

광주의 봄 깨우러... 5000개 심장이 뛴다



‘호남 마라톤의 대명사’ 3·1절 전국 마라톤대회가 다음달 1일 금남로와 광주월드컵 경기장 일원에서 열린다. 지난해 대회에서 역주하는 마라토너들.

3·1절 전국마라톤 49번째 질주

49번째를 맞는 3·1 전국 마라톤대회가 도심의 봄을 깨운다. 광주일보가 주최하는 제 49회 3·1절 전국마라톤대회가 새 봄의 질주를 기다리고 있다. 도심을 달리는 명품 풀코스가 전국 마라토너들의 마음을 사로잡는다. 옛 전남도청을 출발선으로 하는 3·1 마라톤 풀코스는 호남의 젓줄 영산강을 달리고 승촌보를 건너 광주월드컵경기장으로 들어오는 환상의 코스다. 풀코스는 오전 8시30분 스타트 총성과 함께 시작된다. 하프코스 참가자들도 오전 8시30분 옛 도청에서 스타트를 끊고 광주의 도시를 달리게 된다. 10km와 5km는 광주 월드컵경기장 인근을 순환해 다시 광주 월드컵경기장으로 들어오는 코스로 진행된다. 10km는 오전 9시10분 시작되며, 5km는 9시20분에 출발한다.

풀·하프코스 문화전당 앞

5km·10km는 월드컵 경기장 출발

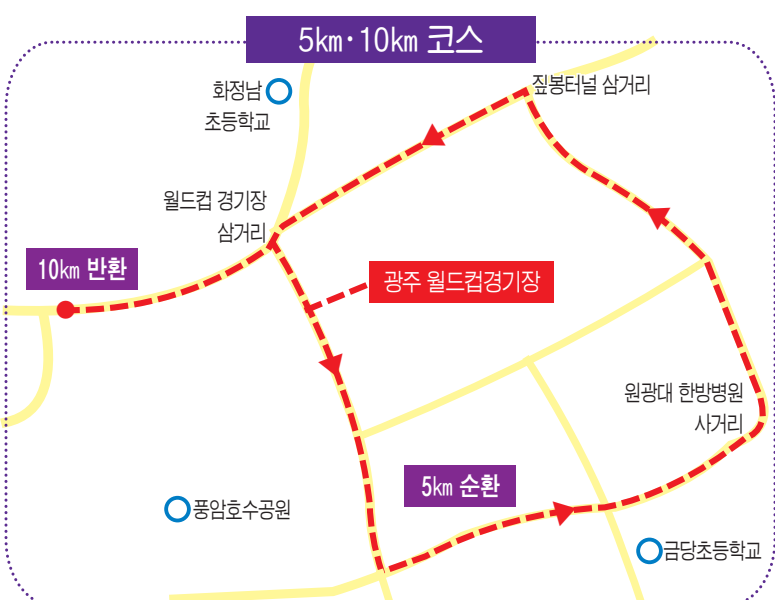
먹거리촌·현장 이벤트 다채

유쾌하고 건강한 질주를 위한 만반의 준비도 끝났다. 참가자들의 건강을 위해 대회 당일 행사장 곳곳에 구급차 10대가 배치된다. 페이스 메이커 ‘광화문 마라톤 모임’과 레이스 패스트를 요원인 ‘노란 자전거’도 3·1 마라톤 도우미로 함께 한다. 마라톤 동호인 가족들의 축제 한마당을 위해 사람들이 한데 어울릴 수 있는 먹거리촌도 운영한다. 5km 참가자를 제외하고 기록 측정용 칩을 사용, 각 부분별

1~45위까지 시상을 진행한다. 현장에서는 1~3위까지의 시상이 이뤄진다. 포토제닉상과 10km 이상 완주자를 대상으로 한 원앙부부상 등 특별상도 준비됐다. 대회 49회를 기념해 49명에게 행운상도 시상한다. 완주자에게는 완주메달과 간식 및 음료가 주어진다. 대회가 종료된 뒤 5km를 제외한 코스의 참가자들에게는 개인기록증과 팸플릿이 배송된다. 다소 쌀쌀할 것으로 보이지만 달리기엔 좋은 날씨가 전망된다. 대회가 열리는 1일 오전 광주는 이슬비가 내리는 가운데 최저기온 5도, 최고기온 8도의 날씨가 될 것으로 예보됐다. 온 가족이 손을 잡고 함께 하는 ‘화합의 질주’, 서브3(3시간 내에 풀코스 완주)을 위한 ‘도전의 질주’, 새 봄의 각오를 다지는 ‘희망의 질주’ 등 5000여명의 참가자들이 만드는 또 다른 마라톤 이야기가 3월 첫 날을 뜨겁게 물들게 된다. 한편 이번 대회는 광주일보가 주최하며 (사)아시아문화·광주육상경기연맹·전남육상경기연맹이 공동 주관한다. 또 광주광역시, 전라남도, 광주지방보훈청이 후원한다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

대회 당일 기상 정보

날씨	흐리고 비
기온	섭씨 최저 5도, 최고 8도
풍속	북동풍 초속 1~2m



마라톤 이렇게 뛰세요

빨리걷기 5분, 페이스 상승 도움...시작과 끝 스트레칭 필수

기다렸던 질주의 시간이다. 기록도 기록이지만 건강하게 무사히 끝까지를 통과하는 게 더욱 중요하다. 건강한 달리기 위한 팁을 잊지 말자. 스트레칭은 쉽게 지나칠 수 있지만 잊어서는 안되는 필수 과정이다. 출발 10분 전 팔과 허리를 돌리는 등 몸의 관절과 근육을 움직이며 땀방울을 흘리고 근육을 풀어줘야 한다. 몸을 풀 뒤에는 바로 달리는 것보다는 5분 정도 빠른 속도로 걸으면서 페이스를 끌어올리는 게 좋다.

출발과 함께 100%로 달리는 것보다는 70~80% 정도의 능력치를 유지하다 점점 페이스를 끌어올리도록 한다. 페이스 조절에 실패했을 경우에는 달리는 것을 멈추기보다는 속도를 낮춰 뛰는 자세를 유지하는 것이 좋다. 적당한 수분 섭취도 완주를 위해 필요하다. 초반 급수대를 그냥 지나치지 말고 두 모금 정도 물을 마시고 뛰어보자. 달리기 마무리도 과정만큼 중요하다. 걸음에 들어와서는 5분 정도 편안하게 걸음을 걸으며

컨디션을 조절하도록 한다. 또 간단한 스트레칭과 함께 발끝부터 심장 쪽으로 근육을 풀어준다. 대회 당일 다소 쌀쌀한 날씨가 예상되는 만큼 풀인 뒤 땀이 식지 않게 보온할 수 있는 옷을 챙겨 입고 수분도 충분히 섭취하도록 한다. 비에라도 있는 만큼 갈아입을 여분의 옷도 잊지 말자. 신발은 너무 조이는 것보다는 발에 맞는 사이즈를 선택하자. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr