올해 전국대회 상위권 입상을 노리는 금성중 사이클팀은 나주사이클경기장에서 매일 5시간씩의 고강도 훈련을 실시해 오고 있다.

스포츠 포커스

나주 금성중 사이클팀

소년체전 상위권 향한 '4총사'의 힘찬 질주

왼쪽부터 남백수 감독·강석훈·김관후·김지훈·이주현 선수·김현민 코치.

지난해 대통령기 시도대항 단체 우승
2004년 창단… 신흥 명문팀 자리매김

동계 산악훈련으로 심폐기능 키워
하루 5시간씩 기술연마·도로 훈련도

한달 앞으로 다가온 전국소년체전에서 상위권 진입을 목표로 오늘도 힘찬 질주를 하고 있는 4명의 사이클 꿈나무들이 있다.

바로 금성중 사이클팀 김지훈(3년)·이주현·강석훈·김관후(이상 2년)가 그 주인공들이다.

아직은 친구들과 장난하고 재미삼아 자전거를 타고다닐 정도로 앳되 보이는 어린 학생들이지만 유니폼을 입고 사이클에 올라앉은 모습은 여느 기존 선수들 못지않게 늠름하고 다부져 보인다.

지난 2004년 창단한 금성중 사이클팀은 이제 '사이클 초년생'의 티를 벗고 전국 정상에 이름을 새긴 신흥 명문으로 자리잡아 가고 있다. 지난해 대통령기 전국 시도대항 단체전 우승과 전국소년체전 200m와 500m 개인전 금메달, 그리고 단체 스프린트 은메달 등 창단 4년만에 그들의 진가를 발휘하기 시작했다.

이제 금성중 4총사가 지난해 영광의 순간들을 올해도 계속 이어가고자 하는 것이다.

4명의 선수들 모두 운동을 시작한지 불과 1~2년 밖에 되지 않았지만 하루 하루가 다르게 빠른 성장을 보여주고 있다. 자신들이 스스로 지원한 사이클팀이기에 더욱 적극적이고 즐거운 마음으로 훈련을 받고 있는 것이다.

'사이클 4총사'는 지난 동계훈련 동안 체력훈련에 주력했다.

특히 사이클이 전신의 고른 체력분배가 필요한 만큼 상·하체 단련에 더욱 신경 써 왔다. 금성산 등산로 달리기와 계단 뛰어오르기 등 고강도 훈련도 '4총사'들은 완벽하게 소화해 냈다. 또한 심폐기능을 키우기 위한 산악자전거훈련도 빼먹지 않고 주 1~2회씩 실시했다.

이렇듯 하루 8시간씩 세달간의 긴 지옥훈련을 마친 이들의 모습은 제법 탄탄한 근육으로 기존 사이클 선수들의 체형을 닮아가고 있었다. 또한 그들의 눈빛엔 자신감으로 가득 차 있었다.

방학이 끝나고 평일 훈련은 하루 5시간씩 기술연마에 집중한다. 나주사이클경기장을 달리며 팀웍과 전술훈련에 집중했다. 또한 동신대~영광구간 왕복 80km를 달리는 도로훈련을 통해 지구력도 키워오고 있다.

꾸준한 훈련을 통해 선수들 개인별 특징이 두드러지게 나타났다.

1km 개인추발이 주종목인 김지훈은 남들보다 늦은 중 2 때 운동을 시작했지만 순발력과 지구력이 뛰어난 선수로 올해 메달권 진입을 기대하고 있다.

신장 170cm·체중 78kg의 좋은 체격조건을 갖춘 이주현은 순발력이 탁월해 500m에서 일을 낼 것으로 기대하지만 지난 동계훈련 중 다친 부상으로 제대로 훈련일정을 마치지 못한게 아쉽다.

어느 누구보다 승부욕이 강한 강석훈도 순발력이 뛰어나 단거리인 200m에 도전한다. 운동 시작한지 불과 5개월 정도 밖에 안된 김관후도 적극적인 자세로 기초훈련에 충실하고 있다.

어린 선수들을 내일의 사이클 기대주로 육성하는데 지도자들의 정성도 선수들 못지않다. 바로 남백수(56) 감독과 김현민(25) 코치가 4총사들의 뒤를 든든히 지켜주고 있다.

창단 4년만에 팀을 전국 정상까지 끌어올린 남 감독은 "어린 선수들의 기량은 하루가 다르게 커가기 때문에 중학생 선수들의 1년차는 전력변화에 큰 요인이다.

지난해는 3학년들이 주축을 이뤘지만 올해는 실전경험이 부족한 2학년들이 많아 작년 만큼의 큰 기대는 사실상 하기 어렵다." 면서도 "하지만 체력이나 근성만큼은 뛰어난 선수들이기 때문에 상위권 진입을 위해최선을 다하겠다."고 포부를 밝혔다.

훈련할 때만큼은 호랑이 선생으로 변하는 김 코치도 "얘들이 힘들어 할때 더욱 큰 소리로 다그치는게 사실 마음 아프다. 하지만 이런 고비를 넘어야 더 큰 선수가 될 수 있기 때문에 어쩔 수 없이 무섭게 지도한다." 면서 "비록 어린 학생들이지만 여느 선배 선수들 못지않게 자신감을 갖고 있는게 우리팀의 가장 큰 장점"이라고 힘주어 말했다.

사실 금성중팀이 다른 팀에 비해 열악한 조건이 있다면 바로 엷은 선수층이다. 대부분 6~7명의 선수로 구성되어진데 반해 금성중은 실전투입 멤버가 4명에 불과하다.

특히 이들중 부상이라도 당하면 전력에 큰 차질이 생기게 된다. 이렇듯 힘든 조건 속에서도 금성중 사이클팀은 굴하지 않고 계속 앞만 보며 질주한다.

꾸준한 훈련을 통한 탁월한 기량과 강한 정신력으로 금성중의 저력을 보여주고자 하는 것이다.

무한한 가능성을 갖춘 금성중 4총사가 올 전국대회 무대서 금메달을 목에 걸고 활짝 웃는 모습을 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

부동산경매의 성공투자는

한국경매

한국법률경매(주)

☎062) 225-1688
H.010-3565-2888

※ 위치 : 지산동 법원 버스정류장 앞 ※무료주차시설 완비

잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

아파트 (전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
서구	유촌동 버들호반2차	34	17/15	1억4500만	1억
	풍암동 대주파크빌2차	46	18/9	1억8000만	1억2600만
	화정동 삼익맨션	42	12/8	1억2000만	8400만
	마륵동 희망가	32	15/8	1억9000만	1억3300만
	광명하이츠	32	25/4	8800만	6100만
	화정동 삼익	42	12/6	1억4000만	7800만
	쌍촌동 성우행복2차	34	15/12	1억7000만	1억1900만
	치평동 중흥1단지	39	17/15	1억9000만	1억3300만
	금호동 남양파크	42	19/4	1억8000만	1억2600만
	쌍촌동 부건빌고을	32	19/17	1억3500만	9400만
	금호동 라인아파트	37	17/9	1억2000만	8400만
	금호동 금호베스트빌	38	18/18	1억9000만	1억3300만
	풍암동 금호타운	39	20/20	1억6000만	1억1200만
	금호동 호반리젠시빌	33	20/7	1억4000만	9800만
	금호동 도시공사2단지	24	15/13	8200만	6560만
남구	진월동 삼익세라믹3차	32	20/6	1억2000만	8400만
	주월동 신천그린	32	15/8	8000만	5600만
	주월동 명지	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 대화아파트	48	12/2	1억2500만	8750만
	주월동 명지아파트	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 금호타운	32	20/9	1억3000만	9100만
	주월동 영무예다음1차	39	15/6	1억5000만	1억500만
	진월동 고운하이플러스	32	12/1	1억4000만	9800만
북구	각화동 금호아파트	31	14/4	9000만	6300만
	문흥동 현대1차	48	18/6	2억	1억4000만
	일곡동 현대2	24	19/15	7600만	5300만
	매곡동 서광인빌파크	37	22/1	1억2000만	8400만
	우산동 현대아파트	55	15/8	1억6000만	1억1200만
	동림동 푸른마을4단지	32	20/11	1억2000만	8400만

아파트 (전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광산구	소촌동 라인2차	24	10/5	6000만	4200만
	우산동 주공아파트	24	5/2	5500만	3850만
	도산동 우미아파트	24	13/10	5900만	4100만

주택 (내집마련/전원주택)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
북구	각화동 (대주1차부근)	84/63	1억6300만	9200만	2층주택
	우산동 (동신자동차부근)	40/41	8300만	4600만	2층주택
	용봉동 (유향파크부근)	38/46	8800만	4000만	2층주택
	두암동 (무등1차부근)	155/101	3억4500만	1억9300만	2층주택
	용봉동 (유향파크부근)	39/37	8000만	4500만	2층주택
	우산동 (무등도서관부근)	48/42	1억300만	4600만	2층주택
	용봉동 (전대기숙사부근)	34/53	7800만	5400만	2층주택
남구	백운동 (서광장부근)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택
동구	산수동 (두암타운부근)	43/42	8400만	3000만	2층주택
화순	도곡면 (도곡향초교부근)	62/20	1570만	880만	단층농가주택
나주	남평읍(앞들마을)	87/23	3600만	2500만	단층농가주택
곡성	입면(군촌부락)	105/35	6200만	2600만	단층농가주택

상가주택/근린시설 (내집마련/전원주택)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
북구	두암동(문화초교부근)	45/51	1억1900만	6850만	2층상가주택
	용봉동(전대후문)	32/119	8억1000만	4억5300만	피자전문
남구	백운동(벽산아파트상가)	38/46	1억2600만	4500만	아파트상가
	월산동(한방병원부근)	124/37	10억8500만	4억8600만	5층(식당/목욕)
동구	계림동(구시청부근)	100/221	6억6300만	4억6400만	4층(상가원룸)
서구	화정동(우미아파트앞)	231/313	11억	7억6800만	3층(마트/원룸)

토지 (주말농장/전원주택부지/묘자리/투자)

지역	소재지	용도	면적	감정가	최저가
장성군	동화면 월산리	논	749	6200만	4300만
	삼계면 월연리	밭	1128	5000만	3500만
	삼계면(수남마을)	밭	1128	5000만	3500만
	남면 분향리	밭	1112	1억6600만	1억1700만
영광군	법성면 대덕리	밭	2225	4430만	3100만
	대마면 (월암마을)	논	1068	2830만	1980만
	법성면 삼당리	논	1544	4600만	3200만
	군남면 도장리	논	762	2300만	1580만
광산구	도산동 (송정초교부근)	밭	4412	20억8000만	14억6000만
남구	백운동 (석산고건너편)	대지	378	7억4100만	3억3200만
나주시	세지면 (화동마을)	논	454	1500만	670만
	문평면 (가동마을)	농가시설	738/410	2억4500만	5800만
	봉황면 욕곡리	논	511	1500만	1000만
	왕곡면 송죽리	과수원	2813	1억600만	7400만
	봉황면 와우리	논	2067	7800만	5400만
화순군	남면 내리	논	820	3500만	2500만
	이양면 강성리	임야	25316	6700만	4700만
	남면 (용안마을)	밭	408	1750만	1200만
	남면 (용안마을)	밭	555	5100만	3600만
곡성군	죽곡면 (용사마을)	논	691	2500만	1100만
	죽곡면 봉정리	논	852	1800만	1280만

숙박시설 (운영수익최상)

지역	소재지	면적	층수	감정가	최저가
서구	양동(월산로터리부근)	174/424	5층	14억7000만	5억2500만
	농성동 (서구청건너편)	140/538	5층	12억9000만	7억2000만
화순	북면 (금호리조트부근)	1092/898	6층	17억4000만	3억2000만
북구	중흥동 (전남일보 옆)	120/403	6층	13억	5억8000만
동구	학동 (병무청부근)	110/259	5층	8억2000만	2억3000만

공장시

지역	소재지	면적	층	감정가	최저가
광산구	장덕동(하남공단 내)	1500/1454	2층	31억	16억
	옹동 (평동공단 내)	400/265	2층	9억7000만	5억4000만
나주시	남평읍 (가구단지내)	1250/704	단층	7억	3억1000만

[주]한국경매는 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.

光州日報 광고접수안내
• ☎(062)227-9600
• FAX:(062)227-9500

회춘
발기부전,조루,전립선 비대
천연(양기석) 부작용無 3일지속
큰놈(단소조루해결) 무료선물
20회분 66,000원
H·P 010-6218-1249

인기폭발 신제품!!
아내가 개발한 '큰놈'®

약, 주사, 링, 펌프가 아닙니다. 아내가 개발한 발기부전을 개선하는 신제품 기구입니다. 노인도 사용 즉시 우뚝서며 조루나 작은 분도 사용이 편리하고 휴대가 간편합니다. 반영구적으로 사용할 수 있으며 가격은 저렴하고 만족도는 제일 높은 불티나는 큰놈입니다.

저렴한 가격 99,000원

실용신안등록 20-0441618호

성인용품점에는 없으며 사용설명서 건강책자 및 사은품을 선물로 드립니다.(미성년자에게는 판매치 않음)

회춘의 "꿈" 파워마카

파워마카 100(분말)
(마카원료로만 100% 함유된 제품임)
자기 몸은 스스로 관리하여야 합니다. 인생에 사는 재미가 없으면 삶의 질은 떨어지지요. 남자에 자존심을 되찾는 기쁨을 누려 황금기 인생으로 살아야 최고로 잘 사는 것이랍니다.

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

상담전화 010-8558-4114/02-2672-0454
010-8952-4114/02-2633-4110

서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크
농협 130035-51-119565 예금주 우희정 입금 후 주소를 불러주시면 당일 발송 해드립니다.
통신판매신고증 제 19-5301호 / E-mail. yangko719@hanmail.net