광주일보 3·1절 마라톤 D-2 우리가 뛴다

광주철인클럽

“철인, 누구나 될 수 있는 매력적인 호칭”

20년 역사…정회원 100명·인터넷 1200명 ‘전국 클럽’

“수영·사이클·달리기 통한 성취감 말로 표현 못해”

37명 출사표 “3·1운동 대표 이벤트서 화합 다진다”

광주·전남 철인들이 3·1절 전국 마라톤대회를 질주하며 새 봄을 맞는다. ‘도전·열정·휴머니즘’이라는 구호를 내걸고 화이팅을 외치고 있는 광주철인클럽 회원들. 〈광주철인클럽 제공〉

새 봄을 여는 유쾌한 질주가 펼쳐진다.

‘호남 마라톤의 대명사’ 제 52회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회가 5일 오전 8시 30분 광주시 동구 국립 아시아문화전당(옛 전남도청) 앞 광장에서 열린다.

이번 대회에는 동호인·직장인·가족 등 3000여명이 참가해 풀코스와 하프 코스로 나뉘어 숭고한 3·1정신을 기리며 활력 넘치는 레이스를 펼칠 예정이다.

‘철인’들도 3·1절 마라톤 대회로 ‘봄 나들이’에 나선다.

광주철인클럽(회장 신현상) 회원들 37명은 오는 5일 열리는 3·1절 전국 마라톤 대회 신청서를 내고 풀·하프코스를 질주할 예정이다.

철인이란 수영 3.8㎞, 사이클 180.2㎞, 마라톤 42.195㎞를 완주하는 사람들에게 붙여지는 칭호로, 철인 3종 경기 중 ‘킹코스’로 불리는 아이언맨 코스를 통과한 이른바 ‘슈퍼맨’들이다.

광주철인클럽은 ‘철인’ 칭호를 갖고 있는 회원들만 50명이 넘는다.

광주철인클럽은 지난 1998년 탄생한 뒤 20년을 앞둔 현재 인터넷 회원만 1300명에 달하고 정회원이 100명에 이르는 전국에서도 알아주는 클럽으로 성장했다.

‘철인’에서 느껴지는 강인함·전문성 때문에 ‘엘리트 체육인’ 만이 할 수 있는 운동이라는 선입견이 강하지만 누구나 할 수 있는 매력적 운동이라는 게 회원들의 공통된 목소리다.

다만, 꾸준하게 즐기려면 3가지 종목을 뛰어야 하는 만큼 충분한 연습 시간을 확보할 수 있어야 한다.

회원들은 일주일에 3차례 개인운동을, 주말인 일요일 단체훈련을 실시한다. 최근까지 월드컵경기장과 풍암호수 외곽을 따라 달리며 염주수영장에서 수영을 하던 방식을 이달 말부터 변경, 담양 인근에서 사이클과 마라톤 훈련에 들어간다는 구상이다.

다음달에는 ‘광주철인클럽 회장배 듀애슬론’ 대회를 열고 기량을 겨룬다. 듀애슬론은 겨울철 프로그램의 하나로 수영 대신, 달리기 5㎞~사이클 40㎞~달리기 10㎞로 이어지는 경기다.

회원간 우애도 돈독하다. 힘들고 오랜 시간 함께 훈련 하다보니 회원 간 우애는 끈끈하다.

총무를 맡고있는 안회팔씨는 “수영, 달리기, 사이클을 즐기다보니 지루할 틈이 없고 성취의 보람은 말로 표현할 수 없을 정도”라고 말했다. 안 총무는 특전사 군인으로 지난해 철인 칭호를 땄다.

지난 2007년에 철인 칭호를 얻은 신현상 회장은 동호회 내에서도 ‘프로’ 수준의 실력을 자랑한다.

회원들은 9월 7일부터 진행되는 ‘아이언맨 구례 코리아’, 군산 새만금 그레이트 맨대회, 대구트라이애슬론대회에 앞서 3·1 마라톤을 통해 컨디션과 실력을 점검키로 했다.

이들은 3·1 만세운동의 의미를 담아 지역 대표적 스포츠 이벤트로 자리잡은 만큼 회원 간 화합과 유대를 다지는 데도 더없이 좋은 기회라고 했다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

출발 40분전 워밍업·스트레칭 30분

달리기 중 갈증 안 나도 물 마셔줘야

3·1절 전국 마라톤 완주 전략

양대동 광주시 육상연맹 상임부회장

◇출발 전 몸 풀기

출발시간 1시간 전 대회장에 도착하여 출발지점, 골인지점 및 주로를 확인하고, 출발시간 40-50분 전을 기준으로 천천히 워밍업을 시작하자. 가벼운 조깅과 스트레칭을 약 30분 정도 실시해 땀이 약간 날 정도로 몸을 충분히 풀어주고, 물을 마셔 수분 공급도 해줘야 한다. 출발 5분 전에 출발지점에 도착해 제 자리에서 몸을 서서히 움직이며, 출발 신호를 기다린다. 출발과 동시에 많은 사람이 한꺼번에 뛰어가게 되므로 부딪히거나 엉키지 않도록 주의해야 한다.

◇풀코스 레이스와 페이스 조절

레이스에서 가장 중요한 것은 바로 페이스 조절이다. 경험이 없는 러너일수록 경주 초반에 오버페이스 하는 경우가 많다. 처음에는 가벼운 마음으로 천천히 달리다가 서서히 자신의 페이스로 올리는 것이 좋다. 풀코스에서는 레이스 중반 이후 35㎞를 전후로 죽을 만큼 고통스러운 순간이 온다. 30㎞를 지나면 몸속에 비축해 둔 글리코겐이 모두 고갈되어 체력이 급격하게 떨어지기 때문인데 레이스 후반까지 지치지 않고 꾸준히 달리려면 20~30㎞ 구간에서부터 미리 페이스를 잘 분배해야 한다.

◇풀코스 레이스 중 물은 에너지

레이스 중 마시는 물은 한 시간이 지나면서 에너지로 변하기 때문에 반드시 주로에 놓여 있는 물을 마셔야 한다. 달리다 보면 일정한 간격으로 음료수 테이블과 스펀지 테이블이 있다. 이때 목이 마르지 않더라도 지나치지 말고 반드시 꼬박꼬박 챙겨서 목을 축여야 한다. 갈증을 느낄 때는 이미 늦은 것이다. 레이스 중에 음료수 표시가 나오면 주로 오른쪽으로 붙어 물 마실 준비를 해야 한다. 일단 종이컵을 안전하게 잡은 후 물이 한꺼번에 쏟아져 나오지 않도록 컵 입구를 구겨서 좁힌 후 조금씩 마시는 것이 좋다. 물 마시는 요령은 적은 모금으로 2-3모금 정도 구간마다 천천히 마신다.

◇결승선 통과 후 몸 관리

결승선을 통과한 뒤에도 천천히 걸으며 가볍게 몸을 움직여야 한다. 덧옷을 입어 체온을 유지하자. 봄에는 체온이 급격히 내려가 감기몸살에 걸릴 가능성이 크기 때문에 주의해야 한다. 수분도 계속 보충해야 한다. 근육을 원래 상태로 하기 위해 스트레칭을 해야 한다. 특히 관절 부분에 신경을 써야 한다. 목욕은 미지근한 물로 가볍게 해야 하며, 식사는 부드러운 음식을 먹는 것이 좋다. 바나나처럼 탄수화물이 풍부한 과일을 먹어 주는 것도 빠른 회복에 좋다.

‘아기 호랑이’ 펄펄…안치홍이 끝냈다

김여울 기자
KIA 타이거즈
오키나와 캠프를 가다

신구조화로 롯데에 2-1 승리

헥터 2이닝 비자책 1실점

김윤동 등 불펜 무실점 호투

KIA의 고졸 2년차 내야수 김규성이 2일 오키나와 킨구장에서 열린 롯데와의 연습경기에서 1-1로 맞선 5회말 볼넷으로 출루한 뒤 도루에 성공하고 있다.

‘신구조화’의 KIA가 연습경기 3연승을 기록했다.

KIA 타이거즈가 2일 일본 오키나와 킨 구장에서 열린 롯데 자이언츠와의 연습경기에서 안치홍의 끝내기 안타로 2-1 승리를 거뒀다. 일본 팀과의 연습경기 6연패를 기록했던 KIA는 한화전 끝내기 승을 시작으로 3연승에 성공했다.

패기 넘치는 어린 후배들이 부지런히 뛰고, 경험 많은 선배들이 실력을 발휘하며 합작한 승리였다.

헥터가 선발로 이번 스프링캠프 첫 실전 피칭에 나섰다.

시작은 좋지 못했다. 경기 시작과 함께 1루수 김석환이 3루수 김주형이 던진 공을 잡지 못하면서 무사 1루가 됐다. 헥터는 이어 문규현에게 3루수 내야안타, 번즈에게 적시타를 맞으면서 실점을 했다. 그러나 헥터는 최준석을 유격수 플라이로 돌려세운 뒤 김문호를 상대로 병살타를 유도하면서 1회를 마무리 했다.

2회에도 선두타자 김상호에게 우전안타를 맞은 뒤 1사 1루에서 몸에 맞는 볼을 기록했지만 이우민을 상대로 스탠딩 삼진을 잡은 뒤 땅볼로 세 번째 아웃카운트를 채우고 내려왔다.

기록은 2이닝 3피안타 1실점(비자책). 이날 헥터는 변화구 없이 27개의 직구만 던져 승부를 했다. 직구 최고구속은 146㎞를 찍었다.

헥터는 “피칭하는 것 자체가 설레고 기분 좋았다. 오늘 첫 실전 피칭에서 직구 한 가지 구종만 던졌고 느낌이 좋았다. 밸런스, 감각 등 모든 부분에서 첫 피칭치곤 만족스럽다”고 소감을 밝혔다.

에이스 헥터에 이어 KIA의 젊은 필승조들이 출격해 무실점으로 남은 이닝을 막았다. 김윤동이 3이닝 3피안타 2탈삼진 무실점을 기록했고, 연습경기 처음으로 2이닝을 소화한 한승혁은 17개의 공으로 피안타 없이 탈삼진 2개를 기록하는 등 변함없는 페이스를 보였다. 직구 최고 구속도 153㎞, 포크는 139㎞까지 찍었다.

이어 좌완 심동섭과 우완 박지훈이 1이닝을 소화하면서 실전 점검을 마쳤다.

타석에서는 ‘아기 호랑이’들의 매서운 타격이 돋보였다. 고졸 2년 차 내야수 김규성이 재치있는 플레이로 눈길을 끌었다. 0-1로 뒤진 3회 선두타자로 나선 김규성은 기습 번트 안타로 공격의 물꼬를 텄다. 도루까지 기록한 김규성은 노수광의 유격수 땅볼 때 3루에 진루한 뒤 폭투로 홈을 밟으면서 동점 득점을 만들었다. 김규성은 볼넷을 얻어 출루한 5회에도 베이스를 훔치는 데 성공했다.

유일한 고졸 신인 김석환은 첫 두 타석에서는 땅볼로 물러났지만 이후 두 타석에서 멀티히트에 성공했다. 고졸 2년차 포수 신범수도 교체해 들어가 안타를 때려내는 등 ‘아기 호랑이’들이 실력 발휘를 했다.

승리에 마침표를 찍은 것은 선배들의 노련함이었다. 신범수의 안타로 만들어진 9회 1사에서 나지완이 볼넷으로 걸어나가면서 분위기를 살렸다. 그리고 안치홍이 7구까지 가는 승부 끝에 끝내기 안타를 장식했다. /오키나와 글·사진=김여울기자

덕아웃은 ‘유쾌한 수다방’

덕아웃에서 ‘호랑이 군단’의 승리가 시작된다.

KIA 타이거즈의 스프링 캠프가 치러지고 있는 오키나와 킨 구장 덕아웃에는 활기가 넘친다. 경기 전에는 사랑방 역할을 하는 덕아웃은 경기 도중에는 또 다른 그라운드가 된다.

롯데 자이언츠와의 연습경기가 열린 2일. 경기를 앞두고 덕아웃에서 웃음 소리가 터져 나왔다.

이날 경기 선발로 예정된 헥터가 웃음 폭탄이 됐다. 헥터는 덕아웃에서 휴식을 취하고 있던 후배들을 붙잡고 경기 출전 여부를 물었다.

김규성이 유격수로 나선다고 답을 하자 헥터가 “내가 사인을 내겠다. 나를 잘 보고 내가 알려주는 수비 위치에 서서 공을 잘 잡아달라”고 부탁했다. 그리고 옆에 있던 이인행을 보고는 우측 담장을 가리키며 미소를 지었다.

지난 한화와의 경기에서 ‘빅리거’ 오간도를 상대로 연타석 홈런을 날렸던 이인행을 향해 다시 한번 홈런을 부탁한다는 이야기였다.

벤치를 지키고 있는 이범호를 향해서는 “휴가를 온 거냐?”는 농담을 하는 등 한동안 헥터의 수다가 이어졌다.

경기 시간에도 덕아웃은 시끌시끌했다.

경기에 나서지 않는 선수들도 함께 소리를 지르고, 응원을 하면서 경기를 뛰었다.

어린 선수들이 타석에 서면 “자신 있게 해봐라”는 응원의 소리가 나왔고, 최근 연습경기 성적이 좋지 못한 김주형이 등장하자 “나올 때 됐다. 보여줘”라는 이야기들이 나왔다. 나지완은 친구 김주형을 향해 두 팔을 벌리고 응원을 보내기도 했다.

아웃을 당하고 덕아웃으로 들어온 후배에게 조언을 해주는 선배들의 모습도 눈에 띄었다.

비록 헥터의 부탁에도 유격수 김규성이 2회 초 무사 1루에서 공을 더듬으면서 더블플레이를 완성하지 못했고, 이인행이 헥터가 내려간 뒤에야 안타를 만들어냈다. /오키나와 =김여울기자

골프 경기, 빨라지고 단순해진다

세계 규정 개정 추진

40초 안에 볼 쳐야 하고

실수로 움직인 공 벌타 없어

준비된 사람부터 퍼팅 가능

세계 골프 규정을 정하는 영국 R&A와 미국골프협회(USGA)가 대폭의 규정 개정을 추진한다.

영국 BBC는 2일 두 단체가 시대의 변화를 받아들여 골프 규정을 개정할 계획이라고 보도했다.

규정의 개정 방향은 경기 시간 단축과 복잡한 규정의 단순화다. 일단 시간 단축을 위해서는 40초 안에 공을 쳐야 하는 규정이 도입된다. 어드레스에 시간이 오래 걸리면 경기 진행이 늦춰진다는 점을 고려한 조치다.

분실구를 찾는데 허용되는 시간도 현행 5분에서 3분으로 줄어든다.

또한 개별 대회 조직위원회는 홀마다 최대 타수 한계를 설정할 수 있다.

만약 더블 보기를 최대 타수로 설정한 홀에서 선수가 더블 보기까지 홀아웃을 하지 못한다면 자동으로 다음 홀로 이동해야 한다는 것이다.

퍼팅 시 캐디가 라인을 읽어주는 것도 금지된다.

이와 함께 기존에는 티샷 이후 홀에서 멀리 떨어진 선수부터 공을 쳤지만, 홀과의 거리와는 상관없이 준비된 선수부터 공을 치게 된다.

골프 선수들이 편하게 경기를 하기 위한 규칙들도 대거 도입된다.

홀까지 남은 거리를 측정하는 전자기구의 사용이 허용되고, 그린 위 다른 선수들이 남겨놓은 신발 자국 등 흔적을 정리하는 것도 가능해진다.

벙커 등 페널티 지역에서 실수로 공을 건드려도 벌타가 주어지지 않고, 공이 그린 위에서 움직일 경우 선수가 움직임을 일으켰다는 확실한 상황이 아니면 벌타를 주지 않는다.

지난해 메이저대회인 US오픈에선 더스틴 존슨(미국)은 그린에서 공이 저절로 움직였다는 사실을 경기위원에게 말했고, 결국 1벌타를 부과받았다.

공을 드롭할 때 어깨높이에서 하도록 한 조항도 지상에서 훨씬 가깝게 드롭할 수 있도록 규정이 완화된다.

또한 홀에 식별 깃발이 꽂힌 채로 선수들이 퍼팅하는 것도 허용된다. R&A는 새로운 규정에 대한 선수들의 반응 등을 검토한 뒤 2019년부터 시행할 방침이다.

데이비드 릭먼 R&A 이사는 규정 변경안에 대해 “1984년에 골프 규정이 대폭 변경된 뒤 최대 규모”라며 “시대의 변화를 반영했다”고 설명했다. /연합뉴스

허벅지 통증 류현진, 불펜 피칭 소화

미국프로야구 메이저리그에서 재기를 노리는 류현진(30·로스앤젤레스 다저스)이 왼쪽 허벅지 통증에도 불펜 피칭을 큰 문제 없이 소화했다.

MLB닷컴은 2일(이하 한국시간) “류현진이 허벅지 통증이 알려진 뒤 불펜 피칭 35개를 무사히 소화했으며, 허벅지뿐만 아니라 왼쪽 어깨와 팔꿈치 등 수술을 받았던 부위에도 아무런 문제가 없었다”고 전했다.

류현진은 불펜 피칭을 마친 뒤 “계속 좋아지고 있다. 컨디션도 괜찮다”며 “허벅지와 예전 부상 부위 모두 문제없었다. 다음 단계로 넘어갈 준비가 됐다”고 자신감을 보였다.

또한, 허벅지에 문제가 생겼다는 앞선 보도에 대해 “통증이 아니라 불편감 정도”라고 설명했다.

원래 류현진은 이날 샌프란시스코 자이언츠와 시범경기에 등판할 예정이었다.

하지만 데이브 로버츠 다저스 감독은 “류현진은 잘하고 있지만, 아직은 통제된 환경에서 던지는 게 더 낫다”는 판단에 라이브 피칭으로 일정을 변경했다.

그리고 타자를 상대하는 라이브 피칭이 아닌 불펜 피칭으로 다시 한 번 일정을 바꿨다.

로버츠 감독은 “류현진이 허벅지에 가벼운 통증을 느꼈다고 해서 약간 페이스를 늦췄다”면서 “그는 완벽한 몸으로 캠프에 합류했지만, 너무 열심히 훈련하다가 (허벅지 통증이) 온 것 같다”고 설명했다. /연합뉴스