

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E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，我一步一步向补给站迈进，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，我就迫不及待地和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，有的边跑边和观众挥手；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们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，一名志愿者大姐姐来到他的身旁，温柔地安慰他，陪着他背包里翻找，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，我一蹴而就，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。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大家。吃完午饭坐在院子里休息时，我发现太大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，春天就在我们的身边。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