

## 精彩刺激的马拉松

“只有坚持才会有收获,只有努力才能获得成功。”这是我跑完马拉松后想说的话。

当妈妈告诉我她为我报名了南通马拉松欢乐跑时,我内心既像小鹿乱撞般激动,又如同被云雾笼罩般疑惑,想着那漫长的赛道,我望着妈妈,眼神中带着几分不确定:“这么长的距离,我怎么跑完啊?”“你要是担心跑不完,我们就多加练习!”妈妈微笑着鼓励我。于是,每当夜幕降临时,我都会踏上能达长廊,坚持跑完一公里。

终于,到了比赛那日,紫琅湖畔的阳光温和而不刺激,但在起跑线上,我的心跳却如同战鼓般咚咚作响,汗水不由自主地滑落。随着发令枪响,我并未急于飞奔,而是稳扎稳打,因为我知道,这6.5公里对我来说是持久战。当我以为已走过漫长路程,却愕然发现起点牌还在前方,原来从B区出发的我已落后了400米的距离。那一刻,我的心猛地一沉,但随即又振作起来。调整呼吸,我告诉自己:这只是开始,坚持下去,胜利就在前方!

前4公里,我迈着轻盈的步伐,手臂摆动自如,脸上洋溢着自在的神情,嘴角上扬,眼中闪烁着对胜利的渴望,没有丝毫想要退缩的念头,我紧跟着大部队,始终保持在队伍的前列,跑得十分轻松。然而,过了这个甜蜜点,疲惫如潮水般涌来,汗如雨下,脚底仿佛被火烧,我不得不放慢脚步,心中不禁闪过一丝想要放弃的念头。赛道两旁,此起彼伏的加油声传入耳中,训练时妈妈经常鼓励我“不要轻易放弃,要坚持到底”的话也在我耳边回响。“不行,我要坚持下去,前方就有补给站了。”我不断给自己加油打气。旁边观众的每一声呐喊也给了我力量,推动我不断向前。凭借着顽强的毅力,我一步步向补给站迈进,每一步都充满了对胜利的渴望和对自我的挑战。在补给站,我贪婪地喝着水,仿佛那是生命的甘泉,能为我的身体注入活力。我调整好状态,继续向前出发。

随着与终点的距离越来越近,我的心跳如鼓,但眼神却越来越坚定。我告诉自己,这一刻,所有的努力都将得到回报。

春日的暖阳洒在我身上,为我披上了一层金色的战袍,我以50分钟的优异成绩冲过了终点线。

村上春树说,终点线只是一个记号而已,其实并没有意义,关键是这一路你是如何跑的。这一路我是如何跑的?坚持不懈就是我的答案。

冲过终点线后,我如岩浆般热烈的内心逐渐冷却,而双脚却更坚定地踏向未来的赛道。

南通经济技术开发区星湖小学五(15)班 黄天易  
指导老师 强月梅

## 欢乐马拉松

周日一大早,天才刚刚亮,我还在呼呼大睡呢,就被妈妈叫醒了。妈妈说:“宝贝快起床,我们要去跑马拉松啦!”本来我还迷迷糊糊的,一听“马拉松”,立马就不困了,兴奋得从床上一骨碌爬起来。

我赶紧跑去刷牙洗脸,然后穿上统一的参赛服,催着妈妈快点出门。

我们坐地铁来到紫琅湖起跑点。一出地铁口,哇!好多人呀!有和我一样跟爸爸妈妈来参加亲子跑的小朋友,大家蹦蹦跳跳特别高兴;还有那些专业跑马拉松的叔叔阿姨,他们看起来可精神啦;旁边还有很多志愿者哥哥姐姐,他们忙前忙后,帮大家做事情。我好期待快点开跑,眼睛一直盯着手表看。

终于,7点半到啦!周围的人都在欢呼、加油、呐喊。我和妈妈也跟着迈出了脚步。妈妈告诉我:“跑马拉松就像龟兔赛跑,开头跑得快没用,得稳稳地跑,一直坚持才能跑到终点。”我听了,调整好呼吸,慢慢地向前跑。

一路上,好多哥哥姐姐站在路边给我们加油,声音可响亮啦。还有补给站,里面有甜甜的饮料和柔软的小面包,吃了喝了,我就又有力气啦。我和妈妈一边跑一边互相打气。跑着跑着,我看到对面全马赛道上的叔叔阿姨跑得又快又好,我忍不住停下来,大声喊:“加油!加油!”

一公里、两公里、三公里……快到终点啦!我赶紧加快速度,朝着终点冲过去。终于,我在规定时间跑到啦!

这次跑马拉松,我出了好多汗,太阳还把我的脸晒得红彤彤的,但是我没有放弃,一直坚持到了最后。马拉松太好玩啦!以后我还要多多运动,把身体练得棒棒的,真希望下一次马拉松比赛快点到来!

南通开发区实小集团能达校区二(1)班 张亦轩  
指导老师 周丽萍

## 热闹的马拉松比赛

上周日是我期待已久的日子,因为南通马拉松比赛开跑啦!

一大早,我就迫不及待地 and 爸爸妈妈来到了比赛现场。哇!这里简直就是人的海洋!有来自不同国家的选手,他们肤色、发色各异。还有很多和我一样来观赛的小朋友,大家脸上都洋溢着兴奋和期待。

7点半,“砰”的一声发令枪响,选手们像离弦的箭一样冲了出去。欢呼声、呐喊声瞬间响彻天空。跑在最前面的是专业选手,他们步伐轻盈、节奏稳定,看得我眼睛都不敢眨一下。后面还有很多普通的参赛者,有的一边跑一边和观众挥手;有的穿着奇装异服,特别有趣。有个小姐姐竟然扮成了电影里的哪吒在奔跑,逗得大家哈哈大笑。

赛道两旁围满了热情的观众,大家举着各种各样的标语,喊着加油助威的口号,还有的拿着小喇叭,声音都快喊哑了。志愿者们也特别辛苦,他们不停地给选手递水、递毛巾,忙得不可开交。

我站在人群中也跟着大声喊:“加油!加油!”看到那些跑在最后的选手,他们虽然脚步已经很沉重,但仍然在咬牙坚持,我心里特别佩服。我知道,马拉松不仅仅是一场比赛,更是一种挑战自我、超越极限的精神。

这场马拉松比赛让我感受到了运动的魅力和人们的热情。等我长大了也要像他们一样,勇敢地挑战自己,参加马拉松比赛!

南通师范高等专科学校实验小学三(1)班 汪子宸  
指导老师 顾秋洁

## 那一抹“志愿红”

春光明媚的周末,紫琅湖畔人声鼎沸,第二届通城马拉松赛在如潮的欢呼声中拉开帷幕。作为江海小记者的我有幸记录赛事背后那些温暖人心的故事,见证那一片片跃动的“志愿红”在春日里闪光。

地铁口,我看到了很多穿着红色小马甲的志愿者在引导选手往起点方向汇聚。起点拱门下方,人山人海,选手们摩拳擦掌,做着最后的热身。志愿者们早已各就各位,在他们的维持下,秩序井然。这时,我听到旁边传来低低的哭泣声,转过头,看到有个小弟弟慌张起来,一问是找不到自己的比赛号码布了。这时候,一名志愿者大姐来到他的身旁,温柔地安慰他,陪着他往背包里翻找,不一会儿就找到了。小弟弟破涕为笑,蹦蹦跳跳地走向起跑线。在这里,“志愿红”是安神器,给紧张的起点注入了一股安定的力量。

发令枪响后,选手们如离弦之箭往前奔去。我跟随人流往前跑,赛道两旁到处可见“志愿红”,有的在医疗站给选手们提供医疗服务,有的在补给站给选手们提供补给,有的在赛道旁为选手们加油助威。随着比赛的推进,我的双脚像灌满了铅一样逐渐不听使唤。经过补给站的时候,志愿者姐姐将水杯递给我,我拿水时不小心没拿稳,纸杯里的水洒了一地,水也溅湿了她的衣服。志愿者姐姐没有丝毫埋怨,立刻拿起手中的水壶重新给我倒了一杯水,嘴里喊着:“加油啊小记者,终点就在前方,你一定行!”我喝完补给水,重拾信心,大步向前奔去。在这里,

“志愿红”化作了及时雨,滋润着每一个奔跑者疲惫的身心。

接近终点,欢呼声震耳欲聋,选手们冲刺的身影在眼前飞驰而过。我看到一名选手冲过终点后体力不支,瘫倒在地,志愿者们第一时间冲上前去,一人托住他的腰,一人扶住他的胳膊,还有一人半蹲着为他按摩腿部。他们小心翼翼地搀扶着选手走向医疗区,红色马甲在阳光下镀上一层金边。在这里,“志愿红”是守护英雄的卫士,见证着每一个梦想的抵达。

当最后一缕阳光洒在完赛奖牌上时,我合上采访本,内心涌动着莫名的感动。赛场上的选手们用汗水书写着拼搏的故事,而那些默默奉献的“志愿红”则用爱心与付出传递温暖。从起点到终点,那跃动的“志愿红”成为通城春日里最亮丽的风景。

南通高新区小学五(2)班 叶灵睿  
指导老师 葛金奇

## 足球赛

今天,我们年级展开了一场激烈的足球赛,真是太有趣了!

一上课,我们就到了操场。首先是我们班和七班比。开始发球,只见我们班徐子笙一个飞踢,球向球门飞去。可惜被七班的球员抢了下来,我气得火冒三丈,只有更大声喊加油。

太好了!球被我们班抢了回去,我一蹦三尺高。一脚射门,进了!进了!可还没等我高兴完,不一会儿球又到七班球员脚下了。只见他们用力一踢,我紧张得闭起双眼。突然传来一阵欢呼,我赶紧睁开眼睛看,原来是我们班的守门员吕希哲接住了球!太厉害了!这场我们赢了。

最有趣的还是我们班和九班的比赛,他们可是我们最大的对手。刚开场,九班的球员就向球门踢去。可我们班吕希哲才不让着他们,再一次稳稳守住了球门。随后,我们班的徐子笙抢到了球,大脚射门——哎,可惜也没进。这时,九班一名队员抢过球就想射门,我们班的球员赶紧去抢球。可九班这个球员不是一般厉害,他一下子就踢进去了!九班赢了,他们大声庆祝,而我们班的同学一个个垂头丧气。

这场比赛虽然我们班输了,但大家都尽了力,表现得也都很精彩。我们要向获胜班级学习,争取下次能战胜九班。

南通师范高等专科学校实验小学三(6)班 曹芮希  
指导老师 陈秀芳

## 迎春花带来了春天

上周末,我坐着奶奶的车去了太太家。吃完午饭坐在院子里休息时,我发现太太家院子前面的田地边有很多的小黄点。走过去凑近一看,原来是迎春花发芽了。迎春花像小朋友一样,好奇地睁开了点点眼睛,打量着周围的一切,仿佛刚睡醒。是春天要来了吗?

这几天天天在下雨,一颗接一颗的小雨滴落在花朵上,瞧,它们好像在上芭蕾课,一个接一个地排着队,走过来、跑过去不断变换队形,配合得非常默契。迎春花的花骨朵也随着它们的舞蹈舒展着自己的身体,呼唤着春天。

忽然,一阵微风从迎春花刚长出来的花瓣旁飘过,带走了一片花瓣,并且拉着花瓣的小手摇摇晃晃地越走越远。我忙提起裙摆追了两步,原来风把花瓣当作信封,正在给远方的小花小草发送邀请函,邀请它们快快起床,一起迎接春天。

一朵朵金黄色的小花聚集在一起,好像一条金色的地毯铺满大地。它们挤挤挨挨地坐在一起,发出“沙拉沙拉”的声音,好像在说悄悄话呢——是在讨论各自眼中看到的春天是什么样子的吗?

妈妈说:“春天从来不会迟到,它只是慢慢地走着。”我明白了,只要有一双善于发现的眼睛,春天就在我们身边。她慢慢地走近,给了我一个轻轻的拥抱,告诉我她来了。

南通高新区小学二(8)班 李玥  
指导老师 黄春波