

가을 러닝의 대세 ‘2021 서울달리기대회’ 온라인으로 열린다

22~25일 4일간 열려...오늘부터 선착순 모집 원하는 코스 정해 달리고 사진 찍어서 올리면 끝 ‘런 플러스 챌린지’ ‘프리 런·워크’ 부문 중 선택 챌린지엔 레이스 워머·마스크·완주 메달 제공

가을 러닝을 대표하는 2021 서울달리기대회가 온라인으로 열린다.

서울시, 동아일보사, 스포츠동아가 공동으로 주최하는 이번 대회는 사회적 거리두기 방지에 따라 안전한 생활체육을 즐기기 위해 비대면 온라인 스포츠 이벤트로 펼쳐진다. 시간, 장소의 제약 없이 참가자가 원하는 코스를 정해 모바일 러닝 애플리케이션으로 자신의 기록과

거리를 측정하며 달릴 수 있다.

대회는 22일(금)부터 25일(월)까지 4일간 열린다. 7일 오전 10시부터 대회 홈페이지를 통해 신청할 수 있다.

이번 대회는 2개 부문 중 자유롭게 선택해 참가할 수 있다. ‘런 플러스 챌린지’ 부문은 ‘러닝을 더하다’라는 의미를 두었다. 참가신청 시 최소 거리 5km 이상 본인이 뛸 수 있는 거리를 직접 입력한 뒤 1km를 더 달리는 미션에 도전하는 부문이다. ‘프리 런·워크’ 부문은 대회 기간 중 일상에서 자유롭게 운동한 뒤 참여할 수 있다.

런 플러스 챌린지 부문 참가자에게는 레이스 워머, 스포츠 마스크, 완주 메달을 제공한다. 레이스 워머는 러닝 후 체온을 유지시켜주고, 우천 시에도 유용한 인기 아이템이다. 프리 런·워크 참가자는 운동하는 사진을 보내주면 음료 기프트콘을 제공한다.



‘가을러닝의 선두주자’ 2021 서울달리기대회는 경품도 풍성하다. 특히 런 플러스 챌린지 참가자들에게는 체온 유지와 우천 시에 유용한 레이스 워머와 스포츠 마스크 등이 제공된다.

대회 참가 인증은 공식 이메일로 사진을 제출하거나, 본인 소셜미디어(SNS) 계정에 해시태그로 인증하면 된다.

참가 접수 기간 중 플로깅 런, 333 달리기, 인생 런 컷, 블루라벨 캠페인 등 다양한 이벤트도 매주 열릴 예정이다.

런 플러스 챌린지 부문은 참가비가 1만5000원, 프리 런·워크 부문은 무료다. 남창현 기자 yoshike3@donga.com

- ▲참가신청 : www.seoul-race.co.kr (검색창에 ‘서울달리기대회’)
- ▲참가접수 : 7일(목)부터 선착순 모집
- ▲행사기간 : 10월 22일(금)~10월 25일(월)
- ▲문의 : 02-361-1426
- ▲공식 인스타그램 : @seoulrace
- ▲인증방법 : seoulvirtualrace@gmail.com로 인증
- ▲참가비 : 런 플러스 챌린지 부문(1만5000원), 프리 런·워크 부문(무료)

주최: 서울특별시 동아일보 스포츠동아
후원: 서울특별시체육회 협찬: sportstoto korea

1위
ABC 공인 유료 발행부수
4년 연속 1위

스포츠동아

2021년 10월 7일 목요일
www.sportsdonga.com

‘골 고픈’ 유로 3총사, 시리아 밀집수비 해체大作전

벤투호, 오늘 오후 8시 월드컵 2차 최종예선 시리아전 필승 해법

손흥민·황희조·황희찬 소속팀서 최고의 경기력 본선행 분수령...유로파들 지속적 공간창출 관건 AFC는 10월 예선시리즈 핵심선수 황희찬 꿈아 벤투 감독도 손흥민·황희찬 활용한 총력전 예고



한국축구가 통산 11번째, 10회 연속 월드컵 본선 진출의 최대 분수령이 될 2연전을 앞두고 있다.

파울루 벤투 감독(포르투갈)이 이끄는 축구국가대표팀은 7일 오후 8시 안산 와스타디움에서 시리아와 2022카타르월드컵 아시아 최종예선 3차전 홈경기를 펼친다. 12일 오후 10시 30분(한국시간) 테헤란 아자디 스타디움에서 강호 이란과 원정 4차전을 치러야 하는 만큼 시리아를 상대로는 무조건 승점 3을 확보해야 한다.

한국은 시리아전에서 두 마리 토끼를 쫓는다. 내용과 결과 모두를 잡아야 한다. 지난달 이라크, 레바논을 상대로 안방에서 1승1무를 거둬 ‘절반의 성공’에 그쳤기에 10월 2연전에서 최대한 많은 승점을 쌓아야 한다. 특히 9월 1·2차전에서 무실점으로 선방한 수비와 달리 공격은 고작 1골로 답답했다.

A·B조 1·2위가 월드컵 본선으로 직행하는 아시아 최종예선에서 유리한 고지를 점하려면 가능한 한 많은 골을 넣어야 한다. 조 3위로 밀려날 경우 다른 조 3위

2022카타르월드컵 아시아 최종예선 한국-시리아 비교		
한국	구분	시리아
파울루 벤투	감독	니자르 마흐루스
36위	FIFA 랭킹(9월)	81위
10회	월드컵 본선 진출	0회
4승3무1패	역대 전적	1승3무4패
A조 2위(1승1무)	최종예선 중간순위	A조 4위(1무1패)

와 플레이오프(PO)를 거쳐 대륙간 PO까지 거쳐야 카타르로 향할 수 있다.

잉글랜드 프리미어리그(EPL)를 화려하게 수놓고 있는 주장 손흥민(29·토트넘)과 ‘황소’ 황희찬(25·울버햄턴), 프랑스 리그앙(1부)에서 꾸준히 좋은 몸놀림을 보이고 있는 ‘토종 킬러’ 황희조(29·보르도)까지 공격 삼각편대의 역할이 그 어느 때보다 중요하다. 강팀을 상대할 때면 잔뜩 라인을 내린 뒤 역습작전을 구사하는 시리아의 밀집수비에 균열을 내려면 유럽파 삼총사가 끊임없이 움직이며 공간을 창출해야 한다.

모두가 자신감으로 충만하다. EPL 콤비는 지난 주말 화려한 퍼포먼스를 펼쳤다. 손흥민은 2-1로 승리한 에스턴빌라와 리그 7라운드 홈경기에서 전반 27분 호 이비에르의 선제골을 도운 뒤 후반 26분 상대 자책골에도 관여했다. 리그(3골)와 유럽축구연맹(UEFA) 콘퍼런스리그(1도움) 등을 합친 올 시즌 공격 포인트는 5개다.

▶2면으로 이어집니다

남창현 기자 yoshike3@donga.com



시리아 격파의 선봉에 유럽파 삼총사가 선다. 주장 손흥민, 스트라이커 황희조, 윙 포워드 황희찬(왼쪽부터)의 공격 삼각편대는 유럽무대에서 펼친 활약을 바탕으로 확고한 다득점 승리에 힘을 보탤 것이다. 스포츠동아DB



속편하게 양배추 믿고먹는 CJ제일제당

저온박막농축기술로 맛과 향이 깔끔한

CJ 한뿌리 양배추 & 브로콜리 골드

• 식품유형 : 과채음료 • 원산지 : 양배추작품농축액(양배추:국산), 사과농축액(사과:국산), 브로콜리농축액(브로콜리:국산), 산사나무열매농축액, 매실농축액



01

제주산 양배추와 100% 국내산 원료만을 사용합니다.

CJ제일제당 한뿌리 양배추 & 브로콜리 골드는 국내산 100% 원료만을 사용했으며, 자연의 해풍을 받고 자란 제주산 양배추만을 사용하여 더욱 맛이 좋고 안심하며 드실 수 있습니다.

02

CJ 저온박막농축기술을 건강증에 적용하여 양배추만의 비타민U 함유량을 높였습니다.

저온에서 열의 접촉을 최소화하며 농축하는 기술을 통해, 양배추 특유의 비린 맛은 없고 편안한 속에 도움이 되는 비타민U를 최대한 실렸습니다.

03

양배추와 함께 속을 위한 브로콜리, 산사나무 열매를 담았습니다.

예로부터 속을 위한 재료로 널리 사용되었던 브로콜리, 산사나무열매를 함께 배합하여 CJ연구소만의 노하우를 더했습니다.

04

국내산 사과와 매실로 양배추의 맛을 잡았습니다.

국내산 사과와 매실로 최고의 배합을 찾아내어 맛과 향이 매우 깔끔하고 먹어보면 다릅니다.

특별이벤트

금액대별 푸짐한 사은품 증정
(15만원 / 30만원 / 50만원 / 100만원)

CJ제일제당 건강카운셀러
무료상담 및 주문

080-091-9988