

## 我的首马征途



清晨五点的闹钟响起时,窗外还笼罩在深蓝色的雾气中。我像只兴奋的小鹿般从床上蹦起来,换上跑步鞋,穿上比赛服,兴奋地和妈妈出了门。

我们来到了南通大剧院起点,眼前的景象让我震撼不已,密密麻麻的人群如潮水般涌动,望不到边际,又像给我们城市系上了一条彩色的丝巾。当我别上号码牌的那一刻,一种难以言喻的自豪感涌上心头。

随着发令枪响,3万双脚同时踏响通城的脉搏。起初,我信心满满,脚步轻快。然而,才跑了1公里,我就感到体力不支,气喘吁吁,汗水湿透了衣衫。我的心里产生了一丝丝放弃的念头。但赛道两旁人群中传来的加油声、呐喊声此起彼伏,如同一股股暖流,源源不断地注入我的身体,让我再次充满力量,加速向前。两公里处,我的每一步都变得无比沉重。但此时,一个小小的身影从我身旁迅速掠过,是个比我还矮小的朋友。他坚定的步伐和不服输的精神,瞬间点燃了我内心的斗志,我咬紧牙关,奋力追赶。

跑到3公里时,口干舌燥的我赶忙喝了口水,尽管已经累得像泄了气的皮球,但仍选择稍作调整后继续飞奔。不知不觉间,我把妈妈甩在了身后。当4公里的标志映入眼帘,我惊喜地发现了一名同班同学,我们相视一笑,并肩前行,互相鼓励。很快,5公里的路程也被我们甩在身后。终点近在咫尺,我能感觉到胜利的曙光在前方闪耀。6公里处,提示牌显示只剩下最后的冲刺阶段。我调整呼吸,摆动手臂,大步向前迈进。此时的我越跑越快。尽管汗水模糊了双眼,双腿如同灌了铅一般沉重,但我心中只有一个信念:冲向终点!

终于,我冲过了终点线。周围的欢呼声此起彼伏,仿佛都在为我的坚持和成功喝彩,我的心中满是喜悦与自豪。第一次马拉松的经历,让我深刻体会到坚持的力量。我在心底默默发誓,以后每年都要参加,因为这不是一场跑步比赛,而是用脚步丈量南通的自豪,更是一次挑战自我、超越自我的旅程。

南通市通师二附三(10)班 张梓悦  
指导老师 宋月红

## 欢乐跑,我来了



今天阳光明媚,我和妈妈再一次参加南通马拉松欢乐跑。第一次参加的时候我就很兴奋,这次更是盼了好久!

一大清早我们就来到了活动现场。哇,好多人啊!大家穿着五颜六色的运动服,脸上都洋溢着开心的笑容。我穿着蓝色的参赛服,戴着最喜欢的帽子,感觉自己帅气极了。

比赛开始前,我又紧张又期待,不停地蹦蹦跳跳,想要快点跑起来。随着响亮的发令枪响,我们就像一群欢快的小鹿,奔跑了出去。

一路上,我看到了好多美丽的风景,还有好多为我们加油的叔叔阿姨。我跑得可带劲了,虽然有点累,但一想到妈妈在旁边陪着我,我就充满了力量。每到一个公里数的标志处我都会和它合影,感觉特别有成就感。

最后,我和妈妈一起加速冲过了终点线,完成了这次欢乐跑。拿着纪念奖牌拍照留念的那一刻,我心里别提多自豪啦!以后,我还要参加更多这样有趣的活动!

南通市实验小学一(3)班 陈嘉逸  
辅导老师 张伺娟

## 观马拉松有感



早就听说,今年的南通马拉松要开始比赛啦!我非常激动,因为我终于可以亲身感受一下马拉松的氛围了!等到了比赛日——3月23日,一个春意盎然的日子,我早早起了床,和妈妈一起去观看比赛。

来到比赛路段,我和妈妈就被眼前的景象惊呆了,成群结队的运动员们奔跑着,像迁徙的鸟

群,身上的衣服五彩斑斓,像一幅美丽的画。选手们跨着大步、摆着手臂,有节奏地向前奔跑。有的选手遥遥领先,在警车的护送下往前冲刺;有的选手身上系着爱心气球,边跑边向周围的观众做鬼脸;还有的选手跑得很费劲却依然坚持着。我和周围很多观赛的小朋友一起大喊加油,选手也向我们的方向竖起了大拇指。

最让我印象深刻的是一位头发花白的老爷爷,他的背明显已经驼了,身上的运动衫也被汗水打湿了,但他依然一直奔跑着、奔跑着。妈妈说,这就是马拉松精神,也许他跑得并不是最快的,但能坚持下来就已经非常了不起。我深受感动,暗暗下定决心,一定要向这位老爷爷、向所有坚持不懈的运动员们学习。

希望以后我也能成为一名马拉松运动员,在赛场上挥洒汗水,发扬体育精神。

通大附小新河校区三(8)班 潘梓希

## 亲子马拉松

3月23日,我第一次站在南通马拉松亲子欢乐跑的起跑线上,心里又紧张又兴奋。这次马拉松对我和妈妈来说都是一次特别的挑战。前一天晚上,我就兴奋得翻来覆去睡不着,一会儿摸摸号码牌、一会儿看看印着卡通图案的速干衣,每一样都让我对第二天的比赛充满期待。

当我来到了马拉松现场,哇!好多人啊,热闹极了!大家都笑呵呵的。我紧紧拽着妈妈的手,眼睛都看不过来了,不停地问:“妈妈,这么多人都是来跑步的吗?我们到底要跑多远呀?”

“砰!”一声枪响,比赛开始啦!我像只撒欢的小兔子,一下子冲了出去。妈妈在旁边跟着,还一直提醒我:“宝贝,慢点,别跑太快!”比赛人群中,有戴着头纱的阿姨,有推着婴儿车的叔叔,还有好多和我一样奋力奔跑的小朋友。我跑得满头大汗,心里却高兴极了,可是跑着跑着,我感觉越来越累,脚步也慢了下来。我喘着气对妈妈说:“我好累,不想跑了。”妈妈停下来,看着我的眼睛说:“宝贝,你已经很棒啦!再坚持一下,马上就到终点了。你看,大家都在努力,我们可不能放弃呀!”听了妈妈的话,我使劲点点头,又跑了起来。后面的路上,我和妈妈互相打气。终于,当看到终点拱门时,我的眼睛一下子亮了。我使出全身力气冲了过去,跨过终点线的那一刻,我开心得跳了起来,大喊:“妈妈,我们跑完啦!我们成功啦!”

这次马拉松,对我来说,是一次勇敢的尝试,我学会了坚持。对妈妈和我来说,是一段特别难忘的时光,我们一起努力,一起克服困难。看着手里的奖牌,我知道,这一天我会永远记在心里!

南通经济技术开发区星湖小学二(4)班 唐伊琪  
辅导老师 孙燕

## 坚持就是胜利!

2025年3月23日,我美丽的家乡南通举行了一场盛大的马拉松比赛,我和爸爸参加了亲子欢乐跑。

我们兴高采烈地来到了起点南通大剧院,这里热闹非凡,非常壮观。成千上万的参赛选手身着运动服装,跃跃欲试。赛道两旁的彩旗迎风飘扬,好像也在为我们加油鼓劲。

7:30比赛要开始了,大家聚集在起跑区,我既期待又紧张,心里像有一只受惊的小鹿在“嘭嘭”地乱撞。随着一声枪响,大家像离弦的箭一样冲了出去。一开始,我劲头十足,像一只快乐的小鸟一样飞奔在前面,爸爸则在后面一个劲地提醒:“跑慢点,跑慢点,要保存体力,要注意呼吸!”

不知不觉,我们跑到了3000米处,我感觉没力气了,腿像绑了沙包一样,怎么也不听使唤,只好停下脚步休息一会儿,道路两旁热心的志愿者和观众为我们加油助威,“跑起来!加油,小朋友!”那一声声鼓励仿佛给我注入了新的动力,我再次出发,虽然后背已经湿透了,每跑一步也很艰难,但我深信:坚持就是胜利!

4000米,5000米,还剩最后一段风景如画的赛道,终于快到终点了,我感受着春风的拥抱。突然,加油助威声更加热烈了,终点指示牌出现在眼前,我调整呼吸,奋力冲刺,过了终点线。

这真是一次难忘的马拉松,它让我学会了坚持,学会了自我超越!

南通经济技术开发区星湖小学二(1)班 陆夏  
指导老师 汪海霞



## 沉甸甸的奖牌

一个阳光明媚的周末,我和妈妈参加了2025南通马拉松亲子欢乐跑活动。比赛现场有老人、小孩儿、叔叔阿姨;有中国人、外国人,各色各样的参赛者齐聚一堂,人山人海。

这场比赛我已经期待了好些天,甚至在比赛前还兴致勃勃地和妈妈讨论:“要是我一不小心跑了第一名,怎么办?”结果在比赛开始的时候,我连发令枪声都没听见,只看到人潮涌动,我就随着人潮向前奔跑起来。开始的时候,我像一匹脱缰的野马一样一路向前飞奔,超过了许多人,把妈妈远远地甩在了后面。但是,好景不长,才跑了不到一半的路程就已经气喘吁吁了,这个时候我才知道,做任何一件事情都不是那么容易的!我开始放慢脚步,在接近4公里的点位时,妈妈也终于涨红着脸追上了上来,我们相互鼓励打气,一起咬牙坚持着向终点迈进,经过1小时15分钟的努力,我和妈妈终于跨过了终点线,获得了人生中第一块马拉松赛的荣誉奖牌。

看着胸前这块沉甸甸奖牌,我的心中激动万分,这是我第一次完成6.5公里马拉松比赛的证明,同时,也鼓励着我去完成更多的人生挑战,我喜欢这样的马拉松比赛!明年继续!

通州区实验小学二(8)班 吴梦泽  
指导老师 黄澄澄



## 后悔的泪水

周日一大早,我穿上新跑鞋跟着妈妈去参加欢乐马拉松,短袖上的小江豚笑得好开心,仿佛在为我加油鼓劲。

起跑时,我像一只欢乐的小鹿,甩开妈妈的手冲在前面,围栏旁的叔叔阿姨们都在为我们呐喊:“加油加油!”可是跑到两公里时,我仿佛感受到小蚂蚁在我嗓子里打架,又疼又痒,我不得不频繁喝水,走走停停。

就在此时,迎着炙热的太阳,我看到了“收容车”在向我招手,我仿佛在干旱的沙漠中看到了绿洲,连忙示意停车登了上去。在车厢里,看到车下大家在努力向前奔跑,我流下了后悔的泪水:应该再坚持一下。

“妈妈,我们下次提前锻炼,再来参加一次马拉松好不好?”

南通实验小学一(3)班 王君  
指导老师 张伺娟



## 战胜自己

今天,天还没亮,我早已兴奋地起床,因为今天是我第一次参加南通马拉松欢乐跑比赛。三月的风暖暖的,就像妈妈泡的蜂蜜水。我和爸爸早早赶到比赛现场,完成检录。

发令枪响了,比赛终于开始了。参赛选手们像开闸的洪水一样涌了出去。我和爸爸跟着人群向前跑去,路边盛开的鲜花在风中为我鼓劲。跑过两公里时,我的腿像灌了铅一样,怎么也迈不向前。头发、衣服也全湿透了。“爸爸,我跑不动了。”我喘着粗气说。爸爸蹲下来,一边用纸巾帮我擦额头上的汗,一边对我说:“还记得哪吒说过‘我命由我不由天’这句话吗?爸爸相信你一定能战胜自己,成为真正的小哪吒!”听了爸爸的话,我又重新充满力量,拉着爸爸的手冲过一个个里程碑。

快到终点时,爸爸学着火车鸣笛:“E10327号列车即将到站!”我被爸爸逗得咯咯笑,全然忘记了疲惫。最后时刻,爸爸把我举过肩头,在两边观众的欢呼声中,像举着奖杯一样冲过了终点线。志愿者姐姐为我戴上完赛奖牌,凉丝丝的奖牌贴着我热乎乎的胸口,那一刻,我真的觉得自己已经成为小哪吒!

回家的路上,我紧紧攥着手里的奖牌,仿佛变成一只不惧困难的小鸟,正向着自己的梦想,展翅翱翔!

南通经济技术开发区星湖小学二(1)班 任添玺  
指导老师 汪海霞

