



양용은이 24일 미국 애리조나주 마리나의 리츠칼튼 골프장에서 열린 월드골프챔피언십(WGC) 시리즈 액션슈어 매치플레이 대회 2라운드(32강전) 스투어트 싱크와의 경기 12번홀에서 티샷하고 있다. /연합뉴스

유선영 4타 줄였지만...

HSBC 위민스 챔피언스 2R
1위 아리무라에 4타 뒤진 3위
최나연 4위·신지애 10위 추격

한국 군단이 미국여자프로골프(LPGA) 투어의 시즌 첫 우승으로 가는 길목에서 북병을 만났다.
25일 싱가포르 타나메라 골프장 가든코스(파72·6547야드)에서 열린 LPGA 투어 HSBC 위민스 챔피언스 2라운드에서 일본의 떠오르는 스타인 아리무라 치에가 무려 6타를 줄여 중간합계 10언더파 134타로 이를 연속 단독 선두 자리를 지켰다.
유선영(25·한국인삼공사)이 4언더파 68타를 치며 추격했지만 아리무라에 4타 뒤진 3위(6언더파 138타)에 그쳤고 37세의 베테랑인 카리 웹(호주)이 중간합계 8언더파 136타로 2위에 올라 우승경쟁에 뛰어들었다.
세계랭킹 19위인 아리무라는 2008년부터 지난해까지 일본여자프로골프(JLPGA) 투어에서 7승을 거두며 최고의 스타로 떠오른 미야자토 아이(일본)의 뒤를 이을 선수로 주목받고 있다.

올해 들어 3개 대회 연속 우승을 차지하며 상승세를 타고 있는 청야니(대만)는 2라운드에서 타수를 줄이지 못해 공동 8위(2언더파 142타)로 떨어졌지만 아리무라가 이를 연속 불꽃 타를 휘두르고 있어 한국 군단으로서의 부담스러울 수밖에 없다.
아리무라는 5번홀(파5)에서 이글을 낚는 등 전반에만 3타를 줄였고 후반 들어서도 먼거리의 퍼트를 잇달아 성공시키며 버디 3개를 추가했다.
유선영은 버디 5개에 보기 1개를 곁들여 4타를 줄였지만 아리무라의 기세를 따라잡지는 못했다.
아리무라에 1타 뒤진 2위로 2라운드를 시작한 최나연(24·SK텔레콤)은 18번홀(파4)에서 2타를 잃는 바람에 1언더파 71타를 치는 데 그쳐 공동 4위(4언더파 140타)로 밀려났다.
이 밖에 허미정(22·코오롱)은 3언더파 141타를 쳐 공동 6위에 자리했고 타수를 줄이지 못한 신지애(23·미래에셋)와 이미나(30·KT)는 공동 10위(1언더파 143타)로 떨어졌다. /연합뉴스

광주FC 시민과 함께 축제 한마당

내일 빛고를 체육관서
치어리더 공연 등 다채

K리그 출격을 앞둔 광주 FC의 축제 한마당이 열린다.
27일 오후 4시30분 광주시 서구 화정동 빛고를 체육관에서 '시민과 함께하는 광주 FC 페스티벌'이 열린다.
이번 행사는 오랜 기다림 속에 탄생한 광주 FC를 알리고 축구 열기를 고조시키기 위해 마련됐다. 조마 코리아와의 스폰서십 조인식과 함께 막이 오르는 이번 행사에는 광주 FC의 상징색인 크롬 옐로우를 기반으로 한 홈저지(유니폼)가 공개된다.
예선을 통과한 시민모델 25명과 구단주 강은애 광주시장, 선수단 등이 다양한 모습으로 패션쇼를 선보일 예정이다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

'바람의 아들' 양용은 16강행 샷

WGC 매치플레이 2009브리티시 우승자 싱크에 완승... 최경주 탈락

2009년 메이저대회 PGA 챔피언십 우승자 양용은(39)이 월드골프챔피언십(WGC) 시리즈 액션슈어 매치플레이 대회 16강전에 진출했다.
양용은은 24일(현지시간) 미국 애리조나주 마리나의 리츠칼튼 골프장에서 열린 대회 2라운드(32강전)에서 2009년 브리티시 오픈 우승자 스투어트 싱크(미국)에게 3홀을 남기고 4홀 차로 앞서서 완승을 거뒀다.
2009년 메이저대회 챔피언 간의 대결에서 승리한 양용은은 16강전에서 2010년 US 오픈 우승자이자 세계랭킹 4위 그레이 맥도웰(북아일랜드)과 격돌한다.
싱크가 티샷이 흔들리며 불안한 경기를 펼치는 동안 양용은은 지키는 플레이로 차분히 홀을 때내 전반을 돌 때는 이미 3홀 차로 앞서 나갔다.
11번홀(파5)에서 버디를 잡은 양용은은 12번홀(파3)에서 싱크가 보기를 적어낸 덕에 5홀 차까지 벌리며 승리를 예고했다.
전날 디펜딩 챔피언 이안 풀터(잉글랜드)를 꺾고 기세를 올렸던 싱크는 13번홀(파5)에서 버디를 잡아 4홀 차로 좁혔지만 14번홀과 15번홀에서 더 이상 만회하지 못하고 무

를 뒀다. 하지만 최경주는 라이언 무어(미국)에게 4홀을 남기고 5홀을 뒤져 2회전 진출에 실패했다.
상위랭커들이 신예들에게 패하는 이변도 일어났다. 1라운드에서 세계랭킹 3위 타이거 우즈(미국)가 탈락한 데 이어 2회전에서는 1위 리 웨스트우드(잉글랜드)가 닉 와트니(미국)에게 1홀 차로 패했다. 와트니의 3회전 상대는 최경주를 꺾은 무어다.

또 세계랭킹 5위 필 미켈슨(미국)은 미국프로골프투어(PGA) 투어 2년차 리키 파올라(미국)와 맞붙어 5홀을 남기고 6홀을 뒤져 초반에 탈락하는 수모를 당했다.
미켈슨을 꺾은 파올라는 매트 쿠차(미국)와 16강에서 만난다.
이번 대회 출전자 중 최연소인 마테오 마나세로(18·이탈리아)는 1회전에서 세계랭킹 8위 스티브 스트리커(미국)를 물리친 데

이어 2회전에서는 찰 슈워젤(남아공)마저 1홀 차로 제압했다.
마나세로는 16강전에서 루크 도넬드(잉글랜드)와 맞붙어 8강 진출을 다룬다.
우즈를 꺾었던 토마스 비요튼(덴마크)은 제프 오길비(호주)에 1홀 차로 패했고 세계랭킹 7위 로리 매길로이(북아일랜드)도 벤 크레인(미국)에게 8홀 차 완패를 당했다.
세계랭킹 2위 마르틴 카이머(독일)만이 저스틴 로즈(잉글랜드)를 연장전 끝에 누르고 16강전에 올라 헨터 메이헌(미국)과 대결한다. /연합뉴스

'루키' 강성훈 4언더파 출발 굿

PGA 마야코바 클래식 첫날 5위

'루키' 강성훈(24·신한금융그룹)이 미국프로골프(PGA) 투어 마야코바 클래식 첫날 공동 5위에 오르며 첫 우승을 향한 가벼운 발걸음을 뒀다.
강성훈은 25일(한국시간) 멕시코 키타나로우주 플라야 델 카르멘의 엘 카발레온 골

프장(파71·6923야드)에서 열린 마야코바 클래식 1라운드에서 버디 6개를 몰아치고 보기는 2개로 줄여 4언더파 67타를 적어냈다. 올해 PGA 투어 무대에 데뷔해 네 번째 대회에 나선 강성훈은 지난 1월 파머스 인슈어런스 오픈 1라운드에서 단독 선두에 오른 이후 두 번째로 1라운드에서 '톱 5'에 진입했다.
안드레스 곤살레스(미국), 데이비드 톱스

(미국), 마크 헨스비(호주), 카일 스탠리(미국) 등 4명이 나란히 5언더파 66타로 공동 1위를 유지한 가운데 선두에 1타 뒤진 강성훈은 켈트 존스(미국) 등 6명과 공동 5위를 형성했다.
티샷 평균 비거리 302.5야드를 기록한 강성훈은 페어웨이 안착률이 64%에 그치고 그린적중률도 67%로 비교적 정확성은 떨어졌지만 2개의 파5홀과 3개의 파4홀에서 5타를 줄이며 효과적으로 경기를 풀어나갔다.
하지만 함께 출전한 김비오(21)는 버디 3개에 보기를 4개나 범하며 1오버파 72타에 그쳐 공동 65위로 1라운드를 마쳤다. /연합뉴스

박주영, 시즌 8호골 쏠까

내일 새벽 AS 모나코 골잡이로 출격
볼턴 이청용도 뉴캐슬전 원정 나서



박주영(26·AS모나코)이 이번 주말 소속팀을 강등권의 수렁에서 건져내기 위해 골 사냥에 나선다.
박주영은 27일 오전 3시(이하 한국시간) 캄과 홈 경기로 치르는 2010-2011 프랑스 프로축구 정규리그 25라운드에 나설 체비를 하고 있다.
지난해 무릎 부상으로 아시안컵 출전이 무산됐다가 4주여 만인 지난날 31일 마르세유전에 복귀한 박주영은 지난 13일 로리앙과의 정규리그 23라운드 홈경기에서 풀타임 출전해 후반 종료 직전 페널티킥 추가골로 팀의 3-1 승리를 거뒀다.
지난 20일 브레스트와의 원정 경기에서도 풀타임을 뛰면서 부상에서 완전히 회복했음을 알렸지만 모나코는 브레스트에 0-2로 완패했다.
프랑스 1부리그 20개 팀 중 18위(4승12무8패, 승점 24점)로 좀처럼 강등권을 벗어나지 못하고 있는 모나코는 이번 시즌 7골로 팀 내 득점 1위를 달리는 박주영의 활약이 절실한 상황이다.
지난 20일 아를 아비뇽과의 홈경기에서 프랑스 프로축구 데뷔 후 처음 선발 출전에 풀타임을 뛰며 시즌 1호 도움을 기록한 정조국(27·오세르)은 보르도와의 원정경기를 기다리고 있다.
조광래호의 새내기 공격수 남태희(20·발랑시엔)는 로리앙과의 홈경기에 대비하고 있다. '블루 드래곤' 이청용은 이에 앞서 27일 0시 2010-2011 잉글랜드 프리미어리그 정규리그 28라운드 뉴캐슬과의 원정 경기에서 공격 포인트 추가를 노린다.
지난 14일 에버턴과의 27라운드에서 후반에 교체투입돼 두 번째 골을 어시스트하며 팀의 2-0 승리에 이바지한 이청용은 17일 위건과의 FA컵 32강 원정 재경기와 21일 풀럼과의 16강전에 연이어 선발 출전해 풀타임 활약으로 볼턴의 8강행을 이끌었다.
지난 13일 함부르크SV와 홈경기에 교체투입돼 분데스리가 데뷔를 신고하고 20일 SC 프라운호프전에 출전했던 구자철은 오는 26일 오전 4시30분 보루시아 뮌헨과 맞붙는 2011년 SC 프라운호프전에 출전할 예정이다. /연합뉴스

"막바지 훈련 100~200m 빨리 달리기로"



심재용의 마라톤 이야기

② 대회전 훈련과 식사

대회가 바로 눈앞에 와 있다. 피부에 와 닿는 봄기운이 부드럽고 따듯한 게 달리기엔 더 없이 좋은 조건이 되고 있다. 겨울에서 봄으로 넘어오는 시기에 열리는 이번 대회에서 소홀히 쉬는 몇

가지 주의 사항이 있다. 첫째, 초반 페이스 조절에 주의하자. 날씨가 풀리면서 초반페이스가 다소 빨라질 수 있다. 첫 대회인만큼 부상방지를 위하여 초반부터 무리하지 않도록 주의할

기울일 필요가 있다. 둘째, 보온에 대한 충분한 준비가 필요하다. 봄이 문턱에 와 있지만 경기중이나 끝난 후에 다소 추위를 느낄 수 있기 때문에 충분히 보온에 신경 쓰고 달리기를 해야 한다. 셋째, 막바지 훈련량은 최고주간주행거리의 40% 이상을 넘지 않아야 한다. 지금까지 최고훈련량이 주 100km였다면 마지막 주에는 훈련량이 40km 이상 넘

지 않도록 해야 한다. 달리기 강도도 가볍게 해야 하는 등 정신적이나 육체적으로 에너지를 비축해야 한다. 강도 높은 훈련보다는 몇 차례에 걸쳐 100~200m를 빨리 달려주는 훈련을 실시하며 몸에 스피드 감각을 익혀주는 것도 좋다. 매일 달리기 한 경우라면 4~5km를 가볍게 달리면서 컨디션을 유지하는 게 좋다. 대회전 3일동안에는 밥, 빵, 면류, 감자, 과일, 스포츠음료 등 탄수화물이 풍부한 음식을 섭취하는 게 좋다. 대회 당일에는 너저가 되는 것은 탄수화물이라는 것을 유의해야 한다.

〈광주시 육상경기연맹 부회장 겸 전무이사〉