광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-6 "우리도 뛴다"

"광주체전 우승을 향해"

– 벨인포컴·시체육회 볼링팀

"올 전국체전에서 남녀 동반 우승을 다짐하며 열심히 달리겠습니다"

(주)벨인포컴 여자볼링팀 선수들과 광주시체육회 소속 남자 볼링팀 선수들이 3·1절 전국마라톤대회에서 전국체전 동반우승을 다짐하며 달리겠다는 출사표를 던졌다.

이번 설 휴가마저 반납하고 광주시 북구 소재 텐핀 볼링장에서 구슬땀을 흘리고 있는 광주대표 남녀 볼러들은 오는 10월 광주에서 열리는 전국체전에서 우승하겠다는 강한 의지를 보이고 있다.

(주)벨인포컴 여자볼링팀과 광주시체육회 소속 남자 볼링팀 선수들이 3·1절 마라톤대회에서 상위권 입상을 다짐하며 화이팅을 외치고 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

국가대표 다수 '역대 최강'

김여진 여자부 주장은 "설 명절을 쉬는 것이 중요한 것이 아니라 몇일이라도 아껴서 연습할 수 있는 정신자세가 중요하다"며 "3·1절 전국마라톤대회에서 선수들 전원이 완주를 통해 다시 한 번 정신을 가다듬는 계기가 될 것이다"고 말했다.

벨인포컴 여자볼링팀은 김여진 주장과 강혜은이 현재 태극마크를 달고 있으며 손연희, 홍수연, 윤희여, 이나영 선수도 청소년 대표를 역임한 최강의 볼러들이다.

남자볼링팀도 국가대표를 지냈던 최병재를 비롯해 현 청소년 대표인 정승완 한재호, 청소년대표 선발전에 출전하는 정원호와 정진호, 박기정등 볼링계에서는 실력을 인정받은 선수들이 포진해 있다.

설 휴가도 반납하고 맹훈

특히 여자볼링팀은 조종국 대표의 전폭적인 지원을 받고 있어 다른 생각없이 운동에만 전념할 수 있어 볼링계에서는 올 전국체전 우승은 '떼논당상'이라는 말이 나올 정도다.

볼링과 달리기는 조금 다른 것이 아니냐는 기자의 질문에 이들 남녀 선수들의 대답은 한결같이 완주와 상위입상을 자신한다.

여자부 김여진과 강혜은은 오전, 오후 러닝과 웨이트트레이닝을 하고 있어 5㎞ 완주하는데 전혀 무리가 없다는 입장이다.

남자볼링팀 정진호 주장과 최병재 등도 그동안 쭉 체력관리를 해온데다 최근 러닝시간을 늘리고 있어 5㎞ 상위입상을 기대하고 있다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

"즐겁게 달리는게 목표"

– 무등마라톤 클럽

3·1절 전국마라톤대회에 도전장을 내민 무등마라톤클럽 회원들이 '서브-3' 완주자 6명 배출을 목표로 선전을 다짐하고 있다.

'펀 런(Fun Run)!'

정회원 50명으로 구성된 무등마라톤 클럽(회장 김철호)의 모토는 '즐거운 달리기'다.

일단 마라톤 초보자는 정회원이 될 수 없다. 초보 회원은 3개월간의 마라톤 입문 과정을 거쳐 남자는 하프코스, 여자는 10km를 뛰어야만 정회원이 될 수 있는 자격이 주어진다.

이후 정회원 50명 가운데 결원이 생기면 기다린 순서대로 정회원이 된다.

이처럼 정회원 가입 절차가 까다로운 것은 '즐거운 달리기'를 위해서다.

개인별 맞춤형 프로그램 훈련

일단 클럽 '몸집 부풀기'에 나서지 않는다. 조직이 방대해 지면 회원간의 융화나 친목이 훼손될 수 있기 때문이다.

또 신입회원은 단계별 훈련 과정을 밟아 마라톤에 입문토록 하고 있다. 마라톤은 무조건 뛰면 되는 것으로 알지만, 이는 큰 오산이다.

무심코 마라톤에 입문했다가 부상을 입거나 달리기에 질려서 그만둔다면 '즐거운 달리기'는 더 이상 의미가 없다는 게 클럽 운영의 기본 정신이다.

'서브-3' 회원 4명이나 보유

클럽이 소규모로 구성됐다고 해서 그 활동이나 운영마저 얕잡아보면 안된다.

무등마라톤클럽은 총무팀, 훈련팀, 홍보팀, 카페팀, 여성팀 등 5개 팀제로 운영된다. 이 가운데 훈련팀은 인원도 가장 많고, 파워도 막강하다. 훈련팀은 회원 개개인의 맞춤형 훈련 프로그램을 짜고, 실제 훈련에 접목한다.

이같은 체계적이고 탄탄한 조직력 덕분에 회원 4명이 서브-3(풀코스 3시간 이내 완주)를 달성했고, 100km 울트라 마라톤 완주자도 15명에 이른다. 또 풀코스 완주자는 35명이다.

무등마라톤 클럽은 올해 서브-3 완주자 6명 돌파를 목표로 잡았다. 그 첫 도전 무대가 3·1절 전국마라톤대회다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

유승민-이진권조 中 꺾고 결승 진출

쿠웨이트오픈 탁구 男복식

한국 남자 탁구의 유승민-이진권(이상 삼성생명)이 2007년 쿠웨이트오픈에서 복식 결승에 올라 오픈대회 2주 연속 한국 우승 기대를 부풀렸다.

유승민-이진권는 22일(한국시간) 쿠웨이트의 쿠웨이트시티에서 열린 대회 남자복식 준결승에서 중국의 마롱-하오쉐이에 극적인 4-3(6-11, 5-11, 12-10, 5-11, 13-11, 13-11, 11-9) 역전승을 거뒀다.

유승민과 이진권은 홍콩의 리칭-청육과 우승컵을 다툰다.

8강에서 홍콩의 고라이착-렁추안을 4-1로 제압하며 고비를 넘긴 유승민과 이진권은 1, 2세트를 내줬지만 3, 5, 6세트에서 이뤄진 듀스 접전을 모두 승리로 장식한 뒤 최종 7세트까지 이겨 짜릿한 역전극을 펼쳤다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

스포츠중계

23일(금)

▲제34회 MBC권투 신인왕전(13 : 50·MBC)

▲대학장사씨름 최강전 역사급(14 : 00·MBC ESPN)

▲V-리그〈도로공사-GS칼텍스〉(14 : 40·KBSN Sports), 〈현대캐피탈-한국전력〉(17 : 00·KBSN Sports)

▲프로농구〈모비스-동부〉(18 : 50·SBS스포츠), 〈전자랜드-KTF〉(18 : 50·Xports)

24일(토)

▲WGC 액센추어 매치플레이 챔피언십 셋째날(04 : 00·SBS스포츠)

윤여춘의 마라톤이야기

탄수화물 많은 음식 먹는게 좋아

❷ 경기 4일前 식사 이렇게

엘리트 마라톤 선수들은 대회 1주일을 앞두고 글리코겐 증량이라는 식이요법을 많이 실시한다.

이는 운동 시 지속적으로 에너지를 내는데 중요한 역할을 하는 글리코겐을 우리 몸 안에 최대한 저장시키는 과학적인 방법이다.

마라톤의 경우 긴 거리를 달려야 하므로 운동을 수행하는 시간 또한 길어진다. 따라서 지치지 않고 지속적으로 달릴 수 있도록 하기 위해서는 보다 많은 글리코겐을 필요로 한다.

글리코겐을 저장하는 식이요법은 경기에 출전하기 7일전부터 3일 동안은 근육 속의 글리코겐을 고갈시키기 위해 거의 지방질과 단백질만을 섭취한다.

글리코겐 저장 최대화 위해

즉 8끼니 식사를 육식과 생수만을 섭취하고 나머지 4일은 지방질과 단백질을 제외한 탄수화물 위주로 섭취한다.

이는 글리코겐을 완전히 고갈시킨 후 다시 축적되는 과정에서 더 많은 글리코겐이 축적되는 현상을 이용한 방법이다.

이러한 음식 섭취로 글리코겐을 정상치보다 2배까지 증가시킬 수는 있지만 일반 아마추어 마라토너들에게는 실질적으로 적용하기가 매우 어려움이 따른다.

엘리트 선수들도 체력이 좋은 선수들만 효과를 보는 편이고 오히려 체력이 약한 선수들은 식이요법에서 실패를 보는 경우가 더 많은 편이다.

저 탄수화물 음식을 섭취하는 3일 동안 아마추어 마라토너들은 트레이닝을 지속하기 힘들고 흔히 정상적인 작업의 수행이 곤란하며 신경이 예민해지기 때문에 일상생활에 지장을 받는다. 이러한 상태에서 훈련은 러너들에게 오히려 상해를 입힐 가능성이 높다.

따라서 이와같은 문제들을 고려해 볼 때 이번 대회를 준비하는 아마추어 러너들은 음식섭취 방법에서 선수들이 실시하는 식이요법은 가급적 실시하지 않는 것이 더 좋을 것 같다.

지나친 식이요법은 피해야

그러나 경기에 참가하기 7일전 3일 동안은 트레이닝의 강도를 낮게 하면서 지방과 단백질 60%, 탄수화물 40%로 이루어진 식사를 하고, 그 다음 경기 4일전부터는 탄수화물 풍부한 음식을 충분히 섭취하는 방법을 권하고 싶다.

이 같은 방법만으로도 글리코겐을 증량시킬 수 있기 때문이다.

〈MBC 마라톤 전문 해설위원〉