2024. 4. 24.(수) 조간용
이 보도자료는 2024년 4월 23일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.

보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장	김덕환	2133-2730
생활체육진흥팀장	성현옥	2133-2732

사진없음 □ 사진있음 ▣ 쪽수 : 4쪽

'한강에서 놀멍쉬멍' 6월 열릴 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 참가하세요

- 서울시, 4.23.(화)부터 네이버 통해 수영·자전거·달리기 '쉬엄쉬엄 3종 경기' 신청
- 6.1.(토)~6.2.(일) 이틀간 나만의 속도, 방식으로 '쉬엄쉬엄' 완주하기만 하면 돼
- 시 "누구나 도전하고 싶고 누구나 도전할 수 있는 모두의 축제… 많은 참여 바라"

□ 오세훈 시장이 직접 기획한 특별한 여름 축제가 찾아온다. 48시간 안에 수영과 자전거, 달리기를 '쉬엄쉬엄' 해내기만 하면 되는 한강 축제다.

□ 서울시는 오는 6.1.(토)~6.2.(일) 이틀 동안 뚝섬한강공원 일대(7호선 자양역 2·3번 출구)에서 열릴 '제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'에 참여할 참가자 신청을 받는다고 밝혔다. 참가를 희망하는 시민은 4.23.(화)부터 네이버에서 '쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'를 검색하고 네이버예약을 통해 신청하면 된다.

○ 사전 예약 시 축제 참여 날짜와 시간(3타임) 선택이 가능하며, 추가로 참여할 인원이 있다면 행사일 현장에서도 신청할 수 있다. 총 1만 명을 모집하며, 참가비용은 2만 원(3종)이다.

※ 참여시간 : 09:00~12:00, 13:00~15:00, 16:00~18:00

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

□ 코스는 시민 누구나 참여 가능한 ①쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스와 철인 3종 동호인과 수영 유경험자가 참여하는 ②쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 2종으로 준비된다.

□ 먼저 ‘수영’ 종목은 300m와 1㎞ 코스로 준비된다. 13세 이하 어린이(유아)와 초보자는 별도의 실외수영장에 마련된 ‘초급자 수영존’ 한 바퀴(200m)를 돌면 완주로 인정된다.

□ **‘자전거’ 종목은 10㎞**(뚝섬한강공원~중랑천교~용비교 아래 쉼터 반환)**와 20㎞**(뚝섬한강공원~중랑천교~용비교~반포대교 반환) **두 코스로 이뤄진다.** 따릉이, 세발자전거, 아동용 균형 자전거 등도 모두 참여할 수 있다.

□ ‘달리기’ 종목은 5㎞와 10㎞, 두 코스로 이뤄진다. 달리기 종목 또한 걷거나 뛰는 것은 물론 잠시 쉬어도 된다. 유아차를 밀며 참여하는 것도 가능하다.

□ 김영환 서울시 관광체육국장은 “강인하게 훈련된 사람만이 참가할 수 있는 ‘철인 3종 경기’와 달리 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’는 누구나 도전하고 싶고, 도전할 수 있는 모두의 생활체육축제로 준비했다”며 “한강을 새롭게 즐기는 축제에 많은 시민의 참여를 바란다”고 말했다.

붙임1	제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 참가자 모집개요