평생 잊지못할 감동이 있는 골프장
함평 다이너스티 컨트리 클럽
예약 : www.hpdynasty.co.kr 080)320-7700

"우리도 함께 뛴다" 광주일보 3·1절 전국마라톤 D-3

"건강한 광주" 외치며 힘찬 질주

광주시생활체육회

20명 직원 총출동 시민과 호흡 "시민 1인 1종목 갖기 운동 생활체육 활성화·인프라 확충"

광주시민들의 '건강 지킴이'를 자임하는 광주시 생활체육회(회장 김창준) 직원들이 '제48회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회'에서 선전을 다짐하고 있다.

"국민건강 100세 시대 건강한 광주를 위해 앞장서겠습니다."

시민들의 '건강 지킴이' 광주시생활체육회가 제48회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회에서 건강한 광주를 위한 힘찬 질주를 펼친다.

시생활체육회는 시민 1인1종목 갖기 운동을 통해 생활체육 동호인 저변확대와 활성화에 노력하며 '국민 건강 100세 시대'의 주역으로 활동하고 있다.

건강한 광주를 외치고 있는 이들은 매년 3·1 마라톤대회에 출전해 시민들과 호흡을 맞추며 '1인1종목 갖기 운동'을 널리 알리고 있다.

올해도 20명의 직원들이 출동해 3·1 마라톤을 생활체육이 시민들 속에 단단히 뿌리 내릴 수 있도록 하는 홍보의 장이자, 직원들의 건강한 한 해를 다짐하는 무대로 만들겠다는 각오다.

시생활체육회를 이끌어가고 있는 김창준 회장도 직원들과 건강한 시간을 준비하고 있다.

젊은 직원들 못지 않은 등산 실력을 과시하는 김창준 회장은 "매년 광주일보 3.1절 마라톤 대회에 참가해 직원들이 한 해 결의를 다지고 있다"며 "아침·저녁으로 걷기와 달리기를 통해 자신의 몸과 마음을 가꾸는 동호인들이 많이 참여해 즐거운 질주를 하길 기대한다"고 말했다.

또 "생활체육 종목 활성화 인프라 확충에 최선의 노력을 다하겠다. 광주 시민의 건강 증진과 삶의 질을 향상시키고 건강하고 행복한 창조도시 광주를 만들어 가는데 함께 하겠다"고 언급했다.

김 회장은 시민의 건강 증진과 삶의 질 향상을 위해 현장에서 직접 발로 뛰고 있는 생활체육지도자의 처우개선에 중점을 둘 예정이다.

다양한 계층과 세대가 모두 참여할 수 있는 생활체육 사업을 다양하게 추진하는 등 광주 시민의 생활체육 참여 기회를 넓혀 건전한 지역사회 발전에 기여하겠다는 계획이다.

시생활체육회 직원은 대부분이 생활체육 전공자 및 자격증을 갖춘 체육인들인 만큼 3·1 마라톤 대회에 나서는 발걸음이 가볍다.

'만능 생활체육인'으로 꼽히는 김현성 사무처장도 3·1 마라톤을 통해 건강을 점검하고 직원들과 화합의 시간을 보낼 계획이다.

김현성 사무처장은 "합기도와 태권도 등으로 체력단련을 꾸준히 해 온 만큼 생활체육인의 한 사람으로 마라톤 완주를 목표로 하겠다. 새롭게 도약하는 광주시생활체육회의 모습을 보여주도록 하겠다"고 각오를 언급했다.

등산과 걷기로 건강을 챙기고 있는 강필오 사업부장도 마라톤을 통해 건강한 한해를 기약하고, 체육회 새 얼굴인 김주예 홍보주임도 3·1 마라톤을 통해 숨겨둔 운동 실력을 과시할 예정이다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

양대동 회장의 마라톤 팁 '이렇게 뛰자'

"출발 2~3시간 전 아침식사 … 꼭 주로에 놓여있는 물 마셔야"

에너지 100% 쏟아붙는건 금물

양대동 회장

'제48회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회'가 사흘앞으로 다가왔다. 대회 당일 쾌적한 컨디션 관리와 기록 경신을 위해 어떻게 준비하고, 뛰어야 하는지 알아보자.

◇아침 식사와 위밍업후 출발=출발시간 3시간 전까지는 일어나야 한다. 아침식사는 출발 2~3시간 이전에 육류보다 된장국 종류로, 평소 식사량의 70~80% 정도만 간단히 먹는다. 출발시간 40~50분전을 기준으로 워밍업으로 시작해 가벼운 조깅, 스트레칭을 30분 정도 실시해 몸에 땀이 약간 날 정도로 몸을 충분히 풀어주고, 물을 마셔 수분공급도 해준 한다. 출발시 많은 사람이 한꺼번에 뛰어가게 되므로 부딪히거나 엉키지 않도록 주의해야 한다.

레이스에서 가장 중요한 것은 바로 페이스 조절이다. 경험이 없는 러너일수록 경주 초반에 오버페이스하는 경우가 많다. 특히 대회장의 들뜬 분위기 때문에 심리적으로 흥분된 상태로 출발하기 쉬운데 마음을 가다듬고 대회를 준비하면서 연습했던 자신의 경주 페이스의 70~80% 정도를 유지하며 출발해야 한다. 힘의 70%를 달리는데 쓰고, 나머지 30%는 저축해 둔다고 생각하고 목표보다 약간 느린 속도로 출발한다.

출발후 어느 정도 시간이 지나면 전반적으로 레이스가 정돈되면서 경기 참가자들 각자가 자신의 페이스를 어느 정도 찾아가게 된다. 그때부터는 100% 자신의 페이스로 달리기 시작한다. 선수들의 경우 일반인과 달리 처음부터 끝까지 100% 페이스를 유지하며 달려야 하기 때문에 시작전에 충분히 워밍업을 한다.

풀코스 마라톤에서 자신의 페이스에 올라 꾸준히 달리다 보면 레이스 중반 이후 35km를 전후로 죽을 만큼 고통스러운 순간이 온다. 30km를 지나면 몸속에 비축해 둔 '글리코겐'이 모두 고갈돼 체력이 급격하게 떨어지기 때문이다. 레이스 후반까지 지치지 않고 꾸준히 달리려면 20~30km 구간에서부터 미리 페이스를 잘 분배해야 한다.

'마라톤의 벽'이라고 부르는 30km를 넘어가면 페이스를 유지하지 못하고 뒤처지는 경우가 많다. 그때부터는 인내심과 정신력의 싸움이다.

한 가지 당부할 것을 달리는 동안 자신의 에너지를 100% 다 써버리지 말라는 것이다. 레이스 중에도 페이스가 빠른 사람은 왼쪽으로, 페이스가 느리거나 지친 사람은 오른쪽으로 붙어서 달려야 한다. 도저히 달릴 수가 없어서 걸어야 하는 상황이라면 주로에서 벗어나 인도로 올라가는 것이 마라톤 에티켓이다.

레이스중 마신 물은 한 시간이 지나면서 에너지로 변하기 때문에 반드시 주로에 놓여 있는 물을 마셔야 한다. 물은 적은 모금으로 2~3모금 정도 구간마다 천천히 마신다. 목이 마르지 않더라도 일정한 간격으로 놓여있는 음료수 테이블(5km 간격)과 스펀지 테이블(7.5km 지점부터 5km 간격)을 지나치지 말고 반드시 꼬박꼬박 챙겨서 목을 축여야 한다.

◇결승선 통과와 몸관리=결승선을 통과한 뒤에도 천천히 걷기와 가볍게 몸을 움직여 주어야 한다. 스트레칭으로 근육을 풀어주고 덧옷을 입어 체온을 유지시켜 주는 게 좋다.

레이스가 끝난 뒤에도 계속 수분을 보충해줘야 한다. 근육을 원래 상태로 하기 위해 스트레칭을 해야 하며, 관절 부분에 신경을 써야 한다. 목욕은 미지근한 물로 가볍게 해야 하며, 식사는 설렁탕, 전복죽 등 부드러운 음식을 먹는 것이 좋으며, 바나나처럼 탄수화물이 풍부한 과일을 먹어 주는 것이 빠른 몸 회복에 좋다.

〈국민생활체육 광주광역시 육상연합회장〉

KIA 김선빈이 25일 오키나와 킨 구장에서 열린 넥센과의 연습경기에서 타격을 하고 있다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

KIA, 불안한 불펜 어쩌나…

넥센 화력에 초토화 … 연습경기 5-9 또 패배

오키나와=김여울 기자

KIA 선동열 감독과 넥센 염경엽 감독의 광주일고 동문 대결에서 후배가 웃었다.

KIA 타이거즈가 25일 오키나와 킨 구장에서 열린 넥센 히어로즈와의 연습경기에서 5-9패를 기록했다. 광주일고 선후배인 선동열 감독과 넥센의 새 사령탑 염경엽 감독의 첫 대결은 화끈한 화력을 앞세운 후배의 승리로 막을 내렸다.

KIA 선발로 등판한 박경태가 2회 1사에서 김민성에게 안타를 허용한 뒤 신현철의 적시타로 선취점을 내줬다. 3회에도 서건창의 땅볼 타구가 1루수 키를 넘기며 안타가 됐고, 유한준과 박병호의 연속안타가 나오면서 0-2가 됐다. 박경태는 이성열의 희생플라이와 김민성의 적시타로 2점을 더 내준 뒤 마운드를 내려왔다.

KIA 타선은 4회까지 넥센 마운드에 막혀 이렇다할 공격을 하지 못했다. 선발로 나온 벤 헤켄이 2이닝, 이정훈과 마정길도 3·4회를 삼자 범퇴로 막아냈다.

5회 양팀 타선의 화력전이 전개됐다.

넥센 유한준이 이대환을 상대로 좌측 담장 넘어가는 솔로포를 쏘아올렸고, 박병호와 이성열이 연속해서 안타를 때려내며 0-6까지 점수를 벌렸다.

배힘찬으로 투수가 바뀐 5회말, KIA가 1사에서 나온 나지완의 좌전안타를 시작으로 공세에 나섰다. 김상현과 이준호의 연속 볼넷으로 만들어진 1사 만루에서 김상훈이 2타점 적시타를 때려내며 추격을 시작했다. 홍재호의 볼넷으로 다시 베이스가 가득찼고 김선빈의 희생플라이와 안치홍의 안타가 나오면서 5점을 만드는데 성공했다.

5회 대공세를 끝으로 KIA의 타선이 침묵했지만 불펜의 실점은 계속됐다.

8회 등판한 신인 안우주가 넥센 톱타자 정수성에게 2점포를 허용했고, 9회 마무리로 나온 박지훈은 제구 난조로 볼넷 2개를 내주는 등 1실점을 하고 마운드를 내려왔다.

3월30일 2013시즌 개막전에서 만나게 되는 KIA와 넥센은 오는 27일 킨 구장에서 리턴매치를 갖고 탐색전을 벌인다.

/wool@kwangju.co.kr

'야구전쟁' WBC 3월 2일 개막

B조 한국, 네덜란드·호주·대만과 1라운드

풀리그 대결 2위 안에 들어야 2라운드 진출

'야구의 세계화'를 추구하며 출범한 월드베이스볼클래식(WBC)의 세 번째 대회가 3월 2일 화려한 막을 올린다.

야구 국가대항전인 WBC는 2006년 3월에 16개국이 참가한 가운데 첫 대회를 치렀다. 2회 대회는 2009년 열렸다. 한국은 2006년 4강에 오르고 2009년에는 준우승을 차지하며 세계 야구의 강호로 발돋움했다.

올해 대회에는 참가국이 16개에서 28개로 늘면서 먼저 지역 예선을 치러 16개 본선 출전국을 확정했다. 지난 대회성적에 따라 한국을 비롯한 12개국은 지역예선을 거치지 않고 바로 본선 무대에 올랐다. 나머지 16개국이 4개 조로 나뉘어 예선을 벌인 끝에 스페인, 캐나다, 브라질, 대만이 각 조 1위로 본선에 합류했다.

한국은 네덜란드, 호주, 대만과 B조에 속해 대만 타이중의 인터컨티넨탈 경기장에서 본선 1라운드를 치른다.

한국은 3월 2일 네덜란드와 첫 경기를 치르고 3월4일 호주, 3월5일 대만과 차례로 격돌한다. 국제야구연맹(IBAF) 세계랭킹에서 한국은 4위로 대만(5위), 네덜란드(7위), 호주(10위)보다 높아 각 조 상위 두 개 팀이 오르는 2라운드 진출은 무난할 것으로 전망한다.

본선 1라운드는 세 팀이 한 번씩 차례로 맞붙는 풀리그로 순위를 가린다.

본선 2라운드에는 각 조 1, 2위 8개 팀만이 나설 수 있다.

한국이 속한 B조의 1,2위는 A조 1,2위와 3월 8일부터 12일까지 일본 도쿄 돔에서, C·D조 1,2위는 미국 플로리다주 마이애미의 말린스 파크에서 3월 13~17일에 2라운드를 벌인다.

2라운드에서는 일종의 패자부활전 방식이 도입된다. 1라운드 A조 1위와 B조 2위, A조 2위와 B조 1위가 엇갈려 먼저 경기한 뒤 여기에서 이긴 팀과 진 팀은 각각 승자 대결, 패자 대결로 2차전을 진행한다. 두 경기에서 모두 이긴 팀은 2라운드 결승에 선착하고, 승자조 패배 팀과 패자조 승리 팀이 패자부활전을 통해 2라운드 결승 진출을 가리는 방식이다.

2라운드에서 조별 2위 안에 들어야만 미국 캘리포니아주 샌프란시스코의 AT&T 파크에서 열릴 챔피언십 라운드에 진출, 우승 도전을 이어갈 수 있다. 2라운드 1조 1위-2조 2위, 2조 1위-1조 2위가 먼저 크로스토너먼트로 준결승을 치른다. 대망의 결승전은 3월 20일 열린다.

/연합뉴스

기차표/항공권/승선권
국제선 할인항공권 판매
(주)대원여행사
062)526-7000
신세계백화점 사거리
www.daewontour.com
광주역 525-4835 | 송정역 941-3278

영주 부석사 선비촌 기차여행
출발일 3월 22일(금) 23:50경 광주역 출발(무박 2일)
여행비 68,000원
여행코스 부석사/소수서원/소수박물관/선비촌/죽령옛길/풍기인삼시장 및 5일장
포함사항 무궁화호 왕복 열차비, 버스비, 입장료, 여행자보험료
불포함 식사비
특전 영주시에서 인삼비누 셋트 증정(15,000원 상당)

진해군항제 벚꽃축제 기차여행
출발일 4월 4일(목) / 4월 9일(화) 광주역 출발(당일)
여행비 37,000원
여행코스 해군사관학교/해군기지사령부/여좌천(내수면연구소)/제황산공원
포함사항 무궁화호 왕복 열차비, 여행자보험료
불포함 식사비