

광주일보 3·1절 마라톤 D-8 우리가 뛰다

광주 북구청

“봄을 깨우는 질주...북구민 안녕 위해 함께 완주”



광주일보 제51회 3·1절 전국마라톤대회에 참가하는 광주시 북구 마라톤 동호회 회원들이 19일 광주시 북구 용봉동 북구청 광장에서 완주를 다짐하며 파이팅을 외치고 있다.

마라톤 동호회 80명 활동 폴코스 완주 10여명 달해

광주시 북구청 마라톤 동호회(회장 백은성 두암2동장)는 광주일보가 주최하는 3·1절 전국마라톤대회의 단골 참가자다. 지난 2005년 3월22일 '아름다운 이웃, 다함께 잘사는 북구 건설을 위한 희망을 안고 열심히 달리자'라는 슬로건을 목표로 설립된 이후 매년 3·1절 전국마라톤 대회 참가를 시작으로 수많은 대회에 참가하고 있다. 또 광주지역 민·관·직장 및 지역 마라톤 동호회와도 합동 훈련과 봉사활동을 하는 등 교류의 폭을 넓히고 있다.

처음에는 20여명의 회원으로 출발했으나 현재 활동하는 회원은 80여명에 달한다. 이들이 마라톤을 하는 이유는 스트

레스 해소와 건강을 다져 주민들이 피루로 느낄 수 있는 행정을 펴기 위해서다. 북구청 마라톤 동호회 회원과 가족 등 100여명은 오는 3월1일 개최되는 제51회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회 참가를 손꼽아 기다리고 있다. 올해 첫 참가하는 대회인 만큼 회원, 가족들의 친목을 다지고 시민들과 함께 호흡할 계획이다.

특히 과거 일제의 식민통치에 항거하며 대한민국의 자주성을 세계에 알린 숭고한 3·1절 정신을 기리고, 민주·인권·예향의 도시 광주의 발전과 북구민의 안녕을 기원하기 위해 참가자 모두 완주를 목표로 출전의지를 다지고 있다.

이번 3·1절 전국마라톤대회에서 폴코스(41.195km)를 뛰는 이철형(56·행정 7급)씨는 “회원들이 함께 호흡하면서 건강과 직장 생활에 활력을 불어넣을 수 있는 좋은 기회가 될 것으로 기대한다”며 “전원 마라토너들은 아니지만 회원들끼

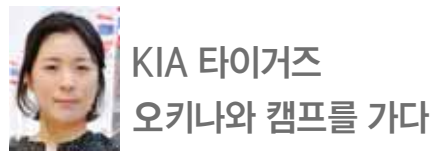
리 꾸준히 훈련해온 만큼 좋은 성적을 거둬 북구 마라톤 동호회를 알릴 수 있도록 하겠다”고 밝혔다.

이어 “모든 회원들이 완주하는 것도 좋지만 회원과 가족, 시민들이 함께 뛰면서 성큼 다가온 봄을 느끼고, 호흡할 수 있도록 하겠다”고 말했다. 매주 두 차례(화·토요일) 전 회원이 한 자리에 모여 정기 훈련을 하고 있는 북구청 마라톤 동호회 주축 멤버 중에는 폴코스를 완주한 회원이 10여명에 달한다.

백은성(48·행정 5급) 북구 마라톤 동호회장은 “마라톤 대회를 꾸준히 참가해 오고 있지만, 막상 행사에 참가할 때 느끼는 생동감은 말로 표현할 수 없을 정도다”며 “이번 대회를 통해 모든 참가자들이 건강과 행복, 마라톤 동호회가 더욱 활성화되는 계기가 되었으면 한다”고 말했다.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

타이거즈 어벤져스 떴다



KIA 타이거즈 오키나와 캠프를 가다

양현종·윤석민·김병현·한기주·심동섭·최영필...특급 투수 피칭 이목 집중

서서 볼펜 피칭을 진행했다. 한국 야구 역사에 이름 하나씩 남겨 놓은 특급 투수들의 피칭에 사람들은 숨을 죽이고 그들의 공 하나하나를 유심히 지켜보았다. 올 시즌 KIA가 가장 믿는 구석은 선발진이다. 두 축이 바로 타이거즈 에이스 계보로 있는 윤석민과 양현종이다. 두 사람은 이날 각각 33개와 54개의 공을 던지면서 컨디션 점검했다. 아직 실전 무대에 나서지는 않았지만 선발 두 축의 2016시즌 준비는 차근차근 진행되고 있다. 김기태 감독과 이대진 투수 코치는 에이스에 우를 해주면서 가장 좋은 상태에서 스타트를 끊을 수 있도록 배려하고 있다. 그래서 윤석민과 양현종의 실전 등판 날짜는 확정 아닌 ‘예정’이다.

일단 타이거즈 마운드의 새로운 동력인 ‘신입 외국인 선수’ 헤테와 지크가 각각 22일 히로시마, 23일 요미우리와의 연습경기에서 선발로 나서 정식으로 첫 선을 보인다. 그 다음으로 양현종과 윤석민이 기지개를 켜다. 빠르면 24일 양현종이 니혼햄전에서 컨디션을 점검하고 윤석민도 다음 등판을 준비하게 된다. 어깨가 좋지 않은 만큼 이들이 가장 신경을 쓰는 부분은 부상이다. 둘다라도 두드러가면서 본 시즌에 맞춰 최상의 몸을 만드는 게 이들의 목표다. 좋은 흐름을 이어오다가 컨디션이 떨어졌던 김병현과 한기주는 이날 각각 볼펜에서 40개와 60개의 공을 던졌다. 두 사람의 2016시즌은 아직 물음표다. 화려

한 경력과 실력을 가진 두 사람의 올 시즌 관건은 몸상태다. “볼펜스에 가장 신경을 써서 던졌다”는 김병현과 “몸 상태 등 볼펜 피칭이 나쁘지 않았다”는 한기주. 지난해 갑작스런 맹장수술로 힘든 시즌을 보냈던 18년차 김병현은 체력과의 싸움을 하고 있다. 한기주는 허벅지 근육통으로 한 바자 늦춰 시즌을 준비하고 있는 상태다. 세월과 부상 탓에 전성기 모습을 기대할 수는 없지만 두 사람은 타고난 능력과 경험을 갖춘 만큼 KIA 마운드의 특급 병기가 될 수 있다. 힘과 기능성의 젊은 선수들이 선점했던 타이거즈 마운드. 경험과 실력을 갖춘 베테랑들이 움직이기 시작했다. /오키나와=김여울기자 wool@



양현종



윤석민

KIA 윤완주가 수석코치가 되어 코칭 스태프의 마음을 읽었다. 타이거즈의 사령탑 김기태 감독은 며칠 전 새로운 수석코치를 영입했다. 지난 18일 라쿠텐전에 이어 19일 삼성과의 연습경기에서 김 감독의 옆자리는 조계현 수석코치가 아니라 내야수 윤완주가 지켰다. 사연은 이랬다. 라쿠텐전과의 연습경기에서 선수들의 파이팅을 주문하는 조 수석코치의 농담이 시작이었다. “(목소리 리가 안 들린다) 완주 배팅 치러 갔나?”는 농담에 김 감독은 한 손 더 떠서 옆에서 애들 야구하는 것을 지켜보라며, 윤완주를 수석코치로 임명했다. 일일 수석코치로 끝난 게 아니었다. 삼성과의 경기에서도 김 감독은 “윤 수석코치 어디 갔느냐?”라며 윤완주를 불렀다. 그렇게 감독과 두 수석이 나란히 덕아웃에서 경기를 지켜보게 된 것이다.

‘수석코치 체임’ 타자 윤완주 “한 수 먼저 읽는 야구 배웠다”

수석코치로 감독을 보좌한 윤완주의 소감은 “머리가 아팠다”였다. 그리고 “한 수 먼저 읽는 야구를 배웠다”였다. 말만 수석코치가 아니라 윤완주는 실제 역할도 담당했다. 화이트 보드에 부지런히 변하는 라인업 변동 상황을 쓰고 지우고, 베이스 라닝에서 실수한 선수에게 “긴장하지 말라. 처음부터 안 뛰니까 죽는 것이다. 미리 생각을 하면서 상황별로 대처하라”는 등의 메시지를 전하기도 했다. “이런 상황에서는 어떻게 하겠나?”, “주자 만루인데 어디로 쳐야 하겠나?” 등의 질문에 답도 하는 등 수석코치 윤완주로 바뀐 이틀이었다.

윤완주는 “선수 입장에서는 플레이 자체만 보게 되는데 감독님은 여러 가지 것을 보시고, 이렇게 해보지라는 말씀을 하시는 등 최상의 답을 찾으셨다”고 다른 시선에서 본 경기에 대해 설명했다. 또 “볼 배합에 관한 것도 잘 보라고 말씀하시면서 예측하고 설명하셨는데, 신기하게 옆에서 말씀하시는 대로 됐다. 야구를 한발 앞서 보셨다. 생각 자체가 빠르시다”며 “타순에 관해서도 앞에 느린 타자들 뒤에 백용환, 이흥구 타선이었는데 왜 이렇게 하는지 아냐고 물어보셨다. 느린 애들이 앞에 있기 때문에 뒤에 장타를 칠 수 있는 애들을 넣는다고

하셨다. (신)종일이 형을 1루에 기용하신 것에 대해서도 삼성에 왼쪽 타자들이 많기 때문에 좌타자로서 앞에서 그들의 움직임을 직접 봐보라는 의미라고 말씀 해주셨다. 많은 것을 보게 된 것 같다”고 말했다. 수석코치 자리에서 그라운드를 보고 배운 윤완주. 그는 색다른 경험을 바탕으로 야구의 폭을 넓혀겠다는 각오다. 윤완주는 “지난해에는 발목 부상으로 고생도 하고 좋은 모습을 보여주지 못했다”며 “이번 캠프를 치르면서 수비는 어려워야 한다. 감독님께서 연습을 할 때 땀뻑치는 게 중요한 것이 아니라 시합 때 중요한 상황에서 칠 수 있는 품을 만들어 치는게 중요하다고 하신다. 상황에 따른 좋은 타격을 보여드릴 수 있도록 하겠다”고 언급했다. /오키나와=김여울기자 wool@



탱크 5년만의 PGA 우승 성큼

최경주, 노던 트러스트 오픈 3R 2타차 공동 5위

최경주(46·SK텔레콤)가 5년 만의 미국 프로골프(PGA) 투어 우승에 다시 도전한다. 최경주는 21일(이하 한국시간) 미국 캘리포니아주 팰리세이즈의 리비에라 컨트리클럽(파71·7천322야드)에서 열린 노던 트러스트 오픈 3라운드에서 버디 5개와 보기 1개를 묶어 4타를 쏘았다. 중간 합계 10언더파 203타를 친 최경주는 단독 선두 버바 왓슨(미국·12언더파 201타)에 두 타 뒤진 공동 5위에 자리했다. 리우 올림픽에서 한국남자대표팀 코치로 선임된 최경주는 선수로서도 출전의 꿈을 버리지 않고 있다. 2011년 플레이어스 챔피언십 이후 우승이 없는 최경주는 올해 파머서 인슈어런스 오픈에서 준우승을 차지하는 좋은 성적으로 세계랭킹을 133위까지 끌어올렸다. 최경주는 1번홀(파5)과 3번홀(파4)에서 버디를 잡아 상승세를 탔다가 4번홀(파3)에서 보기를 적어냈다. 그린을 놓친데다 어프로치샷이 너무 짧아 3.5m 거리의 파 파트를 놓친 것.

하지만 7번홀(파4)에서 2.5m짜리 퍼트를 홀에 떨어뜨려 버디를 잡은 최경주는 후반 파5홀인 11번과 17번홀에서 한 타씩을 줄였다. 최경주는 선두에 불과 2타 뒤졌지만 우승컵을 노리는 다른 경쟁자들도 만만치 않다. 선두인 왓슨은 2012년과 2014년 두차례나 마스터스를 제패한 선수다. 선두와 1타 차이 공동 2위(11언더파 202타)에는 장타자 더스틴 존슨(미국) 등 3명이 포진했다. 최경주와 같은 공동 5위(10언더파 203타)에는 세계랭킹 1위 탈환을 노리는 로리 매킬로이(북아일랜드)가 자리를 잡았다. 매킬로이는 3라운드에서 버디 5개, 보기 1개로 4타를 줄여 순위를 끌어올렸다. 에담 스콧(호주)도 매킬로이, 마크 레시먼(호주)과 공동 5위에 올라 우승경쟁에 뛰어 들었다. 하루 동안 5타를 줄인 강성훈(29·신한금융그룹)은 중간합계 8언더파 205타로 공동 12위로 3라운드를 마쳤다. /연합뉴스

최희섭 美 코치 연수

그라운드를 떠난 최희섭(37)이 미국 메이저리그 구단에서 코치 연수를 받는다. KIA 타이거즈는 21일 “현역 은퇴를 선언한 최희섭이 미국 메이저리그 구단으로 연수를 떠난다. 최희섭은 21일 미국으로 출국해 오는 4월 30일까지 볼티모어 오리올스와 미네소타 트윈스에서 코치 연수를 받을 예정이다”고 밝혔다. 최희섭은 볼티모어 산하 트리플 A팀의 스프링캠프에 합류해 37일 동안 머물고, 4월부터는 미네소타 산하 트리플 A팀 스프링캠프에서 연수를 받을 예정이다. 2007년 KIA에 입단해 8시즌 동안 고향 팀에서 된 최희섭은 2015시즌을 끝으로

은퇴를 선언했다. 최희섭은 8시즌 동안 634경기를 뛰며 타율 0.281, 100홈런, 327타점의 기록을 남겼다. 특히 2009년에는 131경기에서 타율 0.308, 33홈런, 98타점의 뛰어난 활약을 펼치며 팀의 한국시리즈 우승에 기여했다. 한편 KIA는 최희섭과 함께 구단 트레이너 2명도 메이저리그 구단 연수를 보내 선진 트레이닝 시스템을 습득하게 할 예정이다. 육성지원팀 김준재, 조재용 트레이너는 각각 볼티모어와 미네소타 구단에서 1개월씩 머물며 재활선수 관리, 부상방지 트레이닝 기법, 컨디션 조절, 근력강화 훈련 등 체계적인 선수 관리 노하우를 교육받을 예정이다. /김여울기자 wool@