

3·1 운동 정신으로 달린다

‘꽃샘 추위’ 비켜라

오늘 51번째 질주...문화전당 앞 8시 35분 출발

승촌보 풀코스·서창교 하프코스 등 3천여명 출사표

3·1절 전국마라톤대회가 남도의 새봄을 연다. 광주일보가 주최하는 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 8시30분 국립아시아문화전당(옛 전남도청)에서 51번째 질주를 시작한다.

도심을 마라톤 열기로 물들게 될 이번 대회는 풀코스 스타트 총성과 함께 막을 열며, 오전 8시35분에는 하프코스 질주로 이어진다. 대회 출사표를 던진 전국의 마라톤 동호인 3000여명은 3·1 운동 정신을 기리며 민주·인권 도시 광주의 도심을 달리게 된다.

풀코스 참가자들은 5·18 민주화 운동의 심장부였던 국립아시아문화전당(옛 전남도청)을 출발선으로 해 호남의 젓줄인 영산강길을 따라 승촌보로 달려나간다. 나주 노안을 돈 참가자들은 상무시민공원에서 42.195km의 질주를 끝낸다. 하프코스 참가자들도 국립아시아문화전당을 출발해 서창교를 돌아 상무시민공원으로 들어오게 된다.

건강한 질주를 위해 행사장 곳곳에 구급차가 배치되고, 주행코스를 따라 생수와 스포츠 음료 및 간식 등이 제공된다. 페이스 메이커 ‘평화문 마라톤 모임’ 과 레이스 패트roller 요원인 ‘노란 자전거’도 도우미로 함께한다.

단, 봄을 시샘하는 ‘꽃샘 추위’가 기다리고 있어서 초반의 준비가 필요할 전망이다.

대회가 열리는 1일 광주는 구름이 조금 끼는 날씨가 이어질 전망이다. 하지만 이날 최고 기온이 영상 5도, 오전 기온이 영하권을 맴돌 것으로 예보돼 ‘꽃샘 추위’ 속 레이스가 이뤄질 것으로 보인다.

한편 대회가 끝난 뒤 부문별 1~45위까지 시상식이 이뤄진다. 대회 현장에서는 1~3위까지의 시상식이 진행된다.

풀코스 남·여 우승자에게는 상장·트로피와 함께 50만원의 상금이 주어진다. 2위는 40만원, 3위는 30만원, 4·5위에게는 20만원의 상금이 각각 주어진다.

결승선을 통과한 참가자들은 기념품으로 완주메달을 받는다. 간식과 음료도 준비됐다.

20인 이상 참가 단체를 대상으로 단체상 시상도 이뤄진다. 참가자 수가 많은 단체 순서로 풀코스 2점, 하프코스 1점을 배정, 합산해 순위를 정한다. 1위 팀 상금은 50만원이며, 2위 40만원, 3위 30만원, 4위 20만원, 5~10위 10만원이다.

또 원장부부상, 포토제닉상, 행운상 등 특별상도 준비됐다. 3·1 마라톤의 51번째 질주를 기념해 사전 추첨을 통해 51명에게 행운상도 시상한다.

한편 이번 대회는 광주일보·아시아문화 공동 주최, 광주육상경기연맹·전남육상경기연맹·마라톤세상의 공동 주관으로 진행된다. 또 광주광역시, 전라남도, 광주지방보훈청이 후원한다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



3·1절 마라톤...안전하고 신나게 달리려면

출발 40분전 워밍업...1.5km까지 60% 페이스 걸어야 할땐 인도로...갈증 없어도 물 마셔야



풀어주고 걸을 입을 체온을 유지하는 게 좋다. 봄에는 체온이 급격히 내려가 감기몸살에 걸릴 가능성이 크기 때문에 주의해야 한다. 날씨가 추다면 결승선 통과 후 바로 옷을 입도록 한다.

◇마무리

빠른 몸 회복을 위하여 물, 스포츠음료, 꿀물 등을 충분히 마셔서 체내 수분을 보충해 주어야 한다. 근육을 원래 상태로 하기 위해 스트레칭을 해야 하며 특히 관절 부분에 신경을 써야 한다. 목욕은 미지근한 물로 가볍게 한다. 10km 이상의 장거리를 달렸을 때는 뜨거운 목욕보다 시원한 물로 하는 샤워나 냉탕이 오히려 좋다. 경기 후 열음을 가득 담은 육조에 몸을 담그는 유명 마라토너라도 꽤 많다. 식사는 설렁탕, 전복죽 등 부드러운 음식을 먹는 것이 좋다. 바나나처럼 탄수화물이 풍부한 과일도 빠른 몸 회복에 좋다.

영대동 국민생활체육 광주광역시 육상연합회장

마라톤대회에 참가하는 날이다. 출발시간 3시간 전까지는 기상하고, 날씨를 확인한 뒤 아침 식사를 준비하자. 출발 2~3시간 전에 육류 종류보다는 된장국 종류로 평소 식사량에 70~80% 정도만 간단히 먹는다.

◇출발 전과 출발

출발시간 40~50분 전을 기준으로 천천히 워밍업을 시작해야 한다. 몸의 근육을 풀기 위한 스트레칭을 하고 특히 달릴 때 가장 많이 사용하는 무릎과 발목관절에 신경써야 한다. 출발 전까지 물을 마셔 충분한 수분을 유지할 필요도 있다. 신발 끈도 잘 묶어 들쭉이지 않도록 채비해 놓고 자동차 키 등 달릴 때 불편할만한 물품을 모두 빼준다. 출발시에 많은 사람이 한꺼번에 뛰어가게 되므로 부딪히거나 영키기 않도록 주의해야 한다.

◇레이스

레이스에서 가장 중요한 것은 바로 페이스 조절이다. 출발 후 1~1.5km 정도는 페이스의 60~70%를 유지한다는 마음으로 천천히 달리자. 서서히 자신의 페이스로 올라간 뒤부터는 100% 페이스로 달리기 시작한다. 오르막에서는 보폭을 줄이고 팔을 강하게 흔든다. 팔이 움직이는 폭을 다소 줄이고 평지에서 달릴 때 보다 강하고 자주 흔드는 게 좋다. 내리막길에서는 반대로 보폭을 늘리고 팔을 더 크게 흔드는 게 도움된다. 레이스 중에도 페이스가 빠른 사람은 왼쪽으로, 페이스가 느리거나 지친 사람은 오른쪽으로 붙어서 달려야 한다. 걸어야 하는 상황이라면 주로에서 벗어나 인도로 올라가는 것이 마라톤 에티켓이다.

◇음료보급
달리다 보면 일정한 간격으로 음료수 테이블과 스펀지 테이블이 있다. 목이 마르지 않더라도 지나치지 말고 반드시 꼬박꼬박 챙겨서 목을 축여야 한다. 갈증을 느낄 때는 이미 늦은 것이다. 일단 음료 보급대의 100m 전방부터 주시하고 마실물의 위치를 확인한다. 컵을 잡았을 때는 손으로 컵 윗부분을 꼭 잡아 흘러넘치지 않도록 한 뒤 빨 듯 마시는 게 좋다. 물에 적신 스폰지로 이마를 닦거나 입술을 적당히 적셔 몸의 열을 내릴 필요가 있다.

◇갈인지점 통과후
결승선을 통과한 뒤에도 천천히 걷기와 가볍게 몸을 움직여 주어야 한다. 스트레칭으로 근육을



지난해 3.1절 전국마라톤 대회 하프 코스 참가자들이 출발선인 국립아시아문화전당을 출발해 힘차게 질주하는 모습. <광주일보 자료 사진>