



지난해 열린 제44회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회에서 폴코스 출전자들이 남평교를 달리고 있다.

새 봄 열고... 친목 다지고... '한마음 질주'

■ 오늘 '광주일보 3·1절 전국마라톤'

'새 봄을 여는 힘찬 질주가 시작된다' '호남마라톤의 대명사' 제45회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 9시 광주월드컵경기장에서 스타트 총성을 울린다. 광주시·전남도·광주일보 공동 주최로 열리는 이번 대회는 동호인·직장인·가족 등 시민 1만여명이 참가해 송고한 3·1 정신을 기리며 활력 넘친 레이스를 펼친다. 이날 대회는 오전 9시 광주월드컵경기장에서 남평교를 왕복하는 폴코스팀의 출발에 이어, 하프·10km·5km 코스 순으로 각각 10분 간격으로 달리게 된다. 참가자들 중엔 달리기 초보자도 있고, 3시간 이내에 주파하려는 철강들도 있다. 특히 폴코스 100회 완주의 영예로운 기록에 도전하는 철인도 있다. 기록보다는 친목 도모에 참가 의미를 둔 직장인이나 친구들의 '화합형 질주'도 있다. 또한 장애를 딛고 일어서 감동의 레이스도

가족·직장·동호인 등 1만여명

오전 9시 월드컵경기장에서 스타트

펼쳐진다. 휠체어를 타고, 목발을 짚고 또는 앞이 안보여 동료의 손을 잡고 완주하는 인간선리의 투혼도 있다. 이번 대회는 예년과 마찬가지로 폴코스·하프·10km·5km 코스 4개 부문으로 나뉘어 실시된다. 대회조직위원회는 참가자들이 안전하게 달릴 수 있도록 준비를 마쳤다. 구급차 10대를 배치해 레이스 도중 발생할 수 있는 응

급환자를 신속하게 이송할 수 있도록 했다. 빨간색 풍선을 달고 구간별 정속 주행을 유도하는 페이스메이커와 자전거를 타고 부상 위험의 주자를 찾는 레이스페트를 요원도 80여명에 달한다. 출전자들이 완주 후 충분한 휴식을 취할 수 있도록 총 120개의 텐트도 준비했다. 또 빵·우유 등 기본간식과 다양한 먹거리를 제공해 참가자와 가족들이 배고픔을 달랠 수 있도록 했다. 이벤트 행사도 다양하다. 참가자 모두에게 즐거운 순간을 사진 한 장에 남길 수 있도록 포토존 서비스를 올래도 실시한다. 또한 출발 전 풍물패 공연과 화순특공무술도장 어린이들의 특공무술 공연도 펼쳐진다. 응원 나온 가족들에겐 현장 이벤트를 통해 많은 경품도 지급할 계획이다. '대한독립만세 부르기' '골차기' '다트게임' 등이 선물을 챙길 수 있는 이벤트로 가족들의 많은 참여가 기대된다. 이밖에도 림보·홀라후프·줄넘기 게임도 준비돼 있다. 이번 대회는 참가비 일부를 인하고 참가자들의 시상품을 대폭 넓혔다. 시상금은 전부문 1~5위까지 지급하고, 상품은 30위에서 45위까지 확대 지급키로 했다. /서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

"우리도 함께 뛰다"



장애를 넘어 힘찬 질주를 다짐하고 있는 광주시장애인체육회 소속의 선수들이 3·1 마라톤 출발을 기다리고 있다. /최현배기자 choi@

행복한 사회를 꿈꾸며...

장애를 넘어 힘찬 도전

광주시 장애인체육회

장애를 넘어 힘찬 도전을 향해 달린다. 광주시장애인체육회 소속 40명의 선수들이 3·1절 전국마라톤 대회 참가를 위해 봄나들이를 준비하고 있다. 선천적 또는 후천적으로 장애를 앓고 있지만 이들은 사회구성원으로 당당히 서기 위해 올래도 변함없이 3·1 마라톤에 도전한다. 2007년 광주지역 장애인들의 건강증진과 생활체육활성화, 종목별 단체 지원을 위해 광주시장애인체육회가 정식출발한 이후, 이들은 2008년부터 3·1 마라톤 출발선에서 새 봄을 맞이해왔다. 첫 출전에서 지체장애 1급의 가맹단체 간사 윤용씨와 역도 대표 김주삼씨는 휠체어에 의지하지 않고 30여분을 달려 5km 결승선을 통과하면서 감동의 무대를 선사했다. 이들의 도전은 울

해도 계속된다. 오는 5월 휠체어마라톤대회 참가를 앞두고 있는 최근진씨를 비롯한 선수들도 완주를 다짐하고 있다. 탁구 국가대표로 지난 베이징 장애인 올림픽에서 동메달을 목에 걸기도 했던 김공룡씨는 "비장애인들과의 '마음의 벽'을 낮추기 위해 3·1 마라톤 대회에 도전하고 있다"며 "장애인과 비장애인이 함께하는 화합의 장이 될 수 있기를 바란다"고 참가 소감을 밝혔다. 10km에 도전하는 최경환씨를 제외한 선수들은 모두 5km에 도전한다. 42.195km에 비하면 짧은 거리지만 이들에게는 자신과의 고독한 싸움을 벌여야 하는 긴 길이다. 장애와의 힘찬 싸움을 이겨낸 40명의 선수들은 누구나 행복한 사회를 꿈꾸며 3·1 마라톤을 기다리고 있다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

폴코스 이렇게 뛰세요

결전의 날이다. 하지만 아마추어마라토너들은 기록보다는 즐기려는 자세가 중요하다. 목숨을 내지 않고 여유를 갖고 달리기 보면 기록도 좋아지기 마련이다.

간 목을 축일 정도로 물을 마셔두는 게 후반 레이스에 도움이 된다.

■ 출발~6km



코스는 광주월드컵경기장을 빠져나와 도로에 들어서면 약 500m정도 내리막을 달리다가 풍암 4거리 좌회전 이후 2km정도의 완만한 긴 오르막이 이어진다. 초반이라 부담은 없지만 힘이 넘쳐 내리막에서 페이스가 빨라질 수 있으니 조심해야 한다. 초반 오버페이스는 레이스 자체를 망칠 수도 있다. 급수대를 지날 때마다 약

■ 6km 이후



6km 지점 이후로는 오르막이 있거나 짧기 때문에 페이스팅의 리더를 따라 페이스를 조절한다면 쉽게 통과할 수 있다. 앞만 보고 달리면 자칫 지루할 수 있으므로 주위 경관도 보면서 달리는 게 좋다. 첫 고비는 폴코스 반환점을 돌아 25km 지점. 경사길은 없으나 중반이 넘어서면서 다리가 무거워 지는 현상을 느끼게 된다. 달리기 힘들면 멈추지 말고 속도를 줄이고 보폭을 짧게 하면 도움이 된다.

■ 36km 이후



약 36km 지점부터 1km 정도의 긴 오르막이 있는데 가장 힘든 난코스다. 이 지점은 체력이 소진된 상태에서 접하기 때문에 모두가 힘들어 하는 구간이다. 잔걸음인 쇼트 스트로트 주법으로 힘손실을 최소화하며 달려야 한다. 이 구간을 넘어서면 끝인점인 광주월드컵 경기장이 보이는데 마지막 코스라는 생각에 더욱 힘겹고 주저앉고 싶은 생각마저 든다. 하지만 가족들 얼굴과 그동안 뛰어온 과정을 떠올리며 다시 한번 각오를 다져야 한다.

질주 전후 컨디션 조절

◇음식은 어떻게

▲ 경기시작 4시간 전=대회 당일 아침식사는 레이스 3~4시간 전에 하는 것이 좋다. 달리는 동안 배고픔을 줄이고, 소화 하는데 충분한 시간을 주기 위해서다. 평소 식사량의 70~80%만 먹는 것이 좋다. 맵고 짜거나 기름진 음식은 좋지 않다. 찰밥이나 떡·바나나 등이 적당하다. ▲ 1시간 전=커피 한 잔 마시는 것도 좋다. 카페인은 혈액 속에서 에너지원으로 사용되며 실사 예방 효과도 있다. 물은 달리기 30분 전에 섭취한다. ▲ 레이스 도중=주최처에서 바나나와 간식을 준비하기 때문에 급수대나 간식대를 이용하면 된다. 본인이 정 필요하면 이온음료·바나나·사탕 등을 지니고 달리기 먹으면 달리는 데 도움이 된다. ▲ 몸풀기 ▲ 30~40분 전=5~10분 천천히 걸으며 몸과 마음을 준비한다. 체조와 스트레칭으로 관절을 충분히 풀어

주고, 부상위험 방지를 위해서도 스트레칭에 신경쓰는 것이 좋다.

▲ 5분 전=열사람과 가벼운 농담을 건네거나 심호흡을 하면서 마음을 편하게 한다. 배에 달려 있는 짐은 출발선을 밟으면서부터 시간이 계산되기 때문에 너무 앞에 서려고 나설 필요가 없다.

◇ 뛰고 난 후 ▲ 골인 직후=골인 후 곧바로 멈추지 말고 5~10분 가볍게 달리거나 빠른 걸음으로 1.5km 정도 걷는다. 이후에는 스트레칭으로 몸을 이완시켜 준다. 3시간 동안 20분 간격으로 물이나 다른 음료를 마시고, 피로 회복을 위해 1시간 안에 탄수화물 위주의 식사를 한다. ▲ 다음날 아침=일어난 후 긴장된 근육을 이완시키기 위해 30~40분 동안 가볍게 뛰여준다. 1시간마다 한 컵 정도의 물을 마셔주고, 충분한 단백질을 섭취하는 것도 잊어서는 안된다.