

원하는 시간대 페이스메이커 따라 달려라

참가자 유의사항

이번에 참여하는 페이스메이커들은 각종마라톤대회에서 풀코스 완주경험이 많고 페이싱 경험이 풍부한 광화문 마라톤모임의 회원들로서 노련한 페이스조절로 주자들을 안전하게 달릴 수 있도록 유도할 것입니다. 원하는 시간 대의 페이스메이커를 따라 함께 달리시면, 무리하지 않고 즐겁게 달리실 수 있습니다.

풀코스는 3 : 30, 3 : 45, 4 : 00, 4 : 15, 4 : 30, 4 : 45분대와 하프 코스는 1 : 30, 1 : 45, 2 : 00, 2 : 15분대의 시간대별로 페이스메이커를 운영하며, 레이스파트를은 풀5명·하프4명과 전남대학교 자전거 동아리 '노란 자전거' 회원들이 맡습니다.

대회 참가 유의사항

1. 참가 전

-대회 1주일 전 음주·흡연은 삼가 바랍니다. 사전 에너지 고갈 및 몸을 지치게 만드는 것은 대회당 일 사고위험을 가중시킬 수 있습니다. (간·폐·심장 등 심폐혈관계 통의 피로로 인하여 레이스에 부담을 줍니다.

-대회 전 부상 방지 및 몸 컨디션 조절을 위해 충분한 스트레칭

을 실시해 주십시오.

-대회 복장(옷·모자·장갑 등)은 날씨와 기상상태를 감안하여 사전에 준비해 주십시오.

-대회당일 집결지 교통편 등을 사전 체크하시기 바랍니다.

-무엇보다도 중요한 것은 운동화입니다. 새 운동화 착용 시 발에 많은 부상을 입는 경우를 볼 수가 있습니다. 운동화는 자기 발에 맞

-대회 참가 2주일 전에 장거리 (25km 정도 이상)를 달려주고, 1주일 전부터는 커디션 조절을 위한 마무리 준비를 하시기 바랍니다.

4~5일 전에는 전력질주를 통하여 몸의 달리기 상태를 체크하고, 2~3일 전에는 가벼운 조깅과 스트레칭을 실시합니다.

-대회 2일 전까지는 근육이 풍

영양·생수 등 에너지를 보충할 수 있는 간식거리를 주머니에 넣고 달리시기 바랍니다.

-시계(캡타임 체크 가능)·대회 안내책자·코스지도·유니폼·배번 및 옷핀·마라톤 칩·선불로 크림·바셀린·레이스 후 갈아입을 옷(속/겉옷)·양말은 대회 전날 미리 준비합니다.

-오르막 오르는 요령 오르막은 누구나 힘이 듭니다. 그렇지만 뛰는 자세에 따라 효율이 달라집니다. 먼저 상체를 앞으로 숙이고, 보폭은 짧게, 무릎은 약간 구부린 자세로, 팔은 전후로 힘차게 흔듭니다. 발뒤꿈치를 살짝 들어 올리면 보다 쉽게 올라갈 수 있습니다.

-내리막 달리기 요령 팔과 발놀림의 페이스는 유지하되 힘들지 않는 정도로 하여 발을 멀리, 몸의 무게 중심이 빨리 앞으로 나가도록 합니다. 무릎의 충격을 적게 하기 위하여 무릎이 굽혀진 상태로 발이 디디도록 하며 오르막의 늦어진 스피드를 회복하도록 합니다.

-달리는 도중 쥐가 났을 때 쥐가 날 경우 레이스를 중단하고 진행요원 및 레이스파트를의 도움을 받으시기 바랍니다.

3. 원주 후

-결승점을 통과한 후에는 반드시 마무리 운동 및 스트레칭을 실시해 주시기 바랍니다.

-대회 종료 후에는 체온저하가 발생할 수 있으니 결승점 통과 후 바로 옷을 따뜻하게 입습니다.

-지나친 음주는 피로 회복에 도움을 주지 않으니 삼가 바랍니다. <자료제공: 광화문마라톤모임 페이심팀>

대회 1주일 전부터 음주·흡연 삼가고

대회 당일 집결지 교통편 사전 체크를

완주 후 마무리 운동·스트레칭 필수

는 것으로 골라야 합니다. 길이는 신었을 때 발기락 끝과 신발 사이에 손가락 하나 정도 들어가는 정도로 앞부분이 발에 맞아야 합니다. 공기가 잘 통하고, 발바닥

구선이 좋은 두툼한 마라톤화나 조깅화를 준비합니다.

로 근육의 피로를 충분히 풀어주 시기 바랍니다.

-식사는 최소한 출발 3시간 전에 위에 부담을 주지 않는 음식을 섭취하시기 바랍니다.

-출발 20분 전까지 대회장 인근에서 간단한 조깅으로 땀을 낸 후, 체조와 스트레칭으로 몸을 충분히 풀어줍니다.

-용변에 의해 레이스를 실패할 수 있습니다. 물을 많이 마시면 과포화로 소변이 자주 마련될 수 있습니다.

-레이스 중 하기집으로 달리시기 어려울 때를 대비하여 조уль릿-

2. 참가 중

-달리기 중의 호흡 방법

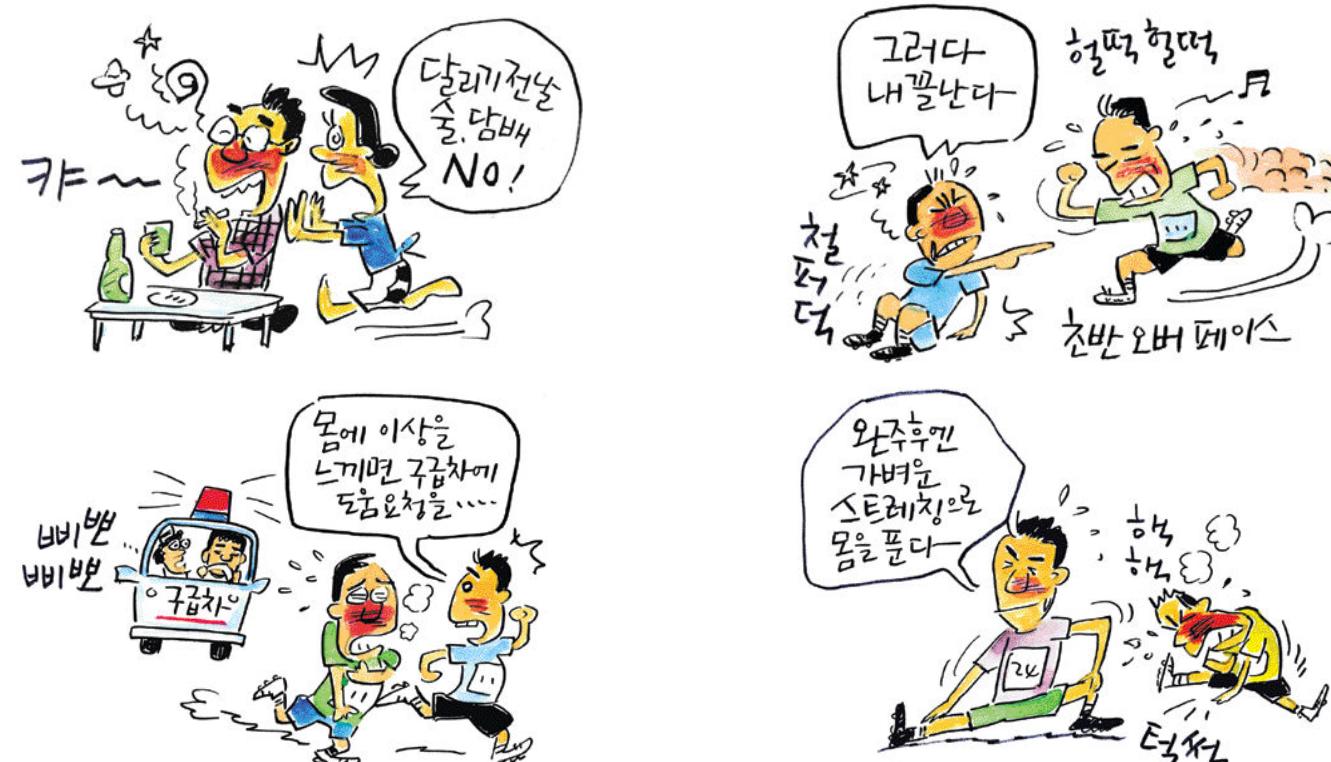
복식 호흡법으로 입과 코를 번갈아 이용하여 가장 편안한 상태로 자연스럽게 호흡하시면 됩니다.

-출발 20분 전까지 대회장 인근

에서 간단한 조깅으로 땀을 낸 후, 체조와 스트레칭으로 몸을 충분히 풀어줍니다.

-구간별 음료배치 안내 2.5km 구간별 준비된 물 또는 이온음료는 매 5km 구간마다 적은 양이나마 마시기 바랍니다. 후반부의 갈증 혹은 탈수현상으로 레이스가 어려울 수 있다는 점을 감안하시기 바랍니다.

즐거운 달리기 이것만은 꼭!



삽화: 김종두