

2024. 5. 13.(월) 조간용

이 보도자료는 2024년 5월 12일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



## 보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장

김덕환

2133-2730

사진없음  사진있음  쪽수 : 7쪽

생활체육진흥팀

양윤미

2133-2733

### 마감 임박, 6월에 열리는 “쉬엄쉬엄 한강 3종 경기” 서둘러 신청하세요

- 6월 1일 토요일 오전 프로그램 마감, 6.1.~6.2. 양일 간 1만명 모집 중
- 참여자 완주 메달, 민관협력 통한 기념 티셔츠·에너지 음료·러닝클래스까지 제공
- FUN체험 프로그램 참여 시민 화장품, 스포츠 타올, 건강정보 확인 등 다양한 혜택
- 시, “다양한 운동을 한강에서 즐기며 여유와 힐링까지…여름의 시작을 한강에서 만날 것”

서울시가 오는 6.1.(토)~6.2.(일) 이틀 동안 뚝섬한강공원 일대(7호선 자양역 2·3번 출구)에서 열릴 ‘제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’ 참가자 모집 마감에 임박했다고 밝혔다.

- ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’는 각자의 체력 수준에 따라 코스를 선택해 이틀간 ‘나만의 속도와 방식’으로 ▲수영 ▲자전거 ▲달리기 3가지 종목을 완주하는 프로그램이다.

‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’에는 총 1만 명의 시민이 참여할 예정이다. 참가를 희망하는 시민은 네이버예약(<https://booking.naver.com/booking/12/bizes/1123517>)에서 신청할 수 있으며 참가비용은 1인당 2만 원이다.

- 경기코스는 참가자 역량에 따라 참여할 수 있도록 초급자 코스(15km)와 상급자 코스(31km)로 나뉘어 있다.

- 초급자 코스(15km)는 ▲한강수영 300m 또는 수영장 200m, ▲자전거 10km, ▲달리기 5km의 구성이다.
- 상급자 코스(31km)는 ▲한강도하 1km, ▲자전거 20km, ▲달리기 10km로 구성되어 있다.

□ 시는 이번 3종 경기는 스포츠 기업과의 민관협력을 통해 기념티셔츠(블랙야크), 에너지음료(레드불) 등 다양한 물품을 제공하여 경기에 참여하는 시민들의 즐거움을 더할 예정이라고 덧붙였다.

- 이외에도 달리기 코스 오전 참가자를 위한 아디다스 러너스 소속 전문 러닝 코치 및 페이스러들이 참여하는 러닝클래스가 진행된다. 오전 10시부터 12시까지 시간별 6명의 전문 러닝 코치가 스트레칭 및 달리를 함께하며 안전한 달리를 지원할 계획이다.

※ '17년 춘천마라톤 우승자인 이연진 캡틴, 전 국가대표 마라톤 선수인 유승엽 코치 등 크루 러너들 다수 참여

□ 또한 경기 참가자뿐 아니라 시민 누구나 한강을 체험하고 즐길 수 있는 'FUN 체험 프로그램'도 운영되며 프로그램 참여시에는 다양한 기념품을 받을 수도 있다.

- 현재 자신의 기초 체력을 측정하는 서울시민체력장에서는 체력 등급에 따라 마사지젤과 체력보충제, 스포츠타올이 지급된다.
- 한강을 바라보며 가족·친구와 함께 운동하는 한강요가 참여 시 이니스프리(화장품), 동아오츠카(생수, 이온음료), 르버덴(화장품), 프론투라인(요가복) 등에서 제공하는 물품도 받을 수 있다.
- 어린 시절 소풍 가서 친구들과 함께한 추억의 놀이인 한강보물찾기는

보물을 먼저 찾은 시민에게 화장품, 스포츠용품 등 다양한 경품을 제공한다.

- 이외에도 기업 헬스 프로그램 체험존 방문 시 혈당 체크, 도수치료, 체형 및 자세 교정 등을 받을 수 있다.

□ ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’에 대한 주요 프로그램과 자세한 정보는 서울시 생활체육포털(<https://sports.seoul.go.kr>)을 통해 알아볼 수 있다

□ 김덕환 서울시 체육진흥과장은 “‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’는 한강에서 다양한 운동을 한 자리에서 즐기며 여유를 느껴볼 수 있는 신선한 경험이 될 것”이라며 “많은 시민분이 이번 경기에 참여해 여름의 시작을 한강에서부터 만나보기를 바란다”라고 말했다.

□ 행사 개요

- 기 간 : '24. 6. 1. (토) ~ 6. 2. (일) 【2일간】
- 장 소 : 독섬 한강 공원 및 일대(7호선 자양역 2번, 3번 출구)
- 대 상 : 10만명(한강 3종 경기 참여 인원 1만명 + 관람 인원 9만명)
- 참가비용 : 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 2만 원
- 프로그램 개요

구 분	주요행사	연계행사
한 강 3 종 경 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스</li> <li>❖ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 - 09:00 ~ 18:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 시민체력장</li> <li>❖ 한강 요가</li> <li>❖ 한강 운동회</li> <li>❖ 보물찾기</li> <li>❖ 정원 명상 프로그램</li> <li>❖ 구석구석 라이브 공연</li> </ul>
스 포 츠 행 사	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 한강 쉬엄쉬엄 나이트 - 18:00 ~ 22:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 아카펠라, 비보이 공연</li> <li>❖ 시민참여형 스포츠공연</li> <li>❖ 드론 라이트 쇼(6/1)</li> <li>❖ 한강 무소음 DJ 파티(6/2)</li> </ul>



## 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 코스도(안)

○ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스 : 수영 300m, 자전거 10km, 달리기 5km



○ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 : 수영 1km, 자전거 20km, 달리기 10km



제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 체험 프로그램

시민참여형  
프로그램

서울시민체력장, 한강풀명타임,  
요가 등 13개

시민관람형  
프로그램

구석구석 라이브,  
K-POP 학생 공연 등 7개

시정홍보형  
프로그램

손목닥터 9988,  
따름이 등 홍보 4개

시간	A구역 (자양역~아외수영장)	B구역 (음악분수~장미원)		C구역 (축구장~자연학습장)
		메인행사장	작가정원 등	
09:00-10:00				
10:00-11:00	<b>상시운영</b>	한강요가 <b>참여</b>		<b>상시운영</b>
11:00-12:00	* 시민체력장 <b>참여</b>	구석구석 라이브 공연 <b>관람</b>	미니 정원 체험 1회 <b>참여</b>	* 보물 찾기 <b>참여</b>
12:00-13:00	* 한강운동회 <b>참여</b>			한강풀명타임 1~2회 <b>참여</b>
13:00-14:00	* 챌린지바운스 운영 <b>참여</b>	태권도 시범단 공연 등 <b>관람</b>	한강풀명타임 3~4회 미니 정원 체험 2회	* 이색자전거 5종 체험 <b>참여</b>
14:00-15:00	* 기업 헬스프로그램 체험 <b>참여</b>			국악 공연(6/1) <b>관람</b>
15:00-16:00	* 손목닥터 홍보	K-POP 학생 공연(6/2) <b>관람</b>	한강풀명타임 7~8회 미니 정원 체험 3회	* 따름이 홍보
16:00-17:00	* 서울브랜드 홍보	구석구석 라이브 공연		한강요가
17:00-18:00	* 푸드트럭		<b>쉬엄쉬엄 나이트</b>	
18:00-18:30		6.1. (토) 비보이, 뮤지컬 공연 <b>관람</b>	6.2. (일) 힙합댄스, 에어로빅 등	
18:30-19:00		개회식		
19:00-19:15		힙합댄스, 에어로빅 등 <b>참여</b>	한강 무소음 DJ파티 <b>참여</b>	
19:15-20:00		한강 드론 라이트 쇼 <b>관람</b>		
20:00-20:15				
20:15-22:00				

\* 세부 프로그램은 사정에 따라 변동 가능

