

姓名：钟驰远
年龄：13
辅导老师：何沈文
学校：美国纽约州首府中文学校8年级2班
通讯地址：422 Helderview Dr, Altamont NY 12009 USA
电话：518-763-6058
Email: xlin16@gmail.com

快乐的滑冰夏令营

去年夏天，我去了一个短道速滑夏令营。这个夏令营在美国纽约州北部的一个小镇 Lake Placid。这个小镇是一个很美的山区，景色秀丽，但是冬天非常冷，因为曾经举办过两次冬奥会而非常著名。夏令营在这个小镇的奥林匹克训练中心里，有一个星期长，共有16个人参加。

我们每一天都晚睡早起，而且运动量非常大。每天都有至少3个小时的滑冰训练，还有陆地训练和一些别的运动，比如爬山和游泳。有一天，天气非常闷热。我们连着跑了90分钟，每个人都大汗淋漓，气喘吁吁。到了晚上，我们都筋疲力尽，眨眼间就睡着了。虽然训练非常累，我们却都很投入和快乐，因为我们知道这会对我们的滑冰有很大的帮助。

我在这个夏令营还交了好多新的朋友。训练之余有挺多的空闲时间。我和我的朋友们有的时候打乒乓球，有的时候打扑克，有的时候看电视。我们很爱打乒乓。我打得是最好的，还教会了一个不会打乒乓的人。到最后，我们都打得很好了。我们每一天都快乐的不得了，虽然这是我的第一个住宿夏令营，可是我一点儿也不想家。

最后一天，我们依依不舍地互相说了再见，就跟着爸爸妈妈回家了。

暑假过后，新的赛季开始了，我滑冰有了很大的进步。我觉得这个夏令营不光让我的滑冰进步了，还让我交了很多新的好朋友。因为这些，我非常快乐和高兴。