원반 던지며 홀인원… "골프만큼 매력있네"

국민생활체육회·스포츠동아 공동 기획 7330 일주일에 세 번 이상! 하루 30분 운동!

디스크 골프

지상 145cm 홀에 넣는 경기
9홀 돌면 8000보 걷기운동

이길상 기자 juna109@donga.com

한강공원에 나가면 원반 놀이하는 사람들을 종종 볼 수 있다. 이렇게 단순히 던지고 받는 것에서 벗어나 원반을 이용해 좀 더 재미있는 방식으로 즐길 수 있는 운동이 있다. 바로 '디스크 골프'다.

골프 클럽 대신 손으로 원반을 던진다는 점만 다를 뿐 골프와 똑같은 방식으로 진행된다. 이미 미국, 캐나다, 영국 등 전 세계 40여개국에는 공원에 상설 코스가 설치돼 있을 정도로 대중화했다.

국내에는 2010년 초등학교 4학년 체육 교과서에 '플라잉 디스크'라는 이름으로 소개됐다. 전국플라잉디스크연합회 최창희 사무처장으로부터 디스크 골프에 대해 들었다.

●디스크 골프란?

직경 21.5cm의 원반을 여러 차례 던져 홀 위치에 놓인 직경 66cm의 '디스케처'에 넣는 경기다.

원반은 골프의 공, 디스케처는 홀로 이해하면 된다. 골프의 홀이 지면에 구멍을 뚫은 것과 달리 디스케처는 지상 145cm의 높이에 농구 골대 모양으로 생긴 게 다르다.

각 홀은 골프처럼 파3～파5홀로 구분된다. 최 사무처장은 "골프처럼 규정 타수가 중요한 건 아니다. 일반적으로 18홀을 다 돈 후 전체 타수의 합계가 적은 사람을 승자로 한다"고 말했다.

●디스크 골프의 효과와 매력

9홀 라운딩을 할 경우 60～90분 가량 시간이 소요되는데 5000보에서 8000보의 걷기 운동이 자연스럽게 이뤄진다. 근력 강화와 다이어트에 효과적이다.

순간적인 스피드가 필요하기 때문에 다리, 팔, 어깨, 허리 등의 근력이 고르게 강화되고, 무산소 운동과 유산소 운동을 병행해 다이어트 효과가 크다. 또한 집중력을 키울 수 있는 것도 상당한 매력이다.

최 사무처장은 "샷을 다듬고 목표물에 집중해야만 좋은 성적을 거둘 수 있어 집중력과 끈기가 자연스럽게 길러진다"고 말했다.

원반을 던져 농구 골대 모양의 디스캐처에 넣는 디스크 골프. 운동 효과와 집중력 강화를 동시에 체감할 수 있다.
사진제공 | 전국플라잉디스크연합회

신개념 리조트 오픈… 싱가포르의 유혹

아시아 최대 규모…관광대국 꿈

리조트 월드 센토사

6개의 호텔 '하드록' 등 개성 각각
동남아 첫 유니버설스튜디오 개장

마리나 베이 샌즈

건물 위 배 모양 스카이파크 이색
비즈니스·쇼핑 한번에 모두 OK

싱가포르의 새로운 랜드마크로 떠오른 마리나 베이 샌즈의 위용. 55층 빌딩 3개가 45도 각도로 기울어진 독특한 구조 외에도 건물 3개가 받치고 있는 배 모양의 스카이 파크는 그야말로 현대 건축술의 정점이라 할 만하다. 사진제공 | 그랜드코리아레저

여행지를 택할 때 가장 먼저 드는 고민은 자연과 도시 가운데 어느 곳으로 가느냐다. 자연과 도시가 한 데 어우러진 데다 가족이나 연인, 친구 등 각각의 눈높이에 맞춰 완성된 통합 리조트 두 곳이 싱가포르에 문을 열었다. 두 곳 모두 아시아 최대 규모다. 여행자 기호에 맞춘 다양한 형태의 호텔은 물론 대단위 놀이시설과 수영장, 그리고 카지노를 갖췄다.

'태형'(笞刑)으로 대표되는 엄격한 통치로 깨끗하지만, 까다로운 나라라는 이미지가 강했던 싱가포르가 신개념 리조트와 카지노를 개장하며 아시아 관광 대국을 꿈꾸고 있다.

●자연과 함께하는 '리조트 월드 센토사'

싱가포르 남부의 작은 섬 센토사에 올해 1월 20일 '리조트 월드 센토사'가 문을 열었다. 3년간의 건설기간을 거쳐 6개의 호텔과 컨벤션센터, 유니버설 스튜디오 그리고 카지노를 구비한 이곳은 가족 단위 여행자에게 안성맞춤이다.

호텔의 개성도 가지각색. 페스티브 호텔은 모든 객실이 스위트룸으로 이뤄진 고급형, 하드록 호텔은 로비에서부터 유명 로커들의 초상화가 붙어 독특한 분위기를 연출한다. 월드컨벤션 센터와 26개의 연회장, 1600석이 구비된 그랜드 극장과 카지노는 또 다른 볼거리.

동남아시아에서는 처음으로 개장한 유니버설 스튜디오 싱가포르는 익숙한 할리우드 영화와 애니메이션 캐릭터를 즐길 수 있는 이색 공간. 평균기온 30도를 훌쩍 넘는데다 소나기가 자주 내리는 열대성 기후인 싱가포르의 특성을 반영해 실내·외 공간으로 적절히 나눠져 있다.

●싱가포르만을 한 눈에 '마리나 베이 샌즈'

고층 빌딩 위에 거대한 배가 떴다. 싱가포르만을 배경으로 위용을 드러낸 '마리나 베이 샌즈'는 개장하자마자 싱가포르의 상징으로 떠올랐다. 55층 건물 3개가 45도 각도로 휘어진 독특한 구조. 건물 위에는 야외수영장 등으로 이뤄진 배 모양의 스카이파크가 있다. 보는 것만으로 숨이 막힐 정도다.

비즈니스와 엔터테인먼트, 쇼핑을 한 번에 즐길 수 있는 이 곳은 독특한 건물 외양과 규모, 360도 조망이 가능한 유리 외벽 등 첨단시설을 자랑한다.

'리조트 월드 센토사'가 자연친화적이라면 '마리나 베이 샌즈'는 도시와 가깝다. 리조트 관계자는 "쇼핑과 관광 시설이 구비돼 있지만 리조트 목표는 다양한 국제회의 유치"라며 "동남아 최대 규모인 그랜드 볼룸은 한 번에 6600명을 수용할 수 있어 6월23일 모든 시설이 오픈하면 본격적인 유치경쟁에 뛰어들 것"이라고 밝혔다.

이 곳에 개장한 카지노도 현지에서 화제다. 고급 시설을 자랑하는 이 곳은 개장 첫 날부터 만석을 기록했다. 한국과 달리 내국인 입장도 가능해 편의시설로 인기를 더하고 있다.

싱가포르 | 이해리 기자 gofl1024@donga.com

싱가포르 카지노, 마카오에 도전장

도덕국가 싱가포르에 올해 카지노 두 곳이 차례로 문을 열었다. 아시아 최대 규모의 리조트 안에 들어선 이 카지노들은 중국인과 인근 나라 관광객을 빠르게 불러 모으고 있다.

그동안 아시아에서 카지노로 관광객을 이끈 곳은 마카오가 유일했다. 2007년을 기점으로 미국 라스베이거스 규모를 뛰어넘어 '카지노 1번지'가 된 마카오의 성장세는 가파르다.

마카오의 독주에 싱가포르는 첨단 카지노 시설로 도전장을 내밀었다. 싱가포르의 '마리나 베이 샌즈' 카지노(사진)와 '월드 센토사 리조트' 카지노는 각종 편의시설 등을 앞세워 인기를 더하고 있다. 내국인 입장도 가능해 싱가포르 사람들의 새 놀이문화로 인정받는 분위기다.

한국관광공사 싱가포르 주재 관계자는 "리조트와 연계한 카지노는 새로운 관광상품으로 각광받고 있다"며 "규율이 엄격한 나라이기 때문에 싱가포르의 카지노는 어느 나라보다 깔끔하다"고 설명했다.

싱가포르 카지노 도전에 긴장한 마카오도 새로운 리조트와 카지노 건설에 박차를 가하고 있다. 갈수록 늘어나는 관광객 유치를 위해 항만 인근에 대단위 카지노 4～5곳이 건설 중이다.

싱가포르·마카오 | 이해리 기자 gofl1024@donga.com

편집 | 김남은 기자 kne81@donga.com

경정 출주표 | 12일

★우승후보 ◎우승도전 ○상대 △복병
출주표는 경정운영본부 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
예상제공 : 경정모터스(어상규, 김용, 백상어)

경정 출주표 | 13일

5월 12일 출주표

번호	기수	선수	나이	체중	평균착순점	승률	연대율	3연대율	모터번호	모터연대율	금일경주	어	김	백
제【1】경주 일반경주 3주회("1,800m") 12:00														
1	2	유근영	31	60	4.33	5.6	22.2	38.9	73	0.0		△	△	△
2	5	주은석	28	57	5.81	25.0	37.5	56.3	49	43.8	9	★	◎	★
3	8	이동준	25	56	4.93	0.0	20.0	46.7	37	40.0	10			
4	2	김현철	41	53	8.29	52.9	76.5	76.5	51	26.7	12	○	○	◎
5	6	안지민	25	56	5.15	15.4	30.8	61.5	58	50.0		◎	★	○
6	3	최주화	36	48	3.88	6.3	18.8	31.3	35	23.1	10			
제【2】경주 일반경주 3주회("1,800m") 12:25														
1	7	손동민	28	53	4.33	0.0	8.3	41.7	85	75.0		○	○	○
2	4	김경민	33	57	4.85	7.7	23.1	46.2	60	33.3		△	△	△
3	3	박정아	31	49	5.67	5.6	33.3	61.1	20	56.3	11	★	◎	★
4	6	신승지	29	60	3.88	0.0	18.8	37.5	14	0.0				
5	2	김종민	33	54	7.81	50.0	56.3	81.3	71	33.3		◎	★	◎
6	1	권오현	37	60	5.79	14.3	28.6	57.1	32	14.3				
제【3】경주 일반경주 3주회("1,800m") 12:50														
1	8	정주현	26	47	3.73	0.0	13.3	40.0	56	46.7	10			
2	2	류성원	40	60	4.94	11.8	41.2	47.1	62	33.3		◎	★	◎
3	2	최광성	36	58	6.88	17.6	41.2	76.5	40	6.7		○	○	○
4	9	정현욱	29	58	1.67	0.0	0.0	0.0	95	33.3	12			
5	7	장수영	30	55	6.00	14.3	35.7	64.3	46	28.6		△	△	△
6	2	박석문	47	58	8.47	40.0	80.0	93.3	81	28.6	14	★	◎	★
제【4】경주 일반경주 3주회("1,800m") 13:15														
1	1	서화모	36	54	7.29	23.5	47.1	82.4	80	7.1	12	△	○	◎
2	9	정재용	29	60	2.29	0.0	0.0	14.3	30	25.0	15			
3	2	신동렬	37	62	5.60	20.0	40.0	60.0	17	33.3		★	★	★
4	8	안성훈	27	66	4.46	0.0	30.8	38.5	7	29.4	13	○	◎	△
5	5	이종인	32	56	5.29	7.1	28.6	71.4	55	33.3				
6	1	장영태	35	57	7.86	35.7	78.6	78.6	4	40.0		◎	△	○
제【5】경주 일반경주 3주회("1,800m") 13:40														
1	2	김재윤	31	58	6.31	18.8	37.5	62.5	1	37.5		◎	○	○
2	4	어선규	32	55	7.89	47.4	57.9	84.2	23	21.4	15	★	◎	★
3	3	문안나	26	53	2.33	0.0	0.0	8.3	26	40.0	14	△		
4	1	강지환	32	60	6.43	21.4	64.3	64.3	69	61.5		○	★	◎
5	5	고일수	32	55	5.27	27.3	36.4	45.5	36	6.7			△	△
6	1	황만주	39	60	3.50	0.0	0.0	21.4	63	40.0				
제【6】경주 일반경주 3주회("1,800m") 14:10														
1	1	전진원	34	59	4.13	0.0	12.5	31.3	44	33.3		△	△	
2	1	박민수	39	57	5.00	20.0	26.7	53.3	31	40.0	14	○	★	◎
3	2	이종우	39	67	4.29	5.9	23.5	41.2	42	31.3				
4	1	길현태	34	54	8.88	58.8	88.2	94.1	41	23.1	13	★	◎	★
5	5	김도환	34	61	4.87	26.7	40.0	46.7	79	26.7		◎	○	○
6	4	김종희	39	57	5.12	11.8	35.3	41.2	75	33.3	15			△
제【7】경주 일반경주 3주회("1,800m") 14:40														
1	2	박상민	35	54	7.44	38.9	61.1	72.2	50	68.8		★	★	★
2	1	김국흠	39	56	3.41	11.8	17.6	23.5	61	33.3		◎	△	◎
3	4	박상현	31	56	6.00	28.6	35.7	57.1	34	28.6				
4	4	이종한	36	55	2.79	7.1	7.1	21.4	64	66.7	14			
5	2	진석현	35	60	4.06	11.1	27.8	44.4	8	31.3		○	◎	○
6	6	손지영	25	51	6.87	33.3	53.3	66.7	12	56.3		△	○	△
제【8】경주 일반경주 3주회("1,800m") 15:10														
1	2	김정민	34	61	4.35	5.9	23.5	41.2	18	80.0	15	△	△	△
2	1	김신오	33	64	4.79	21.4	28.6	50.0	2	37.5		◎	★	◎
3	1	권현기	39	60	4.93	13.3	33.3	46.7	74	0.0				
4	6	양원준	33	52	6.50	33.3	50.0	58.3	66	23.1		○	○	○
5	4	정철태	35	58	6.33	26.7	60.0	66.7	38	53.8		★	◎	★
6	8	김민길	31	55	5.06	5.6	27.8	50.0	77	6.7	15			
제【9】경주 일반경주 3주회("1,800m") 15:40														
1	2	송종해	34	60	3.33	6.7	13.3	20.0	84	37.5			◎	△
2	1	정민수	35	60	7.69	43.8	68.8	81.3	92	21.4		◎	★	◎
3	1	김종목	36	56	4.47	5.9	29.4	35.3	10	46.7		★	○	★
4	7	강근중	29	56	2.00	0.0	0.0	8.3	57	40.0	1			
5	2	김선필	33	53	7.29	47.1	52.9	82.4	19	6.7		○		○
6	2	김현철	41	53	8.29	52.9	76.5	76.5	51	26.7		△	△	
제【10】경주 일반경주 3주회("1,800m") 16:10														
1	1	이택근	37	59	3.93	13.3	13.3	33.3	78	23.1				
2	6	안지민	25	56	5.15	15.4	30.8	61.5	58	50.0	3	◎	★	◎
3	1	곽현성	38	53	7.00	27.8	61.1	66.7	25	68.8		★	◎	★
4	2	최광성	36	58	6.88	17.6	41.2	76.5	40	6.7	2			
5	4	원용관	35	53	3.80	6.7	13.3	40.0	45	20.0		○	○	○
6	7	손동민	28	53	4.33	0.0	8.3	41.7	85	75.0	2	△	△	△
제【11】경주 일반경주 3주회("1,800m") 16:40														
1	2	김종민	33	54	7.81	50.0	56.3	81.3	71	33.3		★	★	★
2	2	김정구	38	54	4.14	14.3	14.3	35.7	15	29.4	3			△
3	1	엄익현	35	63	2.77	0.0	7.7	7.7	91	62.5		○	◎	
4	2	류성원	40	60	4.94	11.8	41.2	47.1	62	33.3	1	◎	○	○
5	6	문주엽	29	56	4.29	5.9	17.6	35.3	90	31.3				
6	5	주은석	28	57	5.81	25.0	37.5	56.3	49	43.8	1	△	△	◎
제【12】경주 일반경주 3주회("1,800m") 17:10														
1	3	최주화	36	48	3.88	6.3	18.8	31.3	35	23.1				
2	2	박석문	47	58	8.47	40.0	80.0	93.3	81	28.6		★	◎	★
3	7	김승택	30	63	4.09	9.1	27.3	27.3	94	23.1	2			
4	6	김동민	32	49	6.36	28.6	50.0	64.3	52	35.7	4	◎	★	◎
5	4	김경민	33	57	4.85	7.7	23.1	46.2	60	33.3		△	△	△
6	2	신동렬	37	62	5.60	20.0	40.0	60.0	17	33.3	4	○	○	○
제【13】경주 일반경주 3주회("1,800m") 17:40														
1	1	장영태	35	57	7.86	35.7	78.6	78.6	4	40.0		★	◎	★
2	4	김종희	39	57	5.12	11.8	35.3	41.2	75	33.3		◎	★	○
3	8	김동경	31	54	3.00	0.0	9.1	27.3	54	7.1				
4	1	나병창	35	55	4.35	0.0	11.8	35.3	48	41.2	5	△	△	△
5	3	박영숙	30	52	3.44	0.0	25.0	25.0	72	46.7				
6	4	어선규	32	55	7.89	47.4	57.9	84.2	23	21.4	5	○	○	◎
제【14】경주 일반경주 3주회("1,800m") 18:10														
1	5	고일수	32	55	5.27	27.3	36.4	45.5	36	6.7	7			
2	3	이주영	28	55	2.81	0.0	6.3	18.8	47	43.8	4	○	★	△
3	6	손지영	25	51	6.87	33.3	53.3	66.7	12	56.3		★	◎	◎
4	1	서화모	36	54	7.29	23.5	47.1	82.4	80	7.1	6	△	△	○
5	4	민영건	34	57	4.00	7.1	35.7	35.7	89	13.3				
6	1	길현태	34	54	8.88	58.8	88.2	94.1	41	23.1	5	◎	○	★
제【15】경주 일반경주 3주회("1,800m") 18:40														
1	1	강지환	32	60	6.43	21.4	64.3	64.3	69	61.5	7	○	△	◎
2	8	안성훈	27	66	4.46	0.0	30.8	38.5	7	29.4	6	△	○	△
3	2	박상민	35	54	7.44	38.9	61.1	72.2	50	68.8	8	★	★	★
4	1	박민수	39	57	5.00	20.0	26.7	53.3	31	40.0	9	◎	◎	○
5	1	권현기	39	60	4.93	13.3	33.3	46.7	74	0.0				
6	2	송종해	34	60	3.33	6.7	13.3	20.0	84	37.5				

5월 13일 출주표

번호	기수	선수	나이	체중	평균착순점	승률	연대율	3연대율	모터번호	모터연대율	금일경주	어	김	백
제【1】경주일반경주 3주회("1,800m")12:00														
1	4	정철태	35	58	6.33	26.7	60.0	66.7	38	53.8	12	★	★	★
2	6	신승지	29	60	3.88	0.0	18.8	37.5	14	0.0				
3	1	정민수	35	60	7.69	43.8	68.8	81.3	92	21.4	11	◎	○	◎
4	2	김정구	38	54	4.14	14.3	14.3	35.7	15	29.4	9	○	◎	○
5	4	이종한	36	55	2.79	7.1	7.1	21.4	64	66.7		△	△	△
6	9	정재용	29	60	2.29	0.0	0.0	14.3	30	25.0	10			
제【2】경주일반경주 3주회("1,800m")12:25														
1	7	강근중	29	56	2.00	0.0	0.0	8.3	57	40.0				
2	4	박상현	31	56	6.00	28.6	35.7	57.1	34	28.6		○	◎	○
3	5	김도환	34	61	4.87	26.7	40.0	46.7	79	26.7		◎	★	◎
4	4	김경민	33	57	4.85	7.7	23.1	46.2	60	33.3	11			
5	1	강지환	32	60	6.43	21.4	64.3	64.3	69	61.5		★	○	★
6	1	이택근	37	59	3.93	13.3	13.3	33.3	78	23.1		△	△	△
제【3】경주일반경주 3주회("1,800m")12:50														
1	9	정현욱	29	58	1.67	0.0	0.0	0.0	95	33.3				
2	2	김선필	33	53	7.29	47.1	52.9	82.4	19	6.7		○	○	○
3	6	김동민	32	49	6.36	28.6	50.0	64.3	52	35.7	15	★	★	◎
4	2	송종해	34	60	3.33	6.7	13.3	20.0	84	37.5	12			
5	1	곽현성	38	53	7.00	27.8	61.1	66.7	25	68.8		◎	◎	★
6	1	엄익현	35	63	2.77	0.0	7.7	7.7	91	62.5	12	△	△	△
제【4】경주일반경주 3주회("1,800m")13:15														
1	8	이동준	25	56	4.93	0.0	20.0	46.7	37	40.0	13			
2	1	나병창	35	55	4.35	0.0	11.8	35.3	48	41.2		◎	★	○
3	1	김신오	33	64	4.79	21.4	28.6	50.0	2	37.5	10	★	◎	★
4	3	이주영	28	55	2.81	0.0	6.3	18.8	47	43.8		○		△
5	2	김재윤	31	58	6.31	18.8	37.5	62.5	1	37.5		△	○	◎
6	8	안성훈	27	66	4.46	0.0	30.8	38.5	7	29.4	15		△	
제【5】경주일반경주 3주회("1,800m")13:40														
1	1	황만주	39	60	3.50	0.0	0.0	21.4	63	40.0	13			
2	6	손지영	25	51	6.87	33.3	53.3	66.7	12	56.3		★	★	★
3	2	유근영	31	60	4.33	5.6	22.2	38.9	73	0.0		△	△	△
4	7	손동민	28	53	4.33	0.0	8.3	41.7	85	75.0		○	◎	○
5	1	박민수	39	57	5.00	20.0	26.7	53.3	31	40.0		◎	○	◎
6	8	정주현	26	47	3.73	0.0	13.3	40.0	56	46.7	15			
제【6】경주일반경주 3주회("1,800m")14:10														
1	3	박정아	31	49	5.67	5.6	33.3	61.1	20	56.3		◎	○	◎
2	1	권현기	39	60	4.93	13.3	33.3	46.7	74	0.0				
3	2	진석현	35	60	4.06	11.1	27.8	44.4	8	31.3	13	△	★	○
4	6	안지민	25	56	5.15	15.4	30.8	61.5	58	50.0	12	★	◎	★
5	1	김종목	36	56	4.47	5.9	29.4	35.3	10	46.7		○	△	△
6	2	이종우	39	67	4.29	5.9	23.5	41.2	42	31.3				
제【7】경주일반경주 3주회("1,800m")14:40														
1	2	신동렬	37	62	5.60	20.0	40.0	60.0	17	33.3		○	★	◎
2	4	민영건	34	57	4.00	7.1	35.7	35.7	89	13.3				
3	5	주은석	28	57	5.81	25.0	37.5	56.3	49	43.8	12	★	◎	★
4	4	김종희	39	57	5.12	11.8	35.3	41.2	75	33.3	15	◎	○	○
5	1	김국흠	39	56	3.41	11.8	17.6	23.5	61	33.3				
6	2	김정민	34	61	4.35	5.9	23.5	41.2	18	80.0		△	△	△
제【8】경주일반경주 3주회("1,800m")15:10														
1	3	박영숙	30	52	3.44	0.0	25.0	25.0	72	46.7	15			
2	6	양원준	33	52	6.50	33.3	50.0	58.3	66	23.1	13	★	◎	★
3	1	전진원	34	59	4.13	0.0	12.5	31.3	44	33.3		◎	★	◎
4	4	원용관	35	53	3.80	6.7	13.3	40.0	45	20.0		○	○	○
5	7	김승택	30	63	4.09	9.1	27.3	27.3	94	23.1				
6	1	서화모	36	54	7.29	23.5	47.1	82.4	80	7.1		△	△	△
제【9】경주일반경주 3주회("1,800m")15:40														
1	6	문주엽	29	56	4.29	5.9	17.6	35.3	90	31.3	1	◎	★	◎
2	1	권오현	37	60	5.79	14.3	28.6	57.1	32	14.3		○	△	△
3	9	정재용	29	60	2.29	0.0	0.0	14.3	30	25.0				
4	2	박석문	47	58	8.47	40.0	80.0	93.3	81	28.6	2	★	◎	★
5	3	문안나	26	53	2.33	0.0	0.0	8.3	26	40.0				
6	4	박상현	31	56	6.00	28.6	35.7	57.1	34	28.6		△	○	○
제【10】경주일반경주 3주회("1,800m")16:10														
1	7	장수영	30	55	6.00	14.3	35.7	64.3	46	28.6	4	◎	★	○
2	5	이종인	32	56	5.29	7.1	28.6	71.4	55	33.3	1	○	○	◎
3	2	김재윤	31	58	6.31	18.8	37.5	62.5	1	37.5	15	△	△	△
4	4	정철태	35	58	6.33	26.7	60.0	66.7	38	53.8	2	★	◎	★
5	8	김동경	31	54	3.00	0.0	9.1	27.3	54	7.1				
6	7	강근중	29	56	2.00	0.0	0.0	8.3	57	40.0				
제【11】경주일반경주 3주회("1,800m")16:40														
1	8	김민길	31	55	5.06	5.6	27.8	50.0	77	6.7	2	○	★	
2	4	이종한	36	55	2.79	7.1	7.1	21.4	64	66.7	3			
3	1	이택근	37	59	3.93	13.3	13.3	33.3	78	23.1	4			○
4	2	김선필	33	53	7.29	47.1	52.9	82.4	19	6.7		△	○	△
5	1	나병창	35	55	4.35	0.0	11.8	35.3	48	41.2		◎	◎	★
6	2	류성원	40	60	4.94	11.8	41.2	47.1	62	33.3	3	★	△	◎
제【12】경주일반경주 3주회("1,800m")17:10														
1	1	엄익현	35	63	2.77	0.0	7.7	7.7	91	62.5	7	○	○	○
2	2	이종우	39	67	4.29	5.9	23.5	41.2	42	31.3		◎	★	◎
3	1	김국흠	39	56	3.41	11.8	17.6	23.5	61	33.3	1	★	◎	△
4	5	고일수	32	55	5.27	27.3	36.4	45.5	36	6.7	4			
5	1	정민수	35	60	7.69	43.8	68.8	81.3	92	21.4		△	△	★
6	8	이동준	25	56	4.93	0.0	20.0	46.7	37	40.0	8			
제【13】경주일반경주 3주회("1,800m")17:40														
1	4	원용관	35	53	3.80	6.7	13.3	40.0	45	20.0			△	△
2	1	김종목	36	56	4.47	5.9	29.4	35.3	10	46.7		★	○	◎
3	1	장영태	35	57	7.86	35.7	78.6	78.6	4	40.0	5	◎	◎	★
4	3	최주화	36	48	3.88	6.3	18.8	31.3	35	23.1	4	△		
5	2	유근영	31	60	4.33	5.6	22.2	38.9	73	0.0				
6	1	김신오	33	64	4.79	21.4	28.6	50.0	2	37.5		○	★	○
제【14】경주일반경주 3주회("1,800m")18:10														
1	1	길현태	34	54	8.88	58.8	88.2	94.1	41	23.1		○	○	★
2	2	김현철	41	53	8.29	52.9	76.5	76.5	51	26.7				△
3	2	김종민	33	54	7.81	50.0	56.3	81.3	71	33.3		★	◎	◎
4	4	어선규	32	55	7.89	47.4	57.9	84.2	23	21.4		◎	★	○
5	2	최광성	36	58	6.88	17.6	41.2	76.5	40	6.7				
6	2	박상민	35	54	7.44	38.9	61.1	72.2	50	68.8	10	△	△	
제【15】경주일반경주 3주회("1,800m")16:40														
1	8	김동경	31	54	3.00	0.0	9.1	27.3	54	7.1	7			
2	1	곽현성	38	53	7.00	27.8	61.1	66.7	25	68.8	5	★	★	★
3	2	김정민	34	61	4.35	5.9	23.5	41.2	18	80.0	6	◎	○	◎
4	1	황만주	39	60	3.50	0.0	0.0	21.4	63	40.0	8			
5	3	박정아	31	49	5.67	5.6	33.3	61.1	20	56.3		○	◎	○
6	1	전진원	34	59	4.13	0.0	12.5	31.3	44	33.3		△	△	△