

호남 역사와 반세기... 100년 위해 다시 뛰다



3·1절 전국 마라톤 50번째 질주

풀·하프코스 오전 8시30분 문화전당 앞 출발 구급차 7대 배치...상무시민공원에 먹거리촌

새 봄의 유쾌한 질주가 시작된다. '호남 마라톤의 대명사' 광주일보 제50회 3·1절 전국 마라톤대회가 3월1일 오전 8시30분 광주시 동구 국립 아시아문화전당(옛 전남도청) 앞 광장에서 출발 총성이 울린다.

광주일보와 아시아문화가 공동 주최하는 대회는 동호인·직장인·가족 등 3000여명이 참가해 송고한 3·1정신을 기리며 활력 넘치는 레이스가 펼쳐진다.

이날 대회는 예년과 달리 풀코스와 하프코스 2개 부문으로 진행된다. 오전 8시30분 문화전당 앞 광장을 출발해 금남로~월드컵경기장 등 도심을 가로지른다. 하프코스는 서창교에서, 풀코스는 승촌보에서 반환해 상무시민공원으로 들어오는 42.195km 명품 코스다. 3·1절 마라톤은 도심을 질주하며 시민과 함께 호흡할 수 있다는 게 특징이다.

대회조직위는 참가자들이 안전하게 달릴 수 있도록 만반의 준비를 마쳤다. 구급차 7대를 배치해 레이스 도중 발생할 수 있는 응급상황에 대처한다. 광화문 마라톤모임과 전남대 동아리 '노란자전

거' 회원 50여명은 구간별 정속 주행을 유도하는 페이스메이커와 자전거로 부상 위험 주자를 찾는 레이스페트를 요원으로 활동한다. 또 완주자들의 피로 해소를 위해 동시대에서는 스포츠 테이핑 및 마사지를 해준다.

광주지방기상청은 이날 아침 비가 조금 내린 뒤 오전 10시께 그칠 것으로 예보했다. 대회준비위는 참가자 전원에게 비옷을 제공하는 등 불편이 없도록 최선을 다할 방침이다.

개인시상은 전 부문 1~45위까지 이뤄지며, 1~3위는 상장·트로피와 함께 상금이, 4~5위는 상장과 상금이, 6~45위는 상장과 상품이 수여된다.

또 특별상으로 원양부상장과 포토제닉상, 대회 50회를 기념한 행운상이 준비됐다. 사전추첨을 통해 뽑힌 50명의 행운상 명단은 현장에서 확인할 수 있다.

골인지점인 상무시민공원에는 먹거리촌이 마련돼 다양한 음식을 제공한다. 또 교통편의를 위해 상무시민공원에서 문화전당을 오가는 셔틀버스를 오전 10시30분부터 오후 1시30분까지 30분 간격으로 운행한다. /박정욱기자 jwpark@

광주일보 3·1절 마라톤 D-2 “우리가 뛰다”

광주·전남 만능스포츠맨들의 질주



철인 3종 경기(수영·사이클·마라톤)로 체력을 다져온 광주철인클럽 회원들이 이번 3·1절 마라톤에 출전, 상위권 입상을 기대하고 있다. <광주철인클럽 제공>

광주철인클럽

철인들의 질주가 남도의 봄을 수놓는다. 광주철인클럽 회원들이 3·1절 전국 마라톤대회에서 봄날을 맞는다. 광주철인클럽의 역사는 1998년으로 거슬러 올라간다. 광주·전남의 만능 스포츠인들이 모인 광주철인클럽은 17년의 시간을 지나며 전국에서도 알아주는 클럽으로 성장했다. 현재는 80여 명의 정규회원이 왕성한 활동을 하고 있다. 수영 3.8km, 사이클 180.2km, 마라톤 42.195km를 제한시간 내에 완주해야 얻을 수 있는 '철인' 칭호를 가지고 있는 회원도 다수다. 이 중에서 감동해 회원은 광주철인클럽이 자랑하는 철인이다. 서브 3 주자인 그는 마라톤 풀코스 100회 완주자로 이름을 올렸다. 그리스 스파르타슬론, 각종 초장거리 울트라마라톤 우승 및 완주를 이뤄낸 그는 철인 3종경기 에이지

부문 우승자이기도 하다. 산악mtb 300렐리 완주자 타이틀도 가지고 있다. 스포츠에 대한 열정은 물론 실력까지 겸비하면서 이들은 전국 최대이자 최고의 명문 철인클럽을 만들었다. 철인 경기, 울라 마라톤, 300렐리, 수영 10km 등 각종 극한스포츠를 즐기며 분주하게 살고 있는 이들은 다양한 직업군의 멤버들이 모였지만 어려운 스포츠를 함께하다 보니 끈끈한 정으로 한데 뭉쳐졌다. 건강한 육체와 정신을 외치며 바쁜 일상에도 틈이 나는 대로 모여 구슬땀을 흘리며 정도 쌓아가고 있다. 3·1 마라톤은 이들이 매년 잊지 않고 찾는 즐거움 놀이터다. 봄을 시작하는 대회인데다 광주에서 열리는 대회라는 점에서 더욱 의미가 있다. 팀의 살림을 맡고 있는 이근웅씨는 “우리 지역에서 열리는 대회다. 회원들 모두 3·1절의 의미를 기리며 힘찬 질주를 할 생각이다”고 말했다. /김여울기자 wool@

“우리의 모토는 ‘즐거운 달리기’”



지난달 18일 광주 첨단공원에서 무등마라톤클럽 회원들이 2015년 무사안정한 운동을 기원하는 ‘안전가원제’를 올리고 있다. <무등마라톤클럽 제공>

무등마라톤클럽

“핀 런(Fun Run)! ‘즐거운 달리기’가 무등의 모토입니다.” 무등마라톤클럽(회장 배정식)은 정회원 50명이다. 지난 2000년 출범, 16년이나 됐지만 왜 고작 50명뿐일까. 그 이유는 아무나 받아들이지 않기 때문이다. 무등에는 초보자가 없다. 초보자는 정회원이 될 수 없는 탓이다. 초보 회원은 3개월간의 마라톤 입문 과정을 거쳐 남자는 하프, 여자는 10km를 뛰어야만 정회원 자격이 주어진다. 이처럼 정회원 가입 절차가 까다로운 것은 ‘즐거운 달리기’를 위해서다. 마라톤은 무조건 뛰면 되는 것으로 알지만, 이는 큰 오산이다. 무심코 마라톤에 입문했다가 부상을 입거나 달리기엔 질려서 그만둔다면 ‘즐거운 달리기’는 더 이상 의미가 없다는 게 클럽 운영의 기본 정신이다. 무등은 ‘뭉툰 부풀기’에 연연하지 않는

다. 조직이 방대해지면 회원간 화합과 진목이 훼손될 수 있어서다. 작고도 알잡아 보면 큰 코 다친다. 실력은 전국 최고다. 회원 50명 중 40명이 풀코스 완주 경력을 가지고 있고, 이 중 6명은 서브-3(풀코스 3시간 이내 완주)를 달성했다. 100km 울트라마라톤 완주자도 30명에 이른다. 지난해 빛고을울트라에서는 김원식(61) 회원이 우승의 영광을 차지했다. 무등의 장점은 시도때도 없이 만나 다양하게 즐기는데 있다. 무등산 늦겨에서 토끼등까지 자체 리그전을 여는가 하면, 산행·야유회는 기본이고, 겨울엔 얼음물 수영대회도 연다. 정기 훈련도 매주 세차례 실시한다. 주중에는 화요일과 목요일 오후 7시30분 전남대운동장과 북구 일곡지구 거북산 등을 돌며 컨디션 조절을 한다. 일요일에는 청풍유원지(4수원지)에서 무등산 토끼등까지 왕복으로 장거리훈련을 한다. /박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

“혼자 빨리보다 함께 멀리 갑니다”



영무마라톤클럽 회원들은 나홀로 질주보다는 더불어 뛰며 소통하고 화합하는 것을 목표로 하고 있다. <영무건설 제공>

영무마라톤클럽

“혼자 가면 빨리 가지만 함께 가면 멀리 갈 수 있습니다. 직원들과 함께 뛰면서 소통하고 화합하며 함께 전진하겠습니다.” 광주지역 증권건설업체 영무건설(대표 박인택) 마라톤동호회 ‘영무마라톤클럽’ 회원 12명이 광주일보 3·1절 마라톤 대회에 출사표를 던졌다. 이번 대회엔 영무건설 직원뿐만 아니라 협력업체 직원들도 함께 뛰기로 했다. 영무마라톤클럽은 지난 2012년 창단됐다. 건설사의 특성상 업무에 치여살다 보니 운동할 시간을 따로 내지 못했다. 일이 끝나면 스트레스 탓에 술집으로 가기 일쑤였고, 그러다보니 건강에 이상신호가 왔다. 그래서 동호회를 꾸렸다. 뛰게 되면 체력이 길러지고, 술은 줄일 것으로 판단한 것이다. 3년이 지나면서 회원은 30여명으로 늘어났다. /박정욱기자 jwpark@

회원들은 마라톤 초보부터 완주자까지 다양하다. 동호회장인 박인택 대표는 풀코스를 13회 완주한 마니아로 서브-4를 달성했다. 회원들의 목표는 같다. 이들은 “즐겁게 달리다보면 목표지점에 도달하게 되고, 성취의 보람은 엔돌핀으로 살아나 직장생활에 활력이 된다”면서 “순잡고 함께 나아가는 영무인이 되는 게 목표다”고 말했다. 영무건설은 직원들의 소통과 화합을 강조하고, 이의 실천을 위해 마라톤을 비롯해 사내 동호회 10여개를 운영하고 있다. 박 대표는 “기업은 혼자서 빨리 가서는 안 되고, 함께 꾸준히 가야 한다. 또 동반자가 선배든, 후배든 손을 잡고, 마음을 나누며, 공감대를 만들고, 즐겁게 나아가면, 아무리 험한 길이라도 단걸로 판단할 것이다. 3년이 지나면서 회원은 30여명으로 늘어났다. /박정욱기자 jwpark@