



追风少年西山赛道逐梦

——海淀区中小学生越野跑接力赛在西山滑雪场举行

□ 本报记者 王艳洁

秋日西山宛如一幅浑然天成的绝美画卷，来自海淀朝气蓬勃的追风少年们齐聚西山滑雪场，以昂扬奔跑之姿，完美融入这如诗的山间盛景之中。

10月26日上午，“我跑步 我快乐 我健康”2025年“奔跑吧·海淀少年”海淀区中小学生越野跑接力赛在西山滑雪场鸣枪开跑。来自海淀区的少年们，怀揣着对自然的热爱与对挑战的渴望，向秀丽山川奋勇进发。他们以滴滴汗水为墨，在越野赛的征程上书写着独特魅力；用蓬勃的青春活力，将整个赛场点燃。

“在跑步中感受到的快乐，也是一种解压”

随着发令枪响，比赛正式拉开帷幕。第一棒的选手们如闪电般疾射而出。他们在赛道上风驰电掣，每一步都踏得坚实有力，踏出拼搏的节奏。当天比赛的赛道以西山滑雪场的绿色草坪为起点，整条赛道高低起伏、曲折多变，时刻挑战着选手们的体力极限，每一位选手都眼神坚毅，奋力爬坡，全力奔跑。

“赛道环境非常好，跑的时候很暖和，也很舒服。今天上坡下坡以及各种环境，体验感非常新奇，很有意思。”来自海淀区教师进修学校附属实验学校（北校区）的吴睿恩向记者表示，“在跑步中感受到的快乐，也是一种解压。”

“今天的比赛我感觉首先是对自己极限的一种挑战，因为我比赛之前对赛道的坡度还有长度没有一个比较明确的概念，但是真正比赛时看到比较长的上坡和比较陡的下坡，想到队友们的付出，我觉得我也要努力去拼搏。比赛之前给自己定的目标是5分配速，今天算是打破了自己的极限，很开心。”来自人大附中航天城学校的刘澜阳表示。

中关村中学体育中心主任魏全表示：“这次比赛学生积极性很高。当下10月北京秋高气爽，户外空气佳，在户外进行跑步练习十分难得。希望未来有更多户外体育项目让学校学生参与其中。”



“越野跑接力赛非常考验个人的意志和毅力”

赛场上的竞争十分激烈。各个学校派出的参赛队伍实力相差不多，选手们都憋着一股劲儿，为了学校的荣誉全力冲刺。比赛过程中，有的选手不小心摔倒了，但没做丝毫停留，麻利地爬起来，接着往前冲；有的队伍一开始处于落后位置，选手们咬紧牙关，一步一个脚印地追赶。这种遇到困难不低头、勇往直前的精神，正是体育赛事的迷人之处，也是对海淀少年意志的最好打磨。

“我跑的是第五棒，这一棒虽然比较短，但在最后的冲刺阶段，所以很关键。越野跑接力赛和我平时在学校跑步或参加其他比赛，最大的区别在于这次的比赛地面的起伏极大，上坡和下坡各自带来不同的困难与挑战。”来自清华附中高一的陈欣月对记者说，“越野跑接力赛非常考验个人的意志和毅力。”她所在的队伍获得了此次越野跑接力赛高中女子组的第一名。

来自清华附中的领队老师冉文洋表示：“这是我们第二次来参加比赛了。这次，初高中组一共18名选手参加。实际上，孩子们在去年比赛后总结了很多经验，这次在跑道上明显比上次成熟多了，无论是跑动战术的运用，还是体能的分配，都展现出了较为成熟的表现。而且，这次赛会的组织工作十分出色，裁判员和工作人员把各项细节都处理得特别好，孩子们反馈的体验也非常棒。”

此次比赛，不仅是对学生跑步锻炼成果的检验，也激发了学生运动的热情，增强了他们的体质，培养了他们坚毅的品格。

本版图片 区体育局/供图

“越野跑赛事这样的平台会激发学生参加运动的兴趣”

在这方充满活力与希望的赛场上，选手们化身为勇敢的追风者，在接力棒的传递间，不仅点燃了团队协作的火焰，激发了勇往直前的竞争意识，更引领着他们在运动中养成良好的体育锻炼习惯。

此次越野跑接力赛，北京市第二十中学获得了高中男子组的冠军，“今天我们团队拿到了冠军很开心，之后我也会继续努力，热爱体育运动，好好跑步，好好训练。”北京市第二十中学高一的陈景琦说。

“越野跑赛事这样的平台会激发学生参加运动的兴趣。”农大附中体育教研组长刘鹤表示，“这次来参赛的目的就是带着孩子们参与进来，感受越野跑的快乐。赛前老师也制定战术，让孩子们在跑步中合理分配体力。”

在当天下午小学组的比赛中，中关村第二小学（万泉河分校）24位同学参与其中。学校体育工作负责人毕鹏表示：“今天的比赛，我们报满了所有组别。我们觉得此次比赛意义非凡，家长也乐意让孩子参与。今年赛事更加规范，与学校常规锻炼不同，参加比赛能让他们与全区同学同场竞技，有助于培养孩子们的拼搏精神。无论成绩如何，参赛学生回校后能带动更多同学参与，相信明年会有更多人踊跃报名。”

海淀区体育局竞技体育科科长张琳表示：“组织此次活动旨在落实区委区政府促进体教融合的实施意见以及‘体育八条’，期望更多孩子积极参与运动，通过跑起来、动起来增强体质，让孩子们拥有健康的体魄，做到身上有汗、眼里有光。”

