

3·1절 전국마라톤 코스 및 주요지점 서비스



10km~15km: 몸 풀리는 시점. 약간 스피드를 내볼까?

25km~30km: 오르내리막. 페이스 조절해야

20km~25km: 피로가 물려오는 구간. 무리는 금물

15km~20km: 짧은 오르막. 에션 보폭을 좁게.

30km~35km: 오르막. 자기와의 싸움이 시작

5km~10km: 내리막이 이어진다. 성공성큼 뛰어보자

35km~40km: 마의 구간. 이제부터 정신력으로 뛰어야

출발~5km: 조금해 하지 말자. 평소보다 천천히 뛰는 느낌으로

# 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 0도에서 최고 11도에 약간 흔들 것으로 예보되고 있다. 이러한 날씨가 달리기엔 최적의 날씨인데 틀림없다. 비 소식은 없지만 만일의 경우에 대비해 출발 전 광주기상청 홈페이지(<http://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 0도~11도 쾌적

코스, 5km코스 4개 부문으로 나뉘어 실시된다. 대회조직위원회는 참가자들이 안전하게 달릴 수 있도록 준비를 마쳤다. 구급차 15대를 배치해 페이스 도중 발생할 수 있는 응급환자를 신속하게 이송할 수 있도록 했다. 빨간색 풍선을 달고 구간별 정속 주행을 유도하는 페이스메이커와 자전거를 타고서 부상 위험의 주자를 찾는 레이스메트릭 요원도 80여명에 달한다.

출전자들의 레이스 전후 충분한 휴식을 취할 수 있도록 총 120개의 텐트를 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 화산특공무술 도장 어린이들의 특공무술 공연도 펼쳐진다. 응원 나온 가족들에게 현상 이벤트를 통해 많은 경품을 지급할 계획이다. ‘대한독립만세 부르기’ ‘팔자기’ ‘다트게임’ 등이 선물을 챙길 수 있는 이벤트로 가족들의 많은 참여가 기대된다. 이밖에도 림보·홀라후프·줄넘기 게임도 준비돼 있다. 물론 참가자들에게 지급되는 시상상품도 푸짐하다. 각 부문별 남녀 1~3위에겐 일정 상금과 상장, 트로피가 지급되고 부문별 남녀 구분없이 30위까지는 상장과 부상품이 주어진다. /서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

## 영화안내 movies 인기영화 즐거운 시간 보내세요

<p><b>메가박스</b> 구.린던약국사거리 ☞에미1544-0600</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (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>워낭소리 (전세)</td></tr> <tr><td>9관</td><td>인터내셔널 (18세)</td></tr> </table> <p>• 이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (타. 영해 광복교에 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과</p>	1관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (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	워낭소리 (전세)	9관	인터내셔널 (18세)	<p><b>엔터 시네마</b> 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-문에이커의비밀 (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><a href="http://www.entercinema.co.kr">www.entercinema.co.kr</a> • 넓고 편안한 좌석의 주차장 300대 • <b>●금.로 씬아상영</b></p>	1관	구세주2 (15세)	2관	마린보이 (15세)	3관	문프린세스-문에이커의비밀 (전세)	4관	작전명발카라 (12세)/유감스러운도시 (15세)	5관	작전 (18세)	6관	데스페로 (전세)/체인질링 (18세)	7관	적벽대전2-최후의결전 (15세)	<p><b>콜롬버스 시네마</b> 상무동 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역회관 뒷편)</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>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)/문프린 (18세)</td></tr> <tr><td>4관</td><td>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)</td></tr> <tr><td>5관</td><td>데스페로 (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 • 매일 심야 상영합니다 1588-7941 상무동점 앞편 상영시간표 콜롬버스 해남점 (10개관) <b>▶작전 상영중</b></p>	1관	핸드폰 (18세)	2관	과속스캔들 (12세)/그는당신에게반하지않았다 (15세)	3관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)/문프린 (18세)	4관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)	5관	데스페로 (전세)/말리와나 (12세)	6관	구세주2 (15세)	7관	문프린세스(전세)/작전 (18세)	8관	블레이드-인류멸망 2011 (12세)	9관	작전 (18세)	10관	인터내셔널 (18세)	<p><b>씨너스 전대</b> 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>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (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>워낭소리 (전세)</td></tr> </table> <p>• 매일 심야 상영합니다 • • 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택 • 씨너스극 사무니 (오전1시~오후1시) ARS 전화예매 1544-0070</p>	1관	구세주2 (15세)	2관	핸드폰 (18세)	3관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)	4관	말리와나 (12세)/언데드 (15세)	5관	그는당신에게반하지않았다 (15세)/문프린세스 (전세)	6관	작전 (18세)	7관	워낭소리 (전세)	<p><b>하미 시네마</b> 진대후문 하이포텍스 ☞ 267-7777</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>워낭소리 (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>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)</td></tr> <tr><td>10관</td><td>작전 (18세)</td></tr> </table> <p>• 500여대 넓은 주차장(3시간 무료) • 385 매일 심야 • 이동통신사 &amp; OK 캐쉬백 카드 할인 혜택 • 하이수령점 288-5757 • 하이블링점 262-0825 • 하이골프점 251-5080 • 하이달구경</p>	1관	워낭소리 (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	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)	10관	작전 (18세)	<p><b>제일 시네마</b> 충정로 37가 ARS 전화예매 227-1960</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>벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)</td></tr> <tr><td>6관</td><td>그는당신에게반하지않았다 (15세)/마린보이 (15세)/말리와나 (12세)</td></tr> </table> <p>• 무료주차 3시간 (중주 세무소 옆 호남타워주차장 단 입장권 구매 고객에 한함) ARS 전화예매 227-1960</p>	1관	핸드폰 (18세)	2관	언데드 (18세)	3관	작전 (18세)	4관	구세주2 (15세)	5관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)	6관	그는당신에게반하지않았다 (15세)/마린보이 (15세)/말리와나 (12세)
1관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (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	워낭소리 (전세)																																																																																																						
9관	인터내셔널 (18세)																																																																																																						
1관	구세주2 (15세)																																																																																																						
2관	마린보이 (15세)																																																																																																						
3관	문프린세스-문에이커의비밀 (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	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)/문프린 (18세)																																																																																																						
4관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)																																																																																																						
5관	데스페로 (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	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)																																																																																																						
4관	말리와나 (12세)/언데드 (15세)																																																																																																						
5관	그는당신에게반하지않았다 (15세)/문프린세스 (전세)																																																																																																						
6관	작전 (18세)																																																																																																						
7관	워낭소리 (전세)																																																																																																						
1관	워낭소리 (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	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)																																																																																																						
10관	작전 (18세)																																																																																																						
1관	핸드폰 (18세)																																																																																																						
2관	언데드 (18세)																																																																																																						
3관	작전 (18세)																																																																																																						
4관	구세주2 (15세)																																																																																																						
5관	벤자민버논의시간은거꾸로간다 (12세)																																																																																																						
6관	그는당신에게반하지않았다 (15세)/마린보이 (15세)/말리와나 (12세)																																																																																																						