

그린 광주·전남 자전거 축제 D-3

우리도 함께 씽~씽

호남 최대의 자전거 축제인 2009 그린 광주·전남 자전거 축제가 오는 14일 금요일에 리랜드 주차장에서 스타트 총성을 울린다. '녹색성장의 아이콘' 자전거 문화를 확산시키고 가족·동호인들의 친목을 다지기 위해 마련된 이번 대회에 출전하는 동호회를 소개한다.

페달 밟다보면 질로 '건강 충전'

■ 첨단mtb

'안전하게, 심장이 터질때까지' 광주첨단mtb(회장 서상열)의 슬로건이다. 다소 격한 표현이긴 하지만 그만큼 자전거에 폭 빠져있는 회원들이 많다는 것에도 의미한다. 그래서 스스로를 '자전거에 미친 사람들'이라고 소개하기도 한다.

자전거 매력에 '끝없는 질주'

이들이 꼽는 라이딩의 매력 중 하나는 내리막에서 느끼는 쾌속질주. 물론 안전이 가장 우선이라고 강조하는 첨단mtb 회원들은 "오르막을 힘들게 오면 내리막 길을 달릴때면 비록 짧지만 세상 어떤 순간과도 바꿀 수 없는 쾌감을 갖는다"면서 "이 순간은 몸 속 깊이 쌓여있던 모든 스트레스가 해소되고 새로운 힘이 생기는 것 같다"고 덧붙인다.

2년전 건강이 안좋아 자전거를 타기 시

작했다는 서상열(55) 회장은 "mtb를 타지 않았다면 지금처럼 건강을 되찾진 못했을 것이다"면서 "mtb를 타보지 않은 사람과 인생의 스티를 얘기하기 어렵다"며 농담 섞인 말로 mtb의 중요성을 강조한다.

첨단mtb는 지난 2007년 출범해 아직은 신생팀이지만 회원 규모는 300여명에 달하는 대형 동호회이다. 첨단mtb의 가장 큰 특징 중 하나는 선수출신을 무려 20여명에 달하는 등 전문가들이 포진해 있다는 것.

경륜선수 출신 민선배(39)씨와 국가대표 출신 김배영(32)·김미영(여·35)씨 등이 그 주인공들이다.

이들은 선수시절 노하우를 모든 회원들에게 전수해 안전하고 신속하게 라이딩 기술을 익힐 수 있도록 이끌고 있다. 이러한 전문가들의 지도가 신입회원들을 더욱 많이 불러들이고 있다고 자체적으로 분석하고 있다.

첨단mtb가 즐겨타는 코스는 장성 백양산·축령산, 담양 금성산, 광주 어등산 등이

다. 이들은 매주 토·일요일 오전에 첨단지구에서 도심을 지나 목척까지 이동해 라이딩을 시작한다. 회원들 중 전성영(52)·김소(50)·조문현(52)씨는 가끔씩 광주에서 해남 땅끝까지 왕복 140km의 장거리 코스를 즐기며 노익장을 과시한다.

선수출신 회원만 20명 달해

첨단 mtb클럽 회원들은 자전거가 건강에 큰 도움이 된다고 함축소리를 낸다. 특히 "자신의 체력에 맞춰 운동량을 조절할 수 있어 운동에 큰 부담이 없을 뿐더러 심폐기능이 좋아지고 스트레스 해소 등 정신 건강에도 아주 좋다"는 것이다.

특히 "하체를 많이 사용하기 때문에 종아리에서 허벅지까지 하체 근육이 강화돼 중장년에게 좋은 운동이다"고 덧붙인다.

김명수 회원은 "처음에 산에서 자전거를 타는 사람들이 부러워 자전거를 시작했는데 이제는 주말에 자전거 페달 밟는 게 유



자칭 '자전거에 미친 사람들'이라고 소개하는 첨단mtb 회원들은 "내리막질 질주하는 쾌감이 라이딩의 최고의 순간"이라고 주장한다.

일한 나이 됐다"며 "장비구입을 위해 조금만 투자하면 어느 것보다 바쁠 수 없는 건강을 얻을 수 있다"고 말한다.

시간이 갈수록 회원 수가 늘어나는 첨단mtb의 '끝없는 질주'를 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

'축제의 날' 날씨 좋습니다

2009 그린 광주·전남 자전거축제가 열리는 14일은 비가 내리지 않는 전형 경기장 야구장에서 개최된 우승축하행사에

광주지방 기상청에 따르면 축제 당일 광주지역은 구름이 조금 끼고 기온도 평년과 비슷한 전망이다. 이날 광주 기온은 7~14도로 예상돼 대회를 치르기에 무난할 것으로 보인다.

前 국가대표도 함께 달립니다



생활체육 '자전거아줌마'로 돌아온 강미영씨 그린 광주·전남 자전거축제 로드레이스 출전

태극마크를 달고 세계무대를 누볐던 '사이클 아가씨'가 이제 생활체육 '자전거아줌마'로 돌아왔다.

지난 1994년 히로시마아시아게임 한국대표, 아시아선수권 28km독주 은메달 등 화려했던 현역시절의 추억을 지닌 강미영(35·첨단mtb클럽)씨, 그녀가 오는 14일 열리는 순수 아마추어 행사인 2009 그린 광주·전남 자전거축제 로드레이스 부문에 출전한다.

강미영씨는 지난 1997년 4년간의 국가대표 생활을 끝으로 선수생활도 함께 접었다. 그 후 결혼으로 자전거와 인연을 끊었던 그녀가 11년만인 지난해 다시 자전거 핸들을 잡았다. 선수가 아닌 생활체육 동호인으로.

"애들 돌을 키우고 나니 새롭게 옛 생각이 났어요. 두 번 다시는 타지않겠다고 다짐했었는데 자전거가 어느날 타고 싶어졌거든요. 결국 남편에게 이야기하고 옛 애마(?)를 다시 찾게 된거죠."

영산포여중 때부터 사이클을 시작한 10여년간 선수 생활을 해온 강씨는 은퇴 당시 '자긔지긔한 사이클과의 영원한 이별'이라고 자신과 굳게 약속했었다며 당시의 기억을 뚜렷하게 얘기했다. 그랬던 그녀가 이렇게 변한 것은 마음 속 깊은 곳에 남아있던 '자전거 사랑'과 남편 민선배(39·첨단mtb클럽)씨 때문이다.

사이클 선수 출신이며 현재 경륜선수인 남편이 두 자녀를 키우며 짚은 벼리를 해온 강씨에게 자전거를 다시 탈 것을 권유한 것이다.

결국 남편의 뜻에 따라 페달을 다시 밟게 된 강씨는 남편이 속한 동호회에 가입해 산과 들로 다니며 그간 잊혀

졌던 라이딩의 쾌감을 되찾았다. 강씨는 "아외에서 달리기 때문에 지루하지 않고, 땀 흘린 만큼 상쾌함도 느끼고 하체단련과 폐활량도 커졌으므로 그간 쌓아왔던 잔병치레가 없어졌다"고 밝히면서 초보자들의 라이딩을 적극 권했다.

이제 강씨는 오랫동안 묻혀있던 노하우를 회원들에게 전수하며 새롭게 자전거 인생을 달리기 시작했다. 그리고 자전거 대회에 출전하면 쉼없이 계속 우습게는 놓치지 않았다.

"우승을 자주 하다 보니 주위의 따가운 눈총이 의식되더라고요. 달리는 보편 옛 승부근성이 나오는 걸 어렵해요. 그래서 이번 대회에는 출전하는데 만족하려고 해요."

선수가 아닌 동호인으로서 라이딩의 여유와 즐거움을 찾은 강씨는 이제부터 승부를 떠난 즐기는 질주를 시작하려 한다. 또 시각장애인들과 함께 라이딩하는 팬들에게 파일렛 활동도 지속하고 싶어 한다.

내년부터 사이클 코치로 나서게 될 강미영씨는 대회에 출전하는 아마추어 동호인들에게 "무엇보다도 시야를 넓게 해 사고에 철저히 대비하는게 중요하다"면서 "승부보다는 안전을 가장 우선으로 생각해 라이딩할 것"을 당부했다.

또 그녀는 "오르막길을 오를때 상체를 앞으로 숙이고 팔을 굽혀 당기면서 라이딩해야 속도를 내고 꾸준히 탈 수 있다"면서 "평지에서 라이딩때 다리 V자형이 아닌 11자형으로 페달링해야 관절에 무리가 가지않고 오래 달릴 수 있다"고 덧붙였다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



KIA 마운드 '초비상'

14일 한·일전 앞두고 선발 양현종 '감기 몸살' 등판 불투명

한·일 자존심 싸움을 앞둔 KIA 마운드에 비상이 걸렸다. KIA 타이거즈가 요미우리 자이언츠와의 한일클럽챔피언십 대결을 위해 12일 일본으로 출국한다. 조범현 감독과 선수단은 한일 전인만큼 반드시 승리하고 돌아오겠다는 각오로 출국했다. 조범현 감독과 선수단은 한일 전인만큼 반드시 승리하고 돌아오겠다는 각오로 출국했다.

조 감독이 기대를 거는 것은 역시 '한방'이다. 손가락 부상으로 잠시 주춤했던 김성현이 선발로 내정된 양현종까지 감기에 걸리면서 앞으로의 행보에 빨간불이 켜졌다.

7일 남해 마우리카운에서 열린 LG 트윈스와의 연습경기에서 선발로 나서 구위를 점검했던 양현종은 감기 몸살 때문에 9일 무등경기장 야구장에서 개최된 우승축하행사에 참가할 수 없었다. 훈련이 재개된 10일 경기장에 나와 훈련을 하긴 했지만 최상의 컨디션은 아니다.

큰 무대에 나서고 싶어하는 양현종의 의지는 강하지만 조 감독은 감기를 앓고 난 뒤에는 기력이 떨어질 수 있다며 무리해서 등판시키지는 않겠다는 방침이다.

양현종의 컨디션이 어느 정도 회복되는냐에 따라서 14일 한일전의 마운드 구도가 달라질 전망이다.

부재중인 세 명의 선발과 부상으로 출전이 어려운 안방마운드에 이어 양현종마저 감기로 등판여부가 불투명해지면서 조 감독의 머리가 복잡해졌다.

조 감독이 기대를 거는 것은 역시 '한방'이다. 손가락 부상으로 잠시 주춤했던 김성현이 선발로 내정된 양현종까지 감기에 걸리면서 앞으로의 행보에 빨간불이 켜졌다.

7일 남해 마우리카운에서 열린 LG 트윈스와의 연습경기에서 선발로 나서 구위를 점검했던 양현종은 감기 몸살 때문에 9일 무등경기장 야구장에서 개최된 우승축하행사에 참가할 수 없었다. 훈련이 재개된 10일 경기장에 나와 훈련을 하긴 했지만 최상의 컨디션은 아니다.

KIA는 10일 오후 1시 무등경기장에서 홈백전을 가졌으나 많은 비가 내리면서 1회말 이후 경기를 중단했다. 흥국전 최종 점점이 필요한 만큼 11일 다시 홈백전을 치르기로 했다. 홈백전 투수진의 모습에 따라 한일전 시나리오가 완성될 전망이다.

선수단은 11일 경기를 치른 뒤 구단부스를 이용해 인천으로 이동한다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

박찬호 "선발의 꿈 버리지 않았다"

월드시리즈 맹활약·어제 귀국

미국프로야구의 '코리안 특급' 박찬호(36·필라델피아 필리스)가 새 팀의 조건으로 "선발로 될 수 있는 팀, 기왕이면 월드시리즈에 나갈 수 있는 팀이라면 좋겠다"고 말했다.

10일 새벽 귀국한 박찬호는 이날 오전 강남구 역삼동에 세운 자신의 피트니스클럽에서 기자회견을 열고 "내년 시즌에도 잘 할 수 있는 환경이 필요하다. 우선순위를 두자면 팀 분위기가 편안한 곳, 선발로 될 수 있는 곳, 월드시리즈에 또 나갈 수 있는 팀이라면 좋겠다"고 밝혔다.

필라델피아와 1년간 기본 연봉 250만달러에 옵션 포함 최대 500만달러를 받는 조건에 계약했던 박찬호는 중간 투수로 맹활약, 팀이 2년 연속 월드시리즈에 진출하는 데 큰 힘을 보탰고 시즌 후 소속팀과 재계약 또는 자유계약선수(FA)로 다른 팀으로 이적을 노리고 있다.

미국프로야구 진출 15년 만에 처음으로



월드시리즈에 올랐지만 뉴욕 양키스에 패해 아쉽게 챔피언 반지를 놓친 박찬호는 "너무 아쉽다. 며칠 간 잠이 안 왔다. 6경기 중 4경기에 등판했는데 내 투구에 만족하고 너무 재미있고 색다른 경험이였다"고 돌아왔다.

정규 시즌 성적은 3승3패 평균자책점 4.43에 그쳤으나 중간 계투로 2승2패에 평균자책점 2.52를 남기며 호투했던 박찬호는 "올해 이기는 경기에 자주 등판하면서 나 자신이 강해진 느낌을 받았다."

그러나 아직 선발에 대한 꿈을 지니고 있다"며 새로운 팀으로 옮기고 싶은 욕구를 숨기지 않았다.

일시 귀국한 박찬호는 고향 공주에 내려가 '박찬호 장학금' 전달식을 하고 20일 피트니스 센터 오픈 행사에도 참석한다. /서협뉴스

피겨퀸 김연아 이젠 무결점 연기

13일 그랑프리 5차 대회 출전

새 시즌 프로그램 숙련도를 한 단계 끌어올린 '피겨퀸' 김연아(19·고려대)가 최고의 컨디션으로 국제빙상경기연맹(ISU) 피겨 시니어 그랑프리 시리즈 7개 대회 연속 우승을 향해 결전지인 미국 뉴욕주 레이크플래시드로 출발한다.



김연아의 매니지먼트사인 IB스포츠는 10일 "이번 시즌 두 번째 무대인 그랑프리 5차 대회 '스케이팅 아메리카'(13-16일·레이크플래시드)에 출전하는 김연아가 11일(현지

시간) 오전 전지훈련지인 캐나다 토론토에서 출발해 레이크플래시드로 이동한다"라며 "몸 상태는 물론 자신감도 최고 수준"이라고 밝혔다.

김연아는 지난달 그랑프리 1차 대회에서 자신이 지난 3월 세계선수권대회에서 세웠던 역대 여자 싱글 최고점(207.71점)을 훌쩍 넘어선 210.03점을 기록하며 두 대회 연속

최고점 경신에 성공했다.

지난 3월 여자 싱글 선수로는 최초로 200점 돌파에 성공한 김연아는 7개월여 만에 210점대에 진입하면서 2010 밴쿠버 동계올림픽 피겨 여자 싱글의 유력한 금메달 후보로 인정받았다.

하지만 김연아의 사전에 "자만"이라는 단어는 없다. 힘겨운 '자기와 싸움'에 익숙한 김연아는 그랑프리 5차 대회를 앞두고 최고 점진보다는 지난 1차 대회에서 보여줬던 점진 실수를 없애고 진정한 '무결점 연기'를 펼치겠다는 각오 뿐이다.

/연협뉴스