

광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-5

“우리도 함께 뛰다”

도민의 뜻 모아 'F1' 성공개최

(2010년 자동차경주대회)

전남도청 동호회

“2010년 F1 자동차경주대회 성공개최를 위해 전남도민의 뜻을 모아 힘차게 뛰겠습니다.”

제44회 3·1절 마라톤대회에 참가하는 전남도청 마라톤 동호회(회장 주신호·56·전남도의회 사무처 의사담당관) 회원들은 오는 2010년 F1자동차경주대회 성공개최를 기원하며 뛰었다.

또한, 3·1절 마라톤대회에 명실공히 전국대회인 만큼 대회 당일 전국에서 모인 참가자들을 상대로 F1 홍보에 주력할 계



전남도청 마라톤 동호회(회장 주신호)회원들이 20일 도청 운선도를 F1 경주용자동차 전시장 앞에서 선전을 다짐하며 파이팅을 외치고 있다.

동호회 창립이후 줄곧 참석

확이다. 이를 위해 동호회 회원 62명 모두가 F1대회 유니폼을 입고 뛰며, 비회원인 도청 직원 38명도 참석한다.

회원들은 매년 10여 차례 이상 전국 규모 마라톤 대회에 참가하고 있지만, 3·1절 대회에 가장 큰 비중을 둔다. 역사적 의미가 남다른 3·1절 대회보다 전통이 깊어 참가하는 회원들의 열의가 대단하다. 이때문에 지난 2002년 동호회 창립 이후부터 단 한 차례도 빠지지 않고 참석하고 있다. 이들은 많은 격무 속에도 매일 오전과 오후, 일과 시작 전후로 청사 6층에 마련된 체력단련장에서 개별적으로 몸만들기에

나서고 있다. 러닝머신을 뛰고 근력을 키우며 대회에 준비에 여념이 없다. 이번 대회에는 강영구(소방본부)씨 등 6명이 풀코스(마라톤)에 도전하며, 이경석(수산자원과 자원조성계) 동호회 총무 등 14명이

전남 발전이플 100명 출사표

하프 코스를 뛴다. 이들 회원 가운데 눈에 띄는 베테랑은 주신호 회장. 그는 지난 2003년 7월 마라톤을 시작한 이후 최근까지 울트라마라톤 8회·풀코스 24회·하프코스 등 82회 등 총 114회의 대회에 참여, 완주한 명실상부한 마라톤 마니아이다. 여기에 이경석 총무와

강경문(동호회 전 총무)·장예주(여·수산국장)·김성원(농업정책과)·강영구(소방본부) 회원 등 실력과 스피드 없이 많다. 김성원씨는 풀코스를 3시간 30분 이내에 주파하는 기록을 지녔고, 이경석·장예주·장경문씨 등은 작년 목포에서 열린 제3회 전국 해양스포츠제전 철인 3종 경기에 출전해 완주를 한 ‘철인’들이다.

이경석 총무는 지난해 전남에서 열리는 삼진강 마라톤 등 3차례 풀 코스를 뛰었다. 주신호 동호회장은 “F1 대회의 성공적 개최와 전남의 미래를 좌우할 사남해안관광대도도시 조성 등을 바라는 전 도민의 바람을 등에 업고 열심히 뛴 겠다”고 말했다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr

풀코스 100회 목표 '무한 질주'

100회 마라톤클럽

“마라톤 풀코스 100회 완주를 목표로 하는 모임인 만큼 이번 대회에서 남다른 기량을 보여드리겠습니다”

100회 마라톤클럽(이하 100회 클럽)의 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회 출사표이다. 여는 동호회와는 달리 대회 출전에 남다른 각오가 담겨있다.

지난 1999년 5월 첫 모임을 갖고 현재 200여명의 정회원으로 구성된 '100회 클



마라톤 풀코스 100회 완주를 목표로 하는 100회 마라톤클럽 회원들이 이번 대회 선전을 다짐하고 있다.

'서브-3' 주자 51명 배출

럽'은 풀코스 200회 완주 9명, 100회 완주 81명, 서브-3(풀코스 3시간이내 주파) 주자 51명을 배출한 명실상부한 국내 대표적 마라톤클럽이다.

뿐만 아니라 '울트라' 별칭을 갖고 있는 회원도 다수이다. 박용각 회원은 총거리 1,504km인 국내 최장거리 마라톤 대한민국의 피로를 빠르게 회복할 수 있도록 도와주는 효과가 있다. 특히 요즈음처럼 기온이 낮을 경우에는 근육이 수축되어 예기치 못한 부상의 위험이 높아지기 때문에 스트레칭의 중요성은 더욱 크다.

온라인 동호회원들 속에서 '아셈마'로 불리우는 흥현분 주부는 총주행거리 200여km의 사하라 사막 마라톤대회에서 10kg이 넘는 배낭을 메고 달려 40대

참가자들 중 1위의 영예를 차지하기도 했다. 주행거리 보다 시간으로 승부한 회원도 있다. 바로 함찬일 회원. 사실 일반 애호가들이 한 번 주파하기도 힘든 서브-3를 함

76세 석병환翁 '노익장'

씨는 지난 1년동안 무려 47번이나 달성해 클럽내 최다 서브-3 기록 보유자 명단에 올랐다. 47번의 평균 주파시간은 2시간 50분 25초.

또한 올해 76세로 100회 클럽 최고령자인 석병환씨는 지금도 주말마다 열리는 마라톤 대회에 참가해 총 293회의 풀코스를

달리며 300회를 눈앞에 둔 노익장을 과시하기도 했다. 100회 클럽은 이처럼 화려한 경력 만큼이나 봉사·사랑나눔 행사에도 열성적이다. 매년 각종 마라톤대회에서 페이스메이커로 활동하고 있으며 달리는 길가에 설치된 음수대에서 음료 제공 봉사도 하고 있다.

지난해에는 철원DMZ마라톤대회에서 기념품으로 받은 쌀 216kg을 정신지체시설인 '돌봄의 집'에 전달하기도 했다.

건강한 몸과 마음으로 '마라톤 사랑'에 앞장서고 있는 100회 마라톤클럽의 무한 질주를 기대해 본다. /서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



강철민, 조태수의 복귀와 용병 로페즈, 구름슨의 가세 등으로 KIA 타이거즈의 마운드가 뜨겁게 달아오르고 있다.

'제5선발' 마운드 경쟁 시작됐다



KIA 日 전훈캠프를 가다

미야자키=김여울 기자



이범석·양현종·강철민·이대진 선발 합류위해 훈련 속도 급피치 서재용 요미우리 연습경기 출격

KIA '마운드 싸움'이 심상치 않다. 일본 미야자키에서 전지훈련 중인 KIA 타이거즈는 지난 21, 22일 야쿠르트 스왈로스와의 연습경기를 시작으로 2009시즌 윤곽 그리기에 돌입했다. 선발 경쟁도 가시화 되고 있다.

KIA 투수들은 야수조들보다 1주일 앞선 지난달 16일 밤에 1차 전지훈련 캠프를 치렀다. 전지훈련 한 달 여가 지나면서 대부분 전력 피칭이 가능할 정도로 컨디션이 올라왔다. 본격적인 마운드 전쟁이 시작된 것이다. 치열한 경쟁 속에서 자리를 예약해 놓은

선수는 '부동의 에이스' 윤석민뿐이다. 이외 용병 로페즈와 구름슨 그리고 해외파 서재용이 상대적으로 우위를 점하고 있지만 경쟁은 이제부터 시작이다. 두 용병은 야쿠르트를 상대로 1차 점점을 마쳤다. 20이닝이었던 로페즈와 구름슨은 6명의 타자를 상대로 요리하면서 몸을 풀었다. 직구 최고 구속은 144km. 다양한 변화구에 제구력도 합격점을 받으면서 지난해 용병때문에 골머리를 앓았던 KIA 관계자들은 한 시를 놓았다. 특히 구름슨은 1차세 시뮬레이션

피칭 이후 곧바로 실전 경기에 투입되는 등 빠른 움직임 보이고 있다.

지난해 햄스트링 부상으로 출발부터 삐걱거렸던 서재용의 몸만들기도 순조롭다. 19일 시뮬레이션 피칭에서 70개의 공을 던지며 구질 점점이 나섰던 서재용은 오는 25일 요미우리와의 연습경기에 출격한다.

이범석, 강철민, 이대진, 양현종도 만만치 않은 전력으로 선발 경쟁을 예고하고 있다. 'KIA 셋발' 이범석은 어깨통증으로 재발을 하느라 몸 상태가 100%가 아니다. 4월 중순 이후나 등판이 가능할 전망이다.



윤여춘 마라톤 이야기

② 운동 전후 스트레칭

“근육 풀어줄때 반동주면 역효과”

많은 사람들이 스트레칭의 잘못된 방식으로 인해 오히려 역효과를 초래하는 경우도 있는데, 순서가 뒤 바뀐다거나 무리하게 하거나 반동을 주어 오히려 미세한 근육을 손상시켜 역효과를 보는 경우가 있다.

스트레칭을 할 때는 반드시 심장에서 먼 곳부터 해주는 것이 원칙이고 근육을

늘려 줄 때는 고통이 가지 않는 범위에서 10초에서 20초 사이가 좋으며 팔뚝에 반동을 주어서 안 된다. 스트레칭 부분은 햄스트링, 대퇴근, 비복근, 아킬레스건, 목, 어깨 등을 해 주는 것이 효과적이다.

스트레칭은 근육의 가동범위를 넓혀주는 데 있다. 따라서 지속적으로 스트레칭을 실시하면 근육이 유연해지고 혈액순

환이 잘되어 건강한 신체를 유지할 수 있다. 특히 나이가 많아질수록 스트레칭에 적극적이어야 한다. 나이가 많이 들면 골격을 감싸고 있는 인대와 근육들이 점점 수축되기 때문에 달리는 것보다도 오히려 스트레칭이 건강을 유지하는데 더욱 중요하다 할 수 있다.

(MC 마라톤해설위원)

KIA 선수단도 '달리기 열풍'?

오후 훈련일정 마치면 숙소까지 20여분 질주

아침 일찍 시작된 KIA 타이거즈 선수들의 훈련은 해가 질 때까지 이어진다. 고단한 일정이 이어 지다 보니 훈련이 끝나고 숙소로 이동하는 짧은 시간에 선수들은 잠에 쏟아 떨어지기 일쑤다.

하지만 천금과 같은 휴식 대신 달리기로 오후 훈련의 일정을 마감하는 게 선수들에게 유행이 됐다.

훈련이 진행되는 오쿠라가마마 구장에서 선수단 숙소인 베르포트 호텔까지는 차로 10분이 채 걸리지 않는다.

뛰어서는 20분 정도, 선수들은 달리기

로 땀을 흘리기에 적당한 거리라고 말한다. 지구력은 물론 하체강화에도 도움이 되기 때문에 일본 미야자키의 한적한 시골 휴가지를 달리는 KIA선수들을 심심치 않게 볼 수 있다.

주민들은 이곳에서 유명인사인 KIA 선수들을 향해 'KIA 타이거즈 화이팅'을 외치며 엄지 손가락을 치켜 올려준다.

달리기가 하나의 일과처럼 되다 보니 팀의 최고령 칸베(66)투수 코치도 운동삼아 도보로 숙소로 이동하기도 한다. 프런티어들도 질주에 동참하면서 KIA 달리기 열풍은 미야자키 전지훈련의 새로운 풍속도가 되고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr