也依旧是健身跑。

之所以还是沿用了“20+8”的规模，上马组委会常务副秘书长周瑾表示，这主要还是出于办赛安全与选手个人安全两方面的考虑。“不管是让轮椅方阵在所有选手的最末端出发，还是请他们以方阵排列的形式去参与比赛，安全考虑确实是被放在了第一位。未来，上马在这方面也许会有更多的可能性，但就现阶段来说，毕竟这才是我们把轮椅跑者引入进来的第三年，很多方面还需要磨合和适应。”

参考国际上轮椅选手参加马拉松赛的事例，他们所用到的轮椅类型可分为两种，其一是专门用于参赛的竞速型轮椅（即残奥会中常见的那种），另一种则是生活型轮椅。“考虑到国内轮椅组的发展情况，我们觉得，现阶段还是通用性更强的生活型轮椅更适合用来比赛。”周瑾表示，未来他们可能会与市残联有进一步的讨论，看是否能让更多的轮椅选手出现在上马的跑道上。

说到对轮椅跑者的关心，组委会其实一直都在不动声色地跟进。柳瑾介绍说，在参考前两届上马健身跑的终点情况后，组委会此番对轮椅跑者的终点更衣帐篷进行了微微扩容，这种照应让他和他的队员们觉得很贴心。“虽然我们的选手是坐着轮椅参赛，但大家正常地看待其实就是一种最好的肯定，并不需要特殊待遇。不过，像终点更衣帐篷这种，确实是我们赛后更换衣物时最需要的。所以，也很感谢上马组委会的关心。”



残疾人通过体育运动将与社会有更多面接触、融入

## 冠军选手“抱佛脚” 换个视角感受大上海

2016年巴西里约，在那届残奥会上，从上海轮椅击剑队入选国家队的邹绪凤赢得了两枚金牌。领奖台上的那种兴奋与激越，令她记忆犹新。而在去年，在她不那么熟悉的上马赛道，类似的惊喜与感动卷土重来。

“没想到走出室内环境后，我们会在上海最黄金的这道马路风景中，去跟着2万多名跑友一起跑。这么盛大的场面，确实有点震撼。”29岁的邹绪凤，她接受轮椅击剑训练已有10年，如今不仅是市队队员，也是国家集训队的一员。而在去年的上马赛道上，她则是

轮椅跑者中的1/20。

作为年年都在“家门口”举办的城市马拉松，上马在很多市民的记忆里都占有一席之地。邹绪凤对它自然也早有印象。“以前就觉得，从外滩起跑，然后沿着南京路步行街、静安寺、淮海路这么一路跑出去，而且是封路跑，感觉一定很酷。因为这在平时来说是完全不可能有的条件。所以，自从前年听说轮椅跑者也可以参赛后，就很期待。”邹绪凤说，虽然上马与残奥会是两种不同的参赛体验，但体育运动感染人的那份魅力却总能互通。

当然，别看邹绪凤和她的队友们是接受过系统训练的运动员，就觉得五六公里的健身跑对他们来说不在话下，其实——就算临时抱佛脚，他们也感受到了一定挑战性呢。“虽然我们练的是击剑，是手上功夫，但这和在道路上快速转动轮椅时用到的肌肉部位不同，所以一场健身跑下来，大家都会有点手酸体乏。得承认术业有专攻，我们在轮椅跑步这件事上，还是很业余的。”

尽管自认业余，但为了方阵效果，这些选手还是得在赛前花一番功夫去

准备。比如上马赛前两周，在运动队每天的日常训练结束后，他们会在位于水电路上的训练基地内做列队滑行练习。另外，虽然他们用于参加上马的新轮椅仍属于生活型，但其设计中已被融入了一些竞速理念，故而虽便于加速但对操控有了更高要求。邹绪凤说：“我们在训练时，有跟不上队形的情况，也有不当心碰到障碍物的，但只要想到能再度站到上马的起跑线上，就觉得这点困难没什么，更多的还是期待。”

## 视障跑者的这四年 在风雨中静静盛开

他们是上马赛道上的少数派，但同时，他们又是这片舞台上的发光体。每一名视障跑者的身边都有三位陪跑志愿者随行，这“1+3”的阵容，再加上印有“视障”或“陪跑”字样的专属运动背心，他们成为了赛道上一个个“团体作战”的小分队。

从2016年到2019年，从被旁人用目光好奇地打量，到与更多普通跑友融为一体，他们在这四年中经历良多，同时也随上马共同成长。

28岁的陆晨辉，本周日他将再度以全程马拉松组视障跑者的身份出现在上马起点。对这个自小就全盲的上海小伙来说，体育不仅让他走出了封闭的小环境，也帮助他找到了自信与自我价值所在，甚至——他还在跑道上收获了爱情。

陆晨辉与妻子韩莹因跑步而结识，2016年时，他们一个是在公益组织“做你的眼睛”里正努力打开心扉的视障者，而另一个则是来当陪跑义工的热心人。三年后的如今，他们不仅组成了家庭，还诞下了宝宝，升级为了三口之家。而在身边人的眼中，陆晨辉已从早年那个连拍合影都不愿意的孤僻小伙，变成了能给身边更多视障者提供帮助的过来人。

“这次我们一共有19组选手参加上马的比赛，比2016年时增加了9组人。每一组都是‘1+3’，即每一名视障跑者的身边都有三位陪跑志愿者随行。而这19组选手又分别参与到全马（8组）、10公里（9组）和健身跑（2组）四个项目中。考虑到安全参赛的原则，‘1+3’是我们认为可以接受的标准配

置。而且，所有视障跑者和他们的陪跑志愿者都是经过充分训练与磨合的，并非为了某一场比赛而临时凑对，跑步已经成为他们生活中的一部分。”作为“做你的眼睛”的发起人和组织者，陆向东告诉记者，尽管与上马已有数年合作基础，但他们还是早在几个月前就开始为今年的比赛做准备。“成员们都很期待，这应该是他们一年中与最多人同场相处的场合。”

用一条陪跑绳牵引起与视障者之间的信任与联系，这是陪跑志愿者给人的第一印象。但怎样才能成为一名合格的陪跑者呢？仅凭一股热情和一份不错的跑步能力，这些还构不成充分条件。

“‘大白’在我们那里的意思是成熟的陪跑员，如果想要成为‘大白’的

话，得经过面试和笔试的考核，是一件挺严肃的事。”从陆向东这里，记者听到了更多背后的故事。比如，陪跑志愿者参赛是不计成绩的，作为对他们付出的肯定与鼓励，他们在完赛后获得是一张陪跑志愿者证书。又比如，让视障跑友参与到上马中来，图的并非“十全十美”式的特殊优待，而是在尽量不影响其他跑友的情况下公平参赛的机会。

没有特殊方阵，和普通跑友一样混编在起点集结区里；遵守关门时间，与普通参赛者一样量力而行……在视障者们看来，少些特殊关照，有时正是一份正中下怀的善意。而在上马的赛道上，这样的故事如今已进入了第四个年头。