



2011 '광주일보 3·1절 전국마라톤'

1만여명 오늘 오전 9시 힘찬 레이스



■ 꼭 알아 두세요

- ▲ **출발 및 완주 제한시간 엄수** = 전자칩을 통해 자신의 출발구역이 자동으로 체크되기 때문에 출발 시간을 잘 지켜야 한다. 또 교통통제로 인한 지역민의 불편을 최소화하기 위해 참가자 완주 제한시간이 엄격히 적용되므로 유의하자. 지점별 제한시간 이후 (풀코스 : 5시간이내, 하프코스 : 3시간이내, 5km코스 : 1시간이내)에는 주최측에서 제공하는 회수차량에 탑승해야 한다.
- ▲ **복수칩 부착시 기록 무효** = 불참자의 칩을 반납하지 않고 2개 이상의 칩을 부착하고 달리는 경우가 있다. 이 경우 두 사람 모두 기록이 인정되지 않기 때문에 주의하자. 칩은 골인 직후 지정된 반납처에 반납해야 한다.
- ▲ **개인 물품 보관** = 대회당일 개인물품과 귀중품은 반드시 물품보관소에 보관해야 한다.
- ▲ **급수대 매너** = 주행코스 여러 지점에서(약 2.5km간격) 생수와 스포츠음료 및 간식이 제공된다. 물과 간식은 뒤에 오는 주자를 생각해 필요한 만큼만 섭취하도록 하자.
- ▲ **악천후 대비** = 마라톤은 기후에 따라 기록이 좌우되기 때문에 악천후 때는 기본적으로 목표기록과 페이스를 재조정하는 게 좋다. 날씨가 쌀쌀할 경우 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 오래 실시하고 복부와 무릎 등에 바르는 보온용 바셀린이나 모자, 장갑 등을 준비하도록 한다. 또 우천에 대비해 여분의 옷을 준비하는 등 레이스 후 건강 관리에 유의하자.

‘호남 마라톤의 대명사’ 3·1절 전국마라톤 대회 46번째 질주가 시작된다. 제46회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회의 날이 밝았다. 우리 민족의 기상을 널리 알린 3·1 운동 정신을 기리기 위해 시작된 대회는 46년의 세월을 달리며 호남 마라톤의 중심으로 자리매김했다. 광주일보와 광주시·전남도 공동주최로 열리는 이번 대회는 오전 9시 풀코스 출발 총성과 함께 막이 오르게 된다. 42.195km를 달리는 풀코스는 광주월드컵경기장을 출발해 승마장-마재중흥아파트1차-서구문화센터-제2순환도로-열길-서창교차로(하프반환점)-극락강-목갈-서창과출소-대촌지-대촌사거리-고싸움놀이 전수관 입구-남평교(풀 반환점)까지 이어지며, 이후 동일 주행선으로 골인하게 된다. 하프코스는 풀코스와 같은 코스로주행-반환점까지 진행-동일 주행선으로 골인한다. 5km는 월드컵 경기장-원광대병원사거리-승마장-짚봉터널 입구-월드컵 경기장으로 돌아오면 된다. 이번 대회는 10km가 폐지되면서 5km, 하프코스, 풀코스 세 부문에서 우승자를 가리게 됐다. 대회가 열리는 1일 기온은 최저 0에서 최고 6도로 쌀쌀한 날씨가 예보되고 있다. 날씨는 참가자들의 컨디션에 큰

3·1운동 기리며 46번째 질주

5km·하프·풀코스 우승 경쟁

동반가족위한 먹을거리 준비

날씨 다소 쌀쌀 컨디션 조절을

변수가 되기 때문에 광주기상정보페이지 (<http://gwangju.kma.go.kr>)에서 꼼꼼하게 정보를 확인하도록 하자. 대회조직위원회는 새봄의 질주에 나서는 참가자들이 안

전하고 건강하게 달릴 수 있도록 만반의 준비를 갖췄다. 레이스 도중 발생할 수 있는 응급 상황에 대처하기 위해 구급차 10대를 코스에 배치했고, 각자의 실력에 맞는 즐거운 달리기 위한 도우미들도 이번 질주에 함께 한다. 구간별 정속 주행을 할 수 있도록 하는 페이스 메이커들이 빨간 풍선을 달고 뛰며, 부상 위험 주자들을 돕는 레이 스펙트를 요원인 ‘노란 자전거’ 회원들도 대회를 준비하고 있다. 참가자들과 가족들을 위한 먹을거리도 준비했다. 참가자들에게는 빵과 음료수 등의 먹을거리가 지급되고 경기장밖에 ‘먹거리촌’이 마련돼 수육, 어묵, 두부김치, 막걸리 등의 다양한 먹을거리가 준비된다. 맥주와 소주 시음 행사도 진행된다. 동반 가족을 위한 현장 이벤트 상품도 마련됐다. 개인시상은 전부문 1~45위까지 이뤄지며 각 부문 남녀 1~5위에게는 상장, 트로피와 함께 상금도 주어진다. 각 부문 6~45위에게는 상장과 상품이 수여된다. 완주자를 대상으로 최고령 참가자상(하프이상 각 부문별 남녀 각 1명씩)과 원양부부상 등 특별상도 수여된다. 대회가 종료된 후에는 대회 기록 및 사진 등이 수록된 팸플릿이 개인기록증과 함께 참가자들에게 배송된다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr