

## 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,脸上始终挂着一抹温暖的笑容,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,我就从床上蹦起来,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。”虽然我真的很想放弃,但看到一些比我还小的朋友还在坚持跑着,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,但我的心情却格外激动,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浹背,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 and 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、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