

광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-29

“우리도 편다”

“회원 모두 담배 끊고 1년간 준비”

전북 달림이

“3·1절 마라톤을 목표로 1년을 준비했어요.”

“전북 달림이” 회원들은 요즘 1달여 앞으로 다가온 3.1절 마라톤대회 준비에 여념이 없다.

지난해 3월 초보 마라토너 10명으로 출발한 “전북 달림이” 회원들은 창단 당시 1년 뒤에 열리는 ‘3·1절 전국마라톤대회’를 기점으로 정식 마라톤 단체로 만들고 약속했다.

창단 당시 회원 중 마라톤을 해 온 사람은 은은기(50)씨 혼자 뿐이었던 탓에 조직력이 탄탄치 않았고, 마라톤에 대한 열정도 미지근해 일주일에 한번 있는 훈련날도 여기기 일쑤였다.

매주 400m 트랙 50바퀴씩 돌아

클럽 창단을 이끈 은은씨는 일단 회원들이 해낼 수 있는 목표를 정하기로 마음 먹었다.

회원들과 머리를 맞댄 끝에 1년 뒤에 열리는 ‘3·1절 전국마라톤대회’ 참가를 최종 목표로 정한 뒤 훈련 스케줄을 정하고 훈련 강도를 서서히 끌어올렸다.

일단 성취 목표가 정해지자 회원들의 참여의식이 높아졌다. 하지만 매주 수요일을 단체 훈련일로 정한 회원들은 훈련 초기엔 전주종합경기장에서 400m 트랙을 5바퀴씩 도는 것도 숨이 막혀 제대로 뛰지도 못했다.

그러나 회원들은 좌절하지 않고 연습을 거듭했고, 개인적으로 매일 새벽 조깅도 병행했다.

또 매일 1차례씩 전국에서 열리는 마라톤 대회도 빠짐없이 참가해 팀원간 조직력이 다져 나갔다. 다만 코스는 5km와 10km로 제한했다. 무리한 운동은 오히려 건강을 해치고, 마라톤에 대한 흥미를 떨어뜨릴 수 있다는 생각에서다.



지난 10월 전북 진안군에서 열린 ‘진안 홍삼·용담호 마라톤대회’에 참가한 전북 달림이 회원들.

이렇게 9개월여를 연습하다보니 이제는 매주 수요일 합동 훈련에서 400m트랙을 50여 바퀴씩 뛰는 강철 체력을 자랑하게 됐다. 거리로만 따지면 20km에 달한다.

은은씨는 “목표를 정해놓고 뛰다보니 벌써 한해를 넘겼고, 탈퇴한 회원도 없다”면서 “당시엔 모든 회원이 초보였는데, 이제 어엿한 2차 마라토너들이 됐다”고 웃음을 띄웠다.

하프코스 5명, 10km 5명 도전

목표를 정한 계획성 있는 마라톤 훈련은 모든 회원들의 생활에도 큰 변화를 가져왔다.

회장을 맡고 있는 한종일(62)씨는 “달림이 회원들중에선 훈련자도 있었는데, 이제 전원이 비훈련자가 된 게 가장 큰 변화”라고 말했다.

한편 전북 달림이 회원 들은 이번 3.1절 마라톤대회에 하프코스 5명과 10km 5명 등 모두 10명이 참가한다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



“홈런왕 재도전”

을 타율 3할, 100 타점, 45 홈런 목표

이승엽 출국 일본일답

▲한국에서 두 달간 맹훈련을 치러 지난 해 이맘 때보다 좋다.

-올해 목표가 있다면.

▲팀의 우승이다. 팀도 살고 나 개인도 살 수 있도록 팀이 우승하는 데 큰 힘을 발휘하고 싶다.

-이병규가 주니치 드래곤스로 이적했는데.

▲빨리 그라운드에서 만나고 싶고 우리 둘 다 야구를 잘해 한국인이 일본 야구에서 최고가 될 수 있다는 것을 보여줬으면 좋겠다.

-

-홈런은 몇 개나치고 싶은가.

▲개인적으로는 지난해 홈런 41개를 때렸는데 올해는 그보다 많은 45개에 도전하고 싶다. 7-8월까지 홈런 1위를 지키고 있다면 홈런왕을 노려볼 만 하다. 타율 3할 이상을 때리고 타점도 100개를 채운다면 대성공이라고 자신한다.

-마쓰자카 다이스케, 이가와 게이 등 일본 투수들이 모두 거액을 받고 미국에 진출했다.

▲한국 선수와 일본 선수가 그렇게 차이가 난다는 게 사실 상당히 아쉽다. 나 자신도 인정하기는 싫지만 아직 한국 야구는 일본에 비해 여러 면에서 한 수 아래다. 미국 진출 문제는 일단 시즌 후로 미뤄 두고 지금은 팀을 우승으로 이끄는 데 집중하고 싶다.



혼신의 힘을 다하여

30일 일본 도쿄에서 열린 팬퍼시픽오픈 테니스 대회 여자 1회전 프랑스의 마리온 바르톨리과 세베린 브레몬드 경기에서 바르톨리가 공을 받아 넘기고 있다.

/AFP-연합뉴스

이동국 출격 대비



또 박치기 당한 마테라치

“난 잘못된 게 없다”

내달 4일 아스널전 투입 가능성

‘라이언 킴’ 이동국(28·미들즈브러)이 잉글랜드 프로축구 프리미어리그 진출을 확정 짓고 영국에 입성했다. 이제 관심은 축구팬은 물론 이동국 본인도 궁금해하는 데뷔전 일정이다.

29일 출국한 이동국은 조만간 입단식을 갖고 2월4일 오전 2시15분 홈경기로 열린 아스널전 출격을 준비하게 된다.

미들즈브러는 31일 포츠머스와의 원정경기를 갖는데 당장 이날 이동국이 출전하기는 힘들 것으로 보인다. 다만 아스널전에서는 교체 출전이라도 이동국이 홈 팬 앞에 첫

선을 보이며 프리미어리그에 데뷔할 가능성이 있다.

미들즈브러는 2월 초 강호들을 잇따라 상대한다. 4일 아스널전에 이어 10일 자정에는 첼시와 맞붙는다. 그 사이 주전 투톱인 야쿠부과 비두카는 각각 나이지리아와 호주 국가대표로 뺏혀 2월7일 런던에서 열릴 A매치에도 나서야 한다.

한국 대표팀이 그리스와 대결하는 이날 나이지리아는 가나, 호주는 덴마크와 각각 친선경기를 갖는다. 야쿠부와 비두카는 사흘 간격으로 일주 사이에 3경기를 뛰어야 한다. 이동국에게 의의로 적지 않은 출전 기회가 찾아올 수도 있다.

‘일방정’이 화를 부른 것처럼 보도됐지만 피해자는 당당하게 결백을 주장했다. 마테라치 얘기다.

2006 독일월드컵축구 결승에 이어 이탈리아 프로축구 세리에A 경기에서 또 박치기를 얻어맞아 그라운드에서 쓰러진 이탈리아 축구 대표 수비수 마르코 마테라치(34·인테르밀란)는 사건이 일어난지 하루를 넘기자 “난 아무 것도 잘못된 게 없다”고 말했다.

30일(한국시간) AFP통신에 따르면 마테라치는 “내 대응은 본능적이었다. 우리 팀 골키퍼를 보호하겠다는 것 뿐이었다. 그에게 ‘너 도대체 무슨 짓을 하는 거냐’는 말 밖에 하지 않았다”고 했다.

공인중개사 EBS교육방송 저자직강 출제위원급 최고 교육진

전국수석 배출 전국최다합격자 배출 2월1일 첫진도 개강

광주고시학원 본원 227-8003 (주도청 앞 전일빌딩 뒤) 점단점 971-0002

누구나 합격강의 9월 공무원 시험 특강

중개사 전문가의 17년!! 공인 중개사 특강

전남고시학원 전남여고맞은편 222-5105

전남고시학원 전남여고맞은편 222-5105

전액무료 국비훈련생 모집

국가직/ 지방직 시험대비 무료문제풀이 개강 2월 1일

www.kjkimyoung.co.kr 2007년에 이어 2008년에도 성공신화는 계속된다