

迈步向前,拥抱健康生活

11月初,2024无锡青少年健康徒步大会——安利纽崔莱活力健步行活动在贡湖湾湿地公园举行,吸引了众多锡城青少年和家长积极参与。徒步大会当天天气晴朗,秋风习习,贡湖湾湿地公园内,五彩斑斓的秋景尽收眼底。许多无锡报业全媒体小记者也参与了此次大会,他们在美景中健步行走,也用心记录所见所感。

探索未知的旅程

五爱小学五5班
锡报小记者 张俊逸

清晨,秋风习习,阳光透过树叶的缝隙洒在身上,我和爸爸背起行囊,来到贡湖湾参加2024无锡青少年健康徒步大会,一起探索未知的旅程。

站在出发点,我心想:这次徒步太轻松了,到达终点轻而易举。随着哨声响起,人群如同一条绿色的长龙向前涌动。我跟随着人群向前行走,湖风拍打着我的脸,仿佛在为我加油鼓劲。走着走着,大部队渐渐放慢了脚步,而我不由自主地加快了步伐。我和爸爸越走越快,“绿色长龙”被我们甩在身后,那种不断超越的兴奋感油然而生,心中的烦恼烟消云散。

沿途,清新的空气、飞翔的小鸟、清澈的湖泊,人仿佛走在画中。有的人一边走一边闲聊,有的人走累了在长椅上稍作休息,有的孩子搀扶着老奶奶一起前行。令我印象最深的是一个跟着姐姐参与徒步的幼童,每走一步,他总会笑一笑。幼童的爸爸牵着他的手,在口中念道:“大手牵小手,路要自己走。”我仿佛看到小时候的自己,爸爸也是这样牵着我的手。

走了大约2公里,我感觉双腿酸痛无比,豆大的汗珠从额头上流下来,呼吸急促,口干舌燥。那一刻,我想停下来。突然,我想起了那个一直笑着的孩童。“不能停下!”我给自己打气,继续向前走,直到抵达终点线。

我在徒步中与自然对话,寻找前进的勇气,感受坚持的快乐。

(指导老师:谢扬)

坚定向前

南长街小学四7班
锡报小记者 吴尚禹

11月2日,我们全家参加了2024无锡青少年健康徒步大会。那天天气格外晴朗,太阳公公笑眯眯地迎接着我们。

起初,我对4公里的路程毫无概念,一路兴奋地向向前跑着。然而,跑了不到2公里,我就感到疲惫不堪,不想再走了。太阳的炙烤让我汗流浹背,耳边仿佛有无数个声音在劝我放弃。这时,一位记者阿姨采访了我,并鼓励道:“小朋友,离终点只剩不到1公里了,加油!”我向身旁的摄影师叔叔,他背着沉重的摄影器材依旧坚持前行。我心里



一震:我轻装上阵,难道还比不过背着摄影器材的叔叔吗?想到这里,我重新振作,坚定地向前走去。

终于,我到达了徒步大会的终点,心里满是自豪。这次徒步让我明白了一个道理:坚持就是胜利,做任何事情都不能轻言放弃。

(指导老师:王华珍)

乐在其中

尚贤融创小学四3班
锡报小记者 汤雨果

11月2日一大早,我和妈妈就赶到了贡湖湾湿地公园水韵广场,等待2024无锡青少年健康徒步大会开始。

签到后,我和妈妈便迫不及待开始熟悉活动场地,只见主舞台的四周,安排了快乐高尔夫、燃烧卡路里、眼疾手快、非常“6+1”等热身小游戏,小伙伴们正玩得不亦乐乎!

随着大会鸣枪,大家欢呼着出发,开始了4公里的徒步。刚出发,我看到路旁的粉黛随风飘动,就像一群舞者在表演,稍远处泛黄的树叶沙沙作响,红色的枫叶像小风车一样在风中旋转,五彩斑斓的景色让人目不暇接。放眼望去,湖面波光粼粼,最远处水天相接,令人沉醉。清新的空气唤醒了我们,我和妈妈加快步伐,跟上队伍。小伙伴们你追我赶,有的扛着旗帜,一马当先;有的一路小跑,喘着粗气;老人们也不甘示弱,健步如飞。大家的

脸上都洋溢着开心的笑容,真像一场秋日游园会!

不知不觉我们就走到了终点,贴心的工作人员为我们准备了补充能量的热饮,活动最后现场还抽取了健康大奖。这一次徒步真是收获满满。

(指导老师:吴昊)

在美景中行走

江溪小学三1班
锡报小记者 卢坤灵

阳光明媚的周末,我和妈妈整装出发,去参加2024无锡青少年健康徒步大会。

到了贡湖湾,首先映入眼帘的是湖边的一大片粉黛,它们与平静湖面组成了一幅绚烂的秋日画卷。在主舞台的正前方,一群徒步运动爱好者和小朋友正在老师的带领下开展热身运动。他们穿着统一的运动装,每个人都精神抖擞,充满了对运动的热爱与期待。

随着发令枪响,大队伍渐渐前行,我像一只快乐的小鸟,穿梭在太湖边。太湖波光粼粼,仿佛一块巨大的宝石镶嵌在天地间。湖边那些高大笔直的水杉,像是列队的士兵,静静地守护着这片宁静的水域。我停下脚步,面向太湖张开双臂,闭上眼睛,让微风轻拂过脸庞,感受着阳光洒在身上的暖意。继续前行,我们经过湖边的一片樟树林。樟树以其独特的香气和繁茂的枝叶,为我们提供了一个凉爽的休憩之地。

在徒步的过程中,虽然有时会感到有些累,但是每当我看到前方的美景,或者是听到妈妈的鼓励声,就会立刻打起精神来,继续前行。

(指导老师:邹钰娜)

徒步有感

洛社中心小学三1班
锡报小记者 黄炜甯

11月2日秋高气爽,我怀着喜悦的心情跟着爸爸妈妈参加了2024无锡青少年健康徒步大会。

我跟着爸爸和人群一起开启了徒步之旅,本次徒步路线全程约4公里。离开了喧嚣的闹市区和繁忙的课业,走出校园,我通过徒步的方式接触大自然。

徒步是一项有氧运动,可以增

强心肺功能,提高身体素质。徒步也让我们和爸爸妈妈增进了感情,增强了信任和理解。通过徒步我们还可以学习如何与他人合作,如何互相支持和鼓励。我感觉想要放弃时,爸爸的鼓励让我有了动力。

徒步的好处多多,我们通过徒步让自己更加自信,勇敢地面对未来的挑战。一起加油吧!

(指导老师:许梦琦)

坚持就是胜利

大桥实验学校菱湖校区二1班
锡报小记者 周裕柔

11月2日,我和妈妈一起参加了2024无锡青少年健康徒步大会。那天,天空如湛蓝的宝石,云朵如柔软的棉花糖,仿佛在在这场徒步活动助力。我和妈妈早早地来到了集合地点,看着周围兴奋的小伙伴们,心中满是期待。

一声枪响,活动开始,我们沿着太湖缓缓前行。太湖可真大呀,放眼望去,湖水波光粼粼,像是无数颗钻石在闪耀,景色美极了。一路上,我和妈妈有说有笑。我们时而驻足观察湖边的野花野草,时而欣赏湖水泛起的层层涟漪。走着走着,我也会觉得累,但妈妈一直鼓励我,告诉我“坚持就是胜利”。就这样,我们一步一步,走完了全程。

这次徒步活动,不仅让我欣赏到了美景,更让我懂得了坚持的意义。

漫步太湖边

省锡中实验学校第二小学三13班
锡报小记者 杨淞宇

11月2日,我跟爸爸一起参加了2024无锡青少年健康徒步大会。我们准时来到贡湖湾湿地公园,刚到水韵广场,眼前的人山人海让我感到震撼。原来有许多跟我一样热爱徒步的青年来到太湖边参加徒步。

徒步开始了,我跟爸爸走到湖边的步道上。我看到了3艘渔船静静地躺在湖面上,好像睡着了似的。一眼望去,看不到湖的尽头,湖面上盘旋着鸟儿。我跟爸爸在徒步的过程中,看到了一大片花海,爸爸告诉我那是粉黛。途中我跟爸爸一边欣赏着美景,一边聊天。我们走着走着,就把4公里的路程给走完了。

这次活动让我看到了家乡美丽的秋景,也让我感受到了大家对于徒步的热情。

