

3·1절 전국마라톤 코스 및 주요지점 서비스



새 봄의 시작... '3·1절 전국 마라톤'



'새 봄을 여는 힘찬 질주가 시작된다'
제44회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 하루 앞으로 다가왔다.
3·1운동 정신을 기리며 44년의 세월을 달려온 이번 대회는 광주시·전남도·광주일보 공동 주최로 열리게 된다.
전국 1만여명의 건각들이 1일 오전 9시10분 광주월드컵경기장을 출발해 남평교를 왕복하는 42.195km의 대장정에 들어가는 명실상부한 시민 대축제의 장이 펼쳐진다.
참가자들 중엔 달리기 초보자도 있고 3시간 이내에 주파하려는 철각들도 있다. 특히 풀코스 100회 완주의 영예로운 기록에 도전하는 철각들도 있다.
1일 대회 당일의 기온은 최저 1도에서 최고 13도에 맑을 것으로 예보되고 있다. 이러한 날씨가 달리기엔 최적의 날씨임에 틀림없다. 비 소식은 없지만 만일의 경우에 대비해 출발 전 광주기상청 홈페이지(<http://www.gwangju.kma.go.kr>)를 확인해 보는것도 좋다.
이번 대회는 예년과 마찬가지로 풀코스, 하프코스, 10km

44년세월 3·1운동 기리며
1만여명의 건각 힘찬 질주
오전 9시10분 출발 '총성'
당일 날씨 1도~13도 쾌적

코스, 5km코스 4개 부분으로 나뉘어 실시된다.
대회조직위원회는 참가자들이 안전하게 달릴 수 있도록 준비를 마쳤다. 구급차 15대를 배치해 레이스 도중 발생할 수 있는 응급환자를 신속하게 이송할 수 있도록 했다. 빨간색 풍선을 달고 구간별 정속 주행을 유도하는 페이스메이커와 부상위험 주자를 찾는 레이스페트를 요원 '노란 자전거' 등 80여명에 달한다.

출진자들의 레이스 전후 충분한 휴식을 취할 수 있도록 총 120개의 텐트도 준비했다.
참가자와 가족들의 먹을거리도 있다. 출진 신청자들에게 빵, 우유, 음료를 제공하고 완주 후엔 수육·국수·막걸리 등 배고픔을 달랠 수 있는 음식도 무료로 제공한다.
이벤트 행사도 다양하다. 참가자 모두에게 즐거운 순간을 사진 한 장에 남길 수 있도록 포토존 서비스를 작년에 이어 올해도 실시한다. 또한 출발 전 풍물패 공연과 화순특공무술 도장 어린이들의 특공무술 공연도 펼쳐진다. 응원 나온 가족들에게 현장 이벤트를 통해 많은 경품을 지급할 계획이다. '대한독립만세 부르기' '골짜기' '다트게임' 등이 선물을 챙길 수 있는 이벤트로 가족들의 많은 참여가 기대된다. 이밖에도 립보·홀라후프·줄넘기 게임도 준비돼 있다.
물론 참가자들에게 지급되는 시상상품도 푸짐하다. 각 부문별 남녀 1~3위에겐 일정 상품과 상장, 트로피가 지급되고 부문별 남녀 구분없이 30위까지는 상장과 부상품이 주어진다.
/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

풀코스 이렇게 뛰세요

■ 출발~6km

코스는 광주월드컵경기장을 빠져나와 도로에 들어서면 약 500m정도 내리막을 달리다가 중앙 4거리 좌회전 이후 2km정도의 완만한 긴 오르막이 이어진다. 초반이라 부담은 없지만 힘이 넘쳐 내리막에서 페이스가 빨라질 수 있으니 조심해야 한다. 초반 오버



를 조절한다면 쉽게 통과할 수 있다. 앞만 보고 달리면 자칫 지루할 수 있으므로 주위 경관도 보면서 달리는 게 좋다. 길가에서 마라토너를 응원하는 시민들의 박수에 손을 들어 답례하는 것도 좋은 방법이다. 특히 탁 트인 수려한 경관을 자랑하는 11km지점부터 약 4km에 걸친 극락강길 구간에선 모든 것을 잊고 즐겁게 달리기만 하면 된다. 첫 고비는 풀코스 반환점을 돌아 25km 지점. 경사 길은 없으나 중반이 넘어서면서 다리가 무거워 지는 현상을 느끼게 된다. 달리기 힘들다면 멈추지 말고 속도를 줄이고 보폭을 짧게 하면 도움이 된다.

■ 6km 이후

6km 지점 이후로는 오르막이 있으나 짧기 때문에 페이스업의 리더를 따라 페이스

■ 36km 이후

약 36km 지점부터 1km 정도의 긴 오르막

이 있는데 가장 힘든 난코스다. 이 지점은 체력이 소진된 상태에서 접하기 때문에 모두가 힘들어 하는 구간이다.
마스터스들에게 보스턴의 '하트브레이크 힐(삼성의 언덕)'이 연상될 만큼 박찬 곳이다. 잔걸음인 쇼트 트리트 주법으로 힘 손실을 최소화하며 달려야 한다.
이 구간을 넘어서면 끝까지 남은 광주월드

컵 경기장이 보이는데 마지막 코스라는 생각에 더욱 힘이들고 주저앉고 싶은 생각마저 든다.
하지만 가족들 얼굴과 그동안 뛰어온 과정을 떠올리며 다시 한번 각오를 다져야 한다. 온갖 어려움을 이겨내고 광주월드컵경기장에 들어서서 육상트랙을 따라 달리면 큰 성취감이 밀려올 것이다.



윤여춘 마라톤 이야기

⑥ 휴식도 훈련

건강의 3요소 하면, 적당한 운동, 알맞은 영양, 충분한 휴식을 꼽는다. 적당한 휴식을 하면서 운동을 하는 것은 빨리 달리는 것보다 더 중요하다. 많은 아마추어들은 어느 특정한 대회출전을 목표로 훈련을 시작하면 대개 초기에는 처음 세워놓은 계획대로 전개해 나가다가 훈련기간이 중간 정도에 이르면 차질을 빚는 경우가 적지 않다.

“쌓인 피로 가벼운 조깅으로 풀어라”

의욕이 앞서 오버트레이닝으로 부상을 당하거나 체력이 급속도로 떨어져 훈련을 할 수 없게 되는 경우가 발생하는 것이다.

처음에는 누구나 목표의식이 강하기 때문에 무리를 하는 경우가 많다. 몸 상태도 좋아 훈련도 잘 소화한다. 컨디션도 좋아 신기록을 낼 것 같은 마음이 고양된다. 하지만 이렇게 좋은 컨디션일 때 특히 조심해야 한다. 신체는 훈련을 지속적으로 하다보면 피로가 누적되는 것이 정상이

고 특히 강도 높은 훈련은 더욱더 피로가 쌓이는 법이다. 몸에 쌓인 피로는 생리학적으로 이틀(48시간)이 지나야 정상으로 되 돌아온다.

하지만 마라톤은 훈련이 지속적으로 이루어져야 제대로 효과를 볼 수 있는 운동이기 때문에 무작정 쉬 수만 없는 노릇, 따라서 훈련으로 피로가 누적되었다면 가벼운 조깅을 하면서 충분한 휴식을 취하는 것이 바람직하다. 이 방법이 오히려 경기력에 더 도움이 된다.

엘리트 선수들은 긴 거리 훈련이나 강도 높은 훈련의 경우 하루걸러 하루씩 휴식을 취한다. 유명한 마라토너들은 일반 아마추어보다 더 많은 훈련을 강도 높게 하지만 부상도 그리 많지 않다. 이는 근육이 잘 발달된 이유도 있지만 훈련 강도를 알아서 조절하고 휴식을 적절하게 활용하고 있기 때문이다. 적절한 휴식도 훈련의 연장이라는 것을 잊지 말자. 그래야 부상도 예방하고 목표로 했던 훈련의 효과도 얻을 수 있다. <MBC 마라톤해설위원>