



윤여춘 마라톤 이야기

⑤ 실전레이스 방법

레이스는 오버페이스만 막으면 실패는 없다. 마라톤에서는 '이른 페이스'라고 하여 출발부터 결승까지 일정한 스피드로 달리는 것이 기본이다. 그러나 초보자일수록 자신의 페이스를 잃어버리는 경우가 많다. 또 어떤 사람들은 자신의 실력을 과대평가해 달리기 레이스 후반을 거의 걷거나 걷기조차도 힘든 상태까지 가는 참담한 결과를 맞보는 경우도 많다.

“오버페이스만 안하면 실패는 없다”

출발해서 5km까지만 마음을 비우면 절대로 실패는 없다.

몸이 아무리 가볍게 느껴져도 레이스 전체를 내다보고 급하게 달리고 싶은 마음을 억누르는 것이 '성공의 열쇠'라는 사실을 명심하자.

물은 적극적으로 마시되 조금씩 여러 번 마시는 것이 좋다. 극도의 탈수 증상은 체온이 컨트롤되지 않게 하거나 혈액의 농도가 올라가는 등 여러 가지 장애를 초래할 수 있다.

이처럼 탈수는 운동능력의 저하를 가져오는 동시에 더 나아가서는 몸에 경련(쥐)이 나서 걷지도 못하게 된다.

갑증을 자각했을 때는 이미 탈수가 시작되었다는 것을 의미하므로 대회에서는 첫 번째 급수부터 적극적으로 물을 마셔야 한다.

컵에 담긴 물을 달리면서 마시기는 매우 어렵다. 그럴 때는 컵의 상단 부를 손에 쥐어 작은 구멍을 만들어 마시면 달리면서도 마실 수 있는 방법이다. 매 5km마다 설치된 급수대를 그냥 지나치지 말자.

급수대 그냥 지나치지 말것

내리막길 보폭 넓혀 달리기

레이스 도중 음식물 삼가야

나치지 말자.

전 코스가 평탄하게 이루어지는 경우는 거의 없다.

오르막을 오를 때는 시선을 멀리보지 말고 보폭을 약간 줄이면서 무릎을 올려 주고 팔을 앞뒤로 짚고 강하게 흔들어서 그런 다음에 크게 힘들지 않게 올라갈 수 있다.

반대로 내리막길을 만나면 상체를 숙여 체중을 앞에 두고 보폭을 넓혀 달리면 기록단축에 큰 이익을 볼 수 있다.

레이스 도중에 놓여 있는 음식물(빵, 바나나 등)은 가급적 먹지 않는 것이 좋다. 식사는 경기 전 3시간 전에 하는 것이 좋다.

레이스 도중 복통이 일어난다면 갑자기 체력이 떨어지는 것은 레이스 도중 음식물을 섭취하기 때문이다.

복통이 일어나면 미리 붕대를 준비했다가 강하게 복부에 묶어주는 응급처치 방법이 있다.

또 레이스 도중 다리에 경련(쥐)이 일어나면 먼저 타인의 도움을 받아 발가락을 앞으로 최대한 늘려주는 방법을 실시하고, 회복이 조금 되면 일어나서 뒤로 걸어서 준다.

이때 무게중심을 발가락부분에서 뒤쪽으로 서서히 이동시켜주어야만 회복이 빨라진다.

어느 선수든지 레이스 후반은 힘들기 마련이다. 레이스 후반 급격히 페이스가 떨어지는 경우가 적지 않은데 전반의 오버페이스나 예상외의 기온 상승 등이 그 원인이 된다. 골인을 목표로 강한 의지를 갖고 마지막까지 최선을 다하는 정신력이 절대적으로 필요하다.

(MBC 마라톤전문해설위원)



올해부터 무승부 없이 '끝장 승부'

KIA, 4월 1일 두산과 홈 개막전

프로야구 정규 시즌이 3월 29일(토) 개막돼 6개월간 대장정을 시작한다.

한국야구위원회(KBO)는 28일 정규 시즌과 시범 경기 일정을 발표했다. 올해는 8월에 베이징올림픽이 열리면서 1986년 이후 22년 만에 처음으로 개막일정이 3월로 앞당겨졌다. 지난해와 같이 시즌 1~4위 팀이 5~8위 팀을 홈으로 불러들이면서 삼성-KIA(대구), SK-LG(문학), 두산-센테니얼

(잠실), 한화-롯데(대전)가 각각 개막전을 갖는다. 삼성과의 원정경기로 시즌을 시작하는 KIA는 4월1일 두산과 홈 개막전을 갖게 되며, 어린이날에는 롯데와 홈 경기가 예정되어 있다. 올스타전은 8월3일 인천 문학 구장에서 개최되며, 팀당 총 126경기를 치르게 된다.

경기 시작 시간은 주중에는 오후 6시30분이며, 주말 및 공휴일 경기는 3~5월에는 오후 2시, 6~10월에는 오후 5시에 시작된다. 이번 시즌에는 '서머리그'가 폐지되고, 무승부 없이 '끝장승부'가 예정되어 있다.

내달 8일부터는 시범경기가 시작돼 시즌 전망과 함께 선수들의 기량을 가늠해 볼 수 있을 것으로 보인다.

KIA는 대전에서 한화와 8월 첫 경기를 펼치며, SK-두산(제주), 삼성-LG(대구), 롯데-우리(사지)의 경기가 예정되어 있다.

이어 11, 12일 대구에서 삼성과 원정경기를 치른 KIA는 13일 광주에서 두산과 경기를 갖는다. 내달 23일까지 팀당 14경기가 예정되어 있으며, 연장전과 더블헤더 없이 오후 1시에 경기가 시작된다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

김인경 4언더 공동 4위



신지에 1오버 공동 3위

LPGA HSBC 챔피언스 1R

코리아 군단의 김인경(20·하나금융)과 이지영(23·하이마트)이 공동 4위에 오르며 선두 추격에 나섰다.

김인경은 23일 싱가포르 타나메라 골프장(파72·6천547야드)에서 열린 미국여자프로골프(LPGA) 투어 HSBC 위민스 챔피언스 1라운드에서 보기 없이 버디 4개만을 잡아내는 깔끔한 플레이를 펼치며 4언더파 68타로 공동 4위에 올랐다.

2006년 렉서스컵에서 이 골프장에서 경기한 경험이 있는 정타자 이지영도 보기 2개를 결별했지만 이글 1개에 버디 4개를 쓸어 담으며 역시 4언더파 68타로 순조롭게 출발했다. 그러나 뒷심이 강해 올 시즌 첫 4라운드

벌어지는 이번 대회에서 우승이 기대됐던 신지에(20·하이마트)는 전반에 버디 2개를 보기 2개로 맞바꾼 뒤 이븐파를 지켜 나가다 14번홀(파3)에서 1타를 잃는 바람에 1오버파 73타, 공동 33위로 첫날을 끝냈다. 한국여자골프의 맏언니 박세리(31)와 김미현(31·KTF)은 각각 7오버파와 79타로 부진했다.

세계 강호들이 총 출동한 이 대회에서 세계랭킹 1위 오조아는 버디 6개를 잡아내며 6언더파 66타로 단독 선두에 올랐고 일본의 스타 미야자토 아이와 미국의 '희망' 플라 크리머도 5언더파와 67타를 때려 내며 공동 2위로 따라붙어 접전을 예고했다.

이밖에 민나온(20)과 이정연(29), 박희정(28·CJ), 브라질 교포 안젤라 박(20·LG전자)이 2언더파 70타로 공동 9위에 올라 첫날 톱10에는 모두 6명의 한국인 및 한국계 선수가 포진했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr·연합뉴스

29일(금)

- ▲2008 PGA혼다 클래식 1R(06:00·SBS스포츠·SBS골프)
- ▲실업테니스(12:00·KBS N SPORTS)
- ▲2008 HSBC 여자 골프 챔피언스 2R(13:00·SBS골프)
- ▲MBC 꿈나무 축구 인터리그 결승전(13:50·MBC)
- ▲바이에슬런 월드컵(04:10·KBS1)
- ▲07/08 여자프로농구(우리은행·삼성생명)(16:50·SBS스포츠)
- ▲2008 WTA 테니스 두바이 테니스 챔피언스 준결승1(18:50·SBS스포츠)준결승2(23:50·SBS스포츠)

1일(토)

- ▲2008 PGA혼다 클래식 2R(06:00·SBS스포츠·SBS골프)
- ▲07/08 NBA(샬럿·보스턴)(09:30·MBC ENPS)



베컴 공개 훈련

LA갤럭시의 축구스타 데이비드 베컴이 28일 서울 삼암동 월드컵 보조경기장에서 팀 동료들과 훈련하고 있다. /연합뉴스



프로야구 8구단 명칭

‘우리 히어로즈’

출범을 앞둔 프로야구 제8구단이 팀 명을 ‘우리 히어로즈’(WOORI HEROES)로 공식 확정했다. <사진>

창단을 추진 중인 센테니얼 인베스트먼트와 메인 스폰서 우리담배는 28일 영등포구 여의도동 63빌딩 3층 체리홀에서 이장석 센테니얼 대표, 홍원기 우리담배 사장 등이 참석한 가운데 조인식을 갖고 팀 명을 ‘우리 히어로즈 프로야구단’으로 발표했다.

3년간 300억원에 스폰서 계약한 우리담배의 ‘우리’와 영웅들을 뜻하는 영어 단어 ‘히어로즈’를 결합한 신생구단 팀 명은 서울의 세 번째 구단으로 새롭게 탄생한 제8구단의 상징성을 담고 있다.

우리 야구단은 기업이미지통합(CI)과 구단 엠블렘도 발표했다. 엠블렘은 영문으로만 이뤄졌고 ‘WOORI’라는 노란 바탕에 큰 글자 아래 ‘HEROES’를 작게 깔았다. 엠블렘은 와인색 야구장 다이아몬드 바탕에 불꽃의 의미로 난관을 극복해가는 강한 남성(영웅)을 형상화했다.

‘우리 히어로즈’는 이날 스포츠용품 제작업체 FnC코오롱투가 제작한 유니폼을 공개하고 본격적인 홍보 활동을 시작했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

국제약품 "국민 최고"인 좋은 약은 "국민 최고"입니다. 국민 "소비자가 뽑은 좋은 약"을 소개합니다.

“엄마 손은 약손!”
엄마 손은 바로 사랑입니다!

어릴 적, 배가 아플 때, 엄마 손은 복통약이었고, 머리 아플 때는 두통약이요 해열제였습니다. 아플 때마다 사랑으로 낮게 하는 엄마의 손 “엄마 고맙습니다”

엄마의 사랑이 깃든 약손처럼, 사랑은 모든 질병을 치료할 수 있는 좋은 약이 됩니다.

“가장 좋은 약은 사랑입니다”

코엔자임 Q10 함유
항산화영양제
국제-에이스
큐텐

연질캡슐

- 비타민 A, C, E의 보충
- 유해 자유 라디칼 제거
- 노년 관절염 완화
- 지방 과잉 축적 방지
- 피부 노화 방지
- 심혈관 질환 예방
- 수축성 심근병증
- 아연의 보충

가장 좋은 약은 사랑입니다.
국제약품
www.kukkyang.com
고객센터 080-022-2200