



# 17.5公里“拉练” 宁海中学 坚持了35年

同学们徒步到前童镇鹿山山顶。

4月25日清晨6:30,天光初透,浙江省宁海中学南门前,一支队伍整装待发。

500余名高二学子身着统一校服,肩背行囊,精神抖擞。与他们一同列队的,还有100位特殊的“归队者”——宁海中学校友。他们从四面八方赶来,只为赴一场关于青春与传承的约定。

2026年,恰逢红军长征胜利90周年,也是宁海中学建校100周年。在这个特殊的年份里,学校延续了35年的传统——“追寻三五支队足迹”前童拉练活动,被赋予了更深沉的意义。

这是一场青春的跋涉,更是一次与历史的对话。师生们徒步17.5公里,穿过城区、翻越山岭、走过乡间小路,抵达前童镇鹿山山顶祭奠革命烈士,当晚露营后,次日继续赴岔路镇白岭根村参观浙东梅花村会议纪念馆。

□现代金报 | 雨派  
记者 钟婷婷 樊莹 文/摄

## A 17.5公里 用脚步丈量信仰

“出发!”随着一声令下,队伍蜿蜒而出,如一条青春的河流汇入四月的宁海大地。

从学校南门出发,途经徐霞客滨水公园,翻越马鞍岭,穿过竹林村,全程17.5公里。前进途中,有平坦的公路,有崎岖的山径,但四月的春光是最好的陪伴。学生们一路欢歌笑语,嘹亮的红歌在山间回荡。

“走不动了?来,我扶你一把。”这样的对话在队伍中此起彼伏。35里路对大

多数高中生来说并非易事。有人脚底磨出了水泡,有人膝盖开始酸痛,但没有一个人轻言放弃。大家互相搀扶,彼此鼓励,你拉我一把,我等他一程。

“说实话,走到马鞍岭那段上坡路时,腿真的有点发抖。”谢伊可同学擦了擦额头的汗,笑着说,“但我们难得走出校园拥抱山野,同学们结伴而行、说说笑笑,沿路花草相映,脚步也变得轻松不少。”

这次拉练,让学生在“苦”中体悟

革命先辈的艰辛,在互助中感受集体的力量。经过近7个小时的长途跋涉,队伍安全抵达前童镇鹿山脚下,无一人掉队,无一人退缩。

宁海中学老教师童富军是当年活动的发起者、组织者,他也参加了今年的拉练,“我始终记得,有一年拉练中途突遇暴雨,可全体师生没有一人退缩,大家顶着风雨坚定前行,用执着与坚守走完全程。今天看到这些孩子,还是当年的那股劲”。

## B 35年坚持 用传承致敬历史

鹿山山顶,烈士纪念碑庄严矗立。师生们拾级而上,神情肃穆。

这座海拔仅数十米的小山丘,见证了宁海中学与这片土地血脉相连的红色渊源。

1926年夏,一群宁海籍进步青年返乡,创办了宁海中学,建立宁海第一个党支部,组织领导了亭旁起义。自此,宁海中学成为了全县革命活动的中心。抗美援朝时期,学校先后有102

名学生投笔从戎,两位烈士牺牲在朝鲜战场上。红色基因深深烙印在了这所学校。

那么,为什么一届又一届的宁海学子,要走17.5公里路来到这里?答案,在脚下的土地里。

前童镇地处宁海西乡,是历史文化名镇,三五支队在这里留下了许多革命足迹。“我们重走这条路,就是要重温先辈的奋斗足迹,找回当年的青

春热血,把我们学校的红色基因继续传递下去。”宁海中学党委书记陈模连对同学们说。

自1992年起,宁海中学就将前童列为德育教育基地,开展“追寻三五支队足迹”主题教育活动。这条红色之路,宁海中学的师生们已走了35年。35年来,一届届宁海学子用双脚丈量着这段路程,也始终传承着三五支队不怕苦、不怕累的革命精神。

## C 百名校友 用同行接续薪火

2026年,恰逢宁海中学建校100周年。今年的拉练队伍里,多了100多位校友。他们中有满头银发的古稀老人,有正值壮年的社各界中坚,也有刚刚离校数年的青年才俊。

校友们与学弟学妹并肩而行,分享着自己的拉练故事。“当年我读高中的时候,家就在前童镇,每周都是走路去县城上学,周末再走回来。上学时,天还没亮就得动身,还要背着一周要吃的米。那时候从没觉得苦,心里就一个念头:好好读书,靠知识改变命运。”1980届校友童富淡一提起年少求学的岁月,难掩内心激动。

1997届校友王耀东这次陪着女儿王潇逸一起参加母校拉练,重走当年这条路。王耀东回忆道:“那时候大家还要背着被褥徒步前行,路途比现在难走多了。走到前童,就在当地一所小学的教室里打地铺过夜,这段经历成了我高中时代最珍贵的回忆。”时隔三十年,再走熟悉的老路,身边同行的人变成了自己的女儿。父女俩踏着革命先烈走过的路慢慢前行,用最简单的陪伴和亲身行走,回望过往、致敬来路。

在鹿山山顶的烈士纪念碑前,学校为全体高二学生举行了十八岁成人

礼宣誓仪式。每位学生接过一本《中华人民共和国宪法》,在庄严的誓词中,他们拥有了成年公民的权利,更肩负起了成年公民的责任和义务。

在红军长征胜利90周年之际,学校还积极响应“我陪孩子读经典”长征精神中外共读行动,组织开展《红星照耀中国》阅读分享会。回望这段用热血与信念铸就的历史,眼前17.5公里的路有了更深的回响。正如一位学生所说:“这次拉练不就是我们的‘微缩长征’吗?我们从来不怕远征难,万水千山只等闲!长征精神的火炬,跨越九十年,今天紧握在我们手中!”

■新闻多一点  
在宁波,这样的徒步拉练活动并非宁海中学独有。每年,多所中学都会组织类似的远足活动,这已成为甬城德育教育的一张名片。  
奉化区第二中学自1994年起,每年组织学生红色远足、祭扫先烈,全长

约25公里,坚持30余年。  
鄞江中学自2015年起组织高二学生开展25公里环龙观毅行活动,已坚持10余年。  
正始中学每年组织学生完成28公里环湖毅行,锤炼意志,深化思政教

育,坚持10余年。  
这些活动虽然规模不同、路线各异,但都有着共同的目的:让学生走出课堂、走进历史,用脚步丈量信仰。这种“行走的德育”,正在甬城大地上生根发芽、枝繁叶茂。