

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-13 “우리도 편다”

“달리며 건강 챙기고 情도 나누죠”
회원 80% 풀코스 완주 막강 전력

■ 광주무등마라톤클럽

‘소수 정예! 실력과 화합은 전국최고!’
광주무등마라톤클럽은 정회원 50명중 40명이 풀코스 완주를 해낸 ‘작지만 강한 클럽’이다.
이번 3·1절 전국마라톤대회에도 43명이 참가해 전회원이 참가한 것이나 다름이 없을 정도로 회원들간 팀워크는 단단하다.
지난 2000년 달을 올린 광주무등마라톤클럽(회장 진중수)은 ‘즐거면서 달리자’를 캐치 프레이즈로 내걸고 클럽을 운영하고 있다.



무등마라톤클럽 회원들이 기념촬영을 하며 레이스 선전과 화합을 다지고 있다. <무등마라톤클럽 제공>

과도한 기록 단축보다는 건강을 챙기면서 가족, 이웃과 화합을 다지고, 좋아하는 마라톤을 통해 따뜻한 정을 나누자는 것.
진중수(46·금남 새마을금고 전무이사) 회장은 “마라톤의 궁극적인 목적은 달리기를 통해 건강을 다지고, 가족, 이웃과 함께 훈훈한 정을 함께 하는 것이다”며 “무등마라톤클럽은 전국 어느 마

“기록 단축보다는 팀 결속력 우선”

라톤 클럽에 견주어 한 가족같은 결속력은 최고다”라고 밝혔다.
무등마라톤클럽의 이같은 결속력은 지난 2004년 정회원 제도를 도입해 훈련 참석률이 떨어지는 회원을 명예회원으로 낮추고 일정기간 열성을 보이면 다시 준회원을 회원으로 승격시키는 ‘정예회원제도’를 도입, 운영하고 있는 결과다.
현재 정회원 50명을 비롯해 명예·준회원 10명 등 총 60명이지만 부부회원이 8쌍으로 튼튼한 내실을 자랑한다.
작지만 강한 클럽인 무등마라톤클럽은 훈련스케줄도 엄격하다. 매주 화·목·일요일 세차례 전남대 트랙경기장(화요일)과 일곡동 거북선카페에서 5·18국립묘지 일원, 담양 한재골 일대를 돌며 인터벌·스피드·체력훈련을 실시한다.
훈련에는 집중력과 참석률을 높이기 위해 매일 훈련 참석률을

체크해 우수회원에게 선물을 증정하고, 3개월간 참석률이 떨어지는 회원에게는 명예회원으로 강등시켜 회원들간의 성취동기를 부여하고 있다.

회원 중 최고령 회원인 임계춘(62)씨는 지난해 ‘서브 4’(풀코스 4시간 이내 풀인)를 달성한 뒤 일본 동경마라톤대회에 부부 동반으로 출전, 부부상을 과시해 회원들의 부러움을 한몸에 받았다. 2006년 9월 회원이 된 이우(47)씨는 오른 팔 선천성 소

매주 세차례 실전 방불 고강도 훈련

아마비를 딛고 입문 2달만에 풀코스를 완주하는 기염을 토하기도 했으며 공철준·김홍석·정기선·배정식 회원등 4명이 ‘서브-3’를 달성해 작지만 실력있는 클럽의 이름을 높여주고 있다.
최연소 회원인 이형재(27)회원은 3·1절 전국마라톤대회에서 ‘서브-3’ 달성을 위해 버리고 있다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

한국 봅슬레이 또 일낸다

세계선수권 4인승 23일부터 시작

빌린 봅슬레이로 2008 국제봅슬레이연맹(FIBT) 세계선수권 대회에 나선 한국대표팀이 2인승에서 거둔 아쉬운 성적을 4인승에서 만회하겠다고 각오를 다졌다.

강광배(35·강원도청) 감독이 이끄는 대표팀은 18일(한국시간) 새벽 독일 알텐베르크에서 끝난 대회 2인승 3차 시기에서 58초32를 기록, 1차 시기(58초35)와 2차 시기(58초87)보다 좋은 성적을 냈지만 상위 19팀에만 출전권이 주어졌던 4차 시기에 나서지 못해 결국 종합순위 25위에 만족해야 했다.

대여한 봅슬레이의 한계를 극복하지 못한 예상된 결과였으나 대표팀은 좌절하지 않고 23일부터 이틀간 치러질 4인승 준비에 박차를 가하고 나섰다.

4인승 봅슬레이는 지난해 2008 아메리카컵 2차 대회에서 사상 첫 동메달을 따내 가능성을 인정받은 터라 의욕이 넘는다. 대표팀이 타게 될 봅슬레이 역시 독일 현지에서 빌린 것이지만 지난해 테스트용으로 제작해 그나마 기존 것보다는 최신 기종에 속한다.

2인승 경기에서 쓴 맛을 본 대표팀은 이날 오후부터 김세인, 김동(이상 서울봅슬레이클럽), 이진희(강릉대), 김경수(강원도



청)와 함께 본격적인 훈련을 시작했다.

4인승 경기는 조종사와 브레이크맨 외에 푸셔맨 2명이 더 필요한 만큼 5일간 주어진 공식 훈련시간을 통해 선수 4명 가운데 3명을 추려 아메리카컵에서 거뒀던 영광을 재현하겠다는 의욕을 불태우고 있다.

전남 조인희 2관왕

동계체전 바이애슬론 女일반 계주·개인 금

조인희(장흥군청·사진)가 제89회 동계체전 사진경기 이틀째, 2관왕의 영광을 안았다.

조인희는 18일 강원도 알펜시아리조트에서 열린 사진경기 이틀째 바이애슬론 여자 일반부 개인경기 15km에서 54분 35초 09 기록으로 지난 17일 바이애슬론 계주 금메달에 이어 2관왕에 올랐다.

문지희(진도군청)도 조인희에 이어 56분 00초 01로 골인해 은메달을 추가했다.
남자부 일반부에서는 개인 20km경기에 문병관·윤지환·신동훈(전남스키협회), 박준범(동진대), 유재환·조종근·최성열(전남바이애슬론연맹)등이 출전했으나 등위권에는 들지 못해 아쉬움을 남겼다.
이로써 전남은 19일 대회 개막을 앞두고 금메달 2개, 은메달 1개를 획득해 종합 7위



목표에 대한 과파불을 켜다.
전남은 19일 조인희와 문지희가 스프린트(7.5km)에 출전하며 문지희의 금메달이 유력시 되고 있다.

김상욱 전남바이애슬론 전무이사는 “선수들이 하계훈련부터 체력훈련등을 착실히 소화한 결과”며 “조인희가 금메달 2개를 이 미 따냈고, 문지희가 스프린트와 스키 프리에서 3개를 예상하고 있다”고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

‘고관절 통증’ 김연아 21일 재검진 받는다



왼쪽 고관절 통증으로 내달 세계피겨선수권 대회(3월 17-23·스웨덴) 준비에 차질을 빚고 있는 김연아(18·군포 수리고·사진)가 재검진을 받는다.

김연아의 매니지먼트를 맡고 있는 IB스포츠는 18일 “그동안 부상 치료와 재활훈련에 집중해온 김연아가 21일 재검진을 받게 된다”며 “검사 결과에 따라 차후 훈련계획을 구체적으로 세울 예정”이라고 밝혔다.
김연아는 4대륙선수권대회 출전을 위해 캐나다 토론토에서 전지훈련을 펼치다 지난달 31일부터 심한 고관절 통증으로 정상 훈련을 하지 못하고 휴식을 취해왔다.

토론토에서 한방과 양방을 병행해 치료했으나 효과가 없자 11일 귀국, 동대문구 답십리 하늘스포츠의화국리닉에서 자기공명영상(MRI)촬영과 초음파 검사를 했다.
왼쪽 고관절 부위 인대가 벌어지고 대둔근과 종돈근이 부었다는 진단을 받은 김연아는 하루 6시간씩 치료와 재활훈련에 집중하면서 세계선수권대회 출전 의욕을 다지고 있다.

(18 : 50·XSPORTS·SBS스포츠)

▲07/08 V리그 여자부(현대건설 : 흥국생명)(16 : 30), 남자부(한국전력 : 현대캐피탈)(19 : 00·KBS N SPORTS)

20일(수)

▲07/08 UEFA 챔피언스리그 16강 1차전 <리버풀 : 인터밀란>(04 : 30·MBC ESPN)

NBA 클리블랜드 제임스 울스타전 MVP

‘킹’ 르브론 제임스(24·클리블랜드)가 미국프로농구(NBA) 울스타전에서 2년 만에 다시 최우수선수(MVP)에 등극했다.

제임스는 18일(한국시간) 미국 부지에어나 뉴올리언스의 뉴올리언스 아레나에서 열린 동부콘퍼런스 서부콘퍼런스의 2008 NBA 울스타전에서 27득점, 8리바운드, 9어시스트 활약으로 동부 울스타가 서부 울스타를 134-128로 이기는데 공헌을 세웠다.

‘농구 황제’ 마이클 조던의 뒤를 이을 것으로 기대되는 제임스는 2006년 울스타전 첫 수상 후 작년 코비 브라이언트(LA 레이커스)에게 내줬던 MVP를 2년 만에 되찾았다.
올 시즌 최연소 9천 득점 돌파에 성공하며 브라이언트의 명성을 위협하고 있는 제임스는 역대 울스타전 MVP 수상 횟수에서도 어깨를 나란히 하게 됐다.
경기에선 동부가 작년 서부에 당한 132-153 패배를 설욕했다.

미국 나탈리 쿨린 배영 세계신
미주리그랑프리 수영 女 100m

나탈리 쿨린(26·미국)이 자신이 보유하고 있던 여자 배영 100m 세계기록을 갈아치웠다. 쿨린은 18일 낮 미국 미주리주 컬럼비아 미주리대 수영장에서 펼쳐진 미주리 그랑프리 수영대회 여자 배영 100m 예선에서 59초 21을 기록하며 97명 선수 가운데 가장 좋은 기록으로 결승에 진출했다.
쿨린의 이번 기록은 자신이 작년 3월 호주 멜버른 세계수영선수권대회에서 세웠던 59초 44의 세계 기록을 0.23초 줄인 것이다.



19일(화)

▲2008 군산시장기 우수고교 초청야구 결승(10 : 50·SBS스포츠)
▲07/08 프로농구 <전사랜드 : 오리온스>

국비지원수강생모집

부동산실무

구분	교육과정	교육기간	개강
재직자 및 일반인	공인중개사	2개월	수시
	주택관리사	2개월	수시

무료 공개 강의 실시

▶ 2008.2.11(월)~ 2008.2.23(토) 2주간 실시 < 저녁 7시부터 9시까지 2시간 >

미래를 위한 투자 절대 아끼지 마십시오!!
능력개발! 내 경쟁력의 시작입니다.
아무 곳에서도 배우시면 후회합니다.

●특전 ① 1. 공개강의를 들으신 후 수강등록 시 교재1권 무료증정
2. 수강생에 한하여 주차장 무료사용
3. 연 회원 등록시 수강료 대폭 할인(최대 30%)
4. 고용보험에 가입된 재직자 교육 수료 후 50~80% 환급

●노동부지정 직업능력개발 훈련시설

현대직업전문학교

동부경참서점 ☎224-4560, 232-1088 http://www.hdedu.co.kr

= 귀하의 합격!! 無事과 함께 하면 더욱 빠릅니다!

7·9급
공무원
완전대비

정규이론A반 **개강 3월3일** 문제풀이반

2개월 완성 이론반 5주 완성 문제풀이반

www.mdgoal.co.kr ☎ 222-4560

www.hanbitgosi.co.kr = 2008년 공무원 합격은 한빛이 주도한다!

2008년 국가직/ 지방직 공무원시험 거침없이 합격하라 - 한빛이 응원합니다!

9급 공무원 합격 특강

개강 3월3일

9급 문제풀이반 (1개월완성) 개강 3월3일

9급 이론출수반 (2개월완성) 전직종 첫진도

www.hanbitgosi.co.kr ☎ 062) 252-0252

올 선물은 정성이 가득한

떡케익, 떡선물세트

www.dcake.co.kr

콜센터 1544-8567