

서준용 “구간 1위 잡고 리우 간다”

‘투르 드 코리아’서 올림픽 티켓전쟁

리우 올림픽은 사이클 인생 마지막 꿈
현재 포인트 52점…랭킹 유지가 관건
한차례 구간 1위·개인종합 10위 목표



국민체육진흥공단과 동아일보가 공동 주최하는 국내 최대 국제도로사이클대회인 ‘투르 드 코리아 2016’에 참가한 한국선수들은 또 하나의 다른 경쟁을 펼치고 있다. 2016리우데자네이루올림픽 출전권을 획득하기 위해 이번 대회에서 상위권의 성적을 거둬야 한다.

각 구간에서 1~3위에 오르면 올림픽 출전을 위한 포인트를 얻을 수 있다. 1위 7점, 2위 3점, 3위 1점이 주어진다. 대회 종합순위로도 포인트를 추가할 수 있다. 대회 우승을 차지하면 40점을 얻는다. 한국선수들은 이미 국제사이클연맹(UCI) 공인 대회를 통해 포인트를 쟁



구단·사진)과 김옥철(22·서울시청)이 리우행에 가장 근접한 선수로 평가받고 있다. 이번 대회가 개막하기 전까지 올림픽 출전을 위한 포인트에서 김옥철은 59점, 서준용은 52점으로 1·2위를 유지했다.

서준용은 “오늘(7일) 레이스 초반에 뒤로 처지는 등 좋지 않았지만, 중반 이후 힘을 내서 어느 정도 격차를 줄일 수 있었다. 전체적으로는 만족할 만한 경기였다”고 말했다. 이

어 “이번 대회는 외국인선수들뿐 아니라 국내 선수들간의 또 다른 경쟁이 있어 레이스를 운영하는 데 많은 신경을 쓰고 있다. 오늘을 포함해 3일 동안은 (경기를) 잘 치른 것 같다”고 덧붙였다.

2012런던올림픽을 앞두고 포인트 획득에 실패해 올림픽 무대를 밟지 못했던 서준용은 “리우올림픽 출전은 사이클 인생의 마지막 목표다. 반드시 가고 싶다”고 의욕을 드러냈다. 그는 “지금까지 포인트를 잘 쌓아온 덕분에 유지만 해도 괜찮을 것 같다. 포인트 추가를 욕심내기보다는 신경을 써서 포인트 랭킹을 지킬 수 있도록 할 계획이다”고 설명했다.

서준용은 이번 대회 목표를 개인종합 10위 이내, 구간 레이스 1차례 우승으로 정했다. 남은 5차례 구간 레이스에서 한 차례 1위로 끝인하면 올림픽 출전을 위한 포인트도 보태고, 개인종합 순위도 더 끌어올릴 수 있다. 그는 “올림픽 출전권을 획득하기 위해 남은 레이스에서도 최선을 다하겠다”고 다짐했다.

대전 | 최홍석 기자 gtyong@donga.com



칠갑산 대치고개 그림같은 질주 ‘투르 드 코리아 2016’에 출전한 선수들이 대회 3일째인 7일 3구간(군산~대전) 레이스에서 충남 청양군 칠갑산 대치고개를 달리고 있다.

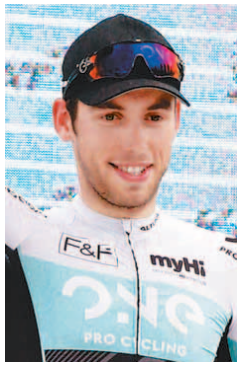
정령 | 김정석 동아일보 기자 kjk5873@donga.com

영국 ‘윈 프로 사이클링’, 이틀연속 1위 배출

■ ‘투르 드 코리아 2016’ 3일째

윈 프로 사이클링 팀(영국)이 ‘투르 드 코리아 2016’ 2·3구간에서 연속으로 1위 선수를 배출했다.

국민체육진흥공단과 동아일보가 공동 주최하는 ‘투르 드 코리아 2016’ 3일째 레이스가 7일 군산~대전 구간(145.8km)에서 펼쳐졌다. 윈 프로 사이클링 팀의 캐슬 도마갈스키(사진)는 3시간14분53초의 기록으로 구간 1위를 차지했다. 선두권을 꾸준히 지키던 도마갈스키는 결승점을 1km 남겨두고 가장 먼저 스퍼트하는 자전이 주효해 1위로 끝낼 수 있었다. 6일 2구간 우승자 크리스 오퍼(윈 프로



는 성적을 냈다. 개인종합에선 은 아베라스투리 이자가(팀 유료)가 13시간24분18초로 3일 내내 줄곧 선두를 지켰다. 브랜튼 존스(13시간24분22초),

크리스 오퍼(13시간24분24초)가 그 뒤를 이었다. 서준용(28·국민체육진흥공단)은 13시간24분30초의 기록으로 6위에 올랐다. 7위 장경구(26·코레일·13시간24분31초), 9위 김옥철(22·서울시청·13시간24분32초), 10위 장선제(32·한국국토정보공사·13시간24분33초) 등 한국선수들이 상위권에서 선전하고 있다. 김옥철은 이날도 대회 베스트 영 라이더 부문 1위를 내주지 않았다.

팀 종합에선 팀 유료(일본), 아이산 사이클링(일본), 비노 4-에버(카자흐스탄)가 1~3위로 3구간 레이스를 마감했다. 4구간 경기는 8일 대전 일대를 도는 85.8km 코스에서 펼쳐진다.

대전 | 최홍석 기자 gtyong@donga.com

권선택 대전시장 “투르 드 코리아와 함께 대전 경제도 뽕뽕 달렸죠”

“자전거 도시 브랜드 가치 높여 준 대회”

“투르 드 코리아 대회가 국제대회로 승격된 2007년은 바로 대전시가 ‘자전거 도시’를 선포한 해이기도 합니다. 대전은 자전거 타기 최고 도시죠. 대전시에 3대 하천을 모두 연결하는 자전거도로가 있고, 전국 최초로 자전거도로로 전담 부서가 설치됐습니다. 자전거를 타는 모든 시민들께 보험 혜택도 드리고 있습니다.”

권선택 대전시장(61·사진)은 자전거 예찬론자다.

“소설가 김훈은 나이 씬이 넘어 자전거를 처음 타보고 ‘세상에 이렇게 좋은 기계가 있구나 50년을 헛살았다’고 했습니다. 대전은



투르 드 코리아(TDK) 2016 대회에서 대전은 혜택 받은 도시다. 무려 사흘 동안이나 행사가 열리기 때문이다. 7일에는 군산을 출발한 선수단이 대전에 도착해 시상식이 열렸다. 8일에는 대청호 로하스공원에서 특별경주가 개최된다. 9일에는 아산으로 출발한다. 시는

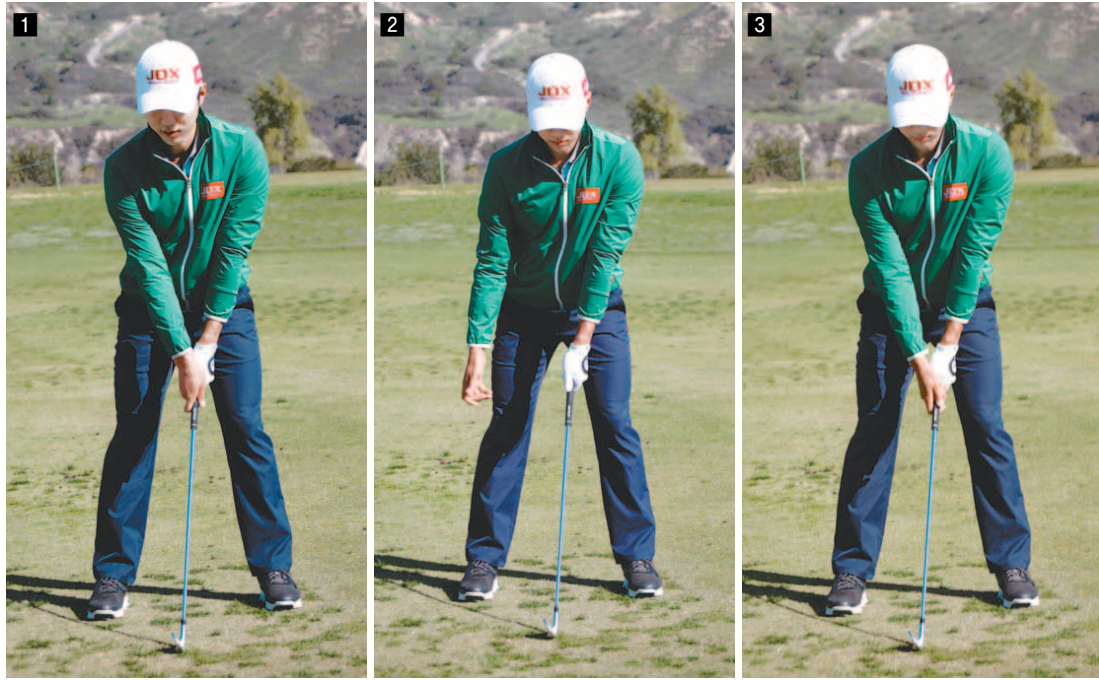
별도의 ‘휠 페스티벌’도 준비했다.

권 시장은 “TDK는 자전거 동호인에게 자긍심을 고취하고, 자전거 이용 문화 확산에도 도움을 준다. 또 대전의 브랜드 가치 향상과 지역경제 활성화에도 보탬이 된다”고 분석했다. 이어 “자전거가 연료를 태워 공해를 만들 때 자전거는 지방을 태워 ‘몸짱’을 만든다는 말이 있다. 자전거는 교통체증을 줄이고 환경을 보호하면서 건강도 챙길 수 있는 최고 수단”이라고 강조했다. 권 시장은 “TDK가 스포츠 행사에 국한되지 않고 국민 건강 증진을 유도하고 국내 관광 활성화에 기여한다면 더욱 성공적인 대회로 거듭날 수 있을 것으로 확신한다”고 덧붙였다.

대전 | 이기진 동아일보 기자 doyoce@donga.com

JDX와 함께 하는 김도훈의 골프 솔루션 ■ 슬라이스 해결책

손목 자유롭게 움직이는 ‘스트롱그립’으로 바뀌라



1 오른쪽이 왼쪽으로 많이 돌아가 있는 상태에서 백스윙 때 어깨의 회전과 자연스럽고 클러의 진행을 방해하고 다운스윙 때 클러 페이스가 열린 상태로 공을 때려 슬라이스가 날 확률이 높아진다. 2 슬라이스 퇴치를 위해선 스트롱그립이 효과적이다. 왼손은 새끼손가락부터 중지까지 걸쳐 잡고, 엄지는 그립의 뒤쪽에 위치하는 것이 좋다. 3 오른손을 왼손 위에 올려주고 5~7 정도의 힘을 가해 클러를 잡는다. 스윙하는 동안 손목이 자유롭게 움직여야 더 편안하고 안정된 스윙을 할 수 있다.

만일 슬라이스 때문에 고민이 깊은 골퍼라면, 가장 먼저 해야 할 일은 바로 그립 점검이다.

그립은 손과 유일하게 접촉되는 부분이다. 그만큼 올바르게 잡는 것과 잘못 잡았을 때의 차이가 확실하다. 그러나 아마추어 골퍼들은 그립에 대해 크게 신경 쓰지 않는다.

심한 슬라이스로 고생하는 골퍼의 그립을 보면 대부분 양손에 힘을 많이 주고, 오른손이 왼손 쪽으로 돌아가 있다. 또 몸을 왼쪽으로 지나치게 기울여 잡는 모습도 자주 보게 된다. 그러나 이 상태에서는 백스윙 때 어깨의 회전을 방해하고, 클러의 자연스러운 진행을 어렵게 만든다. 또 백스윙 톱에서 손목이 꺾이는 실수를 하게 될 확률이 높아진다. 뿐만 아니라 다운스윙 때는 클러가 늦게 떨어지면서 페이스가 열린 상태로 공을 때려 슬라이스가 발생하게 된다.

슬라이스 퇴치에 효과적인 그립은 손목의 사용을 조금 더 유연하게 이용할 수 있는 스트롱그립이다.

먼저 왼손으로 그립을 쥘 때, 그립을 쥘 때는 손바닥이 아니라 손가락을 더 많이 이용한다. 새끼손가락부터 중지의 첫 마디, 중지의 중간 마디에 걸쳐

놓으면 손목 사용이 자유로워지는 효과가 있다. 그 상태에서 살며시 그립을 쥘다. 강도는 손 안에서 클러가 움직이지 않을 정도의 힘으로 쥐는 것이 좋다. 이렇게 하면 임팩트 때 클러 페이스가 오픈 되는 현상을 막아주는 효과가 있다.

오른손의 위치도 중요하다. 오른손을 되도록 몸의 중앙에 위치시키는 것이 좋다. 이때 중요한 포인트는 엄지가 가리키는 방향이다. 몸의 중앙이 아닌 오른쪽 어깨선과 일치선을 이루도록 살짝 기울여 준다.

오른손에 가해지는 힘도 중요하다. 지나치게 많은 힘이 전달되면 자연스러운 스윙을 방해하게 된다. 강하게 쥐면 손목의 꺾임에 제한을 주고, 클러의 움직임을 감지하는 데 영향을 미친다. 반대로 약하게 잡으면 스윙을 하는 도중 클러가 돌아가는 위험이 있다. 가장 약한 단계를 1, 강한 단계를 10이라고 가정할 때, 5~7 정도의 힘을 가해주는 것이 바람직하다. 특히 오른손으로 그립을 잡을 때는 엄지와 검지에만 힘을 주고 나머지 손가락과 손바닥은 클러가 움직이지 않을 정도의 힘으로만 쥐는 것이 좋다.

도움말 | 프로골fer 김도훈

정리 | 주영로 기자 na1872@donga.com

골프여제 박인비, 10일 ‘LPGA 명예의 전당’ 입성

위민스챔피언십 출전…투어경력 10년 채워
박세리 이어 한국여자골프선수 두번째 명예

박인비(28·사진)가 한국여자골프로는 두 번째로 미국여자프로골프(LPGA) 투어 명예의 전당 멤버가 된다.

박인비는 9일(한국시간) 미국 워싱턴주 시애틀 인근 사할리 컨트리클럽(파73·6668야드)에서 열리는 LPGA 투어 시즌 두 번째 메이저 대회인 KPMG 위민스 PGA 챔피언십(총상금 350만 달러·우승상금 52만5000달러)에 출전한다.

이 대회에서 3년 연속(2013~2015년) 우승을 차지한 박인비는 대회 사상 첫 4연패 달성이라는 새 기록에 도전한다. 동시에 이번 대회를 통해 시즌 10번째 경기를 치르는 박인비는 1라운드를 마치면 명예의 전당 가입 조건 중 마지막으로 남아있던 투어 경력 10년을 채우게 된다.

명예의 전당에 가입하기 위해선 까다로운 조건을 충족해야 한다. 우선 LPGA가 정한 기준에 따라 27포인트를 획득해야 한다. 그 다음 메이저대회 우승과 올해의 선수, 베테트로피(최저타수상) 수상 경험도 있어야 한다. 그리고 투어에서 최소 10년 이상 뛰어야 한다는 조건도 있다. 이 중 한 가지라도 충족하지 못하면 명예의 전당에 가입하지 못한다. 일반 대회 우승은 1점, 메이저대회 우승 2점, 올해의 선수와 베테트로피 수상 1점이 주어진다. LPGA 명예의 전당에는 모두 24명이 이름을 올렸다. 이 중 한국산수는 2007년 박세리(38·메이저 5승 포함 통산 25승·2003년 베테트로피)가 유일하다.

박인비는 통산 24승을 기록 중이며 이중 메이저 대회에서 7승을 거뒀다. 그리고 2012년 베테트로피와 2013년 올해의 선수를 수상했다. 그 밖에 2012년과 2013년 상금왕, 2013년 GWAA(미국골프기자협회) 올해의 여자선수, 2015년엔 안니카 메이저 어워드 수상했다. LPGA는 1라운드 끝난 뒤 박인비의 명예의 전당 입회식을 진행할 예정이다. 그러나 세계 골프 명예의 전당 가입에는 조금 더 시간이 걸릴 전망이다. 2013년까지는 LPGA 명예의 전당에 가입하면 자동으로 세계 골프 명예의 전당에 입회할 수



있었지만, 이후 규정이 바뀌었다. 박인비는 모든 조건을 충족하고 있지만 나이 제한에 걸린다. 올해 초 남녀 모두 나이 규정이 40세에서 50세로 늘어났고, 은퇴 후 5년 이상 경과해야 세계 골프 명예의 전당에 가입할 수 있도록 했다. 또 조건을 충족하더라도 16명으로 구성된 선정위원회의 최종 투표에서 75% 이상 찬성을 얻어야 한다.

경사를 앞두고 있지만, 박인비의 대회 4연패 도전에는 난관이 많다. 먼저 손가락 부상이다. 정확한 부상 부위는 왼손 엄지. 부상 정도가 심한 건 아니어서 대회 출전은 가능하다는 것이 매니지먼트사의 설명이다. 문제는 갑작스럽게 찾아오는 통증이다. 언제 재발할지 모른다. 연습 때는 괜찮다가도 경기를 하면서 통증이 재발하기도 한다. 그로 인해 지난 두 번의 경기에서 1라운드 경기 중 또는 종료 후 기권했다.

부상이 회복됐다고 해도 경기력이 문제다. 박인비는 올해 9개 대회에 출전해 준우승만 한 번 기록했을 뿐이다. 기권 3회, 컷 탈락 1회, 나머지 대회에선 모두 30위 밖에 머물렀다. 우승하지 못하더라도 늘 상위권에 이름을 올렸던 지난 2~3년과는 확연히 다른 모습이다.

한편 이번 대회 1라운드(10일 오전 5시30분)에서는 ‘싱가포르 가람 사건’으로 불편한 관계를 이어오고 있는 전인지(22)와 정하나(24)가 같은 조에서 경기한다.

주영로 기자 na1872@donga.com

편집 | 좌혜경 기자 hk7048@donga.com