



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 창당... 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 타고다니는 정도로 옛날 보이고 어린 학생들이지만 유니폼을 입고 사이클에 올라타는 모습은 어느 기존 선수들 못지않게 늙고 다부져 보인다.

지난 2004년 창당한 금성중 사이클팀은 이제 '사이클 초년생'의 티를 벗고 전국 정상에 이름을 새긴 신흥 명문팀으로 자리잡아 가고 있다. 지난해 대통령기 전국 시도대항 단체전 우승과 광주서 열렸던 전국소년체전 200m와 500m 개인전 금메달, 그리고 단체스프린트 은메달 등 그들의 진가를 발휘하기 시작했다.

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

4명의 선수들 모두 운동을 시작하지 불과 1~2년 밖에 되지 않았지만 하루 하루가 다르게 빠른 성장을 보여주고 있다. 자신들이 사이클팀을 지원했기에 적극적이고 즐거운 마음으로 훈련에 임했던 결실이라고 볼 수 있다.

'사이클 4총사'는 지난 동계훈련 동안 체력훈련에 주력했다. 특히 사이클이 전신의 고른 체력분배가 필요한 만큼 상·하체 단련에 더욱 신경 써 왔다. 금성상 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 갖추었다. 또한 그들의 눈빛엔 자신감으로 가득 차 있었다.

학기 중 훈련은 하루 5시간씩 기술연마에 집중한다. 나주사이클경기장을 달리며 팀워크와 전술훈련을, 동산대~영광구간 왕복 80km를 달리는 도로훈련을 통해 지구력도 키워오고 있다. 아울러 부상 위험이 큰 운동이기에 집중력을 더욱 필요로 한다.

꾸준한 훈련을 통해 각자의 장·단점이 드러나면서 스스로 보완훈련에도 노력해 왔다.

1km 개인출발이 주목적인 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 뛰어난 단거리인 200m에 도전한다. 운동 시작하지 불과 5개월 정도 밖에 안된 김관후도 적극적인 자세로 기초훈련에 충실하고 있다.

어린 선수들을 내일의 사이클 기대주로 육성하는데는 지도자들의 정성없는이 어렵다. 바로 남백수(56) 감독과 김현민(25) 코치가 4총사들의 뒤를 든든히 지켜주고 있다.

창단 4년만에 팀을 전국 정상까지 끌어올린 남 감독은 "어

린 선수들의 기량은 하루가 다르게 커가기 때문에 중학생 선수들의 1년차는 전력변화에 큰 요인이다.

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

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

사실 금성중팀이 다른 팀에 비해 열악한 조건이 있다면 바로 젊은 선수층이다. 대부분 6~7명의 선수로 구성되어있는데 반해 금성중은 실전부인 멤버가 4명에 불과하다.

특히 이들을 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 자력을 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: 자산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 완비

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

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
서울	유촌동 버들호반2차	34	17/15	1억4500만	1억
	동탄동 대우파크빌2차	46	18/8	1억8000만	1억2800만
	화정동 삼익맨션	42	12/8	1억2000만	8400만
	마곡동 힐빌가	32	15/8	1억9000만	1억3300만
	광명하이츠	32	25/4	8800만	8100만
	화정동 삼익	42	12/8	1억4000만	7800만
	쌍문동 성우빌2차	34	15/12	1억7000만	1억1900만
	치평동 중흥1단지	39	17/15	1억9000만	1억3300만
	금호동 남일파크	42	18/4	1억8000만	1억2800만
	쌍문동 부건빌고층	32	19/17	1억3500만	9400만
	금호동 라인아파트	37	17/8	1억2000만	8400만
	금호동 금호베스트빌	38	18/18	1억3300만	1억3300만
	중원동 금호타운	39	20/20	1억8000만	1억1200만
	금호동 호원리타운	33	20/7	1억4000만	9800만
	금호동 도시공사2단지	24	15/13	8200만	6580만
남구	진월동 삼익세라빌2차	32	20/8	1억2000만	8400만
	주월동 신원그린	32	15/8	8000만	5800만
	주월동 명지	44	20/13	1억3000만	9100만
	주월동 대치아파트	48	12/12	1억2500만	8750만
	주월동 명지아파트	44	20/13	1억3000만	9100만
북구	주월동 금호타운	32	20/8	1억3000만	9100만
	주월동 영우대들1차	39	15/8	1억5000만	1억5000만
	진월동 고원하이리타운	32	12/11	1억4000만	9800만
	각화동 금호아파트	31	14/4	9000만	6300만
	원곡동 현대1차	48	18/8	2억	1억4000만
서구	원곡동 현대2	24	19/15	7800만	5300만
	매곡동 서광인빌파크	37	22/1	1억2000만	8400만
	우산동 현대아파트	55	15/8	1억8000만	1억1200만
	동원동 푸른마을4단지	32	20/11	1억2000만	8400만
	동원동 푸른마을4단지	32	20/11	1억2000만	8400만

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가	
광안구	소촌동 라안2차	84/63	1억6300만	9200만	2층주택	
	우산동 주공아파트	24	5/2	5500만	3850만	
	도산동 우미아파트	24	13/10	5900만	4100만	
	북구	소재지	대지면적	감정가	최저가	비고
북구	각화동(문화초교부근)	45/51	1억1900만	6850만	2층주택	
	우산동(동신지통차부근)	40/41	8300만	4800만	2층주택	
	유정동(유정파크부근)	38/46	8800만	4000만	2층주택	
	우암동(우암1차부근)	155/101	3억4500만	1억9300만	2층주택	
	유정동(유정파크부근)	39/37	8000만	4500만	2층주택	
	우산동(우문도사부근)	48/42	1억3000만	4800만	2층주택	
	유정동(전차)구사부근)	34/53	7800만	5400만	2층주택	
	남구	백운동(서평동부근)	42/23	1억2000만	4500만	단층주택
	북구	산수동(두말대부근)	43/42	8400만	3000만	2층주택
	북구	회산	도곡면(도곡초교부근)	62/20	1570만	880만
남구	남평동(일출마을)	87/23	3800만	2500만	단층주택	
곡성	입암(군운부)	106/35	6200만	2600만	단층주택	

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광안구	홍학동(홍학1차)	는	749	8200만	4300만
	삼계동(삼계1차)	는	1128	5000만	3500만
	삼계동(삼계2차)	는	1128	5000만	3500만
	남원동(남원1차)	는	1112	1억9800만	1억1700만
	남원동(남원2차)	는	2225	4430만	3100만
	대림동(대림1차)	는	1068	2830만	1980만
	대림동(대림2차)	는	1544	4800만	3200만
	군남동(군남1차)	는	782	2300만	1580만
	군남동(군남2차)	는	4412	20억8000만	14억6000만
	남구	백운동(백운고교부근)	대지	378	7억4100만
남구	백운동(백운고교부근)	대지	454	1500만	670만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	738/410	2억4500만	5800만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	511	1500만	1000만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	291	1억800만	7400만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	257	7800만	5400만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	820	3500만	2500만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	25316	6700만	4700만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	408	1750만	1200만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	585	5100만	3600만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	691	2500만	1100만
북구	송정동(송정초교부근)	대지	852	1800만	1280만

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광안구	안동(안동1차)	174/424	5층	14억7000만	5억2500만
	안동(안동2차)	140/538	5층	12억9000만	7억2000만
	안동(안동3차)	1082/898	6층	17억4000만	3억2000만
	안동(안동4차)	120/403	6층	13억	5억8000만
	안동(안동5차)	110/259	5층	8억2000만	2억3000만

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광안구	장덕동(장덕1차)	1500/1454	2층	31억	16억
	장덕동(장덕2차)	400/285	2층	9억7000만	5억4000만
	장덕동(장덕3차)	1250/704	단층	7억	3억1000만

공공시설 (운영수익회상)

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광안구	안동(안동1차)	174/424	5층	14억7000만	5억2500만
	안동(안동2차)	140/538	5층	12억9000만	7억2000만
	안동(안동3차)	1082/898	6층	17억4000만	3억2000만

공공시설 (운영수익회상)

지역	소재지	면적	층/층수	감정가	최저가
광안구	장덕동(장덕1차)	1500/1454	2층	31억	16억
	장덕동(장덕2차)	400/285	2층	9억7000만	5억4000만
	장덕동(장덕3차)	1250/704	단층	7억	3억1000만

[주]한국경매는 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.

광주일보 광고접수안내

☎(062) 227-9600 FAX:(062) 227-9500

발기부전, 도루, 전령선 배대
현인(양가식) 부처용 3일지속
관동(관동도루계정) 무료상담
20회분 66,000원
H-P 010-6218-1249

인기폭발 신제품!!

아내가 '큰놈' 개발한

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

저렴한 가격 99,000원

파워마카 100(분말)
(마카원료로만 100% 함유된 제품임)
자기 몸은 스스로 관리하여야 합니다. 인생에 사는 체력이 없으면 삶의 입은 벌어지지요. 남자에 자존심을 되찾는 기쁨을 누리 황금기 인생으로 살아야 최고로 할 사는 것입니다.

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

상담 010-8558-4114/02-2672-0454
전화 010-8952-4114/02-2633-4110

서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크
농업 130035-51-119565 애금주 우의정 입금 후 주소로 불러주시면 당일 발송 해드립니다.
홍신판매인고형 제 19-5301호 / E-mail. yangko719@hanmail.net