

광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-1

“우리도 함께 뛰다”

‘행복 서구’ 실현 일념으로...

‘말아톤’의 감동 보여줄게요

서구청 마라톤 동호회

“3·1절 마라톤 대회로 조직의 변화와 혁신을 이끌어 감동행정 실현에 박차를 가하겠습니다.”

제44회 3·1절 전국마라톤대회에 참가하는 광주시 서구청 마라톤 동호회(회장·안병찬 정보홍보담당) 회원들은 주민에게 양질의 복지서비스를 제공하기 위한 자세를 다지는 한편 신청사 건립 등 올해 각종 시책사업의 원활한 추진을 기원하며 뛰었다.



26일 광주시 서구청 광장에서 '서구 마라톤' 동호회 회원 40명이 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회를 앞두고 집단 파이팅을 외치고 있다. (서구청 제공)

매주 기초 체력훈련

이번 마라톤 대회에 참가하는 동호회원은 모두 80명. 동호회가 설립된 것은 지난 2000년. 동호회는 수년 전 서구 주민 건강을 기원하는 무등산 종주를 비롯한 각종 대회에 참가해 서구의 사대가 열렸음을 주민들에게 알리는 역할을 도맡아 했다.

이후 이들은 매년 평균 네 차례 정도 마라톤 대회에 참가해 건강을 다지고 있다. 두 달 전부터 매주 수요일 퇴근 후 광주 월드컵경기장에 모여 기초 체력훈련을 한 뒤 월드컵 보조경기장에서 풍만 저수지까지 4.2km 구간을 세 바퀴씩 돌며 페이스를 조절하고 있다.

베테랑 3명 입상 노려

코스별로는 5km 참가자가 70명, 10km가 5명, 하프코스가 3명, 풀코스가 2명이다. 참가 선수 중 눈에 띄는 선수는 강행근(41·세무 7급)·김영진(45·보건 7급)·김진욱(46·기술 7급)씨 등 3명. 이들은 마라톤을 시작한 지 20년 이상 된 베테랑 마라토너들이다.

특히 전국 마라톤 대회 풀코스 10회 이상

상 훈련 경력을 가졌으며 이번 대회 상위권 입상도 노리고 있다. 또 이번 대회에서 전 서구 주민 건강 기원은 물론 '행복 서구' 홍보활동을 하면서 뛰겠다는 게 이들의 계획이다.

안병찬 동호회장은 “올해는 서구청 모든 직원들이 변화와 혁신을 통해 행복 서구 실현과 함께 살아가는 서구가 되도록 최선을 노력을 다 할 계획”이라며 “서구의 모든 사업계획을 성공리에 추진하겠다는 일념을 등에 업고 뛰겠다”고 말했다.

/이종형기자 golee@kwangju.co.kr

광주시장애인체육회

“장애를 넘어 힘찬 질주를 시작한다.” 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회를 앞두고 광주시장애인체육회 직원들이 당찬 결의를 보였다.

시장에인체육회는 이번 대회에 40명이 참가, 5km와 10km 두 부문에 출전한다. 이들 중 장애인에 30명이다.

장애인 중에는 지적장애 한성주(전남고 졸업·조선대 입학)군과 최경환씨가 10km 완주에 도전한다. 특히 한 군은 전국장애인동계체전에서 2년 연속 2관왕에 오른 빙상 유망주로 작년에 이어 올해도 광주일보 마라톤에 출전해 다시 한번 '말아톤'의 저력을 보여줄 것으로 기대된다.



이번 대회 5km와 10km 부문에 40여명이 출전하는 광주시장애인체육회가 27일 광주 월드컵경기장에서 선전을 다짐하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

대부분 휠체어 타고 출전

이들 외에는 대부분 휠체어를 타고 출전한다. 가맹단체 간사를 맡고 있는 윤용씨와 장애인 역도심관 김주삼씨는 5km 부문에 2년째 참가해 올해도 포기없이 완주를 목표로 하고 있다.

대회 개막일만을 기다리며 평소 꾸준히 체력을 키워온 이들의 훈련 장소는 장애인 체육회 사무실이 있는 광주월드컵경기장. 바로 광주일보 마라톤 대회 스타트 총성

이 울리는 곳이기도 하다. 훈련지로만 보면 어느 누구 부러울 것 없다. 바로 코앞에 최현배씨 경기장이 24시간 '대기상태'이며 주위 의식하지 않고 자기만의 시간을 가지며 달리기엔 전념할 수 있는 최적의 공간이기 때문이다.

장애인 건강 증진 매진

장애인체육회는 이번 대회를 통해 장애인들의 건강 증진과 더 나은 삶을 위해 더욱 매진할 것을 다짐한다.

특히 장애인체육회는 내년 광주 세계장애인 탁구선수권대회를 유치, 성공적인 개최를 위해 총력을 다하고 있다. 지난 19일부터 4일간 경기장과 숙소에 대한 실사를 위해 광주를 방문했던 오빈 에릭슨 국제장애인탁구연맹회장도 “대회를 치르는데 최적의 조건”이라 할 정도로 준비상황에 극찬을 아끼지 않았다.

문상필 사무처장은 “이번 달리기를 통해 직원 모두가 한마음으로 뭉쳐 내년 대회를 완벽하게 치를 수 있도록 하겠다”고 다짐했다. /서승원기자 swseo@

광주서부소방서

“구급장비 메고 레이스”



광주서부소방서(서장 조재길)는 다음달 1일 '3·1절 전국 마라톤' 참가자들의 안전을 위해 구급장비를 메고 레이스를 펼칠 계획이라고 27일 밝혔다. 참가자는 모두 20명이며 구간별 참가자는 5km 10명, 10km 10명이다. (광주서부소방서 제공)

북광주농협 축구회

“건강한 조직 화합 위해”



매주 건강을 위해 그리운 땅을 누비고 있는 북광주 농협 축구회(회장 노세훈)의 표범식 조합장 등 회원 40여 명이 건강과 조직의 화합을 위해 3·1 마라톤 대회에 도전한다. (광주서부소방서 제공)

마라톤 출전자들 잊지 마세요

- ▲ 출발 및 원주 제한시간 엄수=전차점을 통해 자신의 출발구역이 자동체크되기 때문에 출발시간을 잘 지켜야 한다. 또 교통통제로 인한 주민들의 불편을 최소화하기 위해 원주 제한시간이 엄격히 적용되는 만큼 지정별 제한시간 이후에는 반드시 회수차량에 탑승해야 한다.
- ▲ 복수점 부착시 기록 무효=불참자의 짐을 반납하지 않고 2개 이상 부착하고 달리는 경우가 있다. 이 경우 두 사람 모두 기록이 인정되지 않기 때문에 불참자의 짐은 반드시 출발 전에 반납해야 한다.
- ▲ 급수대 매너=물은 뒤에 오는 주자를 생각해 마실 만큼만 이용하고 몸에 끼얹거나 뒤에 버리는 행동은 삼가해야 한다. 또한 급수대에 놓여진 빵·사탕·바나나 등 영양보충 간식은 뒷주자를 생각해 꼭 필요한 만큼만 섭취하는게 좋다.
- ▲ 약천후 대비=마라톤은 기후에 따라 기록이 좌우되기 때문에 약천후엔 기본적으로 목표기록과 페이스를 재조정하는 것이 중요하다. 추운 날에는 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 더 많이 해야 한다. 또 북부나 무릎 등에 바르는 보온용 바세린이나 모자, 장갑 등을 준비해야 한다.

영화안내 movies 인기영화 즐거운 시간 보내세요

<p>영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr</p> <p>메가박스 구.린원약국사거리 ☎02-544-0600</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세) 최고등급</td></tr> <tr><td>2관</td><td>작전(18세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>그는당신에게반하지않았다(15세)/말리와나(12세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>핸드폰(18세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>문프린세스(전세)/블레이드-인류멸망2011(12세)</td></tr> <tr><td>7관</td><td>언데드(15세)</td></tr> <tr><td>8관</td><td>위남소리(전세)</td></tr> <tr><td>9관</td><td>인터내셔널(18세)</td></tr> </table> <p>• 이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (타. 영화 관람고객에 한함) • 2시간 30분 초과시 정상요금 부과</p>	1관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세) 최고등급	2관	작전(18세)	3관	구세주2(15세)	4관	그는당신에게반하지않았다(15세)/말리와나(12세)	5관	핸드폰(18세)	6관	문프린세스(전세)/블레이드-인류멸망2011(12세)	7관	언데드(15세)	8관	위남소리(전세)	9관	인터내셔널(18세)	<p>—은 가족의 편안한 문화공간—</p> <p>엔터 시네마 충정로 5가 (전화예약) 228-2700</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>2관</td><td>마린보이(15세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>문프린세스-문에이커비밀(전세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>작전명발카라(12세)/유감스러운도시(15세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>작전(18세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>데스페로(전세)/체인질링(18세)</td></tr> <tr><td>7관</td><td>적벽대전2-최후의결전(15세)</td></tr> </table> <p>www.entercinema.co.kr • 넓고 편안한 좌석의 주차장 300대 • ●금.토.일.야상영</p>	1관	구세주2(15세)	2관	마린보이(15세)	3관	문프린세스-문에이커비밀(전세)	4관	작전명발카라(12세)/유감스러운도시(15세)	5관	작전(18세)	6관	데스페로(전세)/체인질링(18세)	7관	적벽대전2-최후의결전(15세)	<p>왕도사랑 영화사랑 • 예매: www.joybox.com / 1588-7941</p> <p>콜롬버스 시네마 상무점 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역회관뒷편)</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>핸드폰(18세)</td></tr> <tr><td>2관</td><td>과속스캔들(12세)/그는당신에게반하지않았다(15세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)/벤트(18세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>데스페로(전세/전세)/말리와나(12세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>7관</td><td>문프린세스(전세)/작전(18세)</td></tr> <tr><td>8관</td><td>블레이드-인류멸망 2011(12세)</td></tr> <tr><td>9관</td><td>작전(18세)</td></tr> <tr><td>10관</td><td>인터내셔널(18세)</td></tr> </table> <p>• 초남 최대 주차장 • 매일심야 상영합니다 1588-7941 • 넓은 공간 북부 주차장 300대 • ●금.토.일.야상영 콜롬버스 해남점 (10개관) ▶점심 상영중 11:00~13:00</p>	1관	핸드폰(18세)	2관	과속스캔들(12세)/그는당신에게반하지않았다(15세)	3관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)/벤트(18세)	4관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)	5관	데스페로(전세/전세)/말리와나(12세)	6관	구세주2(15세)	7관	문프린세스(전세)/작전(18세)	8관	블레이드-인류멸망 2011(12세)	9관	작전(18세)	10관	인터내셔널(18세)	<p>새롭게 영화선학 • www.cinua.co.kr / 1544-0070</p> <p>씨너스 전대 북구보건소 건너편 ☎ 511-1000</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>2관</td><td>핸드폰(18세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>말리와나(12세)/언데드(15세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>그는당신에게반하지않았다(15세)/문프린세스(전세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>작전(18세)</td></tr> <tr><td>7관</td><td>위남소리(전세)</td></tr> </table> <p>• 매일심야 상영합니다 • ▶무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택 • 씨너스북 사무니(모닝시-오후1시) ARS 전화예매 1544-0070</p>	1관	구세주2(15세)	2관	핸드폰(18세)	3관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)	4관	말리와나(12세)/언데드(15세)	5관	그는당신에게반하지않았다(15세)/문프린세스(전세)	6관	작전(18세)	7관	위남소리(전세)	<p>고려시영 고래김동 • www.hamcinema.co.kr / 1588-9120</p> <p>하미 시네마 진대후문 하미포텍스 ☎ 267-7777</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>위남소리(전세)</td></tr> <tr><td>2관</td><td>문프린세스(전세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>말리와나(12세)/적벽대전2(15세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>마린보이(15세)/그는당신에게반하지않았다(15세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>과속스캔들(12세)</td></tr> <tr><td>7관</td><td>블레이드-인류멸망(12세)</td></tr> <tr><td>8관</td><td>핸드폰(18세)</td></tr> <tr><td>9관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)</td></tr> <tr><td>10관</td><td>작전(18세)</td></tr> </table> <p>• 500여대 넓은 주차장(3시간 무료) • 385 매일심야 • 이동통신사 & OK 카쉬백 카드 할인 혜택 • 하미 수영장 288-5757 • 하미 북점 262-0825 • 하미 골프장 251-5080 • 하미 남구점</p>	1관	위남소리(전세)	2관	문프린세스(전세)	3관	말리와나(12세)/적벽대전2(15세)	4관	마린보이(15세)/그는당신에게반하지않았다(15세)	5관	구세주2(15세)	6관	과속스캔들(12세)	7관	블레이드-인류멸망(12세)	8관	핸드폰(18세)	9관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)	10관	작전(18세)	<p>새로운 7월 • www.primuscinema.com/www.jelcinema.co.kr</p> <p>제 일 시네마 충정로 37가 ARS 전화예매 227-1980</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>핸드폰(18세)</td></tr> <tr><td>2관</td><td>언데드(18세)</td></tr> <tr><td>3관</td><td>작전(18세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>구세주2(15세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>그는당신에게반하지않았다(15세)/마린보이(15세)/말리와나(12세)</td></tr> </table> <p>• 무료주차 3시간 (광주 서부소일 호남타워주차장 단 입장권 구매 고객에 한함) ARS 전화예매 227-1980</p>	1관	핸드폰(18세)	2관	언데드(18세)	3관	작전(18세)	4관	구세주2(15세)	5관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)	6관	그는당신에게반하지않았다(15세)/마린보이(15세)/말리와나(12세)
1관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세) 최고등급																																																																																																						
2관	작전(18세)																																																																																																						
3관	구세주2(15세)																																																																																																						
4관	그는당신에게반하지않았다(15세)/말리와나(12세)																																																																																																						
5관	핸드폰(18세)																																																																																																						
6관	문프린세스(전세)/블레이드-인류멸망2011(12세)																																																																																																						
7관	언데드(15세)																																																																																																						
8관	위남소리(전세)																																																																																																						
9관	인터내셔널(18세)																																																																																																						
1관	구세주2(15세)																																																																																																						
2관	마린보이(15세)																																																																																																						
3관	문프린세스-문에이커비밀(전세)																																																																																																						
4관	작전명발카라(12세)/유감스러운도시(15세)																																																																																																						
5관	작전(18세)																																																																																																						
6관	데스페로(전세)/체인질링(18세)																																																																																																						
7관	적벽대전2-최후의결전(15세)																																																																																																						
1관	핸드폰(18세)																																																																																																						
2관	과속스캔들(12세)/그는당신에게반하지않았다(15세)																																																																																																						
3관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)/벤트(18세)																																																																																																						
4관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)																																																																																																						
5관	데스페로(전세/전세)/말리와나(12세)																																																																																																						
6관	구세주2(15세)																																																																																																						
7관	문프린세스(전세)/작전(18세)																																																																																																						
8관	블레이드-인류멸망 2011(12세)																																																																																																						
9관	작전(18세)																																																																																																						
10관	인터내셔널(18세)																																																																																																						
1관	구세주2(15세)																																																																																																						
2관	핸드폰(18세)																																																																																																						
3관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)																																																																																																						
4관	말리와나(12세)/언데드(15세)																																																																																																						
5관	그는당신에게반하지않았다(15세)/문프린세스(전세)																																																																																																						
6관	작전(18세)																																																																																																						
7관	위남소리(전세)																																																																																																						
1관	위남소리(전세)																																																																																																						
2관	문프린세스(전세)																																																																																																						
3관	말리와나(12세)/적벽대전2(15세)																																																																																																						
4관	마린보이(15세)/그는당신에게반하지않았다(15세)																																																																																																						
5관	구세주2(15세)																																																																																																						
6관	과속스캔들(12세)																																																																																																						
7관	블레이드-인류멸망(12세)																																																																																																						
8관	핸드폰(18세)																																																																																																						
9관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)																																																																																																						
10관	작전(18세)																																																																																																						
1관	핸드폰(18세)																																																																																																						
2관	언데드(18세)																																																																																																						
3관	작전(18세)																																																																																																						
4관	구세주2(15세)																																																																																																						
5관	벤지민버논의시간은거꾸로간다(12세)																																																																																																						
6관	그는당신에게반하지않았다(15세)/마린보이(15세)/말리와나(12세)																																																																																																						