

제43회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-1

“우리도 뚝다”

“건강·화합 꿈꾸며 희망의 레이스”

참가자들 출사표

호남 마라톤의 대명사 '광주일보 3·1절 전국마라톤대회'에는 동호인 등 1만여 명이 출전해 그동안 갖고 닦은 실력을 겨룬다. 수 많은 마라톤 마니아들은 직장 가족의 화합, 건강, 행복을 위해 출전한다. 대회 참가자들은 불굴의 의지와 체력을 바탕으로 스타트 총성만을 기다리고 있다. 참가자들의 출사표에는 맑고 눈물, 행복과 건강 등 나름대로의 '마라톤 철학'이 배어 있다.

▲임계준씨 = 환갑을 맞은 임 씨는 지난해 '서브-4'(풀코스 4시간 이내 골인)를 달성한 뒤 일본 동경마라톤대회에 부부 동반으로 출전해 자신이 활동하고 있는 무등마라톤 클럽 회원들의 부러움을 한 몸에 받았다. 마라톤을 통해 부부애를 다지고 건강을 지키고 있는 임 씨는 마라톤을 인생의 동반자라고 말한다. 42.195km를 뛰면서 인생을 돌아보고 자신과의 끝없는 대화를 통해 활력을 얻는다는 임 씨는 "3·1절 전국 마라톤 대회는 새 봄을 여는 첫 관문같은 대회로 지난해 겨울 훈련했던 결과를 시험해보는 테스트 장이다"라고 출전의 변을 밝혔다.

▲김선정씨 = "똥째 아이를 갖겠다는 꿈을 안고 달려왔습니다."
광주시 동구청 회계정보과에서 근무하고 있는 김 씨는 이번 3·1절 전국마라톤대회 5km를 달리며 자신이 건강한 엄마가 될 수 있다는 마음을 되새길 계획이다. 건강 때문에 고민하던 중 마라톤 마니아인 동료의 소개로 마라톤을 시작해 건강을 되찾은 김 씨는 마라톤 전도사가 됐다. 첫째 딸 현서(3)의 건강과 가족의 행복을 위해 열심히 뛰겠다는 것이 김 씨의 출사표다.

▲이 강씨 = "직원들과 함께 완주를 하면서 지역 내 대표 저축은행의 입지를 다지는 계기로 삼겠습니다."
동양저축은행 이 강 은행장은 3·1절 전국마라톤 참가에 대한 강한 의지를 갖고 있다. 3·1절 전국 마라톤대회에 참가하고부터 당기순이익이 3배가량 급성장했기 때문이다. 이 행장은 "마라톤 참가가 직원들의 화합과 사기진작에 큰 도움을 주고 있어 성장의 원동력이 되고 있다"고 마라톤 예찬론을 펼친다.

▲윤화식씨 = 자타가 공인 하는 마라톤러인 윤씨는 조선대학교 의과대학 교학팀에 근무하면서 풀코스 완주 경험이 10여차례를 넘는다. 울트라마라톤에 출전해 자신의 극한에 도전하기도 했다. 이번대회에는 10km에 도전장을 냈다. 수영을 하면서 체력과 컨디션을 조절하고 있는 윤 씨는 마라톤을 통해 다져진 체력으로 철인 3종경기에 도전할 계획을 갖고 있다. 주변에서 발바닥 통증

때문에 대회 출전을 망류하고 있지만 윤 씨는 "반드시 10km에서 좋은 성적으로 골인해 마라톤은 체력뿐만 아니라 정신력도 중요하다는 것을 알리겠다"는 각오다.
▲정동진씨 = 지난해 제88회 전국체육대회 검도 고등부, 대학부, 일반부 우승이라는 '신화창조'의 주역을 담당했던 정동진 광주 서석고 검도 감독은 조용히 3·1절 전국마라톤대회를 준비해 왔다. 정 씨는 지난 2006년부터 3·1절 전국 마라톤대회에 서석·중고·조선대학교, 광주 북구청 선수들을 모두 참가시켜 겨울동안 훈련성과를 테스트 하고 선수들의 마음가짐을 다지는 계기로 삼았고, 좋은 성적으로 이어져 이젠 한 해를 준비하는 신성한 의식이 됐다. 정 씨는 "선수들이 부상없이 겨우내 갖고 닦은 기량을 마음껏 발휘할 수 있도록 지원하는 마음으로 달려왔다"는 각오다.

▲전완준씨 = 지난해 3·1절 전국마라톤대회에 처녀 출전했던 전완준 화순군수는 올해도 직원들과 함께 구슬땀을 흘리며 대회를 기다려 왔다.
올 한 해 '투자유치'와 내고장 바로 알기, 내 고장 알리기, 내 이웃을 칭찬하기, 내 이웃을 사랑하기 라는 정신을 바탕으로 한 'I LOVE 화순운동'을 역점 추진하기로 전 군수는 업무를 소화하기 위해서는 필수적인 체력보강을 위해 마라톤과 만났다.

▲최재호기자 lion@kwangju.co.kr

코스 안내도·고지도



풀코스 주행일 교통통제

Table with 5 columns: 구분 (Category), 체크포인트 지점 (Checkpoint), 주행 (Run), 앞 (Ahead), 뒤 (Behind). It lists the route from 0km to 42.195km with specific landmarks and estimated times.

대회 당일 날씨 정보
날씨: 구름 조금
기온: 최저 -1℃, 최고 9℃
풍속: 2 ~ 3%
습도: 28 ~ 76%

구간별 제한시간 지나면 꼭 차에 타야

주의 사항

- ▲출발 및 완주 제한 시간 엄수 = 전자칩을 통해 자신의 출발구역을 자동체크되기 때문에 출발시간을 잘 지켜 제한시간에 출발하도록 해야 한다.
또 교통 통제에 의한 지역민의 불편을 최소화 하기 위해 완주 제한시간이 엄격히 적용되기 때문에 지점별 제한시간(교통통제 해제시간 표 참조) 이후에는 반드시 회수 차량에 탑승해야 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 반납하도록 한다.
▲약천후 경기 요령 = 마라톤은 기후에 따라 기록이 많이 좌우되기 때문에

약천후 때는 기본적으로 기온에 따라 목표 기록과 페이스를 재조정해 오버페이스나 건강을 해치는 것을 막아야 한다.
추운 날에는 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 더 많이 해 땀을 흘려야 한다. 또 복부나 무릎 등에 바르는 보온용 바세린이나 보자, 장갑 등을 준비해 2차시의 컨디션을 유지토록 한다.
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

골프 권도 회원권거래 전문기업
특별회원권
골프장 시세: 3,500, 4,400, 900
골프장 시세: 1,700, 1,900, 2,100
문의: (062)351-0095



“건강한 삶 지킴이” 자부심 충만

건강을 지키는 사랑의 손

“모든 이들이 건강한 삶을 누릴 수 있는데 도움이 되는 제품을 만드는 데 혼신의 힘을 다하는 각오로 뛰겠습니다” 3·1절 전국마라톤대회에 참가하는 (주)건강을 지키는 사랑의 손(사장 강성명) 직원들의 각오다.
(주)건강을 지키는 사랑의 손은 지난 1990년 식물추출물발효제품을 위주로 한 건강기능식품 제조회사로 출발해 전국에 30개 이상의 센터와 대리점을 가진 국내 대표적인 건강기능식품 회사다.
특히 (주)사랑의 손에서 생산된 제품들은 식품의약품안전청의 까다로운 심사를 거친 공인된 제품으로 고객들이 안심하고 복용할 수 있으며 일상업무와 운동을 하면서도 복용이 가능하다.
지난해에는 대구 한방 병원내 자연의학센터에서 철저한 임상실험을 통해 효소절식의 우수한 기능을 인정받아 고혈압, 당뇨 환자들을 비롯해 각종 성인병 및 비만환자들을 상대로 한 방치치료와 병행해 효소절식을 실시하고 있다.
만능스포츠맨인 강성명 사장은 “이번 대회를 통해 건강을 체크하고, 율한해도 최선을 다하는 결의를 다지는 계기로 삼을 계획이다”고 밝혔다.
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr



세계 일류로 도약 위한 끝없는 질주

하이트 맥주 광주지점

“시원한 하이트 맥주처럼 시원한 질주로 결승선을 통과한다.”
하이트 맥주 광주지점의 직원들이 제 43회 광주일보 전국마라톤대회를 앞두고 막바지 구슬땀을 흘리고 있다. 이번 대회에 출전하는 인원은 모두 44명. 처녀출전이지만 뜻깊은 3·1절을 보내며, 건강을 챙기겠다는 생각으로 44명의 직원이 의기투합해 5km에 출전하게 된다.
노광수(43) 과장은 “주류문화 선도 기업으로서 국내 일류에 그치지 않고, 세계 일류로 나아가기 위해선 체력이



장보고 대사의 기상 널리 알려야

원도 장보고마라톤 클럽

“동북아 해상을 제패했던 장보고 대사의 기상을 널리 알리는 기회로 삼겠습니다.”
“원도 장보고 마라톤 클럽”(회장 강혁필) 회원들이 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회 결전의 날을 버르고 있다. 이번 대회에는 풀코스 13명, 하프코스 7명, 5km 2명 등 회원 22명이 출전한다. 이들은 이번 대회를 앞두고 매주 수요일과 토요일에 산악 구부과 하프 코스 등 2시간 이상의 연습을 하고 있다. 또한 회원들은 원도를 홍보하기 위해 러닝 셔츠에 ‘건강의 섬 완도’ 브랜드 마크를 부착하고 달릴 계획이다.
원도 장보고 마라톤 클럽은 지난 2001년 가을 평소 마라톤을 좋아하던 12명의 동호인이 모여 결성했다. 현재 회원 수는 54명. 회원들은 ‘서브 쓰리’(SUB 3 = 마라톤 풀코스를 3시간 내에 완주하는 것) 기록보유자 7명, 풀코스 완주자 28명, 울트라(ULTRA) 마라톤 완주자가 10명에 이르는 등 탄탄한 실력을 자랑하고 있다.
강혁필(54·완도군청) 회장은 “마라톤에 입문한 후 자기관리는 물론 업무적으로 어려움이 닦쳐도 할 수 있다는 자신감이 생긴다”고 말했다.
/원도=정은조기자 jechung@