

2023. 9. 4.(월) 조간용

이 보도자료는 2023년 9월 3일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장	김덕환	02-2133-2730
생활체육진흥팀장	성현옥	02-2133-2732

사진 없음 사진 있음 쪽수: 7쪽

올가을, 운동으로 물드는 서울... 다채로운 생활체육 프로그램 운영

- 서울시, 도심부터 한강까지 서울 곳곳에서 다양한 생활체육 대회 및 프로그램 운영
- 서울달리기, 100K, JTBC 서울마라톤 등 서울전역을 달리는 마라톤 대회 개최
- 운동하는 서울광장, 7979 서울 러닝크루 등 도심 속 생활체육 프로그램 운영
- 아쿠아슬론대회, 수상레저리그(오토리그) 등 한강에서 보고 즐기는 수상스포츠 대회 개최

- 운동하기 좋은 계절 가을을 맞아, 서울시가 바쁜 시민들의 건강증진을 위해 일상에서도 쉽게 접하고 참여할 수 있는 다채로운 생활체육 프로그램을 소개한다. 퇴근 후 직장인들은 도심 한복판에 모여 함께 운동하며 땀 흘리고, 한강공원에서는 시민들이 아쿠아슬론, 수상레저 등 이색 수상스포츠를 체험하는 등 저마다의 모습으로 체육활동을 즐길 예정이다.

< 다같이 돌아, 서울 한바퀴 - 서울달리기, 국제울트라트레일러닝대회, JTBC 서울마라톤 >

- 오는 10월 8일(일), '2023 서울달리기'가 개최된다. 11,000여 명의 시민들이 참가하는 서울달리기는 서울광장에서 출발해 광화문광장~청와대~청계천~동대문디자인플라자 일대를 달리는 하프 코스와 11km 코스로 진행된다.

- ‘서울 국제울트라트레일러닝 대회<서울 100K>’는 10월 21일(토) ~ 22일(일) 개최된다. <서울 100K>는 인왕산·북한산·서울 둘레길·한강 등 서울의 자연·역사·문화 명소를 만끽할 수 있는 코스로 준비했다. 특히, 올해는 10K(일반시민, 입문자)부문이 신설되어 많은 시민들이 함께 즐길 수 있는 스포츠 축제가 될 것으로 기대된다.
- 장애인과 비장애인이 함께하는 ‘2023 JTBC 서울마라톤’이 11월 5일(일) 개최된다. 상암월드컵공원부터 잠실운동장 학생체육관앞 도로까지 서울을 가로지르는 코스로, 풀코스(비장애인)·하프코스(휠체어)· 10km(비장애인)로 나뉘어 진행된다. 일반 참가자 추가 접수는 9월 6일(수)부터 러너블앱에서 선착순으로 마감된다.

< 멀리가지 마세요, 도심에서 에너지를 충전하는 법! - 러닝부터 댄스까지 >

- 선선한 가을 저녁, 서울광장은 ‘운동하는 광장’으로 바뀐다. 10월 5일(목), 19일(목), 26일(목) 저녁 7시 30분 서울광장에서는 바레, 줌바 등 트렌디한 운동을 즐길 수 있다. 시민 누구나 자유롭게 참여할 수 있으며, 시민들에게 “건강, 힐링, 즐거움, 여가, 쉬”를 제공할 것으로 기대된다.
- 광화문광장 주변은 다양한 생활체육 행사로 채워질 예정이다. 먼저 9월 ~ 11월 마지막 주 화요일, 누구나 즐길 수 있는 스포츠 축제 ‘광화문 운동회’가 펼쳐진다. 낮 프로그램(12~18시)은 ‘널뛰기’, ‘줄타기’, ‘판뒤집기’ 등 전통놀이 체험부스를 운영한다. 밤 프로그램(19~21시)은 9월 디스코 댄스, 10월 태권체조, 11월 치어리딩 공연 및 체험이 진행된다.

□ 세종문화회관 오픈스테이지에서는 9월 11일(월)~11월 27일(월)까지 ‘스포츠 in 아트스테이션’ 프로그램이 운영된다. 매주 월요일부터 금요일까지 1일 3회(12시, 오후 7시, 8시) 진행되며, 케이팝댄스, 댄스스포츠(룸바, 자이브, 차차차), 리듬체조 등의 강습을 무료로 체험할 수 있다. 수강 신청은 세종문화회관 아카데미 홈페이지에서 할 수 있다.

□ 광화문광장과 여의도한강공원에서는 매주 목요일 저녁 7시~9시 전문 달리기 코치와 함께하는 ‘7979 서울 러닝크루’가 도심을 달린다. 9월부터는 자치구로 찾아가는 ‘7979 동네방네 러닝크루’를 시범 운영하고, 가족과 함께하는 주말 ‘패밀리런’, 마라토너 초심자를 위한 ‘쉐이크아웃런’*, 반려동물과 함께 뛰는 ‘반려런’ 등 다양한 이벤트 러닝도 진행한다.

* 셰이크아웃런 : 달리기 경기 하루 전, 가볍게 뛰는 몸풀기 러닝

< 한강에서 즐기는 별별 스포츠 - 뉴스포츠, 수상레저, 아쿠아슬론 등 >

□ 뚝섬유원지역 2번출구에서는 9월 1일(금)~10월 6일(금)까지(※추석 제외) 매주 금요일 16시~18시 ‘찾아가는 체육관’이 시민들을 맞이한다. 뉴스포츠 2급 지도자의 지도와 함께 8가지 종목(플로어컬, 셔플보드, 핸들러, 디스크골프, 롤링티볼, 한궁, 볼로볼, 미니골프)을 무료로 체험해 볼 수 있다.

□ 망원수상훈련장에서는 수상레저리그 요트리그(일반리그, 입문자리그)를 9월부터 11월까지 운영한다. 일반리그는 일반참가자를 대상으로 하며, 개인전, 단체전으로 나뉜다. 입문자리그는 요트 초보자들을 위한 리그로, 입문자 클리닉 등 기량 향상을 위한 이벤트가 함께 진행된다. 참가신청은

9월 4일(월) ~ 9월 13일(수) 대한요트협회 및 서울시 요트협회 홈페이지에서 할 수 있다.

- 잠실한강공원 및 수중보 일원에서는 ‘2023 한강 르네상스 페스티벌 아쿠아슬론 대회’가 10월 7일(토) ~ 8일(일) 개최된다. 세이프티 코스(A조 핀수영 900m, B조 핀수영 1.8km), 챌린지 코스(수영 750m & 달리기 5km), 미라클 코스(수영 1.5km & 달리기 10km)로 나누어 진행하며, 서울특별시 철인3종협회 홈페이지에서 참가자를 선착순 모집중이다.

- 이외에도 서울시체육회 홈페이지에서 오는 9월 8일(금)까지 ‘서바이벌 프로그램’ 참여 가족을 모집하고 있으며, 9월 6일(수)부터 9월 18일(월)까지는 ‘한강명산트레킹’ 참가 신청을 받는다. 기타 생활체육 행사, 프로그램 안내 및 모집정보는 핫돌핫돌서울 블로그·인스타그램, 서울시 생활체육포털(sports.seoul.go.kr)을 통해 확인할 수 있다.

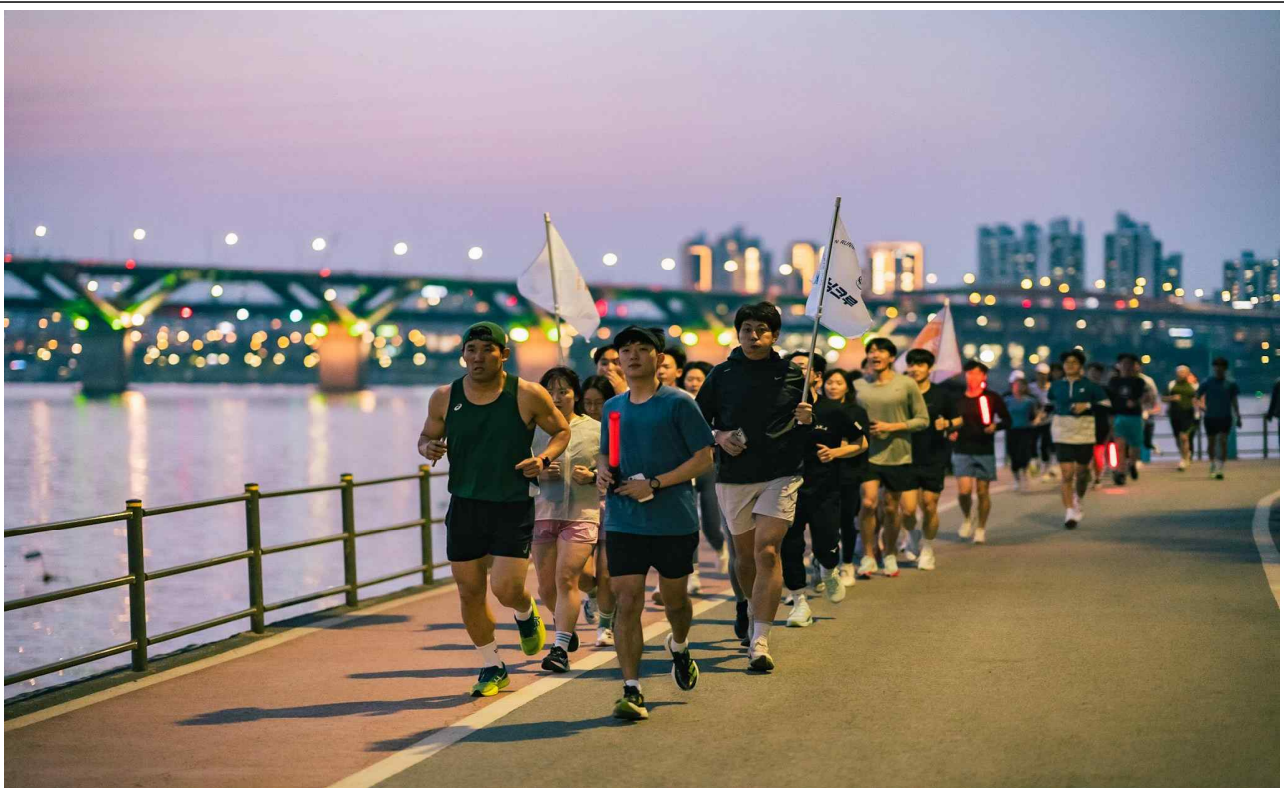
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “운동하기 좋은 가을을 맞아, 서울시민 모두가 열린 스포츠로 하나 되어 활기찬 일상을 보내길 바란다”면서, “앞으로도 쉽고, 즐겁게 운동할 수 있는 서울시가 되도록 다채로운 생활체육 행사·프로그램을 확대해 나가겠다”고 말했다.

- 붙임 1. 생활체육 대회 및 프로그램 일정표.
2. 프로그램 운영 사진.

구분	프로그램	일시	장소	참가신청	비고
서울 전역	서울달리기	'23. 10. 8.(일)	서울광장 출발	신청마감	seoul-race.co.kr
	서울 국제올트라 트레일러닝 대회	'23. 10. 21.(토) ~ 10. 22.(일)	서울광장 출발	신청마감	seoul100k.com
	JTBC 서울마라톤	'23. 11. 5.(일)	상암월드컵 경기장 출발	· 러너블 앱 신청 · 일반참가자 추가모집: 9.6.(수) ~ 선착순마감	marathon.jtbc.com
도심	운동하는 서울광장	'23. 10월 매주 목요일 19시 30분 ※10. 12.(목) 제외	서울광장	추후 공지	추후 공지
	광화문 운동회	'23. 9 ~ 11월 마지막 주 화요일	세종문화회관 오픈스테이지, 광화문광장	광화문 운동회 홈페이지 사전접수	추후 홈페이지 개설
	스포츠 in 아트스테이션	'23. 9. 11.(월) ~ 11. 27.(월) 매주 월~금요일	세종문화회관 오픈스테이지	세종예술아카데미 홈페이지 신청	academy.sejongpac.or.kr
	7979 서울 러닝크루	'23. 9. 7.(목) ~ 10. 19.(목) 매주 목요일 19시	광화문광장, 여의도한강공원	매주 월요일 동마클럽 홈페이지 신청	매주 러닝 코스 안내 : 인스타그램 (7979_surc)
한강	찾아가는 체육관	'23. 9. 1.(금) ~ 10. 6.(금) 매주 금요일 16~18시 ※추석(9.29.) 제외	독섬유원지역 2번출구 앞	현장에서 바로 참여가능	sports.seoul.go.kr
	수상레저리그 요트리그	'23. 9 ~ 11월	망원수상훈련장	· 대한요트협회 및 서울시요트협회 홈페이지 신청 '23. 9.4.(월) ~ 9.13.(수)	seoulyacht.org, seoulsports.or.kr
	2023 서울 한강 전국생활체육 장거리관수영대회	'23. 9. 9.(토) ~ 9. 10.(일)	한강 잠실대교 수중보	'23. 9. 5.(화) 15시까지 대한수중핀수영협회 홈페이지 신청	kua.or.kr
	2023 한강 르네상스 페스티벌 아쿠아슬론 대회	'23. 10. 7.(토) ~ 10. 8.(일)	잠실한강공원 및 수중보 일원	서울특별시 철인3종협회 홈페이지 선착순 신청	seoultriathlon.com
	한강명산트레킹	·3차: 9. 23.(토) ·4차: 10월중 ·5차: 11월중	·3차: 남산둘레길 ·4차: 망원한강공원 ·5차: 안산자락길	· 서울시체육회 홈페이지 신청 ·3차: '23. 9. 6.(수) ~ 9. 18.(월) ·4차: 추후공지 ·5차: 추후공지	seoulsports.or.kr
기타	서바이벌 프로그램	'23. 9. 23.(토)	금곡예비군훈련장	·서울시체육회 홈페이지 신청 ·'23. 8. 28.(월) ~ 9. 8.(금)	seoulsports.or.kr



서울달리기에 참가하여 달리는 시민들



한강공원에서 야간러닝을 하는 7979 서울 러닝크루



찾아가는 체육관에서 플라잉디스크를 체험하는 시민들



한강트레킹에 참여한 시민들