



KIA 타이거즈 선수들이 13일 오후 광주 서구 월드컵경기장에서 체력테스트를 위해 4km 달리기 하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

절치부심...동반질주... 선수 전원 합격선 달렸다

KIA 체력테스트 '4km 러닝' 현장 가보니

나지완 20분50초·김진우 21분...김병현 19분 '통과'
유근상, 김호형 앞지르고 심동섭·유창식은 '턱걸이'

달리진 모습으로 출발선에 선 선수들이 달리진 표정으로 결승선을 통과했다. 조용하게 하지만 치열하게 시즌을 준비해온 KIA 선수들이 13일 새해 처음으로 한 자리에 모였다. '체력테스트'가 KIA의 2016시즌 첫 일정. 오전 챔피언스필드에서 인바디검사, 워밍업하기, 유연성 검사 등 기초체력 검사가 먼저 진행됐다. 개인 훈련을 통해 최상의 몸상태로 등장

한 선수들은 전원 기준을 충족시키며 오후에는 광주월드컵경기장으로 향하는 구단 버스에 탑승할 수 있었다. 선수들을 가장 긴장시켰던 4km러닝의 시간. 31세 이상의 고참 선수들이 A조로 가장 먼저 출발선에 섰고, 26~30세·25세 이하 선수들이 B조와 C조로 배정돼 순서대로 몸을 풀었다. 후배들의 응원 함성 속에 '23분'을 약속

받은 형님들이 먼저 스타트를 끊었다. 그리고 18분이 조금 넘어 체력테스트의 첫 합격자가 배출됐다. 선두 그룹에서 좋은 페이스를 유지하던 포수 오두철이 가장 먼저 4km를 완주했다. 지난해 사람들의 애를 태우며 겨우 결승선을 통과했던 나지완이 가벼운 발걸음으로 20분50초를 기록했고, 지난 시즌 탈락자 김진우도 21분에 완주를 했다. 뒷심을 발휘한 김병현은 19분35초라는 좋은 기록으로 눈길을 끌었다. "다른 게 아니라 정신적으로 부담이 됐다. 경기장으로 오는 버스에서 자꾸 화장실이 가고 싶더라"며 특유의 웃음을 지은 김병현은 "러닝 훈련도 하고 차분하게 시즌 준비를 했다. 테스트가 끝나니 출가분하다"고 소

감을 밝혔다. 가장 적은 17명이 출전한 B조(20분)의 레이스에서는 노수광이 질주 본능을 뽐내며 1위 타이틀을 가져갔다. 윤완주도 노수광에 이어 2위로 완주했다. 신인 선수들로 무장한 C조는 38명으로 꾸려졌다. 예상대로 전체 1위는 C조(19분)에서 나왔다. 육성선수로 입단한 연세대 출신의 투수 유근상이 남다른 질주로 화제의 인물이 됐다. 200m를 지날 때부터 돌보이는 질주를 한 낯선 신인, 레이스를 끝내고 숨을 고르고 있던 B조 선배들은 "도대체 저 선수가 누구냐?"며 트랙에 집중했다. 트레이닝 파트에서 페이스를 낮출 정도로 거침없던 유근상의 질주는 15분11초에 끝났다. 또 다른 육성선수인 문성우(투

수, 김성민(내야수)는 각각 16분과 17분 30초로 전체 3위와 5위에 랭크됐다. 발로는 빠지지 않는 김호형이 15분50초로 2위, 사이드암 박동민은 17분으로 4위에 이름을 올렸다. 한승혁도 눈부신 막판 스피드로 17분30초에 미션을 완료했다. '마이웨이' 질주로 상위권을 장악한 이들과 반대로 '용두사미'로 눈길을 끈 이들도 있었다. 심동섭이 출발 신호와 함께 선두로 치고 나가면서 눈길을 끌었다. 그러나 심동섭의 독주는 채 400m도 지속되지 못했다. 이내 추월을 허용한 심동섭은 임한용과 끝까지 다투며 어렵게 결승선을 통과했다. C조에서는 유창식이 '제 2의 심동섭'이 됐다. 남들보다 한 발 앞서 자리를 잡으며 부정출발까지 한 유창식의 화려한

질주는 200m도 가지 못하고 끝이 났다. 훈훈한 '동반질주'도 있었다. "3년 만에 장거리를 뛴 것 같다"며 한참 숨을 고르던 윤석민은 친구 광정철과 나란히 4km를 달렸다. 광정철은 "지난해에는 팔에서 재할을 하느라 러닝을 하지 못했는데 나란히 같이 뛰니까 좋다"며 웃음을 지었다. 요주의 인물이었던 한기주도 친구 홍재호가 나란히 발걸음을 하면서 여유있게 완주를 했다. 자물 속에 책임을 부과한 김기태 감독의 조언. 무거운 몸으로 힘겹게 질주를 하던 지난해와 달리 준비된 몸으로 자기와의 싸움을 즐긴 KIA 선수들이 '전원 합격 소식'을 전해왔다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

“나 먼저 더 뛰며 선수들 이끌겠다”

이범호 3년 연속 '캡틴'



올해도 KIA의 '캡틴'은 이범호다. 이범호에게 또 무거운 짐이 지워졌다. 2014년 처음 주장을 맡았던 그는 지난해에 이어 올 시즌에도 주장으로 뛴다. 중요한 시즌을 잘 끌어왔으면 하는 주장 김기태 감독의 부탁이 있었다. 13일 2016시즌 주장으로 공식 선임된 이범호는 "젊은 선수들로 (주장을) 가야 하지 않느냐고 말씀드렸는데 코칭스태프에서 지난해 투표를 선발했으니 2년 임기는 해야 하지 않겠느냐고 하셨습니다. 올해는 중요한 시즌인 것 같다. 코칭스태프의 뜻을 잘 생각해서 주장 역할을 하겠다"고 각오를 밝혔다. 주장이라는 이름이 무겁기는 하지만 지난해에 비해 여유와 욕심은 더 생겼다. 이범호는 "주장 첫 해는 아무것도 모르고 했고 지난해에는 전권을 주신 상태에서 하면서 감독님 의중을 알고 가는

과정이었다. 올해는 완벽하게 어떤 야구를 추구하시는지 파악하고 가는 거니까 괜찮을 것 같다"며 "애리조나 캠프에 고참 중 혼자만 가게 돼서 마음이 무겁지만 그 뜻이 무엇인지 알고 있다. 후배들과 많은 것을 이야기하고 코칭스태프의 말을 전달하는 시간이 될 것 같다"고 말했다. 밝은 표정으로 각오를 언급했지만 "주장이 무엇인 것 같나?"는 질문에 "힘든 것 같아요"라고 너털웃음을 지은 이범호. 그는 더 묵직한 책임감으로 올 시즌을 준비하고 있다. 말뿐만 아니라 실력으로도 '캡틴'이 되어야 한다는

것이 그의 이야기다. 이범호는 "성적이 떨어지고 퇴보하고 그러면 선수들이 보는 시각이 잠깐으로 밖에 안 보일 수 있으니까 내 자리를 지키면서 조언을 하려고 한다"며 "지난해에는 상체 웨이트를 많이 했는데 방망이 나가는 게 안 좋은 것 같아서 등 쪽 근육 웨이트로 바꿨다. 아무 준비 없이 막 했다면 올해는 지난해 안 좋았던 것들을 빼고 준비하고 있다"고 말했다. 주장이기 이전에 프로야구를 대표하는 타자 중 한 명인 그는 2000경기(372), 1000타점(144), 300홈런(50)을 겨냥하고 있다. 목표로 가기 위해 그는 135~144경기를 먼저 생각하고 있다. 이범호는 "지난해 138경기를 뛰었으니 올해는 135~140경기에 출전하고 싶다. 목표 달성을 위해 한 경기 한 경기를 해나가야 한다. 한 경기 때문에 기록을 세우지 못하고 그만 두면 아쉬우니까 한 경기라도 더 나가기 위해 노력할 것이다. 지난해 2개가 부족했는데 30홈런

에도 도전하겠다. 내가 100타점 가까이 갔으면 팀이 5강을 갈 수 있을 것이다. 타점에도 신경쓰겠다"고 언급했다. 이범호가 그리는 더 큰 꿈은 5강. 김주찬과 나지완이 준비를 잘한 만큼 공격력이 향상될 것이라고 단언한 이범호는 막강해진 선발진이 많은 이닝을 책임져준다면 승산이 있다고 자신한다. 이범호는 "지난해에는 달리진 모습을 보여주는 게 잘하는 것이었다면 올 시즌은 땀을 보여주지 위해서는 5강에 들어가야 한다"며 "전력이 보강된 팀들이 많지만 감독님이 다른 팀에 계열 때도 어려운 상황에서 치고 올라갔다. 감독님 의중을 잘 생각해서 하면 예상치 못한 결과가 나올 수 있을 것이다. 밑에 있는 것도 지겹고, 10월에 노는 것도 힘들다. 한, 두 팀들만 치고 나가면 해볼 수 있을 것이다. 즐거운 시즌이 될 것 같다"고 희망의 2016시즌을 예고했다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

PGA 소니오픈 개막...최경주 등 총출동

미국프로골프(PGA) 투어 소니오픈(총상금 580만 달러)이 14일부터 나흘간 미국 하와이주 호놀룰루의 와이알레이 컨트리 클럽(파70·7044야드)에서 열린다. 이 대회는 2015-2016시즌 8번째 대회, 새해 들어서는 현대 챔피언스 토너먼트 이후 두 번째로 열리는 대회다. 현대 챔피언스 토너먼트는 지난해 투어

대회 우승자 30여 명만 출전할 수 있는 대회였지만 소니오픈은 144명이 출전하는 이른바 '풀 필드' 대회로 펼쳐진다. 또 이 대회에는 최경주(46·SK텔레콤)를 비롯해 강성훈(29·신한금융그룹), 김시우(21·CJ오쇼핑), 김민휘(24), 이동환(28·CJ오쇼핑), 노승열(25·나이키골프), 김형성(36·현대자동차) 등 한국 선수 7명

이 출전한다. 교포 선수인 케빈 나(33), 제임스 한(35), 존 허(26), 마이클 김(23), 대니 리(26) 등도 출전 선수 명단에 이름을 올리는 등 새해 베틀부터 한국(계) 선수들의 승전보를 기대할 만하다. 특히 최경주는 최근까지 중국 광저우에서 동계훈련을 치르고 지난 10일 하와이에 도착, 재기를 노리고 있다. 최경주는 지난해 19개 대회에 출전했지만 10위 내에 한 번도 들지 못하는 부진을 겪었다. 2008년 이 대회에서 우승해 소니

오픈과 좋은 인연이 있는 그는 하와이로 출국하기 전 "올해 목표는 우승 한번 이상"이라고 밝히며 선전을 다짐했다. 2014년과 2015년 대회에서는 지미 워커(미국)가 연달아 정상에 올랐다. 올해도 워커가 우승하면 2011년 존 디어 클래식 스티브 스트라카(미국) 이후 약 5년 만에 단일 대회를 3연패 하는 선수가 된다. 워커 외에 맷 쿠처, 라셀 헨리, 브랜트 스넬데커, 잭 존슨(이상 미국) 등 세계 톱 랭커들도 출전한다. /연합뉴스



꼭 합격할거야! 13일 오전 광주 북구 용봉동 전남대학교 체육관에서 열린 체육교육과 입학 실기시험에서 한 응시자가 공중돌기를 하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr