



2018 맥두대간 그란폰도 참가자들이 출발선을 통과하고 있다. 사진제공 | 국민체육진흥공단

### 121.9km 자전거 대장정 '백두대간 그란폰도' 개최 26일 영주서 스타트...올해로 7회째

2019 백두대간 그란폰도가 10월 26일 경상북도 영주에서 열린다.

그란폰도는 1970년 이탈리아에서 시작된 장거리 도로 자전거 대회로 이탈리아어로 '긴 거리를 이동한다'는 뜻이다. 일반 자전거 대회와 달리 비경쟁 방식으로 산악 구간 도로 120~200km를 정해진 시간 안에 완주하는 대회다.

국민체육진흥공단(이사장 조재기) 경륜 경정총괄본부 주최로 2013년 처음 열렸고, 올해로 7회째를 맞았다. 올해 참가자는 2100여 명으로 남녀 구분 없이 6시간 안에 컷인(완주 시간)해야 백두대간 로고와 고도 표가 새겨진 완주 메달을 받을 수 있다.

대회 코스는 121.9km로 영주시를 출발해 예천군, 문경시, 단양군 일원을 거쳐 다시 영주시로 돌아온다. 상승고도 2216m로 코스 중반부까지는 난이도를 낮추고 72km 지점인 저수령부터 난이도가 올라간다. 참가자들의 기량이 따라 특선, 우수, 선발전급 3그룹으로 나눠 순차적으로 출발하며, 각 그룹에는 KSPD 사이클팀이 페이스 메이커로 참가해 안전하게 유도할 예정이다. 기타 대회와 관련된 자세한 사항은 02-2067-5295로 문의하면 된다. 정용운 기자

## 경륜도 과학이다...개인별 맞춤 훈련의 힘

약점 보완 특화 훈련 프로그램 도입 정정교·임치형 등 기량 업그레이드 기존 강자들도 맞춤 훈련 효과 특출



정정교

임치형

대부분의 경륜 선수들은 기본훈련 프로그램으로 팀 훈련을 꼭 실시한다. 도로 단체 훈련과 단체 피스타 주행 훈련, 인터벌 훈련 등을 통해 서로 자극을 주며 경쟁력을 키워 나간다. 최근 2, 3년 전부터 팀 훈련 외에 자신의 단점을 보완하기 위한 개인 훈련을 별도로 실시하는 선수들이 늘었다. 이들은 무조건 훈련량을 늘리기 보다는 과학적이고 개인의 특성에 맞게 특화된 훈련 프로그램을 도입해 기량 발전을 도모하고 있다.

대표적인 선수가 김포팀 정정교(21

기다. 데뷔 초 선행 일변도의 단순한 작전에 주력했던 정정교는 몸싸움이나 조종술 등이 상대적으로 떨어져 앞 선에서 주도하는 작전에 치중할 수밖에 없었다. 하지만 최근 1년 사이에 단점으로 지적됐던 점들을 집중적으로 보완했다. 훈련량을 늘리며 순발력과 파워 보강에 집중해 전천후형 강자로 발돋움하는데 성공

했다. 김포팀 선수들이 수도권을 이끌 차세대 주자로 정정교를 꼽을 정도로 강자 반열에 올라섰다.

세종팀의 임치형(23기)도 맞춤 훈련을 통해 기량을 업그레이드했다. 임치형은 1km 독주 출신으로 지구력은 우수하나 스피드가 떨어졌다. 팀원들과 순발력을 보강하면서 스피드를 끌어올리는데 집중했다. 가속력이 필요한 단거리 종목인 경륜에서 살아남기 위해서는 스피드 능력이 우수해야 하고 스피드를 업그레이드하는 것이 필수적인 훈련과정이다. 임치형은 단점을 보완하기 위한 남다른 노력으로 최근에는 강력한 주도력과 향상된 스피드를 갖춘 특선급 강자로 떠올랐다. 특히 6일 일요일 특선급 결승에서는 특유의 선행력과 과감한 작전으로 강자들을 따돌리며 우승했다.

현 랭킹 1, 2위를 다투고 있는 정정진이나 황인혁 역시 팀 훈련 외에 별도의 맞춤 훈련을 통해 최강자 반열에 오른 성공 케이스다. 이 밖에도 파워를 보강하는데 성공한 전주팀의 이요쁨과 최래선, 계양팀 이태호, 동서울팀 신은섭, 김포팀 황승호, 대구팀 류재열 등도 특훈을 통해 기량 성장을 이끌어낸 선수들로 손꼽힌다.

설경석 경륜 해설 위원은 "요즘 강자들의 훈련을 살펴보면 많은 훈련량을 소화하기보다 적게 하더라도 효과를 극대화할 수 있는 과학적이고 특화된 맞춤 훈련을 하는 선수들이 늘어나는 추세"라며 "이들의 훈련 방식이 다른 선수들에게 빠르게 전파되면서 경륜 선수들의 전반적인 기량 향상을 이끌고 있다"고 설명했다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com

### '꿈의 타이틀' 쿠리하라배 특별경정 팡파르

심상철·정용진 등 강자들 총출동 신예 박원규 첫 대상 타이틀 도전

경정 대상경주 중에서는 의미가 남다른 특별경정이 있다. 바로 쿠리하라배 특별경정이다. 우리나라에 경정이 자리잡는데 큰 공헌을 하고 1기부터 3기까지 직접 승정 기술과 전술 운영까지 지도한 일본인 쿠리하라 고이치로의 업적을 기념하는 경주다. 올해는 23일과 24일에 미사 경정장에서 열리며, 우승 상금은 1000만 원이다.

2004년부터 시작해 올해 16회를 맞는 쿠리하라배 특별경정은 25회차부터 38회차까지 평균 득점 상위자 12명이 하루 두 번의 예선을 치러 최종 6명의 결선 참가자가 결정된다. 올해는 심상철, 정용진, 이태희, 김민천, 박원규, 조성인, 유석현, 주은석, 이경섭, 이동준, 어선규, 한진 등 남자선수들뿐만 12의 예선 참가자가 결정됐다.

후보 중에 가장 강력한 우승 후보는 심상철이다. 지난해 조성인에게 쿠리하라배 타이틀을 내줬으나 2016년과 2017년에 연속 우승 트로피를 들어 올렸고 최근 가파른 상승세다. 재도약을 꿈꾸는 정용진 역

시 2008년 쿠리하라배 우승의 경험을 되살리겠다는 각오다. 대상경주 단골손님인 이태희의 각오 또한 남다르다. 2015년 우승자 김민천도 결승 진출을 목표로 출사표를 던졌다.

14기 특급 신예 박원규는 첫 대상 타이틀에 도전한다. 신인왕전 우승 후 처음으로 찾아온 기회여서 패기를 앞세울 것으로 예상된다. 조성인은 지난해에 이어 2연패를 노리고, 2015년 준우승에 그쳤던 유석현의 재도전도 불만하다.

이밖에 대상경주 입상 경험이 없는 이경섭과 이동준, 허점 공략에 능한 주은석과 한진도 호시탐탐 우승 기회를 엿보고 있다. 어선규 또한 만반의 준비를 하고 있다.

'패속정'의 임병준 예상분석 전문가는 "특별경정에 출전하는 예선 참가자에게는 최상위권의 모터가 주어지는데 조건이 비슷하면 승패는 집중력과 승부 의지에 따라 갈릴 것으로 보인다. 후보 중 출발위반 소멸일이 남아 있는 선수도 있고 당일 날씨와 세팅에 따라 경기력에 변수가 생길 수 있는 만큼 외부적인 요소를 비롯해 선수 심리까지 고려해야 한다"라고 조언했다. 정용운 기자



2018 쿠리하라배 대상 경정에 참석한 쿠리하라 고이치로 선생이 우승을 차지한 조성인 선수에게 트로피를 수여하고 기념 악수를 하고 있다. 사진제공 | 국민체육진흥공단



### 고진영 언더파 활약 예상 75% 골프 스페셜 32회차 중간 집계

국내 골프팬들은 'LPGA BMW 레디스 챔피언십' 1라운드에서 고진영의 언더파 가능성을 가장 높게 내다봤다.

국민체육진흥공단이 발행하는 체육진흥투표권 스포츠토토의 수탁사업자인 (주)케이토토(www.ktoto.co.kr)는 24일(목)에 LPGA인터내셔널부산에서 열리는 'LPGA BMW 레디스 챔피언십' 1라운드를 대상으로 한 골프토토 스페셜 32회차에서 전체 참가자의 74.66%가 1번 선수인 고진영의 언더파 활약을 예상했다고 밝혔다.

2번 선수 브룩 헨더슨이 67.40%로 그 뒤를 이었고, 4번 김세영(62.87%), 3번 이민지(60.52%), 5번 김효주(56.82%), 6번 한나 그린(56.82%), 7번 리제트 살라스(51.57%)순으로 집계됐다.

지정 선수별 1라운드 예상 스코어에서는 1번 고진영(36.61%)이 3~4언더파로 가장 높은 수치를 보였고, 나머지 선수들은 모두 1~2언더파가 1순위를 차지해 눈길을 끌었다.

### 배구팬 53% "BNK 썸, KB스타즈 잡는다"

농구토토 W매치 64회차 중간 집계 BNK 70점대-KB 60점대 예상 최대

국내 농구팬들은 23일(수)에 열리는 2019~2020시즌 국내여자프로농구(WKBL) BNK 썸-KB 스타즈전에서 홈 팀인 BNK 썸의 우세를 예상했다.

체육진흥투표권 스포츠토토의 수탁사업자인 케이토토(www.ktoto.co.kr)는 오는 23일(수) 오후 7시30분에 BNK센터에서 열리는 BNK 썸(홈)-KB 스타즈(원정)전을 대상으로 한 농구토토 W매치 64회차 투표율 중간 집계 결과, 전체 참가자의 52.83%가 BNK 썸의 승리를 예상한 것으로 나타났다. 10점 이내 박빙을 예상한 참가자는 27.46%로 뒤를 이었고, 원정팀 KB 스타즈의 승리를 예상한 참가자는 19.71%로 가장 낮았다.

전반전에서도 BNK 썸의 리드 예상이 52.43%로 우위를 차지했고, KB 스타즈 우세 예상(30.61%)과 5점 이내 점진(16.96%)이 그 뒤를 이었다. 최종 점수대는 BNK 썸이 70점대, KB 스타즈가 60점

대를 기록할 것이라는 예상이 14.17%로 1순위를 차지했다.

BNK 썸과 KB 스타즈의 맞대결이 펼쳐진다. 지난 개막전에서 KB 스타즈는 1승을 챙긴 반면, BNK 썸은 1패를 기록했다. KB 스타즈는 신한은행과의 홈 개막전에서 박지수(17점·12리바운드·4어시스트), 카일라 쏘튼(17점·7리바운드), 강아정(14점·7리바운드)의 활약으로 68-53의 무난한 승리를 거뒀다.

신생팀인 BNK 썸은 유영주 감독의 데뷔전인 KEB 하나은행과의 대결에서 78-82로 패했지만, 가능성을 엿봤다. 다미리스 단타스의 포스트 우위와 함께 빠른 가드들을 중심으로 공격을 전개한 BNK 썸은 경기 막판 1점 차(76-77)까지 쫓아가는 저력을 보였다.

디펜딩 챔피언인 KB 스타즈가 객관적인 전력과 경험에서는 우세를 보이고 있지만, 안방 경기의 응원에 힘입어 유영주 감독이 추구하는 빠른 농구가 효과적으로 전개될 수 있다면, BNK 썸이 시즌 첫 승을 신고할 수 있는 가능성이 존재하는 경기다.

### 밥퍼나눔현장에 '토토 프렌즈'가 떴다

케이토토, 무료급식 봉사활동 동참 김철수 대표도 참여...격려금 전달

'소외된 이웃을 위해 따뜻한 한 끼를 나눕니다.'

국민체육진흥공단이 발행하는 체육진흥투표권 스포츠토토의 수탁사업자인 (주)케이토토(www.ktoto.co.kr)의 봉사단 '토토 프렌즈'가 18일(금) 서울시 동대문구 답십리동에 위치한 다일복지재단 '밥퍼나눔운동본부'를 방문해 무료 급식 봉사활동을 펼쳤다. 1988년부터 시작된 밥퍼나눔운동은 무려 31년 동안 어려운 이웃에게 무료로 따뜻한 점심 식사를 나눠주고 있는 대한민국의 대표적인 나눔활동이다.

봉사활동에 참여한 약 20명의 토토 프렌즈는 간단한 교육을 마친 후 점심 식사를 준비했으며, 노인을 포함한 약 600명의 어려운 이웃들에게 배식을 진행했다. 활동을 마친 후에는 설거지와 청소, 그리고 뒷정리까지 참여하며 값진 팍방을 흘렸다.

또 이날 직접 봉사활동에 나선 케이토토



의 김철수 대표이사는 더욱 원활한 나눔활동을 지원하기 위해 밥퍼나눔운동본부측에 소정의 격려금을 전달하는 등 더욱 뜻깊은 자리를 마련했다.