

志愿者是他们的“眼睛”

# 16名视障跑者 逐梦孝感马拉松

身着橘色运动服的“黑暗跑团”的视障跑者和陪跑员在奋力奔跑。(孝感市委宣传部供图)



湖北日报全媒体记者 王欣 喻煜 董军鹏  
通讯员 蔡青阳

3月8日,湖北省第十七届运动会田径(马拉松)比赛暨2026蒙牛孝感马拉松鸣枪开赛,汇聚了来自五湖四海的1.6万余名跑者。以李俊为代表的16名视障跑者,身穿橘色战衣,通过一根根陪跑绳,与陪跑志愿者“手牵手”,踏上了马拉松赛场。

5人参加全程马拉松,11人参加半程马拉松。他们中很多都是首次“跑马”,但全部顺利完赛。

“他们的声音就是我的眼睛”

当天清晨5点半,孝南区居民李俊的闹钟就响了。他坐起身来,慢慢把被褥收起,穿好衣服走出房间。1983年出生的李俊失明近40年了。简单吃过早饭,他手扶盲杖,在“黑暗跑团”孝感站陪跑志愿者引导下,迫不及待出门。

“2小时13分,21.0975公里!”在冲过半马终点线后,李俊高举手臂,兴奋地呐喊着。这是李俊第一次挑战半马,也是孝感市“黑暗跑团”的视障跑者第一次走上马拉松的赛场。

4岁时因为一场意外失去全部视力,让李俊一度觉得自己的人生已经“看”到了尽头。他像大多数盲人那样,没有太多选择地干起了推拿师。

20多年来,他每天的生活几乎就是围绕几张按摩床转,很少与外界接触。“最长一次3个月没出过门。”闲暇之余,他也常忍不住回想,小时候肆意奔跑,风从耳边呼呼掠过的感受。

去年8月30日,“黑暗跑团”孝感站正式成立,负责人夏冬敏和志愿者段艺芬的出现,给了他重新出发的勇气。

“在志愿者的陪护下,现在20多公里都能顺利拿下,跑完浑身都畅快!”李俊笑着说,马拉松赛前一晚他兴奋得没睡着,他想把完赛奖牌送给15岁的儿子,一家人聚餐好好庆祝一下。

“2小时15秒完赛,继去年黄石马拉松后,再一次刷新了PB(个人最好成绩),多亏了夏老师!”结束半马的比赛,武汉视障跑者王奥林举着完赛奖牌与陪跑员夏冬敏开心合照。

王奥林今年32岁,在武汉一家科技公司的零售部门工作。初三那年,他因视网膜脱落导致失明。此后10多年间,他再没有出去跑过步。

2024年5月12日,对于王奥林来说是一个特别的日子。这一天,在“黑暗跑团”武汉站志愿者的牵引下,他第一次出门绕着东湖绿道跑了1公里,感受着风的流动、路的起伏和自己铿锵的心跳……

“这是很多年没有享受过的自由。”王奥林说,跑起来以后,发现世界变得更辽阔了,志愿者们的声音成了他的“眼睛”,奔跑让他找回了对生活的掌控感。

陪跑更是陪伴

“黑暗中的跑者,每迈一步,都需要充分的信任。”

2024年,51岁的夏冬敏无意间刷到全国性公益跑团组织“黑暗跑团”在上海马拉松上的一条视频,画面中,一根陪跑绳将视障跑者与志愿者连在一起,他们脸上洋溢着的笑容让夏冬敏格外动容。

多方了解后,夏冬敏发现,黑暗跑团是社会企业“黑暗中对话”在2016年发起的全国性的助残公益项目,通过定期举办跑步等各种活动,鼓励并帮助残障人士走出家门,已在全国几十个城市设有站点。

2025年6月,夏冬敏决定在孝感开设站点。起初只有2名志愿者、2名视障跑者。

因经验不足,视障跑者的安全出行、交通费用、参与积极性等问题,如一盆盆冷水浇下。第一期跑结束后,夏冬敏三次前往“黑暗跑团”武汉站学习取经,走访听取视障跑者的需求和意见。

“陪跑绳一端牵的是信任,另一端牵的是责任。”陪跑绳的距离、手臂摆动的幅度、如何转弯……这些细节都关系着视障跑者能否以舒服的状态跑步。

后来,开展新手志愿者培训时,夏冬敏会让志愿者戴上眼罩走路、上下楼梯,去体会看不见的感觉。每次活动,都会根据报名成员的情况,匹配配速一致、体能相当的志



来自孝感的视障跑者李俊(右),完成了人生中第一次半程马拉松。(湖北日报全媒体记者 喻煜 摄)

愿者。

正式比赛时,每一名视障跑者通常至少需要三名志愿者为他服务,三人各司其职,领跑员负责选择路线,陪跑员负责用陪跑绳引导视障跑者,伴跑员负责维护阵型不被其他跑者无意间冲散,并给队友们拿水等补给物品。

“最累的是陪跑员,所以在跑马过程中三名志愿者要轮换岗位。”夏冬敏说,经过不懈努力,“黑暗跑团”孝感站已注册的视障跑者有10余人,志愿者80余人。

在奔跑中成为彼此的光

在“黑暗跑团”,冲出迷雾的,不止残障人士。

“帮助他们走出家门。”这是孝感志愿者魏翠霞加入跑团的初衷。几场活动跑下来,她觉得,自己才是获得能量的那个人。“人们在这里卸下了各种社会身份,非常纯粹,这是一个能量获取、心灵治愈的场所。”

第一次站在这个群体当中,魏翠霞就感觉自己“好像被鼓舞到了”,之后“帮助”的感觉愈加淡化,“现在我们是聚在一起完成一件事,共同成长。”

在本届孝感马拉松上,28岁的视障女孩沈梦涵以1小时51分54秒的成绩获得跑团半马组第一名。家住武汉光谷的她,每次去东湖绿道训练,要倒三趟地铁,历时一个多小时。

“会乐器、会唱歌、会烘焙、会游泳,沈梦涵是名副其实的斜杠青年。”夏冬敏说,一根牵引绳,连接起两个原本平行的世界。视障跑者在脚步起落间,重新找回掌控生活的底气;志愿者则在无言的陪伴里,汲取对抗生活的坚韧。

志愿者鲁锋经常掏腰包,帮大家购买一些装备物资;代森在开跑前,主动接送视障跑者;视障跑者们经常带好吃的来,帮着编织陪跑绳……段艺芬历数件小事感慨:许多志愿者怀揣着“给予”和“照亮”的初衷而来,却在奔跑中成为彼此的光。

“最后能坚持留在跑团的人,都在这里体会到了成长和友情。”魏翠霞说,每逢周六群里开启报名,埋首于工作的她便觉得“有了动力和憧憬”。

构建内线四大金刚鼎盛阵容

# 中国女篮34分大胜捷克

湖北日报讯(记者郭晓明、通讯员李吴琼)一场酣畅淋漓的大胜,一个顺风顺水的开局。3月8日,正值国际劳动妇女节之际,中国女篮国家队在洪山体育馆以85比51大胜捷克,用一场大胜结束了世界杯预选赛前的热身,也为江城球迷献上了一份厚礼。

比赛本身毫无悬念,虽然捷克队也是中国女篮未来的预选赛对手,但10人出战的她们整体实力明显对不上中国队的强度。尤其在内线,中国队篮板球以50比35碾压,禁区得分46比20。捷克主教练佩特科娃表示:“我们缺少了5名重要球员,应对中国队的身高优势非常辛苦。”球员霍勒辛斯卡也无奈表示:“中国队有四五个大个子,真的很高。我和队友拼尽全力把她们推出去,我觉得我们做得还是可以的。”

事实上,由于中国队的内线优势过于明显,主教练宫鲁鸣可以轻松轮番考察内线球员状态,而几乎不可能缺席最终12人大名单的张子宇和韩旭加起来只亮相10分钟,刚刚抵达武汉与球队会合的李月汝更是一分钟都没有出场,反倒是陈明伶和刘禹彤分别出场16分钟和18分钟。

在洪山体育馆,韩旭、李月汝、张子宇和刘禹彤构成了中国女篮内线四大金刚的鼎盛阵容。然而现实是残酷的,这4位中锋几乎不可能全部跻身12人大名单。宫鲁鸣也表示还在斟酌:“明天公布大名单?那不太可能。我们还需要观察这几天的训练情况,考察大家的状态和磨合情况。”

而外线,本赛季效力于武汉帆船的控球后卫王佳琦,以及在去年全运会上为湖北摘得三人篮球银牌的陈玉婕,这两位湖北选手回到主场,都表现出了不错的状态。只是和上一场陈玉婕弹无虚发、王佳琦铁壁无双相反,这一场王佳琦在自己并不擅长的三分线外4投2中,陈玉婕则手感发凉,但奋勇抢下全场最高的9个篮板,送出全场第二的6次助攻,用一种非常团队的方式答谢为她喝彩加油的湖北球迷。



中国女篮队员杨舒予在比赛中。(湖北日报全媒体记者 时晔 摄)

涌入5000多名球迷

# 洪山体育馆上座率达八成

湖北日报讯(记者郭晓明)女篮世界杯预选赛火热,谁都想象得到;但谁也没有想到,仅仅是预选赛前的一场热身赛,洪山体育馆就涌入了5000多名热情的球迷,上座率高达八成,把洪山体育馆变成了一片红色的海洋。

据了解,中国女篮国家队方面对武汉火热的球市颇有些意料之外的惊喜。“没有想到武汉的主场气氛这么浓这么热烈。最好的球迷,最好的气氛,最好的保障,这恐怕是近年来国内举办的女篮赛事中最令人满意的。”

武汉球迷的热情的确与众不同。比赛晚上7点半开始,从下午5点半开始,洪山体育馆外就已经有观众排队进场。大批球迷提前进场,为了观看女篮国手的赛前热身,而到了中国队入场开始进行最后的整体热身时,场内几乎坐满了人。

中场休息时,全场观众更是在现场DJ的指挥下玩起了人浪,欢快的气氛甚至感染了女篮队员们,韩旭、张子宇等人在替补席上时常笑得前仰后合,比赛结束后,韩旭还走到球迷中和他们击掌庆祝。

到处人声鼎沸,到处都是挥舞的手机和热情的呼喊。“我拍到张子宇了,真的好高啊!”“陈玉婕加油!华科大加油!”一位来自华中科技大学的学生球迷特地赶来,为学姐陈玉婕助威:“学姐当年为学校勇夺CUBAL联赛冠军的传说早就在校园中流传,现在她一步步打进国家队,更是成了我们心中的偶像。事实证明,只要敢拼搏,我们永远敢为人先。”

热闹的热市,令球场周边的小贩也赚得喜笑颜开。场外的烧烤摊、场内的熟食摊,无不畅销。一位出售三明治等快餐的摊主表示,还是国家队的魅力大:“相比平时举办其他赛事活动时,收入翻了好几倍。”



中国女篮在洪山体育馆迎战捷克。(湖北日报全媒体记者 郭晓明 摄)

中场核心外援伤停,0比2负于北京国安

# 武汉三镇无缘复刻热血“名场面”

湖北日报讯(记者蔡毅)3月8日晚,2026赛季中超联赛首轮焦点战在武汉体育中心打响,坐镇主场的武汉三镇队在中场核心外援意外伤停的情况下,以0比2不敌对手,未能复刻上赛季主场4比4绝平对手的热血“名场面”。

本场比赛对两队意义非凡,因两队赛季前被处罚,只能以“-5分”开局,于是,这场“填坑生死战”的结果将直接影响各自赛季初期的积分节奏。赛前,武汉体育中心涌入超两万名球迷,看台上的蓝色浪潮与嘹亮助威声,复刻着去年那场4比4平的史诗级绝平狂热氛围,期待“焕新”的武汉三镇队能在主场再创辉煌,为新赛季迎来开门红。

赛前,武汉三镇队确认绍尔因伤缺席本场比赛。这意味着,好不容易聚齐五外援阵容的武汉三镇队,开局只能有四名外援出战。另外,由于外援卡迪斯到队时间较晚,暂时无法首发出场。这使得武汉三镇队本场比赛首发阵容只有三外援出场,即新援菲尔米诺出任单后腰,亚姆卡姆与贺惯出任双中卫,贝维斯则与姜利勋一起承担进攻重任。

这种被动调整,打乱了武汉三镇队原有计划,使得球

队从比赛一开始就陷入到被动中。比赛进程也印证了绍尔缺阵的致命影响。北京国安延续超级杯夺冠的火热状态,凭借“8秒反抢”战术持续压制三镇中场。第44分钟,北京国安队边路发起快速反击,王刚下底传中,外援法比奥头球破门打破僵局。半场结束时,武汉三镇不仅0比1落后,且无有效进攻机会。

易边再战,武汉三镇队主教练莫拉接连接换人试图加强进攻,但失去绍尔的中场始终无法组织起有效攻势。第51分钟,本赛季加盟球队的门将方镜淇后场处理球失误,北京国安前锋张玉宁抓住空门机会射门得分,将比分扩大为2比0。此后,武汉三镇虽全力反扑,且换上中锋卡迪斯,但始终无法攻破对手大门。最终,武汉三镇队只能吞下主场失利的苦果。

终场哨响,两万名球迷的助威声逐渐化作惋惜的叹息,但他们仍用掌声致敬球队在最后时候的奋力反击。这场失利让武汉三镇队清晰认识到,绍尔的作用无可替代,新阵容的磨合之路依旧漫长。对于武汉三镇队而言,接下来的任务尤为艰巨,球队需要尽快找到绍尔缺阵的替代方案,帮助新援融入体系,并在后续比赛中奋起直追。