杭外简报运动会特刊

赛事导读 第三期

天气预告：

30日	
27~20℃ 多云	

本期导读

- 高一女子1500m女王
- 那些令人骄傲的女汉子
- 聚焦高二男子3000米冠军
- 火红的怒莲——记高一（1）班
- 结语——来年再会

九月三十日　　上午

径赛

1、初一组女子组 4x100接力	8:00
2、初一组男子组 4x100接力	8:05
3、初二组女子组 4x100接力	8:15
4、初二组男子组 4x100接力	8:20
5、初三组女子组 4x100接力	8:25
6、初三组男子组 4x100接力	8:30
7、高一组女子组 4x400接力	8:30
8、高一组男子组 4x400接力	8:40
9、高二组女子组 4x400接力	8:50
10、高二组男子组 4x400接力	9:00
11、高三组女子组 4x400接力	9:10
12、高三组男子组 4x400接力	9:30
13、剑桥高中组女子组 4x400接力	9:50
14、剑桥高中组男子组 4x400接力	10:00

三班能否继续夺冠？

看三班雄起！

二班是否稳夺桂冠？

为一班点赞！

期待七班破纪录!

田赛：

1、高三组男子组 跳高	8:00
2、高一组男子组 实心球	8:00
3、高二组男子组 跳远	8:00
4、剑桥高中组男子组 三级跳远	9:10

期待破纪录

虞凯杨在场，谁敢放肆！

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

高一女子1500m女王

昨天上午的高一女子一千五比赛中，来自高一五班的王诗缘同学在最后一个弯道开始赶超，并与第二名拉开了距离，华丽丽地以六分三十秒四的成绩成为了高一年级的一千五女王。那么，就请通过简报的访谈来见证一下其惊人毅力背后的故事吧。

Q：当你撞上终点线的那一刻有什么特别的feeling 吗？

A：嗯，就感觉像做梦一样，根本想不到，很 happy 。

Q：你在参加比赛的时候会想些什么呢？

A:我就是想不要当倒数几个啦，要跟上大部队。其实我不是那种体力特别好的人，跑到后来，呼吸的时候感觉肺都不是自己的了。

Q：那你是特别有毅力吧？

A:算是吧。P. S. 王诗缘同学后来开玩笑说这次跑得比较好也许是因为遗传，因为她妈妈年轻的时候跑一千五也得了第一，而且跑好一千五马上又去跑四百米，然后又是冠军。

Q：那你在运动会之前是怎么训练的呢？

A:我是在运动会两周之前开始训练的，在学校里基本上每天都会跑一次一千五，然后计一下时。

Q：之前对一起参加比赛的人有了解吗？

A:算是有一点吧。就是觉得她们都很有实力，觉得她们好猛哦。因为之前有听说过有一个人从暑假就开始训练了，还有一个人每天都会跑十圈，所以我觉得她们都是大神啊。

Q：有什么话想对所有运动员说吗？

A:嗯，军训的时候我们教官和我们说的一句话我觉得挺好的，就是“努力过，不后悔”，希望大家都能尽自己最大的努力吧。

简报记者 张珏敏

聚焦高二男子3000米冠军

在去年的高一男子3000m中，许子傲和包鲁丞一路不相上下。而在最后的几米冲刺时，许子傲超过了包鲁丞夺得冠军宝座。想必包鲁丞今年一定卯足了劲打算再拼一次。他坦言爆发力不佳，所以为民除害报名3000m靠的是耐力方面的优势。在昨天的比赛里，他们两位同样是一开始便紧紧跟随对方，并拉开了第三的同学不小的距离。而在最后100米中，包鲁丞突然发力超过了许子傲，也绝对的优势夺冠。可谓是出了去年被许子傲所反超的气。那么对这件事情，包鲁丞同学自己是怎么看呢？

包鲁丞表示虽然他从刚开始跑就领跑有些压力，但是跑了一会儿以后回头看发现只有许子傲紧跟，其他选手的节奏和他们两人不在一个水平上，压力小了不少。谈到平时有没有加紧训练，他表示在赛前大概只跑了四五次3000m，暑假里也只是打打篮球。问到对于没有过多准备，今年却一举夺魁有何感想，他说跑到最后的时候想反正能冲一下就冲一下吧，结果幸运的是许子傲没有能够一起冲刺。这次夺冠可能是对手状态不佳，有一些运气的成分，但能够跑到第一还是非常高兴的，希望明年还能夺得好成绩。

3000是个让大多人感到恐惧的项目，它不仅仅是体力的比拼，更是对运动员心理的考验。在此，我们向所有选择3000的运动员们表示敬意，也为所有积极参与运动会的同学们喝彩。希望所有运动员们都能够取得自己满意的成绩。

简报记者 沈越

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

那些令人骄傲的女汉子

何为female,就是 fe+male。而在初三女子的跑步比赛中，我们也看到了这样令人骄傲的身影。初三（1）班的刘赟同学在400米的比赛中狠狠地摔伤，却依然站在了200米的战场上；初三4班的贺喜在赛前尾椎骨出了问题，坐下起立都会感到痛，可最后却华丽地在200米的比赛中撞线。那么，到底是何种力量使得她们坚持着完成了比赛呢？笔者对她们进行了一次采访：

Q1：你们跑完以后感觉怎样？

刘：没太多感觉，前五都没跑进，好丢脸的。

贺：大概是觉得冲线姿势不好看吧，其实根本没想过会冲线的。

Q2那你们受了伤却没有放弃的力量来自哪里呢？

刘：不跑的话对不起班级。

贺：其实因为我的伤，400米我已经弃权了，而我们班另一位跑400米的陈一清同学也是带伤比赛，她跑完400米后整个腿都抽了，她比我厉害很多，不好好好跑对不起她。

Q3：那你们接下来可以好好养伤了咯？

刘：不行，下午还有好朋友跑800米要为她加油。天还有4*100米。我不能就这样放弃。

贺：清哥也没有放弃，明天的4*100米一定要好好跑。

也许，她们都是有天命在身的人，她们肩上扛着的是太多人的期待。脱下牛仔裤，在绿茵场上肆意呼吸着阳光的她们是那么帅！而之后，和陈一清同学的谈话更是让我听到了一个铁汉子的声音：“从小看到有人在我前面就想追上，然后超过，输了的话会特别不甘心。”

的确，不论何时，只要有前方，就有梦想，有梦想，就有拼力一搏的希望。三傻里有一句很经典的台词：追求卓越，成功就在不经意间追上你。我想，心底那种不服输的追求便是女汉子在红色跑道上勇敢跑下去的原因吧。

简报记者 于加敏

火红的怒莲——记高一（1）班

运动会开幕式上，有一群少年身着红T恤，凭一腔热血挥拳、喊声声口号齐整。看那竖起的拇指是他们自信的宣言，看那踏出的脚步是他们努力的起点。还可以听到 “尖刀一班，重返河山，勇夺桂冠，为我点赞”——

那口号声在杭外的绿茵场上回荡，弥久不散。而后，在塑胶跑道之上，背后印着大大赞字的运动员同样表现不俗，连连夺得各项赛事的好名次，让人不得不为这个班在运动会的表现所折服。

他们就是是高一（1）班，一个有着极强凝聚力和卓越的运动精神的班级。

记：俗话说，良好的开头是成功的一半，那么你们班先声夺人的入场式灵感又来自于哪里呢？

同学：我们班的入场式动作主要是一套拳，名叫点赞拳，再配合我们的口号，出来的效果就比较有气势。这套点赞拳的灵感是来自于军训时候的军体拳。那时候所有人打拳，动作非常帅气，我们就想：这次入场式能不能也来一套拳，打出那样的气场。

记：那这背后印着“赞”的红T恤的设计灵感来自哪里呢？

同学：因为我们主要是配合点赞拳，就在背后印了“赞”。而身前的部分则是为了凸显班级凝聚力，所以就把各种英文名啊外号啊设计成V的形状。

记：你们运动会的目标是？

同学：第一名。我们班去年也是总分第一。

记：很自信啊，你们班拿第一的优势主要在哪里？

同学：我们班整体水平比较好吧，而且有很多强大的妹子啊，她们在体育场上简直是真汉子。

记：可以说说都是哪些强大的女生吗？

班长拿出自制的记分表，然后给笔者介绍了以下四位女生：

朱琳

她中短跑很有天赋，今年拿了400米第一名200米第三名的好成绩，是一个活泼型的天蝎座，长得很有萌点而且性格很带感，运动鞋一穿又能化身女汉子。

童华琳

同朱琳比起来不相上下，在200米比赛中取得第一名的好成绩，400米比赛也仅次于同班的朱琳，居于第二名。同学认为她平时是一只纯真软妹，有时可爱，有时犯二，但整体来说是一个充满了热情的女生，拿这样的名次是在大家意料之中的。

施梦琪

一位坚强的女生，她带伤上阵，却依然稳坐实心球第一的宝座，可以说是非常有潜力的选手。期待明年她能够身体健康，发挥出更好的水平。

张立佳

在班级中担任体育委员的她一直是各位运动员们的知心大姐，上得赛场洒汗比赛、下可做啦啦队加油鼓劲，活跃在运动会的角角落落。她个人实力更是不用提，昨天的跳远和800米都拿了第一。

高一一班强悍的女生阵容配上如此鲜艳的红色，像是怒放的红莲，诠释了“谁说女子不如男”的豪气无双，更见证了为她们点赞的一波波浪潮！

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨

周涵之再破纪录

去年初一女子实心球的赛场，纪录不断刷新，引起关注。而今年初二女子实心球的赛场，再次上演了这一幕。

刚结束比赛，实心球的赛场就已经被围得水泄不通。而周涵之正在接受电视台记者的采访，她的神情流露出一些兴奋。

今年，她投出9.28m的好成绩，破了原先8.62m的记录。兴奋之余，简报记者对她进行了采访：

Q：周涵之，恭喜你又破纪录了。这次的记录是9.28m是吗？

A：嗯。

Q：你对于再次破记录有什么感想？

A：很高兴。上回破记录是因为原先的记录有点烂，这次是出乎意料。因为这次破的是比我原先成绩高的记录，所以觉得就是一种突破吧！

Q：这次比赛有压力吗？

A：压力很大有木有~有很多人跟我说人如果我拿不到第一，就请她们吃牛排…

Q：你不是拿到第一了吗？

A：嗯（笑）

Q：你对这次对手的表现有什么看法？

A：没什么特别的把。这回月亮（黄月亮）发挥失常了，除了一次8m多，别的都在7m左右徘徊……

对于周涵之在赛场上的表现，与周涵之同班一同参赛的彭金梅说：“周涵之比赛的时候总觉得没尽力。每一次除了破纪录，都觉得没用全力，很轻松。不过呢，看到她破纪录真的很高兴。”

简报记者 李欣晴

终于,第48届运动会要跟我们说再见了。或许在许多年后，我们已经记不得此时这难得的凉爽的微风，记不得那些曾经引起我们惊叹的一个个姓名，记不得那引起现场阵阵掌声的开幕式表演。但是我们相信，我们会记得我们曾经的拼搏，我们的奋发向上，我们的不屈不挠。我们会记得那一刻我们冲向终点线的喜悦，那一刻我们在看台上喜悦的欢呼，我们会记得自己曾经摇摇欲坠，我们也会记得自己咬定牙关决心永不放弃。我们会记得自己的焦虑、自己的忧烦，也会记得最后大家是如何欣喜相拥、为每一个人鼓掌。

我们或许也会记得，简报陪我们走过的这一段时光。

简报记者 孙咪娜

来年再会！

主编：柯乐其 文编：柴梓晗，何应琛，沈越 美编：柯乐其，章晗烨