

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-40

“우리도 함께 뛰다”

나주마라톤 동호회

“더불어 살아가는 사회위해
매주 3차례 뛰고 또 뛰어요”

나주지역 대표적 달리기 모임인 '나주마라톤 동호회'

지난 17일 모임의 대표를 맡은 박정남 회장은 “순수한 마라톤 동호회로서 회원간 친목 증진과 나주지역 마라톤 활성화에 앞장 서겠다”고 새 포부를 밝혔다.

나주지역 대표 달리기 동호회

지난 2002년 결성된 '나주마라톤'은 현재 회원수 100명으로 적지않은 규모의 동호회이다.

하지만 풀코스를 3시간내 달리는 SUB-3 회원은 불과 2명 뿐. 규모에 비해 '탁월한 주자'가 부족한 편이지만 달리 생각하면 기록보다는 달리는 게 좋아 모임을 갖는 순수

한 아마추어 동호회라 할 수 있다. 그렇다고 훈련을 게을리 하는 것은 아니다.

나주마라톤동호회는 매주 3회씩 달린다. 수요일 모임엔 오후 6시30분부터 영산강 체육공원~나주대교까지 왕복 10km를 달린다. 토요일엔 나주 동산대~금성산 왕복 20km, 일요일엔 금성산 한수제 혹은 다시 백동저수지에서 출발해 왕복 30km의 실전 훈련을 실시한다.

훈련부장을 맡고있는 김삼성(34) 회원과 성종남(44) 회원이 바로 SUB-3 달성자들이다.

특히 달리기 시작한 지 4년만에 체중을 무려 30kg이나 줄인 김삼성 회원은 풀코스 2시간48분대 기록을 이번 대회에서 40분

초반으로 단축시키겠다고 개막일만을 기다리고 있다.

또한 풀코스 2시간56분대를 달리는 성종남 회원도 올해는 100km 울트라마라톤 9시간대를 목표로 훈련 중이다.

부부회원 8쌍... “우리 달림이 가족”

부부끼리 달리는 회원도 8쌍이나 된다.

김근식(44)·이은형(40) 부부는 각각 3시간8분, 3시간28분의 풀코스 기록으로 동호회 내 타의 추종을 불허하는 커플이다. 또한 아들 2명도 함께 달리는 진정한 마라톤 가족이기도 하다.

창단 회원인 이승국(44)씨는 풀코스 완주 70회, 울트라 완주 7회 경력으로 풀코스



나주마라톤동호회는 40일 앞으로 다가온 광주일보 3·1절 전국마라톤에 대비해 지난 18일 오후 나주 한수제를 출발해 왕복 30km를 목표 달리고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

완주 100회를 향해 달린다.

이밖에도 김규태·정정식·고연재·염두환·박재일·김경환 회원 등도 풀코스 상위권 입상을 노리고 있다. 62세로 팀내 '말형'인 나천수 회원은 누구에게도 뒤지지않겠다는 각오로 하루도 빠짐없이 훈련에 참가한다.

육상 꿈나무들에 매년 장학금

나주마라톤동호회는 운동 못지않게 봉사활동도 활발하다.

2002년부터 매년 금성산 나무심기, 영산강 정화운동 등에 동참해오고 있다. 또한

‘육상 꿈나무’들에게 매년 40만원씩의 장학금을 지급해 오고있다.

달리기를 통해 심신 단련 뿐만아니라 ‘더불어 살아가는 사회’를 위해 앞장서고 있는 나주마라톤동호회의 기백이 이번 대회서 힘차게 펼쳐지리라 믿는다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

“피나는 노력... 올핸 10승!”



KIA타이거즈 서재응 꺾 전훈 투구폼 수정 등 명예회복 다짐

KIA 타이거즈의 서재응이 '악축의 땅' 캠프에서 2009시즌 명예회복을 노리고 있다.

지난 16일 KIA의 투·포수조 19명이 캠프 캠프지를 찾으면서 2009스프링 캠프가 본격적인 궤도에 올랐다. 서재응은 이틀보다 앞선 7일 캠프를 차리고 구슬땀을 흘려왔다. 이강철 투수코치의 지휘 아래 강철민·이범석·임준혁·곽정철(이상 투수), 홍세완(내야수)과 선발대로 나선 서재응은 시즌 10승과 팀의 포스트진출 목표를 내세우고 맹훈련을 이어가고 있다.

한국 복귀 후 맞는 두 번째 스프링캠프. 지난해 스프링캠프에서는 의욕이 앞서면서 뜻하지 않는 부상을 당해 시작부터 순조롭지 못했다. 시즌 시작 전부터 왼쪽 햄스트링 부상으로 팬들의 애타운 서재응은 이후에도 오른쪽 햄스트링과 팔꿈치 부상으로 16경기에 나서는데 그쳐 5승 5패 4.08의 평균자책점으로 한국에서의 첫 해를 마감했다.

혹독한 신고식을 치렀던 서재응은 투구폼 수정이라는 회심의 카드를 내세워 2009년을 대비하고 있다.

서재응은 지난 남해 마무리 캠프에서부터 깨끗하게 서서 던지는 상체 위주 피칭을 버리고 하체를 이용한 피칭을 연습해 왔다. 하체를 이용한 목직인 볼을 위해 축이 되는 오른쪽 다리를 굽히면서 하체에 힘을 더했다. 피칭 후 잠시 멈추던 특유의 동작도 없었다.

“남해 캠프부터 투구폼 수정을 했는데 이제 조금씩 익숙해지고 있고, 몸 상태도 70% 이상 올라왔다. 아직 완벽하지 않은 만큼 꾸준히 연습해서 3월 이후로는 완전한 내 폼으로 만들 계획이다.”

또 하나의 병기는 커브다. 2009시즌 서재응은 커브를 주무기로 타자들을 요리하기 위해 커브 연습에 초점을 맞추고 있다.

지난해 가을 남해 마무리 캠프에서도 주장 김상훈과 함께 후배들을 이끌고 훈련을 쉬지 않았던 서재응은 스프링 캠프도 가장 먼저 시작했다.

‘10승’은 2009시즌은 물론 자신의 야구인생에 화두와 같은 목표다. 2002년 ‘빅 리거’로 이름을 올렸던 서재응은 6년간의 메이저리그 생활 동안 28승40패(평균자책 4.60점)를 거뒀다. 자신의 시즌 최다승은 뉴욕 메츠에서 활약하던 2003년 9승이다. “부끄럽지만 지금까지 10승을 해본 적이 없다. 10승을 넘어야 12승, 13승... 더 좋은 성적을 이어갈 수 있는 만큼 개인적인 목표는 10승이다.”

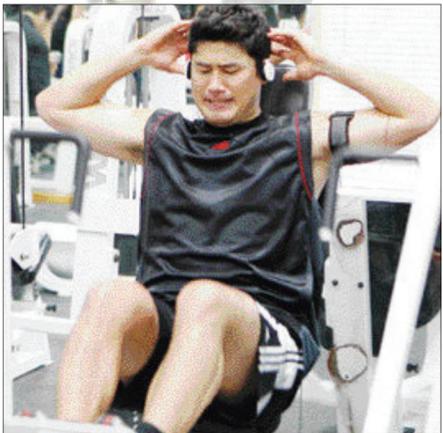
오랫동안 기다려온 ‘V10’에 대한 팬들의 열망도 잘 알고 있기 때문에 팀의 포스트 진출이라는 과제도 반드시 풀겠다는 각오다.

“한국 시리즈 우승이 최종 목표이지만 포스트시즌에 진출해야 가능하기 때문에 올 시즌 최대 목표는 팀의 포스트 진출이다.”

부상으로 자신의 100%를 보여주지 못했던 서재응은 본인에게 쏟아지는 팬들의 기대를 잘 알고 있다. 그만큼 지난해와 같은 실수를 반복하지 않기 위해 자신을 다잡고 있다.

“지난해에는 의욕이 강해 페이스를 급하게 올리려다 부상을 당했다. 올해는 지난해와 같은 실수는 없을 것이다. 남해캠프부터 팔 스트링캠프까지 정말 열심히 하고 있다. 빠른 절대 배신하지 않는다고 본다.”

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



19일 서울 강남구 국기원으로 이승원 국기원 고문 겸 상임이사를 주축으로 한 엄윤규 국기원장 복귀에 반대하는 태권도인들이 몰려와 '국기원 정상화를 위한 성명서 발표 및 기자회견'을 진행하려던 국기원 직원들과 충돌하고 있다. /연합뉴스

한국 태권도 ‘먹살잡이’ 추태

국기원 내분 폭력사태... 정상화 발표장 이수라장

세계태권도 본부인 국기원 정상화 방안 발표 현장이 이수라장으로 변했다.

국기원 임직원은 19일 오전 11시부터 강남구 역삼동 국기원 제2강의실에서 ‘국기원 정상화를 위한 성명서 발표 및 기자회견’을 열 예정이었다. 하지만, 이에 반대하는 일부 국기원 이사와 서울시태권도협회 관계자 등이 회견 시작 20여 분 전부터 실력 행사에 나

서 정상적인 성명서 발표와 기자회견은 이뤄지지 못했다. 이 과정에서 양측은 1시간 가량 고성을 주고 받고 몸싸움을 벌였다. 결국 송상근 국기원 부원장이 성명을 발표하고, 이어 이승원 고문 겸 상임이사가 자신의 견해를 밝히는 것으로 양측이 합의해 오전 11시30분께가 돼서야 충돌은 끝났다. 국기원은 △엄윤규 원장 복귀 요청 △태권도진흥

법 후속조치의 조속한 해결 등을 발표했다. 이에 이승원 이사는 엄윤규 원장의 복귀 반대와 집행부 퇴진을 요구했다.

국기원은 ‘태권도 진흥 및 태권도공인 조성 등에 관한 법률’이 지난해 6월 발효되면서 문화체육관광부 소속 법정법인으로 탈바꿈해야 하지만 원장 공백과 내부 알력 등으로 파행 운영되고 있다. 엄 원장은 서울시 협회, 일부 국기원 이사 등과 갈등으로 지난해 7월 사퇴했다. /연합뉴스

최경주 막판 선전했지만...

한국프로골프의 간판 최경주(39·나이키골프)가 미국프로골프(PGA) 투어 소니오픈에서 타이틀방어에 실패했다. 최경주는 19일(이하 한국시간) 하와이주 호놀룰루 와이알래이 골프장(파70.7천60야드)에서 열린 대회 마지막 라운드에서 버디 6개에 보기 2개를 곁들여 4언더파 66타를 쳤다.

최종합계 7언더파 273타를 친 최경주는 선전했지만 공동 9위에 1타 뒤진 공동 12위로 아쉽게 톱10 진입에 실패했다. 이번 시즌 첫 풀필드 대회의 우승컵은 잭 존슨(미국)에게 돌아갔다.

선두에 3타 뒤진 공동 10위 출발한 나상욱(26·타이틀리스트)은 버디 8개를 잡아왔지만 보기도 4개나 쏟아내는 바람에 함께 11언더파 269타로 공동 5위에 올랐다.

나상욱은 우승은 놓쳤지만 2008년 하반기 이후 가장 좋은 성적을 찍어내며 올 시즌 부활을 알렸다. 나상욱은 “그동안 항상 대회 마지막 날 성적이 안 좋아 체력이 많이 모자란다는 것을 느꼈다. 올 시즌을 앞두고는 5주 동안 골프채를 잡지 않고 체력 훈련만 했다”라며 “메인 스폰서도 바꾸고 새로운 각오로 시즌을 시작했다. 뭔가 달라지 모습을

소니 오픈 타이틀방어 실패 존슨 우승...나상욱 공동 5위

보여 주겠다”고 다짐했다. 아쉬움 속에서 대회를 마친 최경주는 “보기에 2개에 발목이 잡혀 성적을 끌어올리지 못했다. 점차적으로 몸과 샷에 자신감이 생기고 있어 만족스러운 경기를 했다. 시즌 초반에 상위권에 오르게 돼 출발이 좋다고 생각한다”고 말했다.

최경주는 “지난 겨울에 충분히 못 쉬었기 때문에 3주간 휴식을 취한 뒤 AT&T 페블비치 대회부터 출전하려고 한다. 성원해 주신 교민들에게 감사한다는 말을 꼭 전하고 싶다”고 덧붙였다. /연합뉴스