

제42회 광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-1

“우리도 뛰는다”

“새 봄 희망 안고 힘차게 뛰겠다”

■ 참가자들 출사표

호남마라톤의 대명사 '광주일보 3·1절 전국마라톤대회'에는 동호인 등 1만여명이 출전해 기량을 겨룬다. 수 많은 마라톤 마니아들은 직장 가족의 화합, 건강, 행복 등을 위해 출전한다. '도전하는 것은 아름답다'라고 했다. 참가자들의 출사표를 보면 땀과 눈물, 행복과 건강 등 나름대로의 '마라톤 철학'을 엿볼 수 있다.

■ 코스 안내도·고저도



■ 풀코스 주행 및 교통통제

Table with columns: 풀 (Distance), 체크포인트 지점 (Checkpoint), 주행 (Route), 시작 (Start), 종료 (End). Lists various checkpoints and their corresponding routes and times.

김성명씨는 “3·1절을 되새기고 건강한 세상을 만들기 위한 다짐을 하며 달려겠습니다”

3·1절 전국마라톤대회 출전을 통해 직원들의 화합과 건강을 체크하는 계기로 삼겠다는 (주)사람의 손 강선명 사장은 5km 완주를 장담하고 있다. 평소 골프와 인근학교에서 속보로 건강을 다져왔던 강 사장은 ‘건강은 건강할때 지켜야 한다’며 직원들의 건강을 직접 챙기고 있다.

건강기능식품을 제조 판매하는 회사로서 이번대회를 통해 건강한 세상을 만들기 위한 직원들의 마음가짐을 새롭게 다진다는 것이 강 사장 출전의 변이다.

▲이윤동씨 = 42.195km 완주는 일반인도 감히 도전하기 힘든 두려움의 대상이다. 하지만 1급시각장애인 이윤동씨는 이 두려움에 도전한다.

장애인에게 희망과 용기를 주기 위해 풀코스에 도전하고 있는 이 씨는 왼쪽눈이 아예 보이지 않고 오른쪽 시력은 0.04에 불과하다. 그렇지만 이번 풀코스 완주를 통해 결코 장애인에게 한계가 없음을 몸소 보여주겠다는 것이 출사표의 변이다.

이 씨는 지난해 광주일보 3·1절 전국마라톤대회 5km에 동반주 이태걸씨와 함께 출전해 완주를 하며 마라톤러들의 박수를 받았다. 이번대회에도 역시 동반주 이태걸씨의 정성과 후원에 힘입어 풀코스 13번째에 도전한다.

“할 수 있다는 희망 주고파”

▲정건철씨 = ‘인생은 즐겁게, 주어진 시간에 최선을 다해서 행하라’

현실에 최선을 다한다는 각오로 산다는 정건철 전남체육회 사무처장은 60을 넘긴 나이에도 40대 못지않은 체력과 열정을 갖고 있다.

체육인자 시인인 정 처장은 나이와 상관없이 새로운 것을 받아들이고 자신의 것으로 소화하는 능력이 있기 때문이다. 3·1절 전국마라톤대회에도 젊은 직원들보다 한 발짝이라도 더 빨리 끝내달라는 목표를 위해 집 집 인근 학교에서 러닝등으로 컨디션을 조절하고 있다. 정 처장은 “3·1절 전국마라톤 대회는 내 자신의 울 한 해 컨디션을 체크하는 중요한 행사가 됐다”며 “지

대회 당일 날씨 정보

Weather forecast box showing icons for sun, clouds, and wind, along with temperature and humidity data.

지점별 제한시간 넘기면 차량 탑승해야

■ 주의 사항

▲금수대 매너=물은 뒤에 오는 주자를 생각해 마실 만큼만 이용하고, 물을 끼얹거나 뒤에 버리는 행동은 삼가한다. 사용한 컵은 수거통에 버린다. 또한 양갱이나, 바나나 등 간식은 뒷주자를 생각해 꼭 필요한 만큼만 이용한다.

▲출발 및 완주 제한 시간 엄수=전자칩을 통해 자신의 출발구역이 자동 체크되기 때문에 출발시간을 잘 지켜 제한시간에 출발하도록 한다.

또 교통통제로 인한 지역민의 불편을 최소화하기 위해 완주 제한시간이 엄격히 적용되는 만큼 지점별 제한시간(교통통제 해제시간 표 참조) 이후에는 반

드시 회수차량에 탑승해야한다. ▲악천후 경각요령=마라톤은 기후에 따라 기록이 좌우되기 때문에 악천후에는 기본적으로 기온에 따라 목표기록과 페이스를 재조정하는 것이 가장 중요하다. 추운날에는 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 더 많이 해야한다. 또 복부나 무릎 등에 바르는 보온용 바세린이나 모자, 장갑 등을 준비해야 한다. ▲복수 칩 부착시 기록 무효=미참가자의 칩을 반납하지 않고 2개 이상 부착하고 달리는 경우가 있다. 이 경우 두 사람 모두 기록이 인정되지 않기 때문에 불참자의 칩은 반드시 출발 전에 칩 반납소에 반납해야 한다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



3·1절 전국마라톤대회 개막을 이틀 앞둔 26일 대주건설 재건축사업팀의 최영복, 김진희, 정석환, 김주성, 정인성(왼쪽부터)씨가 회사 사옥에서 완주를 위한 의지를 다지고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

“을 영남권 진출 목표”

■ 대주건설 재건축사업팀

“을해 영남권 진출을 위한 불굴의 의지를 다지겠습니다.” 대주건설 재건축사업팀은 모두 마라톤 초보자다.

하지만 3·1절 전국마라톤대회에 임하는 각오만큼은 어느 마라톤 동호회원이나 선수들을 능가한다. 이 팀은 3·1절 마라톤대회 참가를 위해 사전 극기훈련까지 실시할 만큼 높은 의욕을 내비치고 있다.

대주건설 사업팀은 사내에서도 ‘작지만 강한 팀’으로 통한다. 정석환 팀장을 비롯, 정인성, 최영복, 오정현, 김주성, 김진희씨 등 6명의 팀원이 마치 한 몸처럼 생활하기 때문이다.

또 이 팀은 빼어난 단결력을 바탕으로 매년 가파른 성장을 거듭하고 있다. 대주건설 내에 재건축팀이 꾸러진 것은 지난 2004년.

당시 정 팀장과 오정현씨 두 명으로 출발한 이후 김주성, 정인성, 최영복, 김

진희씨 등이 합류하면서 시너지 효과가 극대화 됐다.

특히 지난해에는 4월 계림3구역의 공동사업자로 선정된 것을 시작으로 광주에서만 5곳의 재개발 시공권을 잇따라 따내며 총 1조443억원의 수주실적을 올렸다.

또 전국 8개의 재개발·재건축 시공사로 선정되면서 재개발 사업 불모지인 광주지역 업계의 선두주자로 자리매김했다.

나아가 을해는 광주와 수도권은 물론, 부산, 대구, 마산 등 영남권에서만 4~5개의 시공권을 확보하는 등 10여개의 사업을 수주하는 것으로 목표를 상향조정했다.

이들은 성공적인 영남진출을 위해서라도 반드시 이번 마라톤 대회에서 ‘뭔가 보여주겠다’는 각오를 불사르고 있다.

정 팀장은 “을해 목표인 영남권 진출의 성공을 다짐하며 최선을 다해 뛰겠다”고 말했다. /최정호기자 choice@kwangju.co.kr



전주인 광주시 서구청장(왼쪽에서 다섯번째)을 비롯한 서구청 마라톤클럽 회원들이 3·1절 마라톤대회에서 상위 입상을 다짐하며 화이팅을 외치고 있다.

“행복 서구 알려야죠”

■ 광주서구청 마라톤클럽

“마라톤의 정신으로 행복한 서구를 만들겠습니다.” 광주시 서구청 마라톤클럽이 3·1절 전국마라톤대회에 당찬 도전장을 내밀었다.

이번 대회에는 전주인 서구청장을 비롯해 모두 37명의 회원들이 참가한다. 서구청 마라톤클럽은 지난 2002년 8월 달라기의 매력에 흠뻑 빠진 서구청 직원 6명이 의기투합해 만들었다.

‘전국에서 가장 잘 사는 서구 건설’이 최종 목표이지만, 우선 실현 가능한 목표부터 실천하자는 의지를 담아 이번 마라톤 대회에 도전기로 했다.

전주인 서구청장은 “마라톤의 근성을 구경에도 접목시켜 나가자는 뜻에서 3·1절 마라톤 대회에 참가를 결심하게 됐다”며 “직원들과 함께 뛰며 화합을 다지고, 잘사는 서구 건설의 의지를 다시 한번 되새기는 계기로 삼겠다”고 말했다.

‘서부-3’ 달성 회원은 없지만 회원 가

운데 최고의 건사는 풀코스를 3시간 30분에 주파하는 공보실의 이남수(49)씨다. 풀코스 완주만 8회에 이른다.

매년 10여차례씩 각종 마라톤대회에 참가하는 이들은 매 대회마다 광주 서구를 알리는 ‘홍보 알람기’로도 활동하고 있다.

이전 3·1절 마라톤 대회에서는 ‘민선 4기’ 서구 살림을 맡은 전주인 서구청장과 함께 ‘2010년 호남에서 가장 잘 사는 행복 서구 건설’이란 캐치프레이즈를 유니폼 뒤에 붙이고 댔다.

‘전국에서 가장 잘 사는 서구 건설’이 최종 목표이지만, 우선 실현 가능한 목표부터 실천하자는 의지를 담아 이번 마라톤 대회에 도전기로 했다.

전주인 서구청장은 “마라톤의 근성을 구경에도 접목시켜 나가자는 뜻에서 3·1절 마라톤 대회에 참가를 결심하게 됐다”며 “직원들과 함께 뛰며 화합을 다지고, 잘사는 서구 건설의 의지를 다시 한번 되새기는 계기로 삼겠다”고 말했다.

‘서부-3’ 달성 회원은 없지만 회원 가