광주일보 3·1절 전국마라톤 D-24

“우리도 함께 뛴다”

‘호남 마라톤의 대명사’ 제45회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회가 24일 앞으로 다가왔다. 3·1정신을 계승하고 시민들의 건강을 다지는 이번 대회는 전국의 달리기동호회·기관 단체·시민들의 잇단 참가신청으로 벌써부터 열기가 고조되고 있다. 올 대회에 참가하는 단체팀들을 소개한다.

기쁜소식을 세상에 전합니다
희망 전도사들의 행복레이스

가톨릭동호회

고(故) 김수환 추기경의 휘호 ‘기쁜 소식을 전하는 사람들’이 새겨진 조끼를 입고 전국을 누비는 마라톤동호회가 있다. 바로 ‘가톨릭마라톤동호회’(회장 정남성·이하 ‘가마동’)이다.

‘달리면서 희망과 사랑이 담긴 기쁜 소식을 전한다’가 ‘가마동’이 내건 슬로건이다.

치평동·금호동·봉선동·풍암동 성당 등 4개 본당 교우들이 지난 2005년 첫 모임을 갖고 ‘달리는 선교사’가 되기로 뜻을 같이 했다. 전국적으로 동호회 활동을 하고있는 ‘가마동’은 광주지역 회원만 150여명에 달한다.

창단 이후 줄곧 광주일보 3·1절 전국마라톤대회를 참가해 온 ‘단골팀’으로서 이번

달리는 선교사들 50명 출사표

대회에는 50여명이 출사표를 던졌다. 호남지역의 대표적인 대회인 만큼 4개 본당 ‘열성회원’들은 한 명도 빠짐없이 참가한다는 방침이다.

‘가마동’의 평소 훈련은 본당별로 실시하며 대부분 일주일에 두차례씩 달리고있다. 봉선동 성당의 경우 수요일엔 오후 6시30분 광주천변에서 모인다. 지원동 지점에서 상무 소각장까지 왕복 24km를 달리며 하루 스트레스를 푼다. 토요일 오후엔 화순 옛 너릿재에서 출발해 인근 공원까지 10km 정도를 달린다.

가끔 일요일엔 갑작스런 모임인 ‘번개팅’을 실시해 4수원지에서 5·18 국립묘역까지 달리는 이벤트도 마련한다.

‘가마동’은 기록에 연연하지 않고, 오랫동안 즐겁게 달릴 수 있는 친목 도모 위주이다. 그래서 SUB-3(풀코스를 3시간 이내 완주) 달성자가 많지 않다.

운동경력 3년차인 염대열(55세)씨는 풀코스를 20회 완주한 베테랑으로, 회원들에게 올바른 주법 등을 조언해 주고 있다. 또

65세 강기수씨 10㎞ 도전

한 염대열씨는 하현호·박판호씨와 함께 울트라대회에도 참가해 끝까지 달린 ‘철인’이기도 하다.

‘가마동’의 최고령인 65세 강기수씨는 최근 1년간 운동을 쉬었다가 다시 달리기 시작해 이번 대회 10km에 도전한다.

가족단위 회원도 있다. 윤용필씨는 부인과 아들 2명이 모두 모임에 참가하는 말 그대로 ‘달리는 가족’으로서 다른 회원들의 부러움을 사고 있는 모범회원들이다. ‘가마동’은 이러한 가족 단위 회원들을 적극 권장하고 있다.

경제적으로 어려운 시기에 기쁘고, 희망이 담긴 소식을 전하고자 하는 ‘가마동’의 힘찬 레이스를 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

‘달리면서 사랑이 담긴 기쁜소식을 전한다’는 슬로건을 내건 가톨릭마라톤동호회는 참가자 모두 이번 3·1절마라톤대회에서 ‘희망 전도사’로서의 힘찬 질주를 다짐했다.

조갈량 조마조마… “부상 조심!”

KIA 日 전훈캠프를 가다

미야자키=김여울기자

선수들 피로 누적 컨디션 저하 우려
하프훈련 지시… 모처럼 달콤한 휴식

4일 오후, 여느 때면 KIA 타이거즈 선수들의 기합소리로 분주할 일본 미야자키 오쿠라가하마 구장이 침묵에 빠졌다.

선수들이 일찌감치 짐을 챙겨 숙소로 돌아가면서 경기장이 텅 비어 버린 것이다.

미야자키 캠프는 3일 훈련, 1일 휴식 로테이션으로 진행되고 있다. 4일은 정상적인 훈련날이었지만 오전 코칭스태프회의에서 하프훈련을 하기로 결정하면서 오후 1시 주간훈련이 모두 끝이 났다.

갑작스런 스케줄 변화가 있었던 것은 선수들의 부상과 컨디션 저하에 대한 코칭스태프의 우려 때문이었다.

KIA는 지난달 17일부터 일본에 캠프를 마련해 강행군을 해왔다. 투·포수조 선수들은 그보다 1주일 가량 먼저 괌에서 전지훈련을 시작했다.

연습경기가 시작되기 전까지는 체력훈련에 기술훈련까지 쉴 틈없이 이어지기때문에 이맘때쯤이 가장 훈련량이 많다. 그만큼 선수들에게는 체력적으로 가장 힘든 시기다. 주전 경쟁이 본격화 되면서 심적인 부담감도 커지는 때다.

여기에 지난 1일 우천으로 인해 휴식일이 하루 앞당겨지면서 이번주 ‘4일 훈련’ 스케줄이 잡혔다. 선수들이 느끼는 피로도가 높을 수 밖에 없다.

부상자가 발생하기 쉬운 때인만큼 ‘훈련’을 강조하는 조범현 감독도 이날 하프훈련을 지시했다.

조범현 감독은 얼마전 ‘부상’때문에 가슴이 철렁했었다. 안치홍이 손목 통증을 호소하면서 3일 후쿠오카까지 건너가 정밀검진을 받았다. 다행히 손목 인대 염좌로 2~3일 정도 치료를 받으면 된다는 소견이 나오면서 한시름 놓기는 했지만 조범현 감독에게 가장 염려되는 것은 선수들의 부상이다.

조범현 감독을 놀라게 했던 안치홍은 이날 배팅연습을 제외한 캐치볼, 주루연습 등을 하면서 선수단과 함께 했다.

연습시간이 줄어들기는 했지만 훈련은 빈틈없이 진행됐다.

오전 8시40분 특별 훈련조가 경기장에 모습을 드러냈다. 특타를 하는 포수조와 ‘얼리(early)조’로 이현곤·이인행(수비), 김경언·이용규(주루)가 먼저 하루를 시작했다.

오전 9시 선수단이 경기장에 도착하면서 체력훈련과 라이브 훈련이 순서대로 진행됐다. 라이브 훈련에서 이동현·이상화·손영민·양현종이 차례차례 마운드에 올라 피칭을 했고, 타자들은 순서대로 타석에 들어서 기량을 점검했다.

라이브 훈련이 끝난 뒤에도 투수조와 야수조는 각각 러닝과 배팅연습을 하며 강도 높은 훈련을 실시했다. 저녁에도 야간훈련은 정상적으로 이뤄졌다.

하지만 선수들은 오후 반나절 그 어떤 것보다 반가운 ‘달콤한 휴식’을 만끽했다.

/wool@kwangju.co.kr

일본 미야자키에 캠프를 차린 KIA 타이거즈 선수들이 4일 오전 오쿠라가하마구장에서 기술훈련에 앞서 캐치볼을 하며 몸을 풀고 있다.
/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

김태균 장타 펑펑… 日 언론도 화들짝

일본프로야구 지바 롯데 마린스에 5년 만에 한류바람을 몰고 온 김태균(28)이 스프링캠프 초반부터 화끈한 장타 실력을 뽐내고 있다.

일본 스포츠전문지 ‘닛칸스포츠’는 4일 인터넷판에서 오키나와현 이시가키지마 마린스 볼파크에서 전훈 중인 김태균이 전날 홈런성 타구를 22발이나 쏘아 올렸다고 전했다.

캠프 첫날이던 1일에는 비가 내려 실내에서 연습을 마쳤던 김태균은 2일에는 거센 바닷바람을 뚫고 왼쪽으로 큰 포물선을 그렸고 이날에는 왼쪽으로 14개, 가운데로 3개, 오른쪽으로 5개나 펜스를 넘기고 부챗살 타법을 자랑했다. 5개, 6개 연속 아치를 그리는 등 보는 사람들의 입을 쩍 벌어지게 했다.

일본 언론은 비록 연습 타격이었지만 48차례 스윙을 해 안타성 타구를 36개나 날린 점에 주목했다.

/연합뉴스

미야자키 날씨 변덕 심하네

비·바람에 입춘추위까지 겹쳐 연습장에 난로 등장

미야자키에도 ‘입춘추위’가 찾아왔다.

4일 KIA 타이거즈의 캠프지인 일본 미야자키 오쿠라가하마구장에 난로가 등장했다.

오전 기온이 큰 폭으로 내려간데다 바람까지 쌀쌀하게 불면서 경기장 한 곳에 불이 지펴졌다.

선수들은 입을 모아 “이번 전지훈련 들어 가장 추운 날씨다”며 난로 옆을 찾았다.

날씨가 KIA 훈련에 변수가 되고 있다.

KIA는 라커룸으로 사용하는 외부 벤치 주위로 바람을 막기 위해 천막까지 둘러 놓고 선수들의 건강관리에 만전을 기하고 있다. 하지만 비와 추위는 어쩔 방도가 없다.

지난달 31일 비가 오면서 실내에서 훈련을 했던 KIA는 이틀 연속 비가 내리는 바람에 당초 2일로 예정됐던 휴식일을 하루 앞당겨 1일 휴식을 취했다. 그래서 3일 훈련 일정이 이번주에는 4일 훈련으로 변경됐다.

‘입춘 추위’에 감기 비상령도 내려졌다.

미야자키는 기온의 변덕이 심하다. 낮시간에는 제법 기온이 오르지만 오전과 해질 무렵이 되면 기온이 큰 폭으로 내려간다. 여기에 ‘입춘 추위’까지 찾아오면서 일교차가 더 벌어져 선수들의 건강관리에 비상이 걸렸다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr