스프링캠프 '든든한 조연'된 호랑이 베테랑들

신진들 연습경기 위주 훈련…베테랑은 실전 대비

캠프 이원화·기간 단축 등 김기태 감독 실험 계속

노련한 베테랑이 '호랑이 군단'의 미래를 바꾼다.

2016시즌을 위한 KIA의 스프링캠프가 내달 3일 철수를 앞두고 있다. 막바지로 향해가는 이번 스프링캠프에서는 시즌과 달리 베테랑들이 그라운드의 조연이었다.

'이원화 캠프' 정책에 따라 신진급 선수들이 김기태 감독의 지휘 아래 미국 애리조나에서 먼저 스타트를 끊으며 눈도장을 찍었고, 오키나와 캠프에서도 베테랑보다는 신진급 선수들이 전면에 나서 더 많이 주목을 받았다. 후배들 뒤에 가려져 있던 베테랑들은 슬슬 연습경기에서 시동을 걸며 시즌을 준비하고 있다.

베테랑들의 움직임은 괜찮다. 미국과 한국을 오가는 절차를 생략하고 지난 1일 오키나와에서 느긋하게 캠프를 시작하면서 좋은 컨디션을 유지하고 있다. 감각도 여전하다. 오키나와 캠프는 연습경기 위주로 스케줄이 짜였다. 후배들 중심으로 훈련과 연습경기가 진행되면서 베테랑들은 뒤에서 묵묵히 훈련을 해왔다.

실전 투입을 앞두고 "후배들이 경기 준비를 해야해서 뒤에서 연습을 했다. 투수 공은 딱 한 번 쳐봐서 걱정이다"던 야수 최고참 김원섭은 첫 실전, 첫 타석에서 가볍게 안타를 때려내면서 베테랑의 노련함을 보여줬다. 실전 감각은 떨어져 있을지 모르지만 이들에게는 더 큰 경험과 노하우가 있다.

선배들이 숨을 고르는 동안 신예 선수들은 무섭게 성장을 하면서 긴장감을 조성했다. 젊은 선수들의 패기와 베테랑의 노련함이 잘 어우러지면서 KIA의 캠프는 알아서 잘 흘러가고 있다.

베테랑들의 마음 씀씀이도 캠프 분위기를 훈훈하게 만들고 있다. 지난해 눈에 띄는 성장세를 보이면서 안방 싸움에 불을 붙인 포수 백용환과 이홍구에게 따뜻한 마음이 전해졌다. 투수 김병현과 양현종이 "투수들 공을 잘 받아주라"며 두 포수를 위해 미트를 특별 주문했다. '두근두근' 두 선수는 새로운 미트를 기다리고 있는 중이다.

에이스 윤석민도 내야수 후배 윤완주에게 글러브를 선물해줬다. 비록 내기에서 진 값이기는 하지만 흔쾌히 글러브를 선물하면서 후배에게 신바람을 불어넣어 주었다.

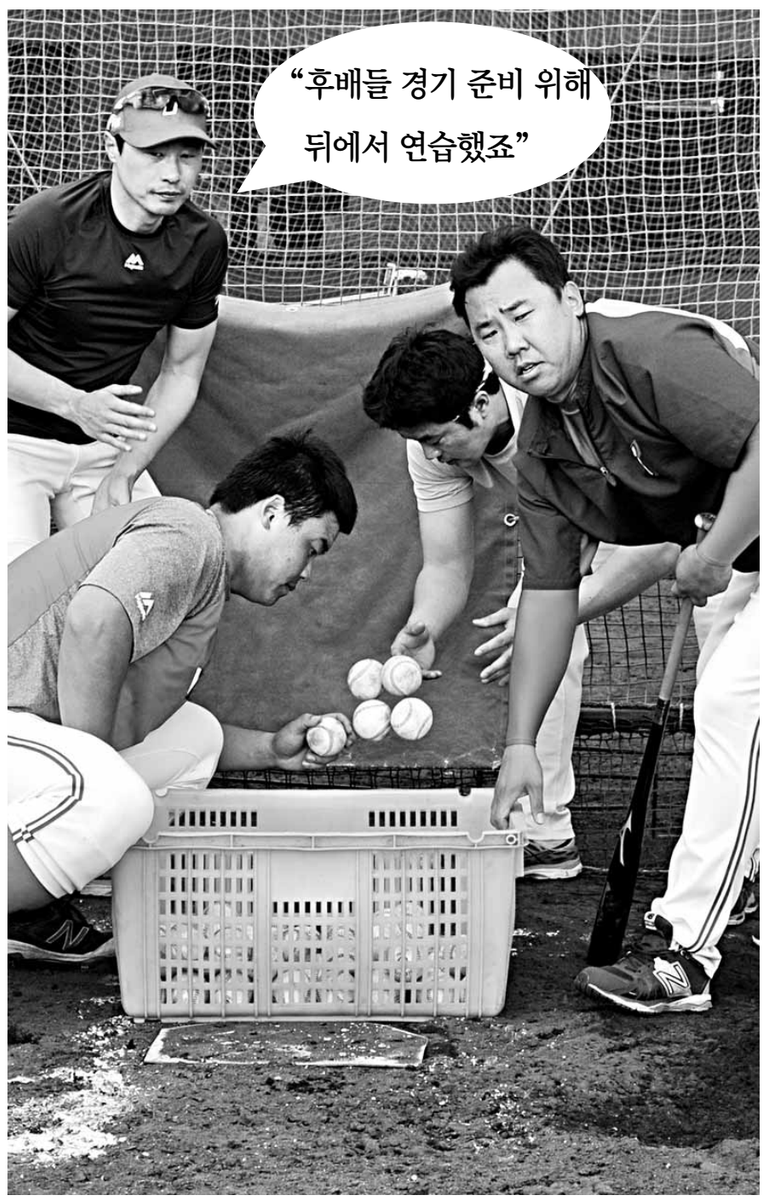
KIA의 이번 스프링 캠프 연습경기 전적은 2승1무7패. 어린 선수들 위주로 경기와 테스트가 진행됐다. 베테랑들은 연습경기보다는 시범경기 그리고 진짜 시즌에 맞춰 준비를 하고 있는 상태다. 연습경기와 달리 진짜 시즌의 성적에는 베테랑이 많은 비중을 차지한다. 이들의 움직임에 따라 팀의 가을 풍경도 달라진다. 그리고 내년 시즌 준비 모습도 달라진다.

김기태 감독은 이번 시즌을 준비하면서 '이원화 캠프'라는 새로운 시도를 했다. 베테랑들이 내어놓을 결과에 따라서 내년에도 '확대 이원화 캠프'가 적용될 수 있다.

선수들 스스로 경기와 시즌을 풀어나가기 바라는 김기태 감독, 이번 시즌의 결과에 따라서 캠프 기간 단축이라는 새로운 시도도 이뤄질 전망이다.

올 시즌 성적은 물론 내년 시즌 캠프 모습도 바꾸게 될 베테랑들이다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



KIA의 야수 최고참 김원섭(왼쪽)이 타격훈련이 끝난 뒤 후배 박진두, 김민우, 이범호와 공을 줍고 있다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

광주일보 3·1절 마라톤 D-1 이것은 꼭 알아두세요

음료수 테이블 등 위치 파악해둬야

식사는 경주 3~4시간 전

가볍게 걸으며 준비 운동

대회당일 경기장에 가져가야 할 용품들에 대한 체크리스트를 미리 만들어 두고 대회 전날 밤에 완벽하게 준비해 두자.

체크리스트에 들어갈 것으로는 신발, 양말, 위아래 운동복, 에어파스, 맨소래담 로션, 바셀린, 번호표, 옷핀, 칩 주머니, 시계 등이 있을 것이다. 날씨가 춥다면 장갑, 모자, 목도리 등을 챙기고 더운 날은 모자와 선글라스, 자외선 차단제 등을 챙기도록 한다.

당일 아침에 급하게 챙기려다 보면 중요한 용품을 빠트릴 수도 있고 우왕좌왕하다가 경기가 시작되기도 전에 사소한 것들도 인해 짜증이 나거나 스트레스를 받을 수도 있다. 경기 직전에는 심리적으로 날카로워지고 예민해지므로 꼼꼼히 준비해 둔다. 전날 밤에 충분한 수면을 취하는 것도 잊지 말아야 한다.

경기 당일에는 최소한 경주 시작 3~4시간 전에 일어나서 식사를 해야 한다. 풀, 하프의 경우 아침에 하는 경기라면 커피 한잔과 바나나 한 개를 먹고 달리면 기록 단축에 도움이 될 수 있다. 공복에 달려도 좋지만, 아침식사를 할 경우에는 식사량은 평소보다 적게 약 50-80%만 섭취해야 한다. 탄수화물이 들어가면 인슐린이 분비되면서 글리코겐이 사라질 수 있으므로 경주 시작 1~2시간 전에는 음식을 먹지 않는 것이 좋다.

아침식사는 양보다 질에 신경 쓰도록 하고 위에 부담이 될 수 있는 기름진 음식은 피하고 거북한 느낌이 들 정도로 배불리 먹지 말아야 한다. 섬유질이 많은 음식을 먹으면 경기 도중 설사를 할 수 있으므로 주의해야 한다. 물은 목이 마르지 않을 정도로 조금씩 마시면서 준비한다. 출발 1시간 전, 30분전, 5~10분 전에 각각 작게 2-3모금 정도씩 마신다.

당일에는 여유 있게 출발해서 미리 화장실의 위치도 파악해 두고 출발선과 결승선을 통과하는 방법, 코스 중 시간을 체크하는 지점, 음료수 테이블과 음식물을 공급하는 곳도 알아 둔다.

선수들은 보통 시합 1시간 전에 화장실을 다녀온 후 준비운동을 한다. 스트레칭, 체조, 워밍업 조깅 등으로 100% 페이스로 달리 수 있는 상태를 미리 만들어 두는 것인데, 일반인들은 선수들처럼 워밍업을 많이 할 필요는 없다. 오히려 워밍업에 에너지를 너무 많이 소모하면 출발하기도 전에 지쳐버릴 수도 있다. 가볍게 걷거나 천천히 조깅을 하여 몸에 땀이 약간 나기 직전 상태까지 워밍업을 하는 것이 좋다. 워밍업은 자신의 체력수준과 그날의 컨디션을 잘 파악하고, 적당히 조절해야 한다. 기온이 낮은 날은 평소보다 더 많이, 기온이 높은 경우에는 평소보다 더 적게 땀 흘리기 전까지 하면 된다.

양대동
국민생활체육
광주시육상연합회장

경기 전날 챙겨두세요

신발, 양말, 위아래 운동복, 에어파스, 맨소래담 로션, 바셀린, 번호표, 옷핀, 칩 주머니, 시계 등
-추운 날:장갑, 모자, 목도리
-더운 날:모자, 선글라스, 자외선 차단제

산행안내

해외 게재불가

3월 2일(수)

▲광주청록산악회 3월 2일(수) 경남 통영시 연대도, 만지도, 백운동로타리 07 : 50, 교원공제 회관 08 : 00, 운암동 문화예술회관 후문 08 : 10, 동광주 IC 입구(농산물 경매장옆 버스승강장) 08 : 20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 9411 4590, 010 8766 0170

▲철도산악회 3월 2일(수) ~ 25일(금) 매일 출발 KTX 타고 떠나는 서울시티투어 자유여행 광주송정역 07 : 59 ※다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

▲철도산악회 철도산악회 3월 2일(수)~3월 25일(금) [1박2일] 매일 출발 KTX와 O-train을 타고 떠나는 영주부석사, 안동하회마을 기차여행 광주송정역 07 : 54 ※다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

3월 4일(금)

▲광주금요산악회 3월 4일(금) 영광 갓봉, 광주역(두암동 홈플러스경유) 08 : 00 ※다음카페 광주금요산악회 ☎ 010 9860 0173, 010 3821 9090

3월 5일(토)

▲광주금당산악회 3월 5일(토) 통영 고성 천개산-벽방산, 진원동 식자재마트앞 7 : 20, 염주체육관 7 : 30, 한국병원앞 7 : 40, 문예회관후문 7 : 50, 비엔날레주차장입구 8 : 00 ※다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678

3월 6일(일)

▲광주한길산악회 3월 6일(일) 아산 -천년의 숲길 트레킹, 상무정 07 : 00, 무각사 07 : 10, 광주역 07 : 20, 동광주 홈플러스 07 : 30 ※다음카페 한길산악회 ☎ 010 9397 1720

▲문흥백두산악회 3월 6일(일) 통영 벽방산 천개산 바다조망산행, 문흥동백두산악매장 07 : 30, 북구미래아동병원 07 : 35, 일곡동 우체국 07 : 45, 비엔날레주차장 도로가(구 도교육청앞도로) 08 : 00 ※다음카페 문흥백두산악회 ☎ 010 3602 2098

▲광주효사랑산악회 3월 6일(일) 거제 가라산 노자산산행, 식자재마트 06 : 10, 해태아파트 06 : 20, 염주육교밑 06 : 30, 무각사 06 : 40, 문예회관후문 06 : 50, 비엔날레 07 : 00 ※다음카페 광주효사랑산악회 ☎ 010 7725 1353, 010 3618 0967, 010 3603 2021

▲광주새무등산악회 3월 6일(일) 경북 경주시(토암산745m) 불국사경유, 광주역 07 : 30, 문화예술회관 후문 07 : 40, 주월동 부일자동차 공업사 7 : 10 ※다음카페 광주새무등산악회 ☎ 010 3616 6300, 010 3901 5667

▲스마트산악회 3월 6일(일) 여수 금오도 비렁길일대, A,B코스 : 도상거리 약 5km&(3시간30분), 버스편도 2시간, 배이동시간(1시간) A,B코스 : 백야선착장(출발)09 : 30~직포 해수욕장 10 : 35 ~굴등~두포~신선대~절터~용두~함구미~(약5 km, 3시간30분)(도착)배승선 16 : 20 ~백야도착 17 : 05, 염주상무정앞 07 : 30, 무각사앞 07 : 40, 첨단교통공 07 : 50, 비엔날레 주차장입구 08 : 00분, 문예후문(신청자없음 통과) ※다음카페 스마트산악회 ☎ 010 5656 5959, 010 3621 7821, 010 9380 3281

▲광주청정산악회 3월 6일(일) 보길도 산행, 염주체육관 05 : 20, 봉선동 한일병원 05 : 30, 산수오거리 05 : 35, 광주역/앞 05 : 40, 운암동<문화예술회관>후문 05 : 50, 비엔날레주차장 06 : 00, 하남 신한은행앞 ※다음카페 광주청정산악회 ☎ 010 2798 3994, 010 8627 9945

▲광주요산회 3월 6일(일) 남해지맥 봄맞이 산행, 무각사 6 : 10, 문예정문 6 : 15, 광주역광장 6 : 30, 동광주 홈 6 : 40 ※다음카페 광주요산회 ☎ 010 3641 7300, 010 8797 8177

3월 9일(수)

▲광주청록산악회 3월 9일(수) 전남 보성군 제석산, 백운동로타리 07 : 50, 교원공제 회관 08 : 00, 운암동 문화예술회관 후문 08 : 10, 동광주 IC 입구(농산물 경매장옆 버스승강장) 08 : 20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 9411 4590, 010 8766 0170

3월 12일(토)

▲광주기백산악회 3월 12일(토) 거제 저구항 왕조산 및 장사도 동백과 수선화, 염주체육관 07 : 00, 광주역 07 : 20, 비엔날레 주차장 07 : 40 ※다음카페 광주기백산악회 ☎ 010 4629 1881, 010 2040 3067

3월 13일(일)

▲광주요산회 3월 13일(일) 여수 돌산종주 봄맞이 산행, 무각사 05 : 00, 문예정문 05 : 15, 광주역광장 05 : 20, 동광주 홈 05 : 30 ※다음카페 광주요산회 ☎ 010 3641 7300, 010 8797 8177

3월 16일(수)

▲광주청록산악회 3월 16일(수) 전남 광양시 쪽빛산(매화축제), 백운동로타리 07 : 50, 교원공제 회관 08 : 00, 운암동 문화예술회관 후문 08 : 10, 동광주 IC 입구(농산물 경매장옆 버스승강장) 08 : 20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 9411 4590, 010 8766 0170

3월 19일(토)

▲광주금당산악회 3월 19일(토) 충북 대미산-악어봉, 진월동 식자재마트앞 06 : 30, 염주체육관 06 : 40, 한국병원앞 06 : 50, 문예회관후문 07 : 00, 비엔날레 주차장입구 07 : 10 ※다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678

3월 20일(일)

▲빛고을무지개산악회 3월 20일(일) 비금도 선왕산 봄산행, 무각사 05 : 30, 문예정문 05 : 35, 광주역광장 05 : 50, 동광주 홈 06 : 00 ※다음카페 광주요산회 ☎ 010 3641 7300, 010 8797 8177

▲광주요산회 3월 20일(일) 대구 팔공산, 염주체육관 07 : 00, 학동.증심사입구지하철역 3번출구 07 : 20, 광주역 07 : 40, 문예회관후문 07 : 45, 동광주웨딩프라자 07 : 50 ※다음카페 빛고을무지개산악회 ☎ 010 3620 2002

3월 23일(수)

▲광주청록산악회 3월 23일(수) 충남 아산시 예산군 극정봉 봉수산, 백운동로타리 07 : 50, 교원공제 회관 08 : 00, 운암동 문화예술회관 후문 08 : 10, 동광주 IC 입구(농산물 경매장옆 버스승강장) 08 : 20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 9411 4590, 010 8766 0170

3월 25일(금)

▲철도산악회 3월 25일(금)~3월 27일(일) [1박2일] 울릉도·독도 광천터미널 05 : 00 출발 ※다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

6월 3일(금)

▲광주한길산악회 6월 3일(금)~7일(화) 백두산 산행, 3일 광주 출발 01 : 00, 인천공항출발 08 : 00 ※다음카페 광주한길산악회 ☎ 010 9397 1720

NAVER 광주이름나라 검색
이름 [작명, 개명]

●사람의 이름은 참되고(眞) 선하며(善) 아름다워(美)야 합니다.
●성과 이름의 발음이 조화되고, 세련된 좋은 이름을 정성껏 지어드립니다.
●아기이름, 개명, 법인상호, 배이름, 아호
※시외는 팩스 또는 빠른 우편으로 보내드림
작명 전문 광주이름나라 (광명철학관) 수강생 수시 모집중
전화문의 환영 010-6808-1693 (062) 365-3400

임야 삽니다!
▶ 전남북/제주도 지역 맹지/지분물건 환영! 당일처리!
▶ 개인 직거래 원함.
H.010-3605-5000

합 병 공 고

(채권자 이의 및 주권제출공고)

메가주식회사 (이하 "갑"이라 칭한다)와 주식회사 그랜드인슈(이하 "을"이라 칭한다)는 합병계약을 체결하고 이를 승인하기 위하여 2016년 2월 25일 개최된 "갑"의 상법 제527조의 3의 규정의 소규모합병을 위한 이사회 및 "을"의 주주총회에서 "갑"과 "을"은 합병을 하고, 권리의무일체는 "갑"에게 승계되어 "갑"은 존속하고, "을"은 해산하기로 결의하였으므로① 합병비율 : 존속회사 : 소멸회사 = 1 : 0 ② 합병기일 : 2016년 4월 1일), 본 합병에 이의가 있는 채권자 및 이해관계인은 본 공고게재일 익일부터 1개월이내에 각사에 이의를 제출하시기 바라며, 또한 각사의 주주는 해당사에 주권을 제출하시기 바랍니다.

2016년 2월 29일

(갑) 메가 주식회사
서울특별시 강남구 테헤란로 8길 42, 4층(역삼동, 퍼스트역삼빌딩)
대표이사 고 재 일, 송 병 태

(을) 주식회사 그랜드인슈
광주광역시 서구 상무공원로 4, 해동빌딩 2층(치평동)
대표이사 정 승 환

합 병 공 고

서기 2016년 2월 26일 주식회사 럭키종합조경("갑")과 삼익인베스트먼트 주식회사("을")는 임시주주총회결의로, "갑"은 "을"을 합병하여 그 권리의무를 승계하고 "을"은 해산하기로 결의하였습니다. 이에 아래의 기간 내에 본 회사의 주권을 소지하고 있는 분은 관계회사에 본 주권을 제출하여 주시기 바라며, 이 합병에 이의가 있는 채권자는 아래의 기간 내에 관계회사에 이의를 제출하시기 바라와 이에 공고합니다.

-아 래-

기간 : 2016년 2월 29일 ~ 2016년 3월 29일

2016년 2월 29일

(갑) 주식회사 럭키종합조경
광주광역시 광산구 하남산단1번로 43 (하남동)
대표이사 장 현 준

(을) 삼익인베스트먼트 주식회사
광주광역시 광산구 하남산단1번로 43 (하남동)
사내이사 박 상 우

즐거운 영화 산책

LOTTE CINEMA | 충장로관

1관	귀향
2관	데드풀/레터스투갓
3관	검사외전
4관	순정
5관	쿵푸팬더3/주토피아
6관	좋아해줘/스포트라이트
9관	남과여/동주
7관씨네커플	데드풀/제5침공
8관씨네커플	좋아해줘/귀향/스포트라이트

단체 및 대관문의 : 070-4940-0523

MEGABOX | 하남점 메가박스

현재상영작	금주개봉작
귀향	룸
검사외전	설행
남과여/동주	
좋아해줘/스포트라이트	
데드풀/고스트헌터 : 얼음몬스터의부활	

T멤버쉽 동반4인까지 2000원 할인
KTF, LGT 멤버쉽 본인 1000원 할인
현대M포인트 1인 2000포인트씩 2인까지 4000포인트 사용
(현대M 카드로 결제시 적용)

단체 및 대관문의 : 1544-0070
누르고→6→6→1→4→9단계별로 안내를 따라가며 누르세요

MEGABOX | 상무점 메가박스

1관	귀향
2관	주토피아/스포트라이트
3관	귀향
4관	데드풀
5관	데드풀
6관	동주
7관	검사외전
8관	좋아해줘
9관	순정
10관	남과여

단체 및 대관문의 : 1544-0070
T멤버쉽 동반4인까지 2000원 할인