

“K리그 돌풍 일으켜 시민 사랑 보답”

광주 FC 출격 페스티벌... 내달 2일부터 3차 시민주 공모

“광주시민과 함께 K리그 돌풍몰이에 나선다.”
 K리그 출격을 앞둔 광주 FC가 시민들과 함께하는 페스티벌을 열었다.
 광주 FC는 27일 서구 빛고을 체육관에서 구단주인 강운태 광주시장을 비롯해 윤봉근 광주시의회 의장, 기영욱 광주시 축구협회장, 시민 등 2000명이 참석한 가운데 ‘광주 FC 페스티벌’을 개최했다.
 개막 선언과 함께 시작된 1부 행사에서는 유니폼 후원사인 조마 코리아, 올 시즌 광주 FC와 ‘희망의 드리블 캠페인’을 함께 할 어

린이재단 광주지역본부와의 협약식이 열렸다. 또 광주 FC 홍보위원, 명예기자, 시니어 응원단 위촉식 등도 진행됐다.
 2부에서는 시민모델 30명과 선수단, 강운태 시장이 참가한 패션쇼가 펼쳐져 눈길을 끌었다. 패션쇼에서는 광주 FC 선수단의 홈·원정 유니폼과 트레이닝복 등이 공개됐다.
 녹색 그라운드에서 광주를 연호하게 될 서포터즈들의 편지 낭독과 선수단의 감사 표를 던졌다.

광주 FC 응원을 책임질 치어리더들의 댄스 공연과 함께 VOS 박지현과 송대관, 김양 등의 특별 공연이 펼쳐지는 등 K리그 데뷔를 축하하는 흥겨운 공연들도 이어졌다.
 광주 FC 관계자는 “이번 페스티벌은 광주를 대표해 2011 K리그 무대를 누빌 광주 FC와 시민들의 첫 상견례 자리였던 것 같다”며 “올 한해 값진 승리로 그동안 보내주시는 사랑에 보답할 수 있도록 뜨거운 응원 부탁드립니다”고 밝혔다.
 시민 페스티벌로 축구 열기를 더한 광주 FC는 내달 2일부터는 제 3차 시민주 공모를 진행한다.
 이번 공모주 모집은 3월2일부터 22일까지

실시되며 광주은행 전 지점에서 청약이 받는다. 인터넷(www.kjbank.com)으로도 청약이 진행되며 1주당 5000원이다.
 주주가 되면 내달 5일 안방에서 열리는 K리그 개막전에 무료로 입장 할 수 있으며 시즌 홈경기 50% 할인, 제휴업체 물품할인 구매 등 보유 주식수에 따라 각종 정보와 혜택을 받게 된다.
 앞서 진행된 1·2차 시민주 공모에는 15억여원이 청약됐다.
 한편 광주 FC는 오는 3월 5일 오후 3시 대구 FC를 광주월드컵경기장으로 불러들여 역사적인 K리그 개막전을 치른다.
 /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

35km지점 오르막 내리막 수분 섭취로 탈수 대비를



심재용의 마라톤 이야기

⑧ 대회코스과 페이스 조절

대회가 이제 하루 남았다.
 3·1절 마라톤 대회의 코스는 전체적으로 마라톤을 즐기기에 무난한 코스로 유명하다. 모든 참가자들이 각자의 전략을 가지고 이번 대회를 준비하였을 것이라고 생각한다.
 이번 아주 즐거운 기분으로 내가 내린 한걸음이 나 자신에게 기쁨과 행운으로 돌아온다고 생각하고 대회에 나서자. 즐기는 기분으로 초보자들은 기록보다는 완주를 목표로, 베테랑 마라톤러는 보다 나은 기록을 위하여 힘차게 달려보자.
 다만, 염려스러운 것은 후반 35km이후 지점부터의 페이스다.
 체력이 떨어지는 시점인데다 오르막과 내리막이 많은 편이어서 페이스에 어긋음을 입을 수 있으니 참고해야 한다.
 또 대회 시작 전 충분히 보온을 한 상태에서 워밍업을 해야한다. 스트레칭과 약 20분 정도의 조깅으로 심박수가 120회 이상이 되도록 하자.
 마라톤에서는 급수가 페이스 성패를 가름하는 중요한 요인 가운데 하나다. 특히 충분한 수분 섭취로 30km이후 후

반부에 탈수현상에 대비할 필요도 있다. 출발하여 초반 5km와 10km 등 모든 급수대에서 갈증이 없어도 수분섭취를 해주는 것이 탈수현상을 방지해 페이스를 펼치는데 도움이 된다.
 주로에서 갈증을 느끼기 시작하면 이미 탈수가 시작되었다는 증거이고, 이는 수분섭취가 늦었다는 인체 사인이다.
 가능하다면 한 모금 마시고 버릴 것이 아니라 곁에 든 물을 모두 마시는 것이 좋다. 가끔 달리는 도중 급수대에서 받은 물을 머리에 붓는 마라톤러도 있다. 시원한 느낌에 기분이 좋아질 수는 있겠지만 음료나 물을 섭취하지 않는 한 몸속은 식혀지지 않는다.
 결승점을 통과한 후에도 물이나 스포츠 음료를 마셔둘 것을 권한다. 이는 운동에 의해 망가진 조직을 보수하고, 근육 속에서 당을 글리코겐으로 바꿔 신진대사를 촉진한다.
 마라톤을 뛰고 나서는 한 달 정도 폭 쉬어야 한다. 아무것도 하지 말라는 얘기가 아니라, 다른 경기에 나간다면 장거리 훈련을 삼가야 한다는 얘기다.
 (광주시 육상경기연맹 부회장 겸 전부이사)

‘베테랑’ 카리 웹 역전우승

HSBC 위민스 챔피언스 유선영 4위·최나연 6위

37세의 베테랑 골퍼인 카리 웹(호주·사진)이 아시아 선수들의 돌풍을 잠재우고 미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 1년11개월 만에 정상에 올랐다.
 웹은 27일 싱가포르 타나메라 골프장 가든코스(파72·6547야드)에서 열린 LPGA 투어 HSBC 위민스 챔피언스 마지막 라운드에서 후반부터 맹렬한 기세로 타수를 줄이며 3언더파 69타를 쳐 4라운드 합계 13언더파 275타로 역전우승을 거뒀다. 우승 상금은 21만 달러.
 1990년대 중반부터 10여 년 동안 안니카 소렌스탐(스웨덴)과 ‘골퍼여제’의 자리를 놓고 다했던 웹은 2009년 3월 피닉스 인터내셔널 대회 우승을 끝으로 정상에 오르지 못했

지만 1년11개월 만에 LPGA 투어 통산 37번째 우승컵을 들어 올리며 견제를 과시했다.
 웹, 청아니(대만)와 챔피언즈에서 동반플레이를 펼친 아리무라 치에(일본)는 3라운드까지 이어오던 단독 선두 자리를 지키지 못하고 1타 차로 준우승(12언더파 276타)에 머물렀다. 청아니는 마지막 날 5타를 줄이는 불꽃 타를 휘둘렀지만 합계 10언더파 278타로 3위에 그쳐 우승행진에 제동이 걸렸다.
 한국 선수 중에는 유선영(25·한국인삼공사)이 8언더파 280타를 치며 4위에 올라 가장 좋은 성적을 냈고, 최나연(24·SK텔레콤)은 6언더파 282타를 쳐내 6위로 대회를 마쳤다.
 아리무라에게 1타 뒤진 채 4라운드를 시작한 웹은 10번홀까지 1타를 잃고 우승권에서 멀어지는 듯했지만 11번홀부터 14번홀까지 4개홀 연속으로 버디를 잡으며 순식간에 단독 선두로 뛰어올랐다. /연합뉴스



프랑스 프로축구 AS모나코의 박주영(26)이 27일 오전(한국시간) 모나코의 루이2세 스타디움에서 열린 2010-2011 프랑스 프로축구 리그1 25라운드 SM랑과 홈경기에서 골을 성공시킨 뒤 동료 토마스 만가니와 기쁨을 나누고 있다. /연합뉴스

박주영 시즌 8·9호골 폭발... 팀은 무승부

프랑스 프로축구 AS모나코에서 뛰는 박주영(26)이 이번 시즌 8호와 9호 골을 한 번에 몰아넣었다. 하지만 모나코는 2-0으로 앞섰던 후반에 SM랑에게 두 골을 연이어 허용하는 바람에 2-2 무승부에 만족해야 했다.
 박주영은 27일 오전(한국시간) 모나코의 루이2세 스타디움에서 열린 2010-2011 프랑스 프로축구 리그1 25라운드 SM랑과 홈경기에서 원톱 공격수로 선발 출전해 플라잉 킥을 뛰면서 전반 35분 선제골과 후반 17분 추가 골을 모두 성공했다.
 프랑스 리그 진출 이후로는 세번째, 이번

시즌 들어서는 두 번째 멀티골이다. 첫 기회는 전반전 35분에 찾아왔다. 0-0으로 팽팽히 맞서던 전반 34분 팀 동료 장 자크 고소가 페널티 지역 안에서 슈팅을 시도하던 중 상대 미드필더의 핸들링 반칙으로 페널티 킥 기회를 잡아 침착하게 오른발로 날카롭게 찰라 넣어 시즌 8호 골을 쏘았다.
 박주영은 후반 17분 또 다시 상대 그물을 갈랐다. 마하마두 디아라가 길게 이어준 공을 페널티 지역 왼쪽 코너 외곽에서 이어받은 박주영은 수비수 한 명을 제치고 대포알 같은 오른발 중거리슛으로 연결했다. /연합뉴스

양용은 4강 좌절

WGC 매치플레이 챔피언십

월드골프챔피언십(WGC) 시리즈 액션슈퍼 매치플레이 챔피언십에 출전해 승승장구하던 양용은(39)의 기세가 8강전에서 꺾였다.
 양용은 26일(이하 현지시간) 미국 애리조

나주 마라나의 리즈칼튼 골프장에서 열린 대회 8강전에서 매트 쿠차(미국)에게 1홀을 남기고 2홀을 뒤져 탈락하며 4강 진출의 꿈을 접었다.
 양용은은 16강전에서 지난해 US오픈 우승자 그레인 맥도웰(북아일랜드)을 꺾어 2008년 최경주(41·SK텔레콤) 이후 3년 만에 8강에 오른 한국 선수가 됐지만 4강으로 가는 관문을 넘어서지 못했다. /연합뉴스

광주·전남 기능장1호 **大山 프리모 남녀가발**

가발 | 타사제품 A/S 및 관리 환영

초슬림!! | 스릴과 망이 초극대화하여 육안으로 확인할 수 없을 정도로 정교하며 이질감을 느끼지 못합니다.

가방 50만원 | 최상품을 최저가로 최고의 만족을 드립니다.

귀하의 품위와 인격을 높여주는 영원한 동반자가 되겠습니다.

이용기능장 원장 직접시술
 화상 두피함몰 등 가발의 모든 것 해결함
 타사 제품도 신기술로 보완시술 가능

매주 화요일, 휴무(일요일 정상영업)
 본 점: 광주광역시 남구 주월동 리인기든상가 2층
 대표전화: 062-673-5858, 672-4622
 원 장 이 수 채 011-607-5330

NAVER 주소(D) 대산프리모 | 검색

대산프리모가발

한자능력검정시험 | 완·벽·대·비

독하게 배워 한권으로 급수 뚫는다!

진검승부 진짜 한자능력검정시험 승부

진검승부 한자능력검정시험 시리즈는...

- 한자급수 취득, 학교시험, 입학특례, 취업면접, 승진인사시험 완벽대비!
- 중국어, 일본어 학습자들을 위한 한자 필수 지침서!
- 언제 어디서나 간편하게 급수 한자 제대로 끝내기!

한 손에 꼭 들어드는 포켓형 시리즈 | 1-2급 8,000원 | 3-4급 7,000원 | 5-8급 6,000원
 대졸출판은 광주일보사에 즐겨원한자, 즐겨영어를 매주 공급하고 있습니다. 신문구독자에 한해 무료로 받아보실 수 있습니다.
 대표전화: (02)2634-2007 가까운 서점에서 구입하실 수 있습니다.

대능교육 www.daeneungedu.com