

汗洒通马赛道

“砰！”随着一声清脆的枪响，2025南通马拉松比赛正式拉开帷幕，一场速度与毅力的较量在这座充满活力的城市激情上演。那一刻，欢呼声、呐喊声交织在一起，瞬间点燃了现场的热烈气氛。

我站在起跑线旁，作为一名小记者，怀揣着紧张与激动，准备用手中的笔和相机，记录下这场盛会的精彩瞬间。身边，来自五湖四海的选手们身姿矫健，眼神中满是坚定与期待。他们有的在做最后的热身，活动着筋骨；有的则互相加油打气，传递着力量和信心。

比赛开始后，跑在最前面的是专业运动员，他们步伐轻盈且富有节奏，像一阵风般迅速掠过，让人惊叹不已。随后，便是浩浩荡荡的大众跑者队伍，其中有朝气蓬勃的年轻人，迈着有力的步伐，充满了青春的活力；有精神矍铄的老人，虽然头发花白，但脚步稳健，每一步都彰显着岁月沉淀下来的坚韧；还有一些家长带着孩子一起参赛，孩子脸上洋溢着纯真的笑容，在父母的鼓励下努力奔跑，小小的身影满是坚持的力量。

赛道两旁，热情的观众们也成了比赛中一道亮丽的风景线。他们挥舞着手中的彩旗，大声为选手们加油助威。“加油！加油！”的呼喊声此起彼伏，连绵不绝，仿佛要将所有的力量都传递给赛道上的选手们，现场气氛热烈非凡。

在比赛过程中，我看到了许多感人的画面。一名腿部受伤的选手尽管跑得一瘸一拐，但依然咬牙坚持，一步一步向前挪动。汗水湿透了衣衫，脸上写满了痛苦，可他的眼神中却透着一股不服输的劲儿，他的坚持赢得了周围观众的阵阵掌声。还有一群志愿者，他们分布在赛道的各个角落，为选手们提供饮用水、食物和医疗救助。他们忙碌的身影从未停歇，脸上始终挂着温暖的笑容，用实际行动诠释着奉献精神。

我穿梭在人群中，一边拍照，一边采访选手和观众。一名来自外地的选手兴奋地告诉我：“南通真是一座美丽又热情的城市，这次马拉松比赛让我感受到了这里独特的魅力。赛道沿途的风景美不胜收，观众的热情更是让我充满了动力，我以后还要来参加！”一名观众也激动地说：“看到这么多选手为了梦想而努力奔跑，我深受鼓舞。这场比赛不仅是体育的盛宴，更是对毅力和坚持的赞美，希望以后能有更多这样的活动。”

经过几个小时的激烈角逐，选手们陆续抵达终点。冲过终点线的那一刻，他们脸上的疲惫瞬间被喜悦和自豪所取代。有的选手激动得欢呼雀跃，有的则与身边的伙伴紧紧相拥，分享着这份来之不易的成功。那一刻，我深刻地感受到了马拉松运动的魅力，它不仅仅是一场比赛，更是一次挑战自我、超越自我的旅程。

这次南通马拉松比赛给我留下了难以磨灭的印象。它让我看到了体育的力量，看到了人们对梦想的执着追求，看到了一座城市的热情与活力。我期待着下一次马拉松比赛的到来，也期待着能有更多的人加入到这项充满魅力的运动中来。

南通市城中小学三(6)班 顾昊宸
辅导老师 朱佳兴

勇敢的小运动员

今天是我成为“江海小记者”后最激动的一天！因为我要和爸爸妈妈一起去参加南通马拉松比赛啦！早上天还没亮，我就从床上跳起来，穿上印着“江海小记者”的蓝色马甲，戴上专属的记者证，背上装着相机和记录本的小书包。妈妈说：“今天你不仅要跑步，还要用眼观察、用心感受马拉松的精神哦！”

一到比赛现场，我就被热闹的气氛吸引了！只见人山人海，水泄不通，周围全是穿着运动服的叔叔阿姨，还有外国选手呢！发令枪一响，大家像潮水一样往前冲。赛道两旁有好多人在喊“加油”，有的小朋友举着彩色气球，还有爷爷奶奶敲锣打鼓，热闹极了。

我们跑到源兴路时，春风吹在脸上凉凉的，路边的樱花树开满了粉色的花，像一片片小云朵，好漂亮！虽然我的小腿有点酸，但听到观众的欢呼声，我的全身又充满了力量。

跑到一半时，我看到一个叔叔的鞋带松了，他蹲下来系鞋带，旁边的志愿者阿姨马上递给他一瓶水。妈妈说：“这就是互相帮助的精神！”快到终点时，我的呼吸变得急促，但想起老师说过“坚持就是胜利”，我咬紧牙关，继续往前跑。虽然最后我没拿到冠军，但妈妈表扬我说：“今天你不仅是小记者，还是勇敢的小运动员！”

这次南通马拉松比赛，我看到了美丽的风景、热情的志愿者，还学会了坚持。下次我要跑得更远，把更多的故事讲给同学们听！

海门区能仁小学二(4)班 黄文萱
指导老师 施冬梅

现场观赛

周日清晨，楼下便响起了喧闹声。爸爸告诉我，今天南通将举办一场盛大的马拉松赛事，而我们家附近的马路正是比赛的赛道。听到这个消息，我立刻兴奋地请求爸爸带我去现场观看。

我们来到小区外的马路时，发现这条平时宁静的林荫道已经变得热闹非凡。每隔几米就有一名警察或保安在维持秩序，道路两旁还设立了为参赛者提供补给的站点。领先的运动员们陆续抵达。他们来自五湖四海，有叔叔阿姨，有年轻人也有老年人，甚至还有很多与我差不多大的小朋友。他们穿着色彩斑斓的运动服，有节奏地向前奔跑。我注意到了一名头发斑白的老爷爷，他和年轻人一样充满活力地奔跑着，丝毫没有要休息的样子。

赛道两旁，观众们的加油声和欢呼声此起彼伏，志愿者们和观众们热情地为运动员们递上水杯、香蕉和能量补给品。我和爸爸也挥动着手臂，高声喊着：“加油，你们是最棒的！”

看着他们坚定地朝着终点线前进，我也激动不已，情不自禁地说：“爸爸，明年我们也要报名参加马拉松！”

南通经济技术开发区星湖小学二(4)班 王栩泓
指导老师 孙燕

马拉松奇遇记

周日的早晨，太阳才刚从云中探出脑袋，我就被奶奶喊起床，因为我要去参加马拉松欢乐跑比赛。这是我人生中第一场马拉松比赛，我可不能迟到。

来到起点，我立刻惊呆了——人山人海，我站在起跑点根本挪不动脚步。看着人群渐渐动起来我才知道，原来已经开跑了。我和爸爸、妈妈、妹妹赶紧随着人潮一点一点向前跑起来。

开始时，我信心满满，看到一公里、两公里的里程牌时。一点都没觉得累。可随着太阳渐渐升高，我开始觉得吃力了。通过三公里里程牌后，我已经累得一步也迈不动了，一屁股坐在路边。这时，妈妈走过来安慰我说：“第一次参加就有这样的表现已经很棒了，如果身体实在吃不消就放弃吧。”虽然我真的很累想放弃，但看到一些比我还小的小朋友还在坚持跑着，看到马路对面跑全马的选手们稳健的步伐，我突然觉得不累了，站起来拍拍裤子，接着又像一支离弦之箭冲了出去。

终于，我们看到了写着“6”的里程牌，我知道马上就要到终点了。虽然两条腿像灌了铅一样，每走一步都要花好大的力气，但我深吸一口气，又一次加快速度，一鼓作气冲到了终点。刚到终点，我仿佛消耗了所有的力气般“扑通”一下跪在地

上。爸爸赶紧上前扶起我，用他宽厚的肩膀让我倚靠。

比赛结束了，我收获了人生中第一块马拉松奖牌。我会一直记得，那天虽然很累，但我战胜了自己，坚持不懈完成了比赛，真的很开心。

南通市紫琅湖实验小学二(5)班 丛熙桐
指导老师 陈佳琦

马拉松的收获

昨天，我和爸爸迎来了人生中的一次重要挑战——参加了一场马拉松欢乐跑。这次经历不仅让我收获了快乐，更让我明白了坚持与努力的意义。

前一天晚上，我们在酒店里早早地休息，为第二天的比赛养精蓄锐。我信心满满地对爸爸说：“明天的马拉松，我一定要好好跑。”爸爸则是笑着回应：“你能坚持到终点就是成功。”

比赛当天，清晨的阳光洒在大地上，我们乘坐出租车来到了地铁站。虽然路途有些遥远，但我们的信心却格外激动，窗外快速飞闪而过的树影们仿佛也在加速着。到达指定地点后，我们活动了一下身体，准备迎接挑战。随着发令枪声响起，我们像离弦的箭一样冲了出去。

起初，我还能跟上爸爸的步伐，但随着时间的推移，我的体力逐渐下降。跑到三公里时，我已经气喘吁吁，汗水浸湿了衣背。这时，我看到一些选手已经慢下脚步，而我却被那些坚定的眼神和坚韧的步伐所鼓舞。我告诉自己，不能轻言放弃，要继续向前跑。

在5公里处，我们看到了补水站。我和爸爸拿起水瓶，继续向前冲刺。当距离终点还有500米时，我听到有人通过话筒传递着鼓励：“走路走路，人生之路；奔跑奔跑，人生财富。”这句话犹如一股暖流，激励着我不断前行。

最终，我和爸爸并肩跨过了终点线。虽然这次马拉松我们只是参加了欢乐跑，但我深知，坚持与努力是通往成功的必经之路。我相信，在未来的日子里，我会参加更多的马拉松比赛，不断挑战自我，追求更高的目标。

如皋师范学院附属小学四(5)班 范睿诚

感受运动的力量

2025年南通马拉松于3月23日上午7:30在南通大剧院和美术馆东侧鸣枪开跑。其中全程马拉松5000人、半程马拉松10000人、欢乐跑15000人，赛事报名人数创历史新高。

我和爸爸妈妈一起观看了南通马拉松比赛。一大早，我们就来到了比赛现场，只见人山人海，热闹非凡。选手们身着五彩斑斓的参赛服，个个精神抖擞，准备一展身手。一声枪响，比赛正式开始。选手们像离弦的箭一样冲了出去，你追我赶，互不相让。我和爸爸妈妈沿着赛道为选手们加油鼓劲。我们看到了一个个选手汗流浃背，但仍然坚持不懈地向前奔跑，他们的毅力和勇气深深地感染了我们。经过几个小时的激烈角逐，比赛结束了，获奖的选手们站在领奖台上，手捧奖牌和鲜花，脸上洋溢着幸福的笑容。虽然我没有亲眼看到他们冲过终点线的那一刻，但我可以想象到他们内心的激动和喜悦。

赛事路线贯穿南通崇川区和经济技术开发区，途经紫琅湖景区、啬园风景区、南通植物园、狼山风景名胜区、滨江风光带等地，为选手们呈现了南通最美的山水胜景。同时，赛事期间交警叔叔们投入大量警力，提前做好赛道路线的准备工作，为参赛选手和观赛市民提供了良好的环境。

通过这次观看南通马拉松比赛，我深深地感受到了运动的力量。这些选手们用自己的行动诠释了什么是坚持。他们不仅挑战了自己的极限，也为我们树立了榜样。我以后也要像他们一样，勇敢地面对困难，坚持不懈地追求自己的梦想！

南通师范学校第三附属小学五(3)班 蒋语嫣
指导老师 朱凯琳