杭外简报

10月31日 周五

白天 21℃

中雨 18℃

今日导读

再创辉煌的女汉子；
高二女子100米冠军采访
……2版
伙计，一起飞吧；
“哀痛者和幸福者”
……3版
学生会志愿者协会会长专访；
初三男子1500米冠军采访
……4版
等待了两年的冠军
——初三男子200米冠军专访
……5版
他们，也值得我们鼓掌；
寝室里两个可怕的女人
……6版
运动会通讯稿精选
……7版
运动会第二天图片精选
……8版

赛事预告 十月三十一日 上午

径赛：

1、	初一组女子组 400米	8:00
2、	初一组男子组 400米	8:05
3、	初二组女子组 400米	8:10
4、	初二组男子组 400米	8:15
5、	初三组女子组 400米	8:20
6、	初三组男子组 400米	8:25
7、	初一组女子组 4x100接力	8:30
8、	初一组男子组 4x100接力	8:35
9、	初二组女子组 4x100接力	8:40
10、	初二组男子组 4x100接力	8:45
11、	初三组女子组 4x100接力	8:50
12、	初三组男子组 4x100接力	8:55
13、	高一组女子组 4x400接力	9:00
14、	高一组男子组 4x400接力	9:10
15、	高二组女子组 4x400接力	9:20
16、	高二组男子组 4x400接力	9:30
17、	高三组女子组 4x400接力	9:40
18、	高三组男子组 4x400接力	10:00
19、	剑高女子组 4x400接力	10:20
20、	剑高男子组 4x400接力	10:30

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、	高三组女子组 跳远	8:00
4、	剑桥高中组男子组 三级跳远	9:10

主编：冯佳烨 文字编辑：张珏敏 美编：徐鸣 孙晓彤 指导老师：周华伟

再创辉煌的女汉子

——记初三女子实心球比赛

初三女子实心球的比赛刚刚结束，相信很多人还沉浸在兴奋与喜悦中，无法自拔——周涵之学姐一连两次破了校记录，在初三的最后一年给学妹们留下了9.74米的超高成绩。

决赛的第三轮，我们看到了大多人的惊讶、感叹，混杂着初三（2）班学姐们的尖叫、拥抱。学姐在寒风细雨中穿的很单薄，整个人却显得精神抖擞。

赛后，另一位记者采访了周涵之同学。学姐说平常并不太会练，只是赛前练练，最近因为马上要体育中考，所以练得比较多，没想到又破了纪录。一说投实心球的方法，一旁的黄月亮学姐马上兴致勃勃地说了起来：“呐，一只脚前，一只脚后，两只脚之间距离不能太远，比如这样，不然就会这样，然后手要……”学姐一边说，还一边做着动作，实在是非常可爱。这回一连两次破了纪录，周涵之学姐还笑言道：“真的是没想到，也没有想一定要拿到第一，而且今天还感冒了嘛。”这一说，立刻招到了其他学姐的白眼。

“我的目标就是超过黄月亮！”看来，学姐们都是势均力敌的大将，一个个都是“女汉子”。之后，学姐们又说到了男子实心球的记录，倒是也有一些跃跃欲试的感觉。

说到已经是初三了，马上就要升入高中，学姐们不禁又是感慨万分：“一转眼都是初中的最后一次运动会了，升入高中之后，不知道能不能再破纪录。”“哎呀，我连能不能顺利通过分流考都不知道。高中的女子实心球记录是多少来着？我看周涵之一进高中就会破纪录了！哈哈！”“就是就是！”“加油啊！”

我想学姐们的成绩，必是也经历了很多才得来的。学姐们，希望真如你们所说，进入高中之后依旧能够突破校记录，突破自己的记录。加油！

简报记者 林京燕

高二女子100米冠军采访

10月29日下午，刚刚飘过零星小雨，跑道稍有些湿滑。高二女子组100m决赛的选手，穿着热裤齐刷刷地都站在起跑线上，都是高挑迷人的姑娘。枪声响起，炸裂了空气，点燃了激情。姑娘们迈开大长腿，奋力向前冲刺。在各种各样爆炸式的加油声中，姑娘们紧紧盯着远处的终点线，咬紧牙关，步伐快而有力。跑100米十多秒的时间很短，却也是需要拼尽全力、不断超越的一段艰辛时光。最后，高二一班的裘泽慧以女神的姿态首先撞线，取得了15秒2的好成绩。

简报记者随后采访了裘泽慧，她顶着蘑菇头，带着灿烂的笑容，十分健谈。

Q平时有训练吗？训练感觉如何？

A有的呀。我平时抓紧体育课的空闲时间来练习一百米。不过我觉得相比那些练长跑的同学在操场上一圈圈跑，我练一百米还是比较轻松的。

Q你是100米专业户吧，觉得100米比赛最夺人眼球的地方是什么？

A一百米距离很短，所以跑得很拼命，极具爆发力，是一场大腿肌肉力量的比拼^ ^

Q决赛比赛前有紧张吗？

A当然有呀。我的预赛成绩不错，所以期待很大。而且我的班主任波波扬言说如果跑不好就找我算账，所以很有压力啊。

Q比赛过程中，就是那短短的十几秒，是脑海里一片空白还是想到了什么东西？

A其实刚起跑的时候我被钉鞋绊了一下，就觉得脑子也被绊了一下，所以之后除了想要拼命超过其他人脑子里就一片空白了。

Q撞线那一刻有什么感觉？

A光荣完成了任务，蛮激动的。

Q事后回想100米夺冠的时候有什么特别的感受吗？

A比赛以后很多人看到我都说我很厉害，蛮开心的，有些飘飘然。

Q可以分享一下跑100米的技巧和经验吗？

A起跑一定要快，不能像我一样被钉鞋绊一下。
另外，步子要迈得快和大，所以建议长腿妹子积极参加一百米，哈哈。

Q有什么话要对崇拜你的小学弟小学妹说吗？

A我也爱你们哟，哇哈哈。

简报记者 张珏敏

伙计，一起飞吧！

——记高中4×100米接力决赛

“伙计，我们一起飞吧！”在比赛前，四位来自高三（1）班的美女学姐在一起加油呐喊。

实际上4×100米的跑步考验参赛队员的有许多。这不仅是速度的追逐更是团队精神的考验。在比赛中，交接棒是最重要的一个环节。每个参赛队员需要互相配合，把各自的优势展现出来。每个班都派出了各自的“杀手锏”，不论是每班的四名大将，还是坐在看台上的同学，都以满分的热情迎接这场激动人心的决赛。

四名大将都在赛前经过了刻苦的训练，在这一刻，大家心中的弦都绷紧了，努力向前冲！

高中的学长学姐尤其看重4×100米接力比赛，故此，在赛前，全场已经进入了沸腾时刻。在检录的时候，我们看到有的学姐已经负伤了，腿上还绑着绷带。但为了班级荣誉，坚强的学姐依旧微笑着站在了起跑线上。

当一声枪响传入耳中，四位学姐冲出了起跑线。学姐摆臂迅速，紧握着手中的接力棒，整个赛场掀起了一次又一次的高潮。尖叫、呐喊声，充满激情活力的音乐交织在一起，在场的所有人都参赛队员更卖力的奔跑。第一次交棒，高三（1）班的学姐并未实现在赛前的约定，争第一！第二棒开始飞奔，如一匹飞驰的骏马，跑在整个队伍的最前头。第三次交棒，伴随着音乐进入高潮，看台上的同学都坐不住了。第四棒，高三（1）班取得了第一名！

四位运动员抱在了一起，心也随着欢呼声跳跃。之后，四位运动员接受了我的采访。

Q:学姐你好，看的出来，学姐们在取得第一名后非常激动，现在有什么想说的吗?

A：大家一起和我们飞起来吧！

Q:学姐们觉得这项比赛最重要的是什么?

A: (异口同声)交接棒!如果掉棒了就会无缘与最后的名次了。

Q：学姐们马上就要毕业了，如果还有机会，你们会向哪一方面努力。

A：速度吧。平常要多练练。临时抱佛脚也不太好。

Q:有什么想对接下来比赛的选手说?

A：我们就是这么棒！不过呢，还是要注意安全，有的选手参加了其他的项目，因为一些原因，已经受伤了，能够继续站在赛场上的精神非常好，但更要注意安全。也祝他们能去的好成绩吧！

让我们一起期待初中的4×100米的比赛吧！

简报记者 郑佳颖

“哀痛者和幸福者”

——高三男子组3000米

10月30日下午，少见的阳光终于透过厚厚的乌云，零零星星地撒在杭外操场上。水汽被几缕阳光蒸腾到了上空，瞬间，杭外多了几番“仙色”。

3000米是杭外田径运动会最长距离的径类比赛，小小的400米操场，跑七圈半才能到达终点。如此多的圈数，运动员在比赛过程中不免会出现“套圈”的现象，因此观众在观看的时候也会调侃，还有几圈?

一次次的观战告诉我们，前面跑得快的选手后来很有可能跑得更快，也有可能精疲力竭而被别的选手反超；刚开始不是特别起眼的运动员到了最后却可能给你带来“惊喜”。

下午3：10许，高中男子3000米决赛由高一拉开了帷幕。紧随其后的是高二，高三年级3000米，其中高三的3000米比赛尤为吸引人。这是高三年级在杭外的最后一次3000米，因此对高三的运动员来说特别重要，因此也最有看点。

最终，来自高三（6）班的许斯成赢得了比赛的冠军。最后时刻，他超过了他之前的一名选手，以11：09.82的成绩得到了大家的掌声，随后是高三（9）班的许子傲（11：11.14）和包鲁丞（11：15.10）。

我们中的很多人可能不知道跑3000米是什么滋味，甚至跑3000米的同学在奔跑过程中也不会有太多想法。心中只有一个信念，跑。记者在观看比赛时发现，很多观看高三3000米的人因为太激动而红眼，这其实是一种发自本能的对选手的尊重。当你的喉咙由于呐喊而沙哑时，当一圈一圈的奔跑使你只能用加油来助威时，“这是怎样的哀痛者和幸福者”？在奔跑的人可能因为满脑子已经空白而听不到这些声音，但这样的呐喊对“旁观者”来说，具有多大的力量?

鲁迅说，“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，用这句话来形容3000米，可能有些怪异，却能说明问题。运动员们总是选择在最后时刻拼出自我，为了自己的信仰甘愿多喘几口气，多流点汗。这也是“怎样的哀痛者和幸福者？”

简报记者 张葛思涵

学生会志愿者协会会长专访记录

Q：你好，首先感谢你在百忙之中抽空接受我们的访问，
我们了解到你是校志愿者协会主席，并是校运动会志愿者的负责人和管理者，请问你能跟我们介绍一下你的工作吗？
A：最重要的是各种维持秩序啊，顺便吐槽一下钟傲然的口音，思考记者证为什么会不见，就这么多吧。
Q：校志愿者有多少人呢？管理起来应该蛮困难的吧？
A：六十多吧。很困难的。（抱怨脸）
Q：这次运动会项目都很精彩，你有没有机会看上几眼？
A：没有啊，一直在忙。
Q：那如此精彩的运动会项目在你眼前却不能看，有没有觉得遗憾呢
A：有一点点啦。不过虽然没有看到比赛，但我们和很多人一起工作，已经很有满足感了，过得很充实。
Q：在做志愿者的过程中有没有让你特别难忘的事情呢？工作过程中有什么亮点吗？
A：有，“抢道牌”，因为真的很累，技术性要求也很高。亮点嘛，当然是有“小点心”！

Q：当初为什么要选择这个岗位，这个岗位是你喜欢的吗？
A：当然喜欢啦，因为以前经常做志愿者吧。
Q：能谈谈你对志愿者的认识吗？你觉得志愿者有什么含义，责任和义务？
A：志愿者嘛，就是打杂的。维持秩序，救死扶伤。（笑）
Q：那你的工作是怎么分配下去的？
A：抽签！（笑）
Q：那么在工作的过程中，热情有没有消退呢？
A：其实在工作过程中，还是有不少的激情或者感动时刻。大家一直都充满着热情！（鼓掌）
Q：你觉得这次志愿者之行最大的收获是什么？
A：经验吧，还有锻炼了自己的组织能力，认识到很多有趣的人。
Q：当了这么久志愿者，几乎一天都在赛场上到处跑，觉得会影响到生活和学习吗？
A：有啊，我觉得好累啊，都累的不想说话了。
Q：觉得运动员们表现如何？有没有赛出风格，赛出水平？
A：很棒很棒，每个都很拼。
Q：观众呢？有什么注意事项要提醒他们？
A：不要老是偷别人的记者证！
Q：你对你手下的志愿者或者是将来的志愿者有什么寄语吗？可以给他们一些建议吗？
A：作为志愿者，一定要热心善良，干活认真。最重要的是，做好自己的本职工作吧。

特约记者 李晨熹

初三男子1500米冠军采访

在30日上午初三男子1500米的比赛中，来自初三（2）班的韦家宝同学获得了第一名的成绩。以下是本报记者对韦家宝同学的采访实录：

Q 对于这次比赛的成绩你满意吗？
A 比较满意吧，我前面并没有跑得很快，是在最后一圈才超上去的，之前没有想到我能拿到第一（笑）我想这次比赛也是对自己的一次历练吧。
Q 这次比赛获得了第一名，你的心情是怎么样的呢？
A 喜悦……激动……怎么说好呢？（笑）……这也是实现了我对自己的一份承诺吧。
Q 那你有没有信心在明年再次摘得桂冠？
A 不好说吧（笑）不过继续努力是肯定的。现在已经有人向我约战了（笑）。不管怎样还是要继续努力，希望明年能够更上一层楼。
Q 那你对这届运动会还有什么展望吗？
A 当然要祝同学们取得好成绩了（笑）。还有就是希望参加长跑比赛的同学能好好享受比赛的过程，只要实现自己的预期就可以了（笑）。

简报记者 周涵之

等待了两年的冠军

——初三男子200米冠军专访

10月30日下午。初三男子200米决赛，如约举行。

在预赛中，昨天刚刚获得100米冠军的初三（2）班汤应剑同学又一次取得了第一，又一次达到三级运动员标准的成绩。而100米亚军初三（1）班徐鸣同学在超越汤应剑无望的时候选择了放松，放慢步伐一步三回头跳过终点，最终排名小组第二，预赛第六。决赛前徐鸣同学表示“脚痛”，让很多同学很是担心他决赛的状态。

刘江锋老师鸣响了发令枪，身在第7道的徐鸣启动非常之快，在弯道时遥遥领先。进入直道后汤应剑试图超越，而两人之间不过只有半个身位的差距。最后徐鸣同学并没有让汤应剑超越，率先冲过终点。

以下是简报记者对不愿透露姓名的徐鸣同学的部分采访。

Q：你在获得了两百米冠军之后有没有特别激动?

A:有啊，激动极了。

Q:请问你对高中有什么展望吗?

A:不要被分流就好。

Q:汤应剑在赛前说他要拿第一，请问你有什么感想?

A:他说他要拿第一？我怎么不知道?

Q:你觉不觉得他很嚣张?

A:我觉得他很嚣张。

Q:那你对今天超过了汤应剑这件事有什么想法吗?

A:有啊，我yy了这天已经yy了很久了。我从初一就开始yy了。

Q：你在赛前说自己脚痛是真的吗?

A：赛前脚痛是真的，不过到开始跑的时候就不痛了。不知道为什么。

Q：你觉得是什么让你取得了这次冠军?

A：要在赛前说自己脚痛。以后大家都要记住，在赛前说自己脚痛就可以得冠军了。

Q:请问你现在有什么愿望吗?

A:给我二十万人民币。

Q:你现在有什么想对同学们说的吗?

A:请同学们去关注初三（1）班卧鱼解说的DotA2视频，此人是中国DotA2之希望，他的第一部视频《点金翻盘卡尔》已经在优酷上获得了将近1000的访问量，只要优酷搜索“卧鱼”即可！他的第二集解说视频《荣耀TB》也即将上线！！

简报记者 王和 王忆婷 徐鸣

他们，也值得我们鼓掌

赛场上的运动员们奋力拼搏着，看台上的同学们卖力喝彩着，还有广播中放出的音乐声，整个操场的上空都充斥着这些嘈杂的声音，却声声入人心。但就在这样沸腾般的大环境中，有一群人，他们披着雨披，或站在雨里，或坐在运动场各个角落的凳子上，秉着公平公正的信念，默默完成自己的工作。他们就是各项比赛的裁判老师们。

或许有人认为裁判老师的工作只是坐在一旁裁决，计时，统计，可在为运动员们的加油呐喊声中，又何尝没有他们的声音。长跑比赛中，在终点处的老师用急切的目光，远望着在操场另一头的运动员，胳膊下夹着记录数据的纸和笔，嘴巴微张着，仿佛在为喝彩蓄势待发；待运动员跑近时，他们拿出笔纸记下些什么，又立刻抬起头，一只手拍打着另一只手的手腕处，有时还轻轻地跳起来，为每一位即将到达终点的运动员加油鼓劲。而在每一个拐角处的老师，也放下小红旗，站起身，参与到啦啦队的队伍中去。

除了裁判老师们，穿着红马甲的志愿者也是操场上一道靓丽的风景线。他们奔波于整个操场，一天跑下来的距离竟也不比运动员们少，却任劳任怨，毫无怨言。每一场比赛后，他们都飞快地跑过去，扶起筋疲力尽的运动员，细心地检查、询问。有意思的是，他们之间竟然还有一个小竞赛——400米、800米比赛在运动员起跑后，需要将一、二、三道拿开，以免最后冲刺的运动员撞到，于是他们便比拼，谁将道牌撤走得快。

运动员们固然是主角，可裁判老师和志愿者们，也值得我们尊敬，值得我们为之喝彩。

寝室里两个可怕的女人

——记高二女子组800米

10月30日下午四点二十分，高二女子组800米比赛在一声枪响中开始了。她们迈着修长的双腿在赛道上风一样的飞速奔驰，仿佛每个人的小宇宙都被发令枪点燃，释放出无限的能量。都说中长跑是很虐心的比赛，800米也是如此，姑娘们全部绷紧面部肌肉，拼命向前奔跑，全然不在乎自己的外表形象，只想为各自的班级多争一分。最后，张立佳女神像往常一样，轻松夺冠，并取得了2分58秒这样神一样的好成绩。本次比赛的另一大看点是亚军和季军这对好室友的超常发挥。第二名朱嘉寅同学和第三名杨北辰同学是同寝室的室友，在最后100米的冲刺阶段你追我赶，相互激励，分别取得了3分05秒和3分06秒的惊人成绩。简报记者在比赛结束后成功截住了穿着荧光色热裤的朱嘉寅同学并对其进行了采访。

Q你今天取得的成绩应该有很大的进步，作为一个可怕的女子居然跑了三分零五，感觉怎么样?
A 感觉很舒爽!
Q你第一圈跑得不是特别快，有担心吗?
A 没有，比赛的时候没有空担心的喂
Q比赛过程中想了些什么呢?
A 想到黑皮骑士（田平川）和1500女王（王诗缘）的煞爽英姿就热血沸腾
Q比赛之前有训练吗？具体是如何训练的?
A 有啊！每天跑个三四圈
Q在比赛之前有紧张吗？如果有的话，后来是怎么克服的?
A 有有有，从前一天就开始了。克服方法：吃东西喝水吃东西喝水吃东西...
Q听说你和第三名的杨北辰同学是一个寝室的。最后一百米超过她有没有不好意思?
A我们这几天晚上都超级焦虑，睡不着就讨论一下战术。挺不好意思的，我知道她最后还是有点让着我的。不过无论如何大家都是一个班的嘛...我们都是二班的!
Q和杨北辰平时会一起训练吗?
A没有哎O_O下次一定会的!
Q有什么话想对室友说吗?
A Pauline我们跑了3分05哎～好厉害～耶～
（对不起大家朱嘉寅同学就是一个随性的逗逼）

简报记者 朱嘉寅 张珏敏

愿十月的红旗，为你们的胜利挥舞；愿秋日的桂冠，为你们的拼搏加冕；愿我们嘹亮的呐喊，化作你们奔跑的力量；愿我们鼓励的掌声，化作你们前进的方向；愿你们的每一个脚步，都是你们光荣的印迹；愿你们的每一次呼吸，都是你们努力的见证；愿这五十年华诞的校园，成为你们最闪亮的舞台!加油，运动员们!

不为撞线的欣喜，不为他人的欢呼，只为不断超越自己的蜕变。放下心中的包袱，带上心间的宁静，在赛场上书写属于自己的历史。获得胜利并不是游戏的全部，超越自己才是运动的本质，这一刻，不为他人，只为你自己，你们都是胜利者。

高三5

花儿准备了三季，就是为了红透整个盛夏。
雪花经历了三季，就是为了洁白整个严冬。
蹲下，昂首，出发。
轻轻的一抬脚，便牵动了全场的目光。
裁判的一挥手，便满足了那一份无言的等待
迎着朝阳，你们踏歌而去。
背着希望，我们等待你们的归来。

为期两天的比赛终于在萧瑟的秋风与似有若无细雨中落下了帷幕，偶尔的阳光蒸出我们额头上细细的几滴汗水，微红的脸颊、沙哑的嗓子、酸痛的四肢，蓦然回首时，仿佛这次运动会留给我们的，也只是这么些摸不着的，甚至是留不住的感觉

也已经成了个传统，每当杭外轰轰烈烈地开展运动会时，天上就会飘起零星小雨，那些跑完3000米长跑的运动员们，挥震着手臂，释然的表情后，手指轻轻拂过头顶，发根中夹杂着几滴水珠，分不清到底是汗水还是雨水，亦或者……像是害羞，或者是太疲惫了，只在这个操场仲下微微扬起的嘴角，回望一眼这个明明湿嗒嗒的操场，却偏偏觉得是个骄阳似火的独属于我们的小世界。

一位刚跑完100米的男生回到观众席上，狠狠砸下了他的钉鞋:“又是第二。”旁边的恰好瞥见的人悄悄抚了抚他的后背，大家心底里都知道，那是一种来自时间和激情的侵犯，过完一届运动会就会少一次超越对手、超越自己的机会，可激情却还在继续它徐徐的燃烧此时的大家都格外珍惜站在赛道上，可以抬头就看见一群最熟悉的人拥在看台边上聚焦于自己的感觉

还有一些来自不经意的回眸，一个女生坐在校医旁边默默从眼睛缝里挤出泪珠:“我们班都叫我拿第一，可是我早上一共有三个比赛，其中一个是4*100接力……”她的声音低了下去，她知道，自己不应该为这些流泪，也知道这一切都因为全班人，乃至全校人都抱着的极大希望，还有不那么好的运气，偏偏让这些项目都凑到了一天比赛。检录就要结束了，她抹了一把眼角，又迈着坚定的步伐走向了操场，钉鞋踏在水泥地上的声音“哒哒”，想起一位诗人“哒哒的马蹄声”，这是一种送别，可当这声音传到心底，也许就已经成了隆隆的战鼓声，追赶她驰骋着的脚步

没有错，这些零碎的画面，或许连回忆的花名册都不屑记录，或许明天再捏起这份报纸，都会带着惊讶的面孔——真的有样的事情，而且还被我记录了下来!

回头看了一眼操场，空荡荡，把手放在胸口，心脏还在炽热地跳动，只因为这让我们灼烈了的跳动，我们坚持，我们闯荡，我们潇洒在这个校园的每个角落。

--等待明年再次狂热到发疼的心跳。

简报记者 冯佳烨