

2023. 7. 27.(목) 조간용

이 보도자료는 2023년 7월 26일 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 속	2133-2734
관련 누리집	www.seoul100k.com (서울100K 홈페이지)	

사진없음  사진있음  매수 : 8매

### “서울을 달리는 새로운 방법”

## ‘서울 100K’, 「서울 국제울트라트레일러닝 대회」 참가자 모집

- 10.21일(토)~22일(일), 서울 최대의 울트라트레일러닝 대회 <서울100K>
- 서울명소 연계 일반시민 대상 10K, 전문선수·동호인 대상 50K·100K, 3개 코스
- 7월 27일(목)부터 <서울100K> 공식 홈페이지에서 선착순 참가 신청
- 트레일러닝 클래스, 관광객을 위한 1일 탐방 등 “저니-서울100K” 프로그램 신설

오는 10월 21일(토)부터 이틀간 서울 일대에서 「서울 국제 울트라 트레일러닝 대회」가 열린다. 2023 「서울 국제울트라트레일러닝대회」는 인왕산, 북한산, 서울 둘레길, 한강 등 서울의 주요 명소를 달리게 되며, 7월 27일(목)부터 참가자를 모집한다.

○ 「서울 국제 울트라 트레일러닝대회」(이하 <서울100K>)는 올해로 4회 개최를 맞이하는 서울 최대 규모의 트레일러닝 대회이다.

<서울100K>는 인왕산, 북한산 등 서울의 명산과 함께 서울을 한 바퀴 휘감는 둘레길, 도심을 가로지르는 빌딩숲과 한강까지 서울의

자연·역사·문화 명소를 한 번에 만나는 세계 유일의 울트라 트레일 러닝 코스를 지닌 상징적인 대회이다. 자연과 도심을 연결한 독보적인 매력을 지닌 코스를 체험하기는 쉽지 않다는 점에서 <서울100K>에 도전할 가치는 충분하다.

### < 숲, 산, 강, 성곽, 도심 등 아름다운 서울을 담은 '서울100K' 코스 >

- 코스는 ① 한 눈에 서울의 트렌드와 문화를 감상할 수 있도록 광화문, 경복궁과 북악산 배경으로 한 10K(입문자·일반시민) ② 서울의 하늘길과 성곽을 연결하는 50K ③ 서울의 대표명산~한강~도심을 연결하는 100K로 구성됐다. 대회 참가만으로도 다채로운 서울의 매력을 최대한 누리며 달리도록 하는데 역점을 뒀다.
- 10K : 트레일러닝을 처음 접하는 입문자나 일반 시민들이 이색 달리기를 즐기는 데 최적화된 10km 코스는 21일(토) 오전 8시 서울광장을 출발한다. 광화문광장~청와대~북악산~인왕산을 경유하며, 친구, 연인, 가족들이 함께 즐기며 달릴 수 있는 코스로 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 이날 저녁 7시까지 완주해야 한다.
- 100K : 본 대회 상징적 코스인 100Km는 서울의 해돋이와 가을 저녁 노을을 산 정상에서 한눈에 담아 감상할 수 있는 수려한 풍광으로 극찬을 받고 있다. 서울광장~인왕산~북악산길~북한산~수락산~불암산~아차산~한강~청계천을 연결하며, 달리는 시간이 이틀에 걸친 제한시간이 주어진다. 21일(토) 오전 5시 출발해 22일(일) 오전 9시까지 완주해야 한다.

- 100K·50K 참가자의 부상을 방지하고 안전한 러닝을 위해 개인 기량과 각자의 컨디션에 맞는 개별 준비운동을 진행하고 출발하며, 10K 참가자는 전문 트레이너와 함께 충분한 스트레칭 및 부상 방지를 위한 몸풀기를 진행한 후 출발한다.
- 또한, 서울광장에 달리는 선수들을 응원하고 부상 없이 완주하기를 기다리는 가족, 친구, 연인 등 일반시민을 위한 축제의 장이 마련된다. 다양한 부대행사와 체험행사, 레크리에이션 등의 공연이 풍성하게 펼쳐진다.

< 서울 대표 스포츠관광 콘텐츠 “저니-서울100K(Journey-Seoul)” (9.11~10.20) >

- 숲길과 둘레길, 산책로 등 자연의 길을 별도의 제약 없이 달리는 트레일러닝의 인기가 점점 높아지는 만큼 트레일러닝의 대중화와 산악도시 서울을 체험하고 싶은 관광객들에게 새로운 경험을 선사하고자 “저니-서울100K(Journey-Seoul)” 프로그램으로 구성하여 신규 운영한다.
  - 올해 10K (일반시민, 입문자) 부문 신설과 함께 서울시는 트레일러닝 초보자를 위한 ‘서울100K 트레일러닝 비기너 클래스’를 운영해 첫 완주를 위한 준비를 함께할 예정이다. 9월 말부터 4주간 운영할 클래스는 <서울100K> 신청자 중 첫 완주를 목표로 하는 시민을 대상으로 트레일 러닝 코치 및 페이스와 함께 코스 훈련, 업-다운힐 러닝 주법, 장비 등 다양한 트레일러닝 정보를 맞춤형으로 제공할 예정이다.
  - 아울러, 내사산과 외사산으로 둘러싸인 산악도시 서울을 체험하고자 방문한 관광객 대상으로 <서울100K> 함께 걷고 달리며, 코스 내

명소, 맛집, 포토 스팟에서 사진도 찍으며, 여행을 즐길 수 있는 1일 탐방 프로그램 <서울100K> ‘라이처 런(Lighture Run)’을 운영할 예정이다.

※ 라이처 런(Lighture Run) : 자연(Nature) 밝은(Light)의 합성어

- 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 지원한다는 계획이다.
  
- 모집인원은 ▲10km 1,000명 ▲50km 300명 ▲100km 200명 등 총 1,500명을 선착순으로 모집한다. 7월 27일(목)부터 <서울 100K> 공식 홈페이지(<http://www.seoul100k.com>)를 통해 신청이 가능하다.
  - 참가비는 100K 20만원, 50K 12만원, 10K 6만원이며, 7월 27일(목)~28일(금) 양일간 신청한 참가자 중 300명을 추첨해 <서울100K> N사의 모자를 제공하는 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 안내 받을 수 있다.
  
- 김덕환 서울시 체육진흥과장은 “<서울100K>는 서울의 숲과 산, 강 등 도심의 자연을 온전히 느끼며 달리는 유일한 대회” 라면서,

“ 2023 「서울 국제 울트라트레일러닝 대회」에 참가하여 건강은 물론, 서울의 아름다움을 만끽하는 즐거운 시간 되시길 바란다” 고 말했다.

붙 임 1 2023 「서울 국제 울트라트레일러닝대회」 개요

붙 임 2 2023 「서울 국제 울트라트레일러닝대회」 포스터 각 1부. 끝.

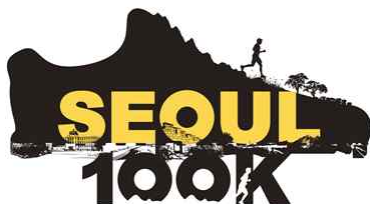
서울 대표명소(서울둘레길, 한양도성길)를 달리며 자연을 만끽할 수 있는 국제 울트라트레일러닝대회 개최를 통해 스포츠 관광 및 시민생활체육 활성화

□ 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
- 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”





주최·주관  서울특별시  동아일보

협찬  THE NORTH FACE







New Way, New Runners  
서울을 달리는 새로운 방법

# SEOUL 100K

[www.seoul100k.com](http://www.seoul100k.com)  
2023.10.21.(SAT) ~ 10.22.(SUN)



100K | 50K | 10K

주최·주관  서울특별시  동아일보

협찬  THE NORTH FACE