Kamarul teringat akan tajuk rencana akhbar yang dibacanya. Dia agak cemas kerana harapan yang terlalu tinggi terpaksa digalasnya. Kamarul diuji berlumba dengan Sures dan Rajip. Dalam ujian itu, dia memperoleh tempat tercorot. Dia tidak percaya akan keputusan tersebut. Encik Kadir menasihatinya supaya tidak berputus asa.

Encik Kadir menasihati Kamarul tentang disiplinnya itu. Encik Kadir memberikan pingat emas yang dimenangi Kamarul dahulu kepada Kamarul sebagai pembakar semangat. Kamarul berasa sangat marah lalu membaling pingat itu kepada Encik Kadir lalu beredar dari Pusat Sukan Kampung Pandan.

Kamarul berasa Encik Kadir sedang menempelaknya. Dia menusuk wajah Encik Kadir pada akhbar sehingga berlubang pada bahagian mata. Ibu Kamarul menegur perbuatannya yang keterlaluan itu. Ibunya menasihatinya supaya jangan membenci orang. Kamarul hanya tersengih manakala ibunya menggelengkan kepala. Saridah menelefon Kamarul. Kamarul menjawab panggilan Saridah. Pada akhir akhir perbualan mereka, Saridah mendoakan Kamarul memperoleh kejayaan yang cemerlang di Bangkok. Kata-kata Saridah itu membuatkan Kamarul berdebar-debar.

Kamarul akan berlepas ke Bangkok. Dia gelisah apabila Saridah belum datang lagi. Adibah dan Fazilah mengusik Kamarul yang kelihatan gelisah. Tidak lama kemudian, Saridah tiba di lapangan terbang. Kamarul tidak dapat berbual-bual lebih lama kerana waktu untuk berlepas sudah tiba. Rakan-rakannya mengucapkan kata-kata penuh semangat kepada Kamarul.

Selepas melakukan latihan, Encik Kadir membunyikan wisel bagi mengarahkan pelatihnya berlari ke garisan permulaan. Dia mengarahkan mereka berlari pecut. Dalam latihan itu, Sures telah berjaya sampai dahulu di garisan penamat. Encik Kadir berasa kecewa akan prestasi yang ditunjukkan oleh Kamarul.

Encik Kadir muncul di hadapan katilnya untuk membawanya pulang. Kamarul mengucapkan terima kasih lalu meminta maaf. Encik Kadir memintanya melupakan perkara yang lalu. Encik Kadir memintanya berlatih dengan tekun bagi mengembalikan kecergasannya.

LIVEWORKSHEETS