

2023. 10. 19.(목) 조간용

이 보도자료는 2023년 10월 18일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

|          |                                     |           |
|----------|-------------------------------------|-----------|
| 체육진흥과장   | 김 덕 환                               | 2133-2730 |
| 생활체육진흥팀장 | 성 현 옥                               | 2133-2732 |
| 담 당 자    | 김 운 숙                               | 2133-2734 |
| 관련 홈페이지  | www.seoul100k.com<br>(서울100K 홈페이지 ) |           |

사진없음  사진있음  매수 : 6매

## 이번 주말 서울의 산-강-문화명소 100km 매력코스 달리는 '서울100K' 개최

- 10.21(토)~22(일), 서울 최대의 울트라트레일러닝 대회 <서울100K> 개최
- 서울명소 연계 일반시민 대상 10K, 전문선수·동호인 대상 50K·100K 등 3개 코스
- 세계 유명 트레일러너 다수 참가로 이목 집중... 국내 외 1,600여명 트레일러너 출전
- 서울의 자연, 역사, 문화명소를 한 눈에... 세계적인 명문 트레일러닝 대회로 육성해 나갈 것

- 산과 강, 성곽, 도심 등 서울의 문화유산과 천혜의 자연환경을 즐기며 100km 코스를 달리는 「서울 국제 울트라트레일러닝 대회(이하 서울100K)」가 가을이 무르익어가는 이번 주말(10.21.(토)~22.(일)) 서울 일대에서 열린다.
- 대회 공식 타이틀은 ‘서울을 달리는 새로운 방법’이다. 서울광장부터 인왕산·북악산 등 명산, 서울을 한 바퀴 휘감는 둘레길, 도심을 가로지르는 한강과 빌딩숲까지 서울의 주요 자연·문화명소와 스카이라인을 모두 경험할 수 있다.

- 올해로 4번째 열리는 서울100K에는 국내·외 전문선수, 동호인, 일반시민 등 약 1,600여명이 참가한다. 미국, 영국, 캐나다, 프랑스, 인도, 대만 등 16개국에서 온 100명의 해외 트레일러너들이 대회 참가를 위해 방문했다.
- 해외 유명 트레일러닝 대회에서 1~2위를 차지하고 있는 이탈리아 ‘리카르도 몬타니’, 그리스 ‘콘스탄티노스 파라데이소폴루스’, 스페인 ‘호세안헬페르난데스 히메스’ 포르투갈 ‘안드레 로드리게스’ 등 다수의 해외 유명 러너도 서울100K에 처음으로 참가해 눈길을 끈다.
- 또한, 이색러닝과 트레일러닝에 대한 인기가 높아지면서 일반시민과 초보자들도 참여할 수 있는 10km 참가 부문이 올해 새롭게 신설되었다.
- 참가부문은 ① 10K(입문자·일반 시민) ② 50K(전문선수·동호인) ③ 100K(전문선수)로 구성하였고, 코스마다 서울의 자연·역사·문화를 즐기면서 달리도록 하는 데 역점을 뒀다.
- 10K : 트레일러닝을 처음 접하는 입문자나 일반 시민들이 가볍게 즐거움을 느낄 수 있는 코스로 21일(토) 오전 8시 서울광장을 출발하며, 서울광장~청와대~북악산~인왕산을 경유한다. 친구, 연인, 가족들이 함께 즐기며 달릴 수 있도록 코스를 구성했다.
- 50K : 로드 러너들이 트레일러닝 입문으로 첫 도전장을 내미는 가장 인기있는 50km 코스는 서울광장~정동길~인왕산~북한산성~우이분소~북악산길~서울광장을 연결한다. 21일(토) 오전 5시

출발해 저녁 7시까지 완주해야 한다.

- 100K : 본 대회 상징적 코스인 100km는 서울의 해돋이와 가을 저녁 노을을 산 정상에서 한 눈에 담아 감상할 수 있는 수려한 풍광으로 극찬을 받고 있다. 서울광장~인왕산~북악산길~북한산~수락산~불암산~아차산~한강~청계천을 연결하며, 21일(토) 오전 5시 출발해 22일(일) 오전 9시 30분까지 완주해야 한다.

□ 100K·50K 코스의 경우, 험준한 산악지형을 오르내리고 장시간 달려야 하는 만큼 신청 단계부터 철저한 검증을 거쳐 출전자를 모집했다.

- 시는 50K·100K 참가자들이 ▲대회 참가 서약서 ▲유사대회 완주증(또는 건강 증명서)을 제출해야만 대회 출전이 가능하도록 했다. 또 레이스 전·중·후 장비 검사를 통과한 참가자만 대회 참여가 가능하다. 참가자가 갖춰야 할 필수장비는 레이스 백팩, 1ℓ 이상의 물병, 방수자켓, 완충 휴대폰 및 배터리, 비상약품 및 비상식량 등이다.

- 10월 17일(화)부터 대회 참가 선수들에게 사전 온라인 교육을 실시하며, 코스, 위험구간, CP(Check Point) 위치를 각각 안내하고 참가자들의 위치 확인 및 안전을 위해 휴대폰 119앱 설치도 의무화한다.

□ 서울시는 참가자들이 안전하게 달리고 최상의 컨디션을 유지할 수 있도록 ▲ 경찰, 소방 등 유관기관과 협력체계 강화 ▲ 사전 코스 답사 및 테스트 러닝을 통한 코스 관리 ▲ 참가자 및 진행요원 안전보험 가입 ▲ 구급 및 안전요원(산악구조대 등) 배치 및 지정병원

운영 ▲ 부상 등 돌발상황에 실시간 대응하기 위한 합동 상황실 운영 등 단계별 안전 계획을 마련하여 최선을 다해 개최 준비를 마쳤다.

- 한편, 서울광장에서는 참가 선수들의 완주를 응원하는 가족과 친구, 연인 등 일반시민을 위한 다양한 프로그램도 제공할 예정이다.
  - 서울100K에 참가하는 국내·외 선수들의 출발 행사를 한층 특별하게 제공하고자 출발 시, 타징과 취타대 공연이 선수들의 힘찬 출발을 응원한다. 해외 선수들에게는 한국의 전통미와 타 대회에서 느껴보지 못했던 이색적인 추억과 경험이 될 것이다.
  - 아울러, 서울광장에서는 선수들의 부상없는 완주를 기원하는 가족, 연인, 친구, 시민들을 위해 무대 스크린을 통해 경기 모습을 송출하고 부대행사와 포토존 등 다양한 이벤트를 진행한다.
- 대회 세부일정 및 자세한 내용은 <서울100K> 공식 홈페이지 ([www.seoul100k.com](http://www.seoul100k.com)) 또는 <서울100K> 운영 사무국 (02-361-1434)을 통해 안내받을 수 있다.
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “서울은 도심 한가운데 산을 보유하고 있는 보기 드문 산악도시로서 600년 넘는 역사를 지니고 있다. 이러한 서울의 자연환경과 역사, 문화명소를 한 번에 달릴 수 있는 <서울 100K>를 해외 유명 대회와 견주어도 손색이 없는 명문 트레일러닝 대회로 육성해 나가겠다” 면서, “참가자들의 도전 정신과 열정을 응원하며, 무르익어가는 가을 정취 속에서 즐겁고 안전하게 완주하시길 바란다”고 말했다.

- 붙임 1. 2023 「서울 국제 울트라트레일러닝대회」 개요 1부.  
2. 2023 「서울 국제 울트라트레일러닝대회」 포스터. 끝.

서울 대표명소(서울둘레길, 한양도성길)를 달리며 자연을 만끽할 수 있는 국제 울트라트레일러닝대회 개최를 통해 스포츠 관광 및 시민생활체육 활성화

## □ 대회개요

- 대회일시 : 2023. 10. 21.(토) ~ 22.(일) / 2일간
- 개최장소 : 서울시 일원 ※ 서울광장 출발지
- 참가규모 : 1,500명(전문선수·동호인 500명, 일반시민 1,000명)
- 코스구성 : 100K,50K(전문선수·동호인), 10K(일반시민, 입문자)
  - 10km : 서울광장~광화문광장~삼청동~북악산~인왕산~서울광장
  - 50km : 서울광장~인왕산~북한산 둘레길~북악산~사직공원~서울광장
  - 100km : 서울광장~인왕산~북악산~서울둘레길(북한산, 도봉산, 불암산, 수락산) ~한강~청계천~서울광장
- 주최/주관 : 서울특별시·(주)동아일보사 / (주)동아일보사
- 주요행사 : 대표명소 연계한 산악 마라톤 및 부대행사, 체험행사

### 〈 트레일 러닝(Trail running)이란? 〉

- 트레일(Trail)과 러닝(Running)의 합성어로 포장되지 않은 오솔길이나 산, 오름, 초원지대 등을 달리는 산악 레저 스포츠임. 기존 트랙이나 아스팔트 길이 아닌 잔디밭, 흙길, 숲길 등을 달리는 것을 말함



서울국제울트라트레일러닝 심볼



트레일러닝



대표명소를 연계한 “서울100K”

