

“산바람 가르느 상쾌함, 완주 성취감…트레일 러닝 좋아요”



트레일 러닝 선수를 만나다



트레일 러닝은 산길, 오솔길을 뜻하는 트레일(Traul)과 러닝(Running)이 합성된 용어다. 포장되지 않은 산, 오름, 초원지대를 달리는 것이 특징이다. 일반도로, 아스팔트 위를 달리는 로드러닝, 마라톤과는 차별화된 액티비티로 각광받고 있다.

국제트레일러닝대회 'KOREA 50K'가 23일 경기도 동두천에서 열린다. 국제트레일러닝협회(UTRA) 인증을 통해 울트라 트레일 몽블랑(UTMB)과 같은 세계대회 참가에 필요한 포인트를 받을 수 있는 공식력있는 대회다. 이번 대회는 글로벌 아웃도어 브랜드 컬럼비아가 메인 스폰서로 공식후원한다. 트레일 러닝 전문 서브 브랜드로 '컬럼비아 몬트레이'를 선보인 컬럼비아는 국내 트레일 러닝문화를 확산시키기 위해 이번 후원을 결정했다.

대회를 앞두고 각자 자국에서 맹훈련 중인, 한국과 일본을 대표하는 두 명의 선수를 인터뷰했다. 25년 경력의 베테랑 마라토너 심재덕(48·컬럼비아)과 일본 트레일 러닝계의 신성으로 급부상한 우에다 루이(24·몬트레이8마운틴 하드웨어)에게 동일한 질문을 던졌다.

●25년을 달린 러닝 달인 vs 일본 트레일 러닝계의 라이징 스타

-트레일 러닝을 시작하게 된 계기는 어떤 것인가.

심재덕(이하 심) “대우조선해양의 조선소에서 근무하고 있다. 1993년 기관지 확장증과 결핵 진단을 받았고, 숨이라도 편하게 쉬어보고 싶어 선택한 운동이 마라톤이었다. 1995년 마라톤에 처음 출전한 이후 지금까지 풀코스 285회 등 단축마라톤, 울트라, 산악마라톤, 철인3종까지 약 500회 완주했다. 나의 한계가 알고 싶어 2000년 '북한산 산악마라톤대회'에 출전했고 2년 연속 우승하면서 트레일 러닝에 빠져들게 됐다.”

우에다(이하 우) “에키텐(여러 사람이 장거리를 릴레이 형식으로 달리는 경기) 선수 양성으로 유명한 고등학교에 재학 중 '본 투 런(Born to Run)'이란 책의 영향을 받아 트레일 러닝에 관심을 갖게 됐다. 학교에서 훈련으로 산 속을 빨리 걷는 연습을 몇 시간씩 했었는데 그 덕을 톡톡히 보고 있는 것 같다.”

-트레일 러닝의 매력은 무엇인가.

심 “두 발로만 이 아닌 몸으로 뛸 수 있다는 것이다. 산 속의 정해지지 않은 코스를 달리는 경우가 많아 주변을 살피며 눈으로 먼저 길을 확보하고 달려야 하기 때문이다. 고단한 운동이지만 탁 터지는 호흡에 살아있음을 느끼게 된다.”

우 “빠어난 경치에 눈이 즐겁다. 내리막을 질주할 때의 짜릿한 스릴, 바람을 가르느 기분이 정말 상쾌하다. 특히 장거리 레이스를 완주했을 때의 성취감이란 정말 ….”

-트레일 러닝을 할 때 특별히 주의해야할 점은.

심 “주변에 차이가 있다면 로드러닝은 11자로, 트레일 러닝은 여덟 팔(八)자로 달린다는 점이다. 그레야 발목관절을 덜 사용해 피로감을 줄일 수 있다. 코스를 잘 파악하는 것도 중요하다. 실제 경기에서는 코스 표식을 잘못 판단하거나, 경정이 치열하다보니 누군가 고의로 제거해 길을 잃는 일이 빈번하다.”

우 “달리다가 일반 등산객과 마주쳤을 때 상대방에게 불안감을 주거나 부딪치지 않기 위해 먼저 인사를 건네는 것이 중요하다. 트레일 러닝이 아

▶25년 베테랑 마라토너 심재덕

마라톤·철인3종 등 약 500회 완주 러닝 전에 걷기·체조·본 운동 필수



? 심재덕(한국)

▲1969년 거제도 태생 ▲대우조선해양마라톤동호회 부회장 ▲한국 최초 SUB-3, 100회 달성(2000.8) ▲울트라마라톤 26회 완주 ▲2004 코리아울트라 챔피언십우승(한국 최고기록수립)

직은 낮은 스포츠인 만큼 산을 이용하는 사람 모두에게 이해를 얻는 것이 필요하기 때문이다.”

-트레일 러닝 입문자가 실천할 수 있는 트레이

▶트레일 러닝 라이징스타 우에다

빠어난 경치 보며 즐기는 질주 짜릿 달리다 등산객 마주치면 먼저 인사



? 우에다 루이(일본)

▲1993년 ▲일본 하세츠네컵 1위 (2014) ▲일본 스카이라인 1위(2015) ▲조지워터폴 100K 1위(2016) ▲울트라트레일 러닝몽블랑 101km부문 2위(2016)

닝 방법을 소개해 달라.

심 “아침보다는 몸의 긴장이 어느 정도 완화된 오후에 달릴 것을 추천한다. 러닝 전에 걷기, 체조, 본 운동의 순서로 하는 것이 중요하다. 속도

와 거리에 변화를 주면서 훈련하면 지루하지 않고 재미있게 할 수 있다.”

우 “일상생활에서 계단 오르기를 하면 좋다. 평소의 이런 엷다운 훈련이 트레일 러닝에 필요한 체력과 근력을 키우는 데 많은 도움이 된다.”

-컬럼비아와의 인연이 궁금하다.

심 “10년 전으로 거슬러 올라간다. 미국과 일본의 대회에서 수차례 우승하면서 국내보다 해외에서 먼저 이름을 알릴 수 있었다. 당시 나의 가능성을 알아봐 준 컬럼비아와 스폰서십을 체결하게 됐다. 국내에도 트레일 러닝 붐이 일면서 타 브랜드의 제안이 있었지만 이 자리에 서기까지 큰 힘이 되어 준 컬럼비아와 지금까지 함께하고 있다.”

우 “컬럼비아 재팬의 후원선수이자 직원이다. 러너로서의 노하우와 경험을 살려 일본 제품 개발 과정에서 어드바이저 역할하고 있다.”

-두 선수가 같은 대회에 출전한 적이 있었는지.

심 “우에다 선수는 지금까지 세 번의 대회에서 만났다. 그 중 내가 두 번을 졌다(웃음). 일본에서 가장 잘 달리는 선수이며, 세계대회에서도 우승권에 들만큼 빠른 속도로 성장하고 있다. 풀코스를 2시간 20분대에 완주할 정도로 스피드가 좋다. 한국에서도 이 분야에 젊은 선수들이 많이 배출됐으면 하는 바람이다.”

우 “처음으로 심재덕 선수와 함께 출전한 대회는 2013년 도쿄 시바타마 100K 로드레이스였다. 이때는 트레일 러닝을 시작하기 전이었기 때문에 심 선수와 함께 달렸다는 것을 수년이 지나서야 알았다. UTMB와 같은 장거리에도 도전하는 모습을 보면 심 선수는 자신의 한계에 끊임 없이 도전하는 정신력이 장점이 아닐까 생각한다.”

-이번 KOREA 50K 출전을 앞둔 소감은.

심 “지나해 1위로 잘 달리다가 길을 잃어서 아쉽게도 2위를 했다. 올해 목표는 단연 우승이다.”

우 “KOREA 50K는 일본에서도 큰 화제가 됐다. 한국의 트레일 문화를 체험해 보고 싶다. 그리고 본고장에서 한국음식을 먹어보고 싶다(웃음).”

양형모 기자 ranbi@donga.com

입문자도 짜릿함 즐긴다! 매력만점 ‘크레이지 러닝’

컬럼비아·머렐·노스페이스 등 아웃도어업체 후원대회 붐몰

뛰어넘지 않는 산길, 끝이 없는 계단을 뛰어 오르는 이른바 ‘크레이지 러닝’이 인기를 끌고 있다. 평지를 달리는 것보다 훨씬 더 많은 체력이 소모되지만 완주 뒤의 짜릿한 성취감을 만끽하

는 사람들이 늘고 있는 것이다.

산악마라톤, 오지레이스 등으로 불리며 마니아만이 즐기는 것으로 인식됐었던 아웃도어 스포츠 트레일러닝의 확산이 대표적이다. 컬럼비아가 후원하는 ‘KOREA 50K’는 23일 동두천 왕방산 일대에서 개최된다. 선수, 전문가급의 마니아들을 위한 50K(59km) 코스뿐만 아니라 입문자들도 즐길 수 있도록 컬럼비아몬트레이 브

랜드 단독코스인 10K(10km) 코스를 마련했다.

5월에는 ‘머렐 트레일 레이스 2017’, ‘노스페이스 100 코리아’ 등 트레일 러닝 대회들이 대기 중이다.

23일 서울 잠실 롯데월드타워에서는 국제 수직 마라톤 대회 ‘스카이라인(SKY RUN)’이 열린다. 1층부터 해발 500m의 최고층인 123층 전망대까지 총 2197개의 계단을 빠르게 뛰어 올라가

는 경기다. 이전에도 ‘63빌딩 계단 오르기’와 같은 대회가 개최된 적이 있지만 국내 최고 높이의 롯데월드타워를 경기장 삼아 열리는 이번 대회는 새로운 한계에 대한 도전이 될 전망이다.

역시 23일 상암 월드컵 공원 평화광장에서는 ‘2017 미즈노 릴레이 서울’이 개최된다. 4인(여자2·남자2) 또는 2인(여자1·남자1)이 한 팀이 되어 총 12km를 100분 이내에 완주해야 한다. 팀원 별로 구간을 할당하고 팀원의 기록을 더해 팀 기록을 측정한다. 자신의 기록뿐만 아니라 팀원간 협업을 이뤄야 하는 계주 형식의 레이스다.

16일에는 부산의 랜드마크인 광안대교 위를 달리는 이색 러닝대회 ‘아디다스 마이런’이 열렸다. 올해로 6회를 맞이한 마이런은 차량이 통제된 광안대교 위에서 거센 바람의 저항을 견디며 달리는 것이 특징이다.

컬럼비아 관계자는 이러한 ‘크레이지 러닝’ 열풍에 대해 “체력적 한계에 부딪히더라도 그 자체를 즐기는 한편 완주한 이후의 성취감에 더 큰 가치를 부여하는 젊은 러너들이 이끌어 낸 새로운 트렌드”라고 설명했다.

양형모 기자

뉴스디자인 | 이수진 기자

3억원

MERITZ

생산물배상책임보험

환절기에 많이 찾는 도라지

온 가족이 함께 먹는 도라지고

진품 도라지고

환절기! 한파! 미세먼지! 황사!

이맘때가 되면 생각나는 약초 도라지!!

예부터 환절기에 사용해온 대표적인 약초

□ 품목신고번호 : 제20010458303-41호

□ 제품명 : 진품도라지고

□ 원재료명 또는 성분명 및 배합비율(건물량중)

도라지농축액 80%국내산, 더덕농축액(국내산), 오미자농축액, 생강농축액, 오가피농축액, 칩농축액, 진피농축액

(고농축) 진하게 만들었습니다.

※택배비 본인부담 2,500원

상담신청 전화

1588-4063

전화주시면 무료 샘플로 2병을 보내드리겠습니다.