本期导读
&今日天气
多云转晴
23℃~16℃

第三版
高扬然同学专访
今年能否续写长距离传奇？

第三版
林一婧同学赛前专访

第四版

优秀解说词&入场式照片集锦

杭外简报

金秋之月

——运动会观赛指南文字版

上届运动会同学们创意十足的开幕式展示还历历在目，现在我们又迎来了新一届运动会。在昨天进行的开幕式中，我们可以看到同学们对今年的运动会可谓是信心十足。那么，接下来就让简报记者，带你近距离认识这次不一样的运动会。“还是原来的味道，只是不一样的配方！”

问题一：这次运动会的主题是什么？

如果你不知道这次运动会的主题，那么，~~良辰~~我有一百种方法让你记住这次主题。

众所周知，今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年。相信大家在9月3日也在电视上目睹了中国人民解放军的飒爽英姿。俗话说得好“身体是革命的本钱”，故这次运动会的主题为“强健体魄，快乐运动”，旨在希望同学们可以在平时学习的同时，也要抽出时间来跑个步，跳个绳。身体健康才是第一位。正ß如高扬然同学在国旗下讲话所说的那样，很多同学在运动会前期连连项目，平时则忽视了体育运动的重要性。在此，借助这次运动会的机会，简报记者们也呼吁同学们要多多锻炼身体！听说爱运动的人运气都不会很差。

问题二：这次运动会的会徽是怎样的？

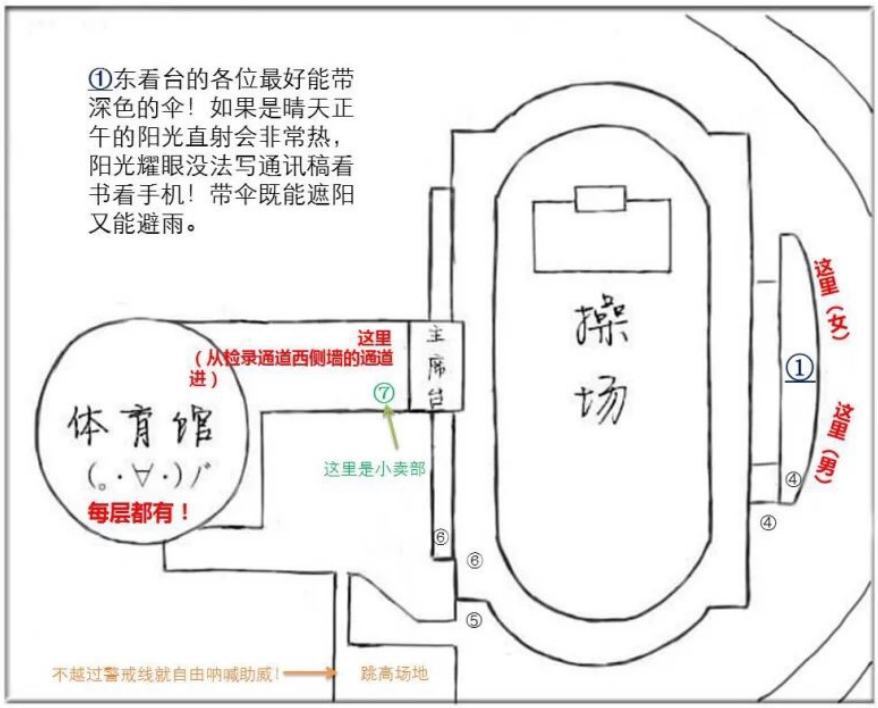
说到运动会会徽，你只需要翻开你们班级的秩序册就可以了。这次运动会的会徽由高一（3）班徐鸣同学设计。通过一个小小的会徽，你也能更全面地了解这次运动会哦。对于刚来杭外的初一小学弟学妹们，又或者是那些比较健忘的老朋友们，都要好好看一看。这样当别人问你“今年是第几届运动会”的时候，就能骄傲地回答“50届”了。详细内容已经在会徽简介中了，在此就不多做介绍了。

问题三：这次运动会与以往几届有什么不同呢？

相信很多人都已经注意到了这次运动会的时间缩短成了两天多几个小时（算上开幕式）。是的，由于现在高中班级的减少，运动会的赛程已经缩短成了两天多一点点。所以，这也使得一些项目进行了一些调整。例如很多项目都将取消预赛，直接进行决赛等等。所以同学们一定要仔细阅读秩序册哦。

但是，说到杭外运动会，有一点是永远不会改变的。那就是如约而至的雨天。所以在文明观看比赛的同时，也不要忘了带点避雨小工具，例如雨

对于观赛指南有兴趣的同学可以翻到后版的图片版观赛指南，也可以关注杭外简报微博和QQ空间客户端：@杭外简报和QQ：2775278219；另，十分感谢童云波老师对此篇稿件的大力支持！



②红色为完全版卫生间所在地！妈妈再也不用担心我排队！（严肃脸）
③后勤的各位记得准备号码簿的别针还有垃圾袋收拾垃圾，名单带着可以登记通讯稿篇数（宣传委员专利），粉笔和小黑板记录赛程，千万别弄丢**秩序册**！
④东看台剑高区和沙坑南边可近距离围观跳远比赛。
⑤操场南边铁丝门出口可以正面直击冲线（没有场内证也要好好看比赛）。
⑥高中看台可围观短距离项目，南面跑道可以后勤守候拿运动员衣服。
⑦小卖部有常规零食和水（给运动员准备），大家一起吃吃吃。

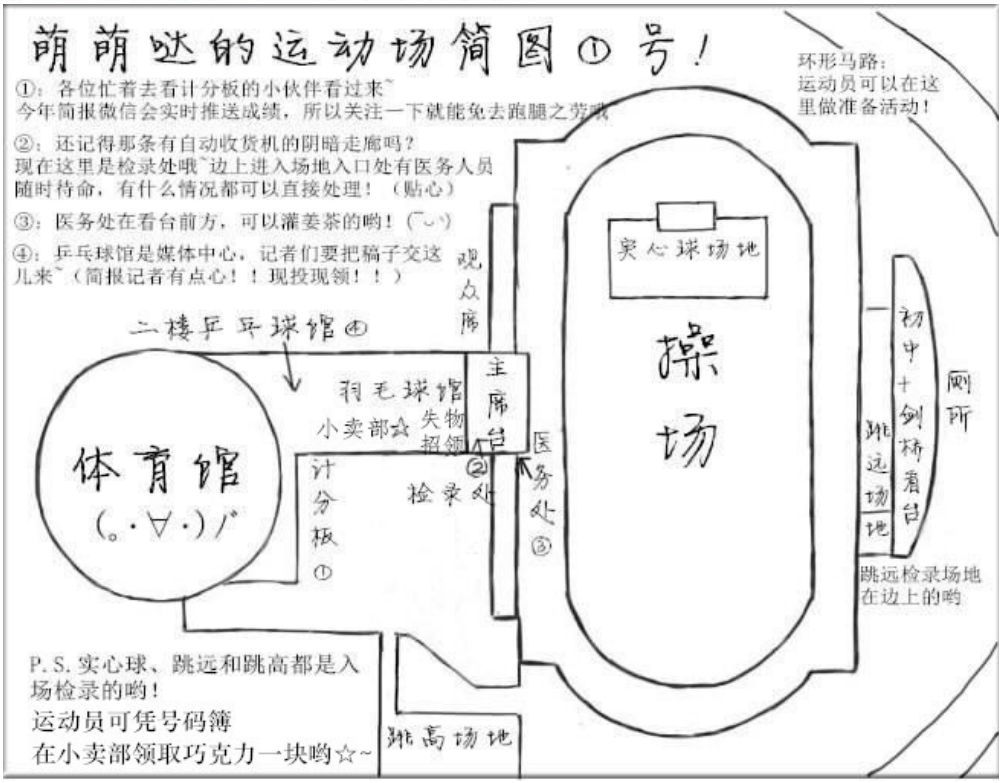
全员必备：写字板+纸笔，雨具，坐垫，驱蚊用品，书本/作业/手机/耳机，润喉糖（应援必备！）

伞、雨披什么的。
说了这么多，你了解这次运动会了吗？如果没有，不要担心，你可以拿出手机，立即关注简报QQ，这里有更多资讯哦。杭外简报，带你360度了解赛程。
最后，希望运动员们都能在这次运动会中赛出好成绩，也希望同学们可以尽情享受本次运动会。

简报记者 顾璐杰

没加简报QQ的都去面壁！快来扫一扫加QQ！⬆️

杭外简报运动会观赛指南



能否续写长距离传奇？

————前学生会体育部长高扬然同学专访

Q：请问你对今年的比赛有什么看法？
A：今年的比赛是高三同学的最后一次运动会，许多同学都报名参加了没有尝试过的项目，我觉得这很棒，而对于其他同学来说这也是在这个校园的最后一次运动会，显得比较有意义吧；比赛本身或许没那么重要。
Q：听说你在比赛之前脚扭伤了，现在伤势如何，训练情况怎样
A：扭伤不是特别严重，但是同一部位之前伤过，所以扭伤之后立即停止了练习，就看运动会临场发挥了吧～我觉得能跑完就好
Q：作为卫冕冠军，分析一下今年的形势吧。你觉得最大的对手是谁？
A：1500米的话，听说有一位从英特来的apu班同学较有实力，另外高三3班的黎寅岳同学也非常棒。但是他在赛前一个小时又有400米比赛，可能会受比较大的影响；3000米，去年的亚军李毅挺同学练习一直很认真。我觉得是今年的夺冠热门。
Q：你觉得除了距离以外，3000和1500有什么区别？
A：从个人角度来说，跑完1500酸的是小腿，跑完3000酸的是大腿(笑) 。可能3000更能代表一种坚持，一种精神吧。
Q：以前跑步取胜有什么技巧吗？
A：一咬牙超过第一名以及超过之后咬咬牙不要被超回去，除了多练也没什么技巧吧，最重要的还是把握好自己的节奏。
Q：比赛的时候有什么推荐的食物，或者迷信的玄学？
A：**跑步前千万不要吃巧克力。**
Q：好建议，有什么想对学妹学弟说的吗？
A：运动注意安全，赛前一定要做充足的准备运动，活动全身，跑完披件外套。
Q：这是你在杭外的最后一次运动会，也是在留和路299号的最后一个学期，有什么期待吗。
A：期待大会不出任何事故，所有比赛平平安安，没有争执；有那么几个项目能破记录，每个比赛每个运动员都得到支持。所有人都玩得开心！
Q：希望如你所愿，也希望你的腿早日恢复，预祝你取得不错成绩，谢谢！
A：谢谢（‘∀`）

简报记者 郑海伦

林一婧同学赛前专访

Q：今年的运动会是初三同学本学期的最后一个大的活动，而且也是跟现在班级同学在一起的最后一次运动会，赛前会有很多想法吗。
A:会的，会想着这次一定要拼一把，一定要跑出最好的成绩什么的。但赛前的练习还是不够充分所以有点担心qwq
Q：在运动会前我知道你参加了定向，因为定向也要训练，所以这会影响到你的运动会练习嘛？
A：有一些。上周不太敢多练习，因为怕影响定向比赛。但是定向的训练也比较全面，对体能恢复也有一部分的帮助。
Q：今年100作为赛事焦点，而且我们不难看到今年各班都派出了强大的阵容，作为大家心目中的卫冕冠军你会有很大的心理压力吗A3:压力肯定是会有的，因为听说大家都练得很认真。但是每年都会紧张一次所以已经差不多习惯了hhhh
Q：最后一个问题，你在赛前一般都怎么准备？比赛之前会做哪些事情A4:在赛前一般会做充分的准备活动，感觉在剧烈运动前把身体活动开真的很重要，可以避免受伤，成绩也会更好。还有的话一般会吃点巧克力补充体能，太紧张的话会做做深呼吸w

简报记者 胡艳

初三一
迎面走来的是杭外顶级赛事的无冕之王初三（1）班。这支传统豪强在之前两个赛季比赛中发挥出色，状态稳健，每每出场都会使全场观众振臂高呼，每每比赛都会给观众带来最顶级的视觉盛宴。作为初三（1）班的脑残粉，我们也有理由相信接下来的四强赛中初三（1）班集体必将过关斩将，登峰造极，信步云天。咆哮吧，初三（1）！
高二二
中国好凉茶，中国好二班。2015的秋天，四位导师将携运动员员重返赛场。他们顶起的是地表最强战队的头衔，挥洒着哈林健身房的汗水，怀揣汪峰对梦想的执着，在那英导师的指引下勇夺第四季总冠军。亮起的导师之路是他们前进的方向，敬请期待他们的表现——哎哟，不错哟。
高三二
来者何人？此乃高三（2）班。四个是阎苑仙葩，另一个人高马大。若说有奇缘，为何身段有高下？若说没奇缘，偏又送上士力架！而有巾帼着玄皂之色，而不失渥赭闺秀之韵。背书别名，扬个性之鲸波；手提大字，书青春之风采。考题连连，豪情不减；学海茫茫，热血难凉。自柔弱多端至体魄坚强，横扫饥饿，做回自己！
高一六
迎面走来的是高一六班，拥有独特灵魂的他们将放眼银河系，立足天地间！他们玩转经纬，追逐晨线，终将迎来胜利的曙光！激昂的鼓点会是他们心中不灭的火热，而战舞会将会成为他们在赛场上拼搏的初心！高一六班，加油！

高三三
前方高能，箭头来袭。
高三三班，踏着他们坚定的步伐，以利箭之势，突入操场。
看！他们五年功名尘与土，三班长路云和月，不愿空白少年头，便是大风大雨，也要踏破和山缺。
看！那紫金的魔性配色是他们壮志饥餐五三题，笑谈称霸跑跳投的决心。三班带着他们的信念，要在这赛场上再次闪耀他们的光芒！
他们的誓言是：考场赛场一样赞，再拿第一给你看！
让我们拭目以待！

APU
现在向我们走来的是APU预科班的少年们。他们既秉承了杭外的宽容大气，严谨笃学，又期待着APU的和平与清新，自由与民主。他们知道，一个人无论如何努力，都会有仅凭自己无法看到的颜色。无论时间如何流逝，都会有不能忘记的声音。人之聚散，如节日焰火，当众多焰火齐聚归一时，他们的青春便耀眼绽放。现在，为了和彼此看尽万千色彩，为了与彼此听遍月音天籁。他们重新迈步，寄托未来，将各色各样的景色合归为一，和所有的人一起，一期一会。APU,来了！

高一二
迎面走来的是高一2班的英武之师。2，自古以来就是一个神奇的数字。39位精英组成了这个独一无二的班级，坚韧与智慧是他们制胜的不二法门。你可以无视他们2的外表，但不能忽视他们坚定不二的心灵！二人同心，其利断金；二班齐心，其利断金刚石。让我们期待他们在赛场上数一数二的精彩表现！

别忘了关注杭外简报微博和QQ哟