



常常有人说：现在的90后是娇生惯养的一代，是缺乏锻炼的一代，是沉迷游戏贪图安逸的一代……今天，我们要对他们说“不！”我们要证明自己同样是有钢铁意志的一代，有着不屈不挠的精神，有着永不放弃的信仰，更有着承担历史使命的责任感和支撑这一切的强健的身体。4月21日，常州市第二十四中学七(5)班的同学开展了“青春无敌，挑战无限”远足活动，完成了学校到横山桥清明山来回31公里的跋涉，历时近11个小时。

每天跑5圈锻炼体能

七年级是中学阶段的起步阶段，也是青春启航的关键时期。通过怎样的活动，能够最大限度地激发学生挑战自我、超越自我的热情和信念？学期初，班主任许秋霞老师就想到了拉练活动，并得到了全体家长的支持。为了让我们有足够的体力完成这项很多人觉得不可能完成的任务，许老师安排我们每天绕操场跑5圈（每圈250米），“5圈啊！”同学们惊呼起来，“男生长跑也不要1000米啊！”“可我们远足要31公里，每天这5圈都坚持不下来，怎么完成这次远足？这可不是光喊口号就能完成的。”在许老师的督促下，我们开始了每天的体能训练。一开始，大部分同学都支持不下来，特别是一些女生，两圈都够呛，跑跑走走。这时，许老师脱掉了她厚重的冬衣，换下了她的高跟鞋，跑到了我们中间，“不要走，跑起来！”这是许老师每追上一个同学就对他们说的一句话。就这样，一天天过去了，每天放学时就可以看到我们班同学在操场上飞奔，速度在越来越快，路程在越来越长，5圈，10圈，15圈，最多的同学一次跑了20圈！我们惊呆了，原来我们也可以做到。

制定了周全的方案

与此同时其他的准备活动也在紧锣密鼓地进行中，许老师在戴远晴家长的协助下，两次实地考察路线，为我们规划出最安全、最经济的路线，为我们制作了带有我们班级口号、班徽的班旗、班帽，详细的活动方案……

在一系列精心策划下，在长达两个多月的体能训练后，4月21日上午7点30分，我们在许老师、包老师的带领下，戴远晴妈妈、利剑韬爸爸、王烨欣妈妈、黄云海爸爸的陪伴下，郭鹏爸爸、陈博豪妈妈、陈鑫洋爸爸、戴远晴爸爸、吴潇筠爸爸、徐瑜妈妈的护送下踏上了征程。出发前，殷涛副校长期盼地对同学们说：“我希望同学们出发的时候是块铁，回来的时候是块钢！”带着殷校长的期盼，38位同学们上路了……

义气风发来到清明山脚下

一夜的大雨后，空气特别清新，虽然出发时偶尔还有几丝细雨，但这不仅没有打击同学们的士气反而给我们带来了更适宜的凉爽，一路欢声笑语，我们来到了第一个接应点，距起点4.36公里的博爱医院，在这里，各小组为了争夺这面班旗，竭尽全力喊出了各组的口号：流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队；集体的荣誉，就是我的荣誉；突破极限、放飞梦想、挑战自我、超越刘翔；没有比脚更长的路，没有比人更高的峰；与伙伴共奋进，与坚强同行……每一个接应点，同学们嘹亮的口号驱走了身体的劳

铁就是这样 炼成钢的

二十四中七(5)班同学 步行31公里证明自己

累，振奋了我们疲惫的精神，激励着我们以更高昂的斗志走向下一段更艰苦的征程。慢慢地，队伍越来越长了，同学们的脚步越来越沉重了，每个接应点家长的车越来越有诱惑力了，但我们没有一个同学放弃，手牵着手、肩并着肩，“一二三，加油！一二三，加油！”在班委的带领下，我们情不自禁地喊起口号，力量在我们中传递，友谊在过程中加深，终于我们一个不落地登上清明山的山顶。在山顶我们高歌一曲“相亲相爱”，这是我们最真挚的情感流露，是我们对“幸福和谐七五班”更深切的诠释。

短暂的休息过后，我们来到山下，没想到这时还有一个大大的惊喜在迎接我们：黄若禹的妈妈给我们送来了热气腾腾的KFC，同学们一拥而上，一眨眼，5桶全家桶一扫而光，同学们又如同充满电的一般一下子精力充足起来，连一开始选择单程的强盛同学也在同学的激励下鼓起勇气挑战一开始自己认为的不可能：双程31公里。

坚持住，只有最后3公里了

但困难远远超出我们的想象，回程也不是来时简单的重复，才刚刚开始启程，同学们就纷纷觉得腿像灌了铅似的，脚底的泡开始冒出来了，头顶的阳光变得刺眼了，路途变得遥遥无期了，虽然每个接应点都有家长鼓励：充足的水源，新鲜的水果，美味的点心……但这一切那么遥远，同学们问的最多的一句话就是：“老师，下一个接应点什么还有多远啊？”每次许老师都坚定地告诉我们：“只有3公里了”“只有2公里了”；“只有1公里了”；“快了！”这时郭鹏哀怨地对老师说：“老师：你怎么能用‘只有’这两个字啊”

这时在平时看来微不足道距离对我们来说是那么痛苦。但在每个十字路口，老师都会在那里等候暂时落后的同学，不管是一路领先的先锋队，还是咬牙坚持的勇士，我们在那里一次次彼此鼓劲，彼此扶持着。在最后一个接应点，高峰精疲力尽地对老师说：“老师，让我上车吧，我坚持不了了。”老师笑着对他说：“你看，你前面28公里都坚持下来了，这最后的3公里你只要完成了，今后你就没有什么战胜不了的困难，如果你实在支持不了，每个同学，包括老师都愿意拉着你的手，我们一起回学校！”15分钟的休息时间到了，高峰回到了队伍中，一步一步艰难地向目的地前进。“天宁宝塔！”同学们欢呼起来，一股神奇的力量充满我们的身体，我们的脚步又坚定起来，队伍又整齐起来，因为殷校长还在校门口迎接我们呢！

终于历时10个小时30分钟，我们在傍晚18点回到了学校，看到等候在校门口的校长，迎接我们的家长，一股自豪之感油然而生，我们做到了！我们做到了！，我们终于将自己从一块铁炼成了一块钢，我们永远不会忘记正是因为我们坚持，我们不放弃，我们终于做到了！

二十四中七(5)班小记者集体采写 指导老师 许秋霞

第一现场



幸福常州 文化名城

——觅渡教育集团小记者
采访旅游局张处长

常州旅游节正在如火如荼地展开，常州觅渡教育集团的小记者们于4月24日下午在老师的带领下，来到了常州旅游局，并采访了旅游局的张处长。

六(12)班的小记者主动上阵，首先向张处长提出了关于旅游节的问题：“阿姨您好，4月21日是常州旅游节开幕的日子，请问为什么要举办旅游节？”

张处长微微一笑，说起关于举办旅游节的原因：“我们举办旅游节是为了让更多市民、游客感受到常州旅游业的成绩，并享受这个成果。同样，也是为了向各地人民展示常州的新形象，并且带热旅游市场……”听了张处长的一席话，我们深入地了解到这几年来常州旅游业的迅猛发展。

我们还从张处长的言词中，了解到这次旅游节的主题：建文化名城，游幸福常州。还记得我们常州去年被评为“文明城市”，这一次，我们将更上一层楼——争当“全国文化名城”。

常州在每年的4月21日到5月26日，都举办非常有特色的旅游节活动。首先，三大主题公园都在五一节期间开设了独一无二的节庆活动：恐龙园为了展示恐龙文化，举办了恐龙节、国际魔术秀、花车巡演等活动；淹城春秋乐园为了展示春秋文化，开办了“小丑节”并邀请了“快女”洪辰为春秋文化代言；环球动漫嬉戏谷为了展现素质文化，则开办了世界COS日。我们相信，在旅游节的推动下，常州一定能够成为“全国文化名城”。

最后，我们针对自己感兴趣的内容——三大主题公园，进行了调查。

我们班的陆心怡最喜欢“环球动漫嬉戏谷”，因为那里的游乐设施比较刺激，动漫有新意，比较适合像我们这种年龄段的少年儿童；卢婧怡则喜欢“中华恐龙园”，因为恐龙园已经12岁了，在三大主题公园中是最成熟的，而且恐龙园的“穿越侏罗纪”很刺激，很吸引人。还有最近新造的4D过山车是世界上翻转最多、最先进的过山车项目。据了解，相比美国与日本的两台，恐龙园的4D过山车在技术上又更进了一步；吴天河最喜欢“春秋淹城乐园”，因为淹城向我们展示了更多春秋时期的历史，能够让我们了解更真实的历史知识。而且淹城的形象代言人是她的偶像——洪辰，而且，那里的环境优美，美食俱全，且保存着目前我国最为古老也最为完整的地面城池遗址，至今已有2500多年历史。

觅渡集团 刘萱 顾靖楠
指导老师 徐凤英

