

새봄을 연다 가슴이 뚱다... 1만여명 마라톤 열정

광주일보 3·1절 마라톤 오늘 오전 8시30분 '스타트'

옛 도청 출발 명품코스 부활... 부문별 45위까지 시상

봄기운 가득한 3·1 마라톤의 날이 밝았다. '호남마라톤의 대명사' 제47회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 8시30분 풀코스를 시작으로 화려한 막을 연다.

광주일보와 광주시·전남도 공동주최로 열리는 이번 대회에는 전국의 마라톤 동호인 1만 여명이 참가해 봄을 맞는 희망의 레이스를 펼친다.

포근한 날씨가 새봄의 질주를 반긴다. 1일 광주는 흐린가운데 최저 기온 2도 최고 기온 13도의 날씨가 예보되면서 달리기에는 좋은 하루가 될 전망이다.

광주일보 창사 60주년을 맞는 2012년 옛 전남도청을 출발점으로 하는 명품 풀코스 마라톤이 열렸다.

부활했다. 대회는 오전 8시30분 옛 전남도청에서 영산강을 달린 뒤 승촌보를 건너 광주월드컵경기장으로 끝나는 풀코스 출발과 함께 시작된다.

도심의 질주에 이어 월드컵경기장 일원을 달리는 하프·10km·5km가 오전 9시부터 10분 간격으로 진행된다.

건강하고 유쾌한 마라톤을 위해 페이스 메이커와 페이스 페트를 요원들이 참가자와 함께 호흡을 맞추며, 응급 상황을 대비한 구급차 10대와 의료진도 대회 현장에 배치된다.

각 부문별 1~45위까지 시상이 이뤄지며 최고령 참가자상·원앙부부상·행운상 등 상

금과 상품도 풍성하게 마련됐다. 가족과 함께하는 축제의 한마당을 위한 '막거리촌'도 준비되는 등 3·1절 전국 마라톤 대회를 위한 카운트다운이 시작됐다.

47번째 질주, 마라톤 동호인들의 꿈인 서브 3(3시간내에 풀코스를 완주하는 것) 달성을 노리며 3월1일을 기다려온 이들도 있고, 가족과 동료의 손을 잡고 달리는 화합의 질주를 준비한 이들도 있다.

달리는 즐거움을 위해 또 자신과의 싸움을 위해 출발선에 선 참가자들의 땀방울은 또 다른 3·1 마라톤의 이야기를 만들 것이다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

풀코스 이렇게 달리세요

기록보다 중요한 것이 건강이다. 욕심을 버리고 즐기려는 자세로 달린다 보면 오히려 좋은 결과를 낼 수 있다. 42.195km를 머리에 그리면서 풀코스 완주에 도전해보자.

▷출발~10km 문화전당역을 출발해 완만한 오르막길을 달리고 나면 5km이 이후 내리막이 이어진다. 서두르지 말고 초반 페이스 펼친 뒤 내리막 구간에서 서서히 속도를 내면서 성큼성큼 뛰어보자.

▷10~20km 몸도 마음도 가벼워지는 영산강변길. 시원한 강바람에 몸이 풀린다. 15km 지점에서는 서창고 하부로 통과해야 하는 만큼 주의하자. 또 17~20km 지점에 공사로 인한 비포장 구간이 있으므로 안전에 신경 쓰도록 하자.

▷25~35km 레이스가 중반을 넘어서면서 다리가 무거워지고 피로가 몰려오기 시작한다. 달리기 힘들면 멈추지 말고 속도를 줄이고 보폭을 짧게 하는 게 레이스에 도움이 된다.

▷35km 이후 완만한 오르막을 달리며 자기와의 싸움을 해야하는 구간이다. 켄겔음인 쇼트 트리트 주법으로 체력 소모를 최소화하면서 결승선을 향한 마지막 질주를 펼쳐라.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



'호남마라톤의 대명사' 3·1 마라톤대회의 날이 밝았다. 전국에서 찾은 마라토너들은 도심의 질주를 하며 봄을 맞는다.

"우리도 함께 뚱다"



회원 전원이 3·1절 마라톤 하프코스에 도전하는 우끼마라톤클럽 회원들이 출전에 앞서 완주를 다짐하는 파이팅을 하고 있다.

"이름 웃기다구요? ... 풀코스도 거뜬해요"

■ 우끼 마라톤클럽

우끼 마라톤클럽, 이름이 참 별나다. '우끼'는 '우리끼리'의 준말이지만 웃긴 이름이다. 창립 배경도 웃기다.

2009년 3월 어느 날 산악회 등산 중에 마라톤 얘기가 나왔고, 관심있는 사람들이 끼리 뭉쳤단다.

현재 40~60대 29명의 마라토너가 활동하고 있다. 회원들의 직업은 대학 교수·중학교 교감, 공무원, 은행원, 회사원, 개인사업가 등 다양하다. 그래서 얘기가 리도 다양해 즐겁다.

우끼마라톤클럽의 특징은 마라톤 동호회에서는 드물게 여성이 회장이라는 점이다. 창립 때부터 박명순(49·여)씨가 회장을 맡고 있다.

박 회장은 "매주 수요일이면 즐거운 마음으로 모여 건강달리기를 한다"며 "체력 단련과 함께 우의를 다지는 순수 아마추어 마라톤 동호회"라고 클럽을 소개했다.

그는 2003년 무릎 관절이 좋지 않아 마라톤을 시작했다. 주위에서 만류도 심했다. 뭐든 관절이 더 상한다고... 하지만 기우였다. 지금은 근육이 단련돼 풀코스도 거뜬히 뚱다.

광주일보 3·1절 마라톤대회 출전은 이번이 세 번째다. 창립 이듬해인 2010년 10km를, 지난해엔 하프 코스에 도전해 2시간4분의 기록을 냈다. 올해는 회원 15명이 하프 코스를 뚱다. 전원 완주가 목표다. 기록보다 건강과 안전, 화합이 먼저이기 때문이다.

이를 위해 매주 수요일 오후 7시 광주천에서 약 12km를 뚱다. 화순 너릿재 옛 도로에서 산악훈련도 병행하고 있다. 또 1년에 한 두 차례 강원도 백담사, 진도수련원, 한라산 등지로 단합대회 겸 전지훈련도 다녀온다. 지난 25~26일에는 한라산 백담사에서 3·1절 마라톤 대비 전지훈련을 했다.

조대여중 교감인 이종하(59) 회원은 "마라톤은 인생에 비유된다. 달리다보면 고비고비 단파와 쓴맛을 맞는다. 반환점도 있다. 욕심부린다고 다 되는 게 아니다. 무엇보다 목표를 향한 준비과정과 완주에 집중하는 자세가 중요하다"며 "건강에 좋고 끈기를 배울 수 있어 학생들에게 적극 권한다"고 말했다.

/박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr



건강한 사회를 꿈꾸며 대한요양병원 임직원들이 3·1 마라톤 대회 완주를 다짐하는 파이팅을 외치고 있다.

건강사회 꿈꾸며 함께 뛰고 구급차 지원

■ 대한요양병원

"건강하고 밝은 사회를 꿈꾸며 화합의 질주를 펼쳐겠습니다." 노인성질환을 전문으로 치료하는 대한요양병원 임직원들이 제 47회 광주일보 전국마라톤대회에 출전해 시민들과 봄날의 질주를 펼친다.

대한요양병원은 지역주민과 함께하는 병원, 사랑으로 봉사하는 병원, 직원 모두가 긍지를 느낄 수 있는 병원을 목표로 지난 2011년 1월 개원한 신생병원이다.

최신의료시설과 경험이 풍부한 양방 및 한방 전문의 7명이 상주한 240병상 규모의 1등급 요양병원으로 도심에 위치해 가족들이 쉽게 찾을 수 있다. 또 재활전문

센터도 갖춘 운동치료, 매트보칭치료, 작업치료, 통증치료 등 환자들의 재활을 돕고 있다.

재활치료전문센터의 활성화와 조직문화 개편을 통한 병원경영환경 변화시대의 경쟁력 강화, 특화된 간병·치료 서비스 제공을 올 한해 목표로 삼은 대한요양병원은 마라톤을 통해 직원 화합을 도모할 예정이다.

이들은 3·1 마라톤에 출전해 가족과 함께 달리면서 즐거운 축제의 장을 만들고, 건강한 사회를 위한 한해의 각오를 다질 예정이다. 또 시민들의 건강한 질주를 위해 대회현장에 응급상황에 대비한 구급차와 의료진도 지원한다.

김정화 대표원장은 "마라톤의 다른 이름은 '끈기와 인내'다. 힘든 과정을 이겨

내고 피니쉬 라인을 통과했을 때 벅찬 감동과 보람을 만끽할 수 있다"며 "임직원 모두가 이번 대회를 계기로 진료환경의 변화에 적극 대응하고, 경쟁시대에 따른 도전을 슬기롭게 잘 극복해 2012년을 재도약의 해로 삼을 수 있도록 하겠다"고 각오를 밝혔다.

운영에 수간호사는 풀코스를 50회 이상 완주한 마라톤 마니아. 이번 대회에서도 풀코스에 도전한다.

윤 수간호사는 "마라톤은 정직한 운동이다. 땀 흘리고 연습한 것 만큼 결과를 보게 준다. 너무 욕심부리지 말고 조금씩 달리는 게 중요하다. 살 빼려고 노력하지 않아도 살이 빠진다"며 "페이스 잘 유지해 완주를 하겠다"고 말했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



호랑이 산뜻한 털갈이

KIA 타이거즈 새 유니폼... 강렬한 느낌

KIA 타이거즈가 2012시즌 새 유니폼을 입고 뚱다. KIA가 지난 29일 명문구단의 자긍심과 전통 그리고 팀 컬러 쇄신을 위한 변경된 디자인의 유니폼을 공개했다.

새 유니폼은 기존 색상 대비 더 진해진 KIA RED를 적용해 더욱 강렬한 느낌을 표현하고 있다.

상의 다이내믹 라인은 모기업인 기아자동차의 디자인 코드와 전장에 나가는 전사의 어깨 갑옷 및 호랑이의 무늬 패턴을 형상화한 것으로 역동성과 용맹성을 강조하였다.

또 기존 V-넥 셔츠형에서 U-넥 버튼형으로 변경해 착용감을 개선하고 탈·착의를 용이하게 했다.

하의에는 빨간색의 두 줄 스트라이프를 넣어 심플함과 현대적인 감각을 더했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr