

# 오늘 그린 자전거 축제의 날

### 광주 금호패밀리랜드서 오전 9시 스타트...1천여명 은륜 대향연

오색의 단풍이 흠날리며 대지를 울긋불긋 수놓는 늦가을, 광주에서 '은륜의 대향연'이 펼쳐진다.

호남지역 최대의 자전거 대회인 2009 그린 광주·전남 자전거 축제가 14일 금호패밀리랜드에서 힘찬 출발을 한다.

광주시·전남도·광주일보사가 공동 주최하는 이번 대회에 동호인 1천여명이 참가해 노랑계 물든 들녘따라 길게 늘어지는 자전거 행렬의 진풍경이 펼쳐진다.

22km 로드레이스와 4km 거북이행진 두 종목으로 펼쳐지는 이번 대회는 오전 9시 로

드레이스 출발에 이어, 10시30분 대회 개회식이 열리고 11시에 거북이행진이 시작된다.

로드레이스 코스는 패밀리랜드 주차장을 출발해 웅산교차로-효령삼거리-단지마을입구-쌍교삼거리-국립 5·18묘역 진입구-국립 5·18묘역-단지마을입구-효령삼거리-웅산교차로를 거쳐 패밀리랜드 주차장으로 되돌아 오게 된다.

로드레이스 참가자는 5인 1팀으로 팀원 중 1명은 여성이나 청소년이 포함되어야 하고 MTB(바퀴사이즈 26~27인치, 바퀴 폭 1.

75인치 이상, 전·후 브레이크 장착) 및 헬멧을 소지해야 한다. 또 대한체육회에 등록된 선수는 참가할 수 없다.

거북이 행진 코스는 패밀리랜드 주차장을 출발해 대야교차로-지산교차로-웅전교차로-웅산교차로 반환점을 돌아 패밀리랜드 주차장으로 들어오게 된다. 거북이 행진 참가자는 특별한 복장이나 장비 규정을 없지만 자전거와 헬멧을 지참해야 한다.

이번 대회는 다양한 경품이 마련됐다. 로드레이스 경우 단체 1위에겐 50만원, 2위 40만원, 3위 30만원, 4위 20만원, 5위 10만원의

상금이 각각 주어진다. 남자 개인 1위는 40만원, 2위 30만원, 3위 20만원, 4·5위 10만원씩 그리고 여자 개인 1위는 30만원, 2위 20만원, 3위 10만원이다. 제한시간(1시간30분) 내 완주하는 최고령 남녀에게는 상품이 지급되며 참가자 중 50명을 선정 행운상도 주어진다. 또 포토제닉상에 뽑힌 10명에게도 상품을 지급할 계획이다.

로드레이스에 출전하는 동호회 참담mb의 강미영씨는 "호남지역에서 열리는 가장 큰 대회만큼 동반자들과 호흡을 잘 맞춰 좋은 성적을 거두겠다"면서 "무엇보다 가을 들녘을 달리는 쾌감을 여러 동호인들과 함께 나누게 돼 기쁘다"고 소감을 밝혔다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



## 준비운동 20분... 핑크 땀 안전지대로

### 김영복 광주사이클 연맹 실무부회장의 라이딩 요령

자전거 인구가 최근 부쩍 늘고 있다. 경제 부담은 적은 반면 건강에는 최적의 운동이기에 시민들의 관심이 더욱 높아지고 있는 것 같다.

이번 2009 그린 광주·전남 자전거축제에도 수많은 동호인들이 참가할 것으로 예상된다.

김영복 광주사이클연맹 실무부회장이 밝힌 즐겁고 안전한 라이딩 요령에 대해 알아본다.

▲장비 착용=보호장구 착용은 필수사항이다. 헬멧·장갑·스파이크·보호대 등은

집에서 출발 전부터 미리 챙겨놓는게 좋다. 유니폼은 산뜻하면서도 가벼운 무게·적은 부피·뛰어난 발수능력의 세바자를 갖춘 제품이 최상이며 입고 벗기에도 편하게 좋다. 또 내부에서 발산되는 땀이 외부로 배출되는 기능이 뛰어나고 체온을 유지해주는 기능을 갖춘 유니폼이 라이딩에 적절하다.

▲준비운동 및 페달링=모든 운동이 그렇듯 준비운동은 반드시 해야 한다. 적어도 20분 정도 워밍업을 해주면 근육도 풀어주는게 중요하다. 무릎운동이나 양팔운



동 등을 통해 관절부 위도 충분히 풀어주는게 안전한 라이딩을 위한 기본이다.

출발전 페달링을 해 보면서 자전거 이상유무를 체크하는 것도 잊어서는 안될 준비사항 중 하나다. 조립 하나하나에 너트와 핀으로 쉽게 연결되어 있지만 쉽게 풀릴 수도 있기 때문에 사전 점검은 안전을 위해 필수사항이다.

▲오르막 코스=로드레이스 코스는 평탄한 코스이지만 약 1km 정도는 급오르막

이 있다. 이 부분에서 기어변속이 최대의 승부처가 될 수 있다. 초보자나 여성들은 자전거를 끌고 가는 모습이 종종 눈에 띄는 구간이다.

▲돌발상황 대비=핑크나 낙차로 인한 기권하는 일이 생겼을 때 일단 안전한 지역으로 자전거와 함께 이동해야 한다. 뒤따라 오는 선수나 차량과의 충돌을 피하기 위해 신속하게 조치가 이뤄져야 한다. 낙차는 전방을 제대로 주시하지 않았거나 뒤 돌아보다가 발생한다. 라이딩 중엔 최대한 주의를 기울여야 갑작스런 사고를 예방할 수 있다.

▲음식섭취·결승점 골인=충분한 수분을 섭취해야 하고 식사는 출발 2시간 전에 마쳐야 최상의 컨디션을 유지할 수 있다. 결승점에 가까이 오면 갑자기 스피드해 근 육동이나 낙차를 유발할 수 있다. 라이딩은 안전이 최우선이기에 기량이 맞게 페이스 조절하는게 중요하다.

(광주사이클연맹 부회장·전 국가대표 감독)

## 양현종 '패기' vs 곤잘레스 '관록'

### 한·일 챔피언전 KIA-요미우리 오늘 오후 1시 격돌

#### 일본 나가사키=김여울 기자

승부는 시작됐다.

KIA 타이거즈의 조범현 감독과 요미우리 자이언츠의 하라 타츠노리 감독이 13일 나가사키 빅N스타디움에서 기자회견을 열고 2009한·일클럽챔피언십의 승리를 다짐했다.

"내일은 없다"고 밝힌 조범현 감독은 신에 좌완 양현종을 마운드에 전면배치한다. 제 2회 세계야구클래식(WBC)과 재팬시리즈 우승에 이어 한·일전 우승까지 노리고 있는 하라 감독은 미국과 일본의 야구를 경험한 디키 곤잘레스를 선발로 내세웠다. 패기와 노련미의 대결이다.

좌완 양현종은 올 시즌 150km에 달하는 고속구를 앞세워 3.15의 평균자책점을 기록하

며 12승을 챙겼다. 컨트리이 안정되면서 변화구의 위력도 더욱 좋아졌다.

양현종은 얼마전 독감에 걸려 병원 신세까지 지냈던 한일전 선발에 대한 강한 의지를 보이며 훈련을 멈추지 않았다. 올 시즌 선발경험과 한국시리즈를 통해 한단계 성장한 양현종은 '힘'으로 요미우리 타선을 잠재우겠다는 각오다.

요미우리가 마운드에 앞세운 우완 곤잘레스는 푸에르토리고 출신으로 올 시즌 2.11의 평균자책점으로 15승을 낚았다. 빠른 직구와 매서운 슬라이더를 장착한 곤잘레스는 일본 시리즈 1차전 선발에 이어 6차전에도 선발 출격해 1승을 기록했다.

타석에서는 힘의 대결이 준비됐다.

조범현 감독은 막강한 클린업트리오의 활약을 기대하고 있다. 마운드 전력 누수를 타



한일클럽챔피언십을 하루 앞둔 13일 오후 일본 나가사키 빅N스타디움에서 KIA 타이거즈 조범현 감독과 요미우리 자이언츠 하라 감독이 기자회견을 갖고 있다.

선의 힘으로 채우겠다는 복안이다. 김성현과 최희섭은 연습배팅에서 장외훈련을 터트리는 등 물 오른 타격감으로 한일전 화끈한 승부를 예고했다.

이승엽과의 힘대결도 흥미롭다. 하라 감독은 이승엽의 출장여부를 묻는 질문에 "타선과 선발 출전 여부는 확인할 수는 없지만

이승엽은 반드시 경기에 나설 것이다"고 밝혔다.

기본에 충실한 플레이로 거인을 제압하고 승리를 거머쥘겠다는 KIA와 정예멤버로 거인의 힘을 보여줄 것이라는 요미우리의 한판 승부는 14일 오후 1시 나가사키 빅N스타디움에서 시작된다. /wool@kwangju.co.kr

## 호랑이들도 반한 '빅N스타디움'

### 실내 볼펜·마사지 공간 등 '최신 시설 너무 부럽다'

'명색이 우승팀인데..'

초호화급단의 요미우리와의 대결을 앞두고도 자신만만하던 KIA 타이거즈 선수단이 잠시 의기소침했다. 한국보다 한참을 앞서가고 있는 일본의 야구 인프라 때문이다.

나가사키는 프로야구팀이 없는 인구 45만에 불과한 중소도시. 그러나 빅N스타디움은 2만5천석규모로 프로야구 경기를 개최하기에 손색없는 구장이다. 인조 잔디가 깔려있는 빅N스타디움의 외야 펜스까지 거리는 99m, 가운데 펜스 길이는 122m에 달한다. 외야 너머로는 산이 둘러싸고 있고 시야도 탁 트여있어 전경도 뛰어나다.

턱아웃 뒤쪽에는 선수들이 웨이트를

하고 마사지를 받을 수 있는 공간이 마련되어 있고, 실내 볼펜도 경기장과 이어져 있다. 각각의 장소에는 TV가 설치되어 있어서 경기모습을 실시간으로 확인할 수 있다. 훈련 장비들을 보관할 수 있는 커다란 창고도 잘 갖춰져 있다. 관람석과 내부 편의시설도 선수들에게는 부러운 광경이었다.

선수들은 "이런 규모의 경기장만 있어도 야구인으로 행복할 것 같다"면서 한동안 야구장 얘기를 이어갔다.

야구장 관리도 철저했다. 훈련 중간 폭우가 쏟아져서 예정보다 1시간 가량 훈련을 일찍 끝내야했지만 즉각적으로 관리인력들이 투입돼 그라운드에 방수포가 덮여있다. 경기장 창고에는 그라운드를 고를 때 사용할 활토가 따로 구비되어 있는 등 최상의 경기를 위한 만반의 준비가 되어있었다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



글랜드(01:50·SBS스포츠)

▲스페인 국가대표 친선축구(스페인: 아르헨티나)(05:50·SBS스포츠)

▲전국대학축구선수권 준결승 1, 2 (12:50·Xports)

▲월드그랜드 챔피언십 여자배구(대한민국:도미니카)(14:30·MBCESPN)

▲프로농구(동부:오리온스)(14:50·SBS스포츠), <KT:SK>(17:00·MBCE-SPN)

16일(월)

▲PGA 칠드런스 미라를 네트워크 클래식 FR(03:00·SBS골프)

▲2009 ISU 피겨스케이팅 그랑프리 5차-프리(03:50·SBS)

## 생활 게시판

### 화촉

▲김용일(전 조대병원장)·김용남(소아과원장)씨 차남 진근 선진석·박영혜씨 삼녀 하려양=14일(토) 오후 5시 메리엇웨딩홀 1층(사파이어홀)

▲현광의·김정숙씨 장남 지영준 신양수(광주일보 총무부)·박영남씨 장녀 혜선양=14일(토) 오전 11시10분 광주 꿈의궁전웨딩홀 2층(다이아몬드홀)

▲이상섭(모던매대행사 대표)·이춘애씨

장남 철민(목포경찰서)·김영빈(동서물산 대표)·위남순씨 장녀 은선양=14일(토) 오후 1시30분 그림사아워터타워 2층.

▲김운영·신명숙씨 장남 우일군 황이두(광주시 남구 총무국장)·김 숙씨 차녀 보연양=14일(토) 오후 1시10분 프라도호텔 2층.

▲오동길·구춘희씨 장남 태경준 정건조(전 경향신문 호남본부장)·이귀란씨 차녀 혜진양=15일(일) 낮 12시30분 호텔리츠 캄튼 서울 A3층(그랜드볼룸)

▲김호우(한진산업 대표이사)·민금아씨 장남 현우군 조현주(삼성전자)·박정희씨 장녀 소여양=15일(일) 낮 12시 신양파크호텔 1층(그랜드볼룸)

▲김관수·윤명순씨 차남 차검군 정환성(광주시 남구 주민생활지원국장)·관순남씨 장녀 진양=15일(일) 오후 2시30분 서울GS타워 1층(아모리스홀)

▲이상재(경남무역)·남기향씨 아들 광열(한국노인인력개발원)·김선만(전 광주경찰청 정보과 외근실장)·박종임씨 딸 세희(한국노인인력개발원)양=21일(토) 오후 1시 무등파크호텔 1층(무등홀)

▲이복례씨 별세 민수·인수·영수씨 부친상=발인 15일(일) 학동 금호장례식장 101호. 062-227-4000.

▲이봉선씨 별세 경하·태하·창열·학성씨 부친상=발인 15일(일) 무등장례식장 101호. 062-515-4488.

▲김상철씨 별세 중규·서규·명규·현·정씨 부친상=발인 14일(금) 무등장례식장 102호. 062-515-4488.

▲이복례씨 별세 최원식·정순·정희·정란·정심씨 모친상=발인 14일(토) 학동 금호장례식장 301호. 062-227-4000.

▲임수일씨 별세 희봉·현숙·혜정씨 부친상=발인 14일(토) 학동 금호장례식장 401호. 062-227-4000.

▲이복례씨 별세 최원식·정순·정희·정란·정심씨 모친상=발인 14일(토) 학동 금호장례식장 401호. 062-227-4000.

14일(토)

▲월드그랜드 챔피언십 여자배구(대한민국:도미니카)(14:30·MBCESPN)

▲프로야구 한일클럽 챔피언십(KIA:요미우리)(13:00·MBC)

▲프로농구(SK:LG)(14:50), <삼성:KCC>(17:00·SBS스포츠), <모비스:KT&G>(14:30·MBCESPN)

15일(일)

▲브라질 국가대표 월드컵(브라질:잉