

2024. 4. 8.(월) 조간용

이 보도자료는 2024년 4월 7일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장

김덕환

2133-2730

사진없음 사진있음 쪽수 : 7쪽

생활체육진흥팀장

성현옥

2133-2732

"목요일 저녁, 러닝 어때?" 도심 함께 달리는 '7979 서울 러닝크루' 돌아온다

- 4.11.(목) 광화문, 여의도·반포한강공원서 올해 첫 러닝… 10월까지 매주 목요일 저녁
- 시민 제안 등 반영해 '코스 보강', 총 12개 코스 운영… '22~'23년 총 3,114명 참여
- 선수 출신 코치진 등 참여해 안전한 러닝 도와… 참여자 1인당 7,979원 기부금 적립도
- 시 "서울 야경 즐기고 기부까지 할 수 있는 '서울 러닝크루' 통해 건강 보람 활력 채우시길"

- 작년까지 3천 명 이상이 참여하며 인기리에 운영된 '서울 러닝크루'가 코스를 보강해 다시 찾아온다. 기존 광화문광장·반포한강공원 코스에 여의도공원 등을 더해 총 12개 코스가 운영되며, 길이도 2.5km~10km 다양하게 마련돼 개인 수준에 맞춰 코스를 선택할 수도 있다.
- 서울시는 시내 야간명소를 함께 달리는 <7979 서울 러닝크루>가 4.11.(목) 19시 올해 첫 러닝을 시작한다고 밝혔다. 러닝은 10월까지 매주 목요일 저녁 진행되며, 참여하고 싶은 시민은 누리집을 통해 사전 신청하거나 당일 현장 접수도 가능하다.
- '22년 시범 운영에 들어간 '7979 서울 러닝크루'에는 지난해까지 총 3,114명('22년 384명, '23년 2,730명)이 참여했다. 작년 5월에

는 평소 러닝·마라톤 등에 큰 애정을 드러냈던 오세훈 서울시장도 찾아 광화문광장 코스(5km)를 완주한 바 있다.

- 지난해 5.25.(목) 73명의 크루와 함께 광화문광장~율곡터널~청계천~광화문광장을 달린 오 시장은 “엄근진(엄숙·근엄·진지) 도시를 밝고 즐거움 가득한 도시로 만들기 위한 기회를 마련해 나갈 예정이니 재미와 건강을 동시에 챙길 수 있는 생활체육 프로그램에 계속해서 많은 참여를 바란다”고 말했다.

- 시는 올해 ‘7979 서울 러닝크루’ 3년차를 맞아 작년까지 운영 결과와 시민 제안을 반영해 ▲광화문광장 ▲여의도공원 ▲반포한강공원 3개 권역 총 12개 코스를 마련, 서울의 야간경관을 충분히 즐길 수 있게끔 다채롭게 준비했다.

[주요 코스] ① 광화문광장(강북권, 4개 코스) ② 여의도공원 (서남권, 4개 코스)

③ 반포한강공원(강남권, 4개 코스)

※ 세부코스 [붙임 2] 참조

- 특히 최단거리 2.5km ‘여의도공원 루프코스’부터 여의도공원에서 원효·마포대교를 돌아오는 10km 최장거리 ‘한강 브릿지코스’까지 초보자, 숙련자가 자신의 수준에 맞는 코스를 선택해 달릴 수 있도록 구성했으며, 정해진 코스 외에 매월 이벤트 코스도 만들 계획이다.

- 시는 1주차에는 도심런 표준코스(5~6km), 2주차에는 숙련자를 위한 롱런 코스(7~8km), 3주차에는 기초체력을 보강하고 초심자를 위한 숏런 코스(2~3km)를 기본으로 운영할 계획이다.

- 가정의 달 5월에는 ‘패밀리&유아차 런’, 6월에는 환경의 날을 기념하는 ‘플로깅 런’ 등 이벤트 코스도 운영할 예정이다.

※ 플로깅(Plogging) : 쓰레기를 주우며 조깅하는 행동. '줍다'라는 뜻의 스웨덴어 플로카 업 (plocka upp)과 '달리다'라는 뜻인 영어 조깅(Jogging)의 합성어

- ‘7979 서울 러닝크루’는 선수 출신 전문 코치진이 러닝 자세 등을 직접 지도하는 한편 시민과 함께 달리며 속도 등을 제어해 주는 ‘페이서(Pacer)’가 안전한 완주를 도와 러닝이 낯선 시민도 쉽게 참여할 수 있다.
 - 특히 올해는 아시아육상선수권대회 국가대표 출신인 장호준과 서울 국제마라톤대회 우승자(국내 남자부) 유승엽이 코치진에 합류해 러닝을 지도할 계획이며,
 - 도심 러닝 경험이 풍부한 전문가가 ‘페이서’로 참여해 코스를 사전에 점검하고 함께 달리며 안전한 야간 러닝을 도울 예정이다.

- 한편 서울 러닝크루는 참여한 시민들이 러닝을 종료한 뒤에 공식 구호 ‘7979’를 외치면 1인당 ‘7,979원’이 적립되는 ‘같이 달리는 가치 있는 달리기’로 진행된다.
 - 블랙야크 후원으로 적립되는 기부금(최대 5천 만원 적립)은 서울 특별시체육회를 통해 운동 약자 등을 위한 서울시 체육활성화 지원 사업에 활용될 예정이다.

- 러닝은 4.11.(목)을 시작으로 오는 10월까지 매주 목요일 19~21시 진행되며, 러닝에 관심 있는 시민이라면 사전 신청을 통해 누구나 참여할 수 있다. 사전 신청 못 했더라도 시간에 맞춰 러닝코스별 집결 장소를 방문하면 현장 접수 가능하다.

- 권역별 최대 60명까지 참여할 수 있으며, 사전 신청은 ‘동마클럽 (dongma.club) 누리집’을 통해 하면 된다.
 - 매주 월요일 공식 인스타그램(@7979_surc)을 통해 해당 주차 운영코스 공개 및 러닝 정보를 공유할 예정이니 미리 확인하고 신청하는 것이 좋다.
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “달리기는 특별한 장비나 기술 없이도 누구나 일상 속에서 쉽게 즐길 수 있는 최고의 스포츠”라며 “게다가 너무나 매력적인 서울 도심의 야경도 즐기고 가치 있는 기부까지 할 수 있는 ‘7979 서울 러닝크루’에서 건강과 보람, 활력을 가득 채워 가시길 바란다”고 말했다.



광화문광장



여의도한강공원



반포한강공원



□ 코스 개요(3권역 총 12개 코스)

- 광화문광장(강북권) : 종묘, 청와대, 경복궁, 서울광장 등 주요 도심명소 코스
- 여의도공원(서남권) : 여의나루역 러너스테이션 및 여의도 둘레길 코스 활용
 - ※ 여의도둘레길 코스 : (서울코스(8.4km)·매력코스(6.5km)·동행코스(2.5km)) 등
- 반포시민한강공원(강남권) : 잠수교, 동작대교 등 한강대교와 신호등 없는 한강공원 러닝 코스 운영

□ 광화문광장 코스 (4개 코스)

<종묘~청계천(5.1k), 을지로-동대문(7.5k), 종각(2.8k), 독립문-청와대(6.5k)>



① 종묘~청계천(5.1k)
광장~광화문~안국역~율곡터널~청계천~광장(육조마당)



② 을지로-동대문(7.5k)
광장~세종대로~종로3가~동대문DDP~을지로3가역~서울광장~육조마당



③ 종각코스(2.8k)
광장~세종대로~서울광장~을지로입구~종각역~광장



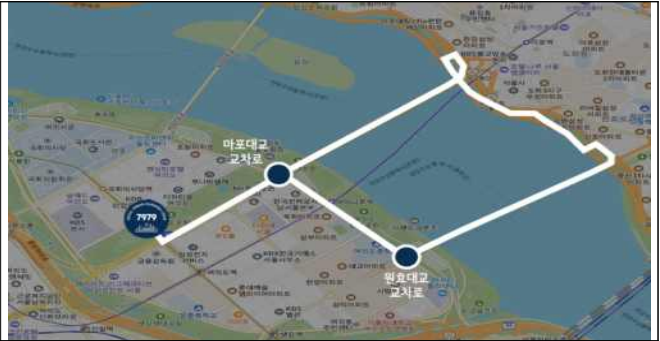
④ 독립문-청와대코스(6.5k)
광장~청와대~독립문~서대문~세종대로~광장

□ 여의도공원 코스 (4개 코스)

<윤중로 코스(4.5k), 한강 브릿지코스(10k), 공원 루프코스(2.5k), 한강&샛강코스(6.2k)>



① **윤중로 코스(4.5k)**
여의도공원(문화마당)~서울교 교차로~윤중로 벚꽃길~ 마포대교~여의도공원



② **한강 브릿지코스(10k)**
여의도공원(문화마당)~원효대교~마포대교~여의도공원(문화마당)



③ **공원 루프코스(2.5k)**
여의도공원 둘레길



④ **한강&샛강코스(6.2k)**
여의도공원(문화마당)~샛강역~63스퀘어~여의도 이벤트광장~마포대교~여의도공원(문화마당)

□ 반포한강공원 코스 (4개 코스)

<한강-잠수교코스(5.5k), 한강 북단 코스(8.2k), 한강 남단 코스(2.8k), 반포 도심코스(6.2k)>



① **한강-잠수교코스(5.5k)**
반포공원 달빛광장~잠수교북단(반환)~서래섬~동작대교(반환)~달빛광장



② **한강 북단 코스(8.2k)**
반포공원 달빛광장~잠수교(북단)~동작대교~한강대교(반환)~반포공원 달빛광장



③ **한강 남단 코스(2.8k)**
반포공원 달빛광장~서울웨이브아트센터(반환)~반포공원 달빛광장



④ **반포 도심코스(6.2k)**
반포공원 달빛광장~고투물~신반포역~반포종합운동장~동작대교~달빛광장