



尽情奔跑 快乐成长

本报小记者亲子跑团亮相“最美赛道”

本报讯（记者 蔡红亮 欧阳鑫 董严军 阙杨娜）“晋马，我们来了！”12月1日，迎着冬日暖阳，小记者亲子跑团犹如活力四射的精灵，跃动在马拉松赛道上。一路上，美人花开，大人孩子一同尽情奔跑，绘出了一幅幅温馨而充满力量的画面。

这支由700名小记者和家组成的小记者亲子跑团，是本届晋马的最大跑团。浩浩荡荡的队伍吸引了众多目光，成为晋马的一道亮丽风景线。

参与“家门口”的马拉松，小记者亲子的兴奋之情溢于言表，有的三五成群围站在一起，热烈地讨论着“跑马战术”，有的在家长的协助下拉伸肌肉，调整呼吸，为即将开启的8.8公里挑战热身；还有的拿着手机，定格美好瞬间……

上午7时30分，晋马激情开跑。参与健康跑的小记者亲子跑团“压轴”登场。他们踏着轻快的步伐向前奔跑。晋马赛道风景如画，小记者亲子一边奔跑，一边感受大美晋江。

在奔跑的过程中，小记者们也不忘发挥自己的特长，他们敏锐地捕捉着赛道上的每一个亮点；观察赛道上的其他选手，学习他们的跑步技巧和比赛策略。赛道两旁，观众的加油声此起彼伏，为小记者亲子跑团增添了无限的动力。

健康跑全程8.8公里，对小记者亲子来说，着实挑战不小。随着比赛的深入，小记者亲子跑团成员的体力逐渐消耗，但他们脸上的笑容却愈发灿烂。他们相互鼓励、相互扶持，共同克服了一个又一个的困难，所有人均在关门前成功抵达目的地——草庵。

成功抵达终点，小记者亲子别提有多开心，佩戴上精美的纪念奖牌，在本报特别设置的拍照墙前合影留念，记录这一场别开生面的晋马体验之旅。

“咬牙坚持，终点就在眼前！” 本报小记者为跑者点赞



本报讯（记者 蔡红亮）12月的第一天，2024特步晋江马拉松鸣枪开跑。小记者们都“动起来”了，“兵分两路”——或与爸爸妈妈一同在“最美赛道”上畅跑，或穿梭于会场，对话跑友，倾听他们的跑马故事，用别样方式为晋马喝彩。

其中，由晋江市第二实验小学小记者陈梓晴、于晓禾、郭梓扬、黄祖彦、曾钰婷组成的采访小分队，“全副武装”，深入半程马拉松和全程马拉松的终点，通过采访、摄影等方式，记录家门口的马拉松。

得知今年晋马共有来自13个国家的跑友齐聚晋江，参与人数突破2万人时，小记者们都兴奋不已。前一天晚上，每个人都提前列举了采访提纲。

做足了准备，小记者们的采访更加游刃有余。你瞧，当天，一到达晋江市体育中心，小记者们立马进入了状态，在半马和全马完赛运动员出口处，随机采访跑友，架势十足，吸引了不少跑友的目光。

“您是什么时候开始接触马拉松的呢？”“能与我们分享一下参加晋马的体验吗？”……围绕着“晋马”话题，小记者们与跑友热聊，不时还在采访本上记录着要点。

来自石狮的跑友苏连艺出现在视野中时，立马就被小记者团团围住。“我已经63岁了，但是运动让我拥有了积极向上的生活态度。我爱马拉松，我爱运动。”苏连艺告诉小记者，多年来，自己始终保持着运动的习惯。去年开始，他迷上了马拉松，此次晋马，他第一时间报名参加，而且挑战的就是半程马拉松。

“晋马的赛道还是挺有挑战性的，但是跑起来还是很舒适，沿途有美景和表演可以欣赏，有丰富的补给，还有很多热情的市民在为我们加油，所以跑起来一点也不觉得累。”苏连艺对晋马赞不绝口。

采访中，小记者们发现，有不少跑友都提到了“PB”这一专业术语。这可难不倒提前做了功课的小记者们，原来，“PB”就是“个人最好成绩”。听到很多跑友在晋马赛道上刷新个人最好成绩，小记者们都很开心，与跑友们相约明年再战晋马。

小记者感言

采访中，有多位跑友在分享晋马赛道体验时，提到“赛道并非十分平稳，就像人生有起有落，但只要坚持不懈，不惧失败，就能抵达终点。”这令我感触良多。

小记者黄祖彦采访时我听到最多的词就是“坚持”。其中，有一名跑全马的跑者跑到20公里的时候小腿抽筋，但还是坚持、咬着牙一路跑到了终点，还刷新了个人最好成绩。听了他的分享，我明白了坚持的意义。

小记者曾钰婷让我感触最深的是受访者的一句话：“马拉松路线好似人生，虽然起起伏伏，可当你咬牙坚持下来，你会发现成功就在眼前。”是啊，人生道路上并不平坦，但只要我们一起勇往直前、咬牙坚持，定会有不一样的收获！

赛道很美，沿途风光和表演很养眼，群众很热情，各种保障服务都很到位……这次采访，我最开心的是听到了跑友们对晋马的高度评价，也期待着来年还能再来记录晋马风采。

小记者郭梓扬说晋马已经圆满落幕了，但采访的每一个细节仍历历在目。“坚持”“迎难而上”“突破自己，超越自我”……这些话都已深深印在我的脑海里。此外，通过这次采访，我还深刻感受到学好英语的重要性。小记者于晓禾



“我参加健康跑了！” 小记者期盼一年终“圆梦”

“今年，我终于参加健康跑了！”到了健康跑终点，晋江市第二实验小学小记者吴易航与哥哥吴易阳、爸爸吴昆松站在小记者亲子跑团打卡墙前拍照，抑制不住地兴奋。原来，去年他还没加入小记者队伍，晋马当天只能巴巴地看着哥哥和爸爸出门参加健康跑，急得都快哭了。今年，他终于穿上小记者马甲，得偿所愿地与哥哥、爸爸一起奔跑在晋马“最美赛道”上。

比赛开始后，易航就被现场氛围感染，始终冲在哥哥和爸爸前面。哥哥易阳感慨道：“弟弟的耐力比我强。”爸爸笑着说道：“这一路都在追弟弟。”这一“追”提高了父子三人的速度，易阳跑出了比去年更好的成绩。易阳回忆，去年参赛，他跑到6公里时，明显体力不支，在爸爸的鼓励下，他“几乎是爬着到终点的”。今年的状态比去年好，让易阳感受到自己的进步，自豪之情溢于言表。

这次参赛，让易阳最开心的是家里的纪念奖牌又增加了。“我和爸爸一起参加一些小记者亲子活动，已经收集了7块纪念牌。”以后的活动多了弟弟做伴，易阳期待能在小记者活动中收获更多纪念奖牌。

备战晋马健康跑 小记者主动早起训练

1日上午8时50分许，晋江龙潮阳溪中心小学小记者施逸博和爸爸施国全抵达健康跑终点，属于最早达到终点的一批小记者亲子。第一次参加晋马就有如此不错的表现，逸博和爸爸也没想到。

逸博告诉记者，在此之前，他已参加过小记者亲子徒步、乡村健康跑、小记者登高活动等。“虽然每次活动后都精疲力尽，但坚持到最后总能收获意外的惊喜。”为了在这次晋马健康跑上有不错的表现，他“牺牲”了睡眠时间，每天早起20分钟进行跑步训练。

比赛刚开始时，逸博信心十足。但跑到接近5公里的时候，他感觉特别累，一度想放弃。这时，一位坐着轮椅参赛的叔叔经过他们，对着逸博高声喊道：“加油！加油！”他的精神深深感染了逸博。有了这样的鼓励，还有爸爸的陪伴，以及周围此起彼伏响起的加油声，逸博坚持了下来。

“晋马的赛道还是挺有挑战性的，但是跑起来还是很舒适，沿途有美景和表演可以欣赏，有丰富的补给，还有很多热情的市民在为我们加油，所以跑起来一点也不觉得累。”苏连艺对晋马赞不绝口。

小记者感言

在距离终点500米的地方，我奋力冲刺了一把，享受跑步带来的挑战与快乐。我十分期待明年的马拉松，不断超越自我、挑战自我。

王砚（晋江市第二实验小学）
冲过终点线的一瞬间，我兴奋得一蹦三尺高，我成功战胜了自我，理解了坚持的意义。

李可馨（晋江市华泰实验小学）
这次健康跑不仅锻炼了身体，还教会了我如何面对困难和挑战。期待明年的晋马，我还要参加！

袁崇皓（晋江安海西隅小学）
第一次参加健康跑，让我懂得坚持会绽放胜利之花，感受到马拉松不放弃的精神，更爱这奔跑带来的力量！

何伊一（晋江市第四实验小学）
到终点时，虽然很累，但是跟妈妈一起完成8.8公里挑战，拿到奖牌的感觉很棒！

林雅晴（晋江内坑柑市中心小学）
奔跑中，妈妈始终陪伴在旁，她的鼓励让我动力满满。我们一起调整节奏，共同应对疲劳。当冲过终点，那种成就感难以言表。

林心语（晋江安海成功中心小学）
这次马拉松健康跑，不仅让我感受到了亲情的温暖与陪伴，更是让我懂得了坚定的力量。

陈禹辰（晋江市第二实验小学梅岭校区）
我和爸爸不仅仅是在跑步，也是在共同

经历一段旅程，这段旅程充满了挑战，也充满了爱。

张靖雨（晋江第二实验小学晓聪校区）
这次健康跑让我懂得了要坚持不懈地追求目标，不轻易放弃，勇敢面对人生的所有挑战。

翁源坤（晋江市第八实验小学）
马拉松不仅是一场体育比赛，更是一次对自我的挑战和超越。期待明年晋马，我相信我会做得更好。

张咏涵（晋江市第三实验小学）
从一开始的慢跑到最后冲刺，从观众的一声声“加油”中，我体会到了“放弃不难，但坚持很酷”。

萧翰文（晋江东石金山中心小学）
抵达终点，我内心五味杂陈，有喜悦有劳累，更多的是成就感，让我感受到了坚持就是胜利。

杨昊宇（晋江市第十实验小学）
人生总要尝试一次马拉松，去感受万人奔跑的壮观，去感受陌生人相互鼓励的温暖，去尝试挑战自我，一切都是值得的！

陈凌菲（晋江新塘道南小学）
只有坚持才会离目标越来越近，坚持就是胜利！我爱晋江，我爱晋马！

曾浩晟（晋江市安海中心小学）
当到达终点时，耳边传来观众的欢呼声，我知道我成功战胜了自己，那一刻，我开心极了。

程群盈（晋江英林英埔中心小学）

“明年再战半马！” 小记者妈妈意犹未尽

此次晋马不少小记者亲子已经是第二次参与，晋江市第三实验小学桥南校区张咏涵和妈妈刘秀珍就是其中之一。咏涵记得去年才跑了4公里就气喘吁吁，腿脚发酸；到7公里时，更是浑身无力。到了今年，8.8公里健康跑对咏涵来说，轻松了不少。看到7公里的标志时，咏涵告诉自己：“现在是冲刺的时刻了！”到了最后的800米，她用尽全力冲向终点线。“当我成功跨过终点线，拿到奖牌的那一刻，我心中涌起了一种无法言喻的喜悦。”咏涵表示，通过这次比赛，她更加深刻地理解了马拉松的意义，它不仅是一场体育比赛，更是一次对自我的挑战和超越。

对于刘秀珍来说，跑完健康跑还有些意犹未尽。她说，这两年参加晋马都没能报上半马，还是有些遗憾。今年，她已经去其他城市挑战半马；接下来，她和咏涵还将去厦门，分别参与半马和欢乐跑。“希望明年我能挑战半马！”刘秀珍表示，她还会带着女儿坚持跑步，有一天能一起挑战半马。

比赛当天，健康跑队伍里有一群小朋友身穿复古衬衫、头绑红色发带、戴着白框墨镜，酷炫亮相，十分抢眼。他们是来自晋江市第二实验小学二年14班的学生。学生林明瑞的妈妈盛女士告诉记者，孩子们同属班级的“阅见美好”阅读小组，经常结伴参与各类活动。

这是孩子们第一次参与晋马健康跑，8.8公里对于二年级的他们来说，是不小的挑战。有了小伙伴和爸爸、妈妈的陪伴，他们一路走走停停，相互鼓励，携手到了终点。“很累，但我们坚持下来了，真的很棒！”孩子们的表现也让家长刮目相看，赞不绝口。

这次，孩子们还带了任务来。“我为晋江美食代言！”当天，他们手举街口花生、面线糊、虎咬草、姜母鸭、海蛎煎等美食的图片，希望借这个机会，让各地的参赛者能关注、了解晋江美食。

阅读小组亲子跑团酷炫亮相



当跨过终点的那一刻，我激动，我开心，我为自己的坚持和努力而高兴。完赛的奖牌我也很喜欢，我一定会好好收藏的。

蔡佳怡（晋江内坑中心小学）
当抵达终点的那一刻，我内心充满了自豪感。这对我来说是一次了不起的挑战，我战胜了自我！

蔡梓濠（晋江梅岭心养小学）
通过这次活动，我明白了人生就像一场马拉松，需要的是坚持与毅力。只有执着前行，才能抵达人生的终点。

林宇浩（晋江梅岭平山实验小学）
虽然很累，但我知道，只有努力靠近，才能取得胜利。拖着两条像灌了铅似的腿，我最终成功到达了终点！

陈彦钧（晋江新塘沙塘中心小学）
作为一名小记者，我深刻地认识到了健康的重要性。希望大家都能重视健康，积极参与到各种体育活动中来。

张艺缤（晋江市华泰实验小学）
参与晋马对我来说是一次难忘的经历。在奔跑的过程中，我们能够感受到自己的进步、挑战和成长。

李雨彤（晋江市科创实验小学罗山校区）
我懂得了一个道理，那就是——坚持就是胜利。明年我还要再来参加晋马，挑战自我！
蔡翔宇（晋江东石筌都中心小学）