

2023 INCHEON SONGDO INTERNATIONAL MARATHON

인천송도국제마라톤대회



2023. 9. 24.(일) 오전8시 30분 출발

국립인천대학교 송도캠퍼스 정문(동문)앞

2023 INCHEON SONGDO INTERNATIONAL MARATHON

인천송도국제마라톤대회

CONTENTS

환영사 / 인천광역시	05
개회사 / 경인일보 인천본사 사장	06
축사 / 인천육상연맹회장	07
대회요강	08
코스도	09
급수대 및 구급차 배치도	11
교통통제 해제시간표	12
칩 착용요령 및 배번호 안내	13
보험안내	14
오시는 길 및 주차장 안내	15
행사장 안내도	16
연혁 및 우승자	17
참가단체명단	22
동호회 소개	23
2022 인천송도국제마라톤대회 이모저모	32

환영사

Welcoming message



마라톤 사랑하시는 동호인 여러분 반갑습니다. 인천광역시장 유정복입니다.

「2023 인천송도국제마라톤대회」에 참가하는 마라토너 여러분의 힘찬 출발을 300만 인천 시민과 750만 재외동포와 함께 응원합니다. 아울러 매년 짜임새 있는 대회를 준비하느라 애쓰신 경인일보 이영재 사장님을 비롯한 관계자 여러분의 노고에 감사드립니다.

2010년 처음 출발한 인천송도국제마라톤대회는 동호인 여러분의 성원과 경인일보의 내실 있는 운영으로 해마다 발전을 거듭해 대한민국 대표 마라톤 축제로 자리매김했습니다.

달리기는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 대표 생활체육입니다. 최근 워라벨을 즐기는 청년들 사이에서 함께 달리며 서로의 사진을 소셜미디어(SNS)에서 인증하는 '러닝크루' 문화가 확산하고 있습니다. 자신과의 싸움으로 여겨지던 마라톤이 개인 스포츠에서 동료들과 함께 즐기는 팀 스포츠로 변화하고 있습니다.

송도국제마라톤대회 참가자 여러분.

이번 대회는 인천대학교 송도캠퍼스를 출발해 도심에 누비는 코스로 준비되어 있습니다. 송도국제도시의 화려함과 편안함이 공존하는 매력을 느끼실 수 있을 것입니다.

송도국제마라톤대회가 '달리기 참 좋은 대회'로 정평이 나 있는 만큼 부상 없이 각자 희망하는 목표를 달성하시길 바라며, 맑고 화창한 가을의 정취도 마음껏 즐기시기를 바랍니다. 안전한 러닝 되십시오. 감사합니다.

2023. 9. 24
인천광역시장 **유 정 복**

개회사

Welcoming message



「2023 인천송도국제마라톤대회」에 참가해 주신 여러분을 환영합니다.

우리 정부가 올해 5월 코로나19 심각 경보를 해제하며 '코로나19 팬데믹' 종식을 선언했습니다. 3년 4개월이라는 코로나19 사태의 긴 터널에서 벗어나 이제는 완전한 일상 회복에 접어들었습니다. 경인일보에는 정부의 코로나19 팬데믹 종식 선언 후 첫 대회라는 의미가 있습니다. 그래서인지 예년 대회보다 더욱 활기차고 역동적으로 느껴집니다.

무엇보다 많은 분이 송도국제마라톤대회에 관심을 가져주셨습니다. 지난 8월 9일 송도국제마라톤대회 개최를 알렸는데, 한 달이 채 되지 않아 8천명이 참가 신청하셨습니다. 더 많은 분과 함께하지 못해 안타깝고 죄송하지만, 참가자분들의 안전이 그 어떤 가치보다 소중하기에 부득이 조기 마감할 수밖에 없었습니다. 다시 한 번 이 글을 빌려 송도국제마라톤대회 참가를 기다리고 준비한 시민 여러분의 양해를 구합니다.

송도국제마라톤대회는 도시를 달리는 몇 안 되는 대회 중 하나입니다. 가족, 직장 동료, 대학 선후배, 동호회 회원들과 함께 송도국제도시를 달리면서 심신을 단련하고 친목을 도모하는 스포츠 축제입니다. 하루가 다르게 발전하는 송도국제도시의 모습을 가까이에서 보는 기회이기도 합니다. 해안도로 구간에서 시원한 바닷바람을 가르며 땀 수 있는 것 또한 송도국제마라톤대회의 매력입니다.

올해는 인천 송도가 경제자유구역으로 지정된 지 20년이 된 해이기도 합니다. 송도는 글로벌 기업과 연구소, 교육기관, 회의·전시시설, 호텔 등 각종 도시 인프라를 두루 갖춘 대한민국 경제자유구역의 모범 사례가 됐습니다. 갯벌이었던 송도가 국제도시로 성장한 것처럼 송도국제마라톤대회도 올해 14회를 맞았습니다. 인지도가 높아지면서 마라토너들 사이에서 '송마'라는 애칭으로 불리며 사랑받고 있습니다. 경인일보는 대회 참가자들이 안전하게 완주하고 좋은 기록을 낼 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.

대회에 참가하신 마라토너와 자원봉사자, 물심양면으로 도움을 주신 기관·단체·기업, 대회의 성공을 위해 불편을 감수해 주신 송도 주민 등 인천시민들께 감사의 마음을 전합니다.

2023. 9. 24
경인일보 인천본사 사장 **이 영 재**

축사

Welcoming message



친애하는 마라톤 동호인 여러분!

인천 시민과 전국민 마라톤 동호인의 많은 참여로 화합의 장인 「2023인천송도국제마라톤대회」가 개최됨을 기쁘게 생각합니다.

인천은 그동안 착실히 구축한 인프라를 기반으로 세계적인 도시로 도약하며, 특히 송도국제 도시는 '경제도시 인천'을 실현하는데 견인차 역할을 해왔습니다. 이처럼 중요한 장소에서 인천뿐만 아니라 전국의 마라톤 동호인이 한데 어우러지는 행사가 열린다는 것은 뜻깊은 일이 아닐 수 없습니다.

마라톤은 단순한 경쟁 이상입니다. 개인의 한계를 초월하고, 자신을 뛰어넘을 기회를 가집니다. 이러한 과정에서 우리는 무한한 잠재력을 발견하고, 자신의 한계를 넘어설 수 있습니다.

오늘은 훌륭한 성과와 경험을 함께 나누는 특별한 순간이 될 것입니다. 여러분들의 인내와 열정, 끈기로 가득 찬 발걸음은 우리 모두에게 영감을 줍니다. 또한, 동료 러너들과 함께 이 경쟁을 즐기며 함께 화합하고 우정을 나누는 축제의 장이 되기를 기원합니다.

마지막으로 올해로 14회째를 맞이한 「2023인천송도국제마라톤대회」에 지원을 아끼지 않으신 경인일보, 인천광역시 관계자분들과 협력 업체, 봉사자 여러분들께 감사의 인사를 드립니다. 감사합니다.

2023. 9. 24
인천광역시육상연맹회장 장석재

대회요강 Information

대회명	2023 인천송도국제마라톤대회
일시	2023. 9. 24.(일) 오전 8시 30분 출발
대회장소	국립 인천대학교 정문(동문)
대회 참여 방법	2023년 9월 24일(일) 인천대학교 정문(동문) 8시 30분 출발(7시 30분 집결)

주최·주관	경인일보
후원	인천광역시, 인천광역시체육회, 인천육상연맹, INU 인천대학교
참가부문	하프코스, 10km코스, 5km코스
경기규칙	본 대회는 2023년도 대한육상연맹의 경기규칙에 준한다.
시상식	운영본부 수령
상금	하프코스 · 10km코스 : 1위 30만원, 2위 25만원, 3위 15만원, 4~5위 10만원

경기유의사항

- 대회당일 선수 집합시간 및 장소
 - 집합시간 : 2023년 9월 24일(일) 오전 7시 30분
 - 집합장소 : 국립 인천대학교 정문(동문)
- 출발순서
 - 하프코스는 오전 8시30분 정각에 출발합니다. 이후 10km코스는 8시 35분에 출발하며, 5km 코스는 8시 50분에 출발합니다.
- 골인지점
 - 골인지점은 출발지점과 동일합니다.
 - 골인 후 진행요원의 안내에 따라 음료를 받으신 후 완주메달과 간식을 받으시길 바랍니다.
- 탈의실 및 물품보관
 - 남녀 탈의실과 물품보관은 대회장 내에 설치됩니다. 물품보관은 코스 구분 없이 도착순서대로 번호가 부여되오니 참고해 주시기 바랍니다.
 - 물품보관은 대회종료 시간인 12시까지 각 보관장소에서보관하며 이후에는 조직위에서 보관하도록 하겠습니다. 단귀중품은 보관하지 않으며 분실 시 책임지지 않습니다.
- 코스 제한시간 및 미완주자 탑승차량 이용
 - 제한시간은 하프코스 2시간 30분이며 제한시간 내 완주하지 못하실 경우
- 기록확인 및 기록증(5km 제외)
 - 개인 기록은 대회 종료 후, 신청하신 핸드폰번호로 문자메시지로 전송되며 기록증은 모바일/웹기록증으로 대회홈페이지 기록조회 메뉴에서 직접 출력하셔야합니다.
 - ※ 기록증은 별도 우편발송이 되지않습니다.
- 기록칩(5km 제외)
 - 하프,10km 참가자들은 기록측정을 위해 반드시 대회 조직위에서 제공한 기록칩을 착용해야 합니다. 기록칩은 배번호에 동봉되어 있으며, 반드시 신발끈에 부착해야 측정이 됩니다. (11페이지 칩 착용요령 참고) 출발점, 주요 반환점과 결승점에 설치된 장비 안쪽으로 통과해야 합니다. 사용하신 기록칩은 1회용이며 반납하실 필요가 없습니다.
- 기타사항
 - 대회도중 발생하는 모든 위급사항은 코스에 배치된 심판 및진행요원, 페이스메이커, 레이스페트루에게 통보하여 조치받으시기 바랍니다.

코스도 Course map

하프코스 Half Course



하프코스

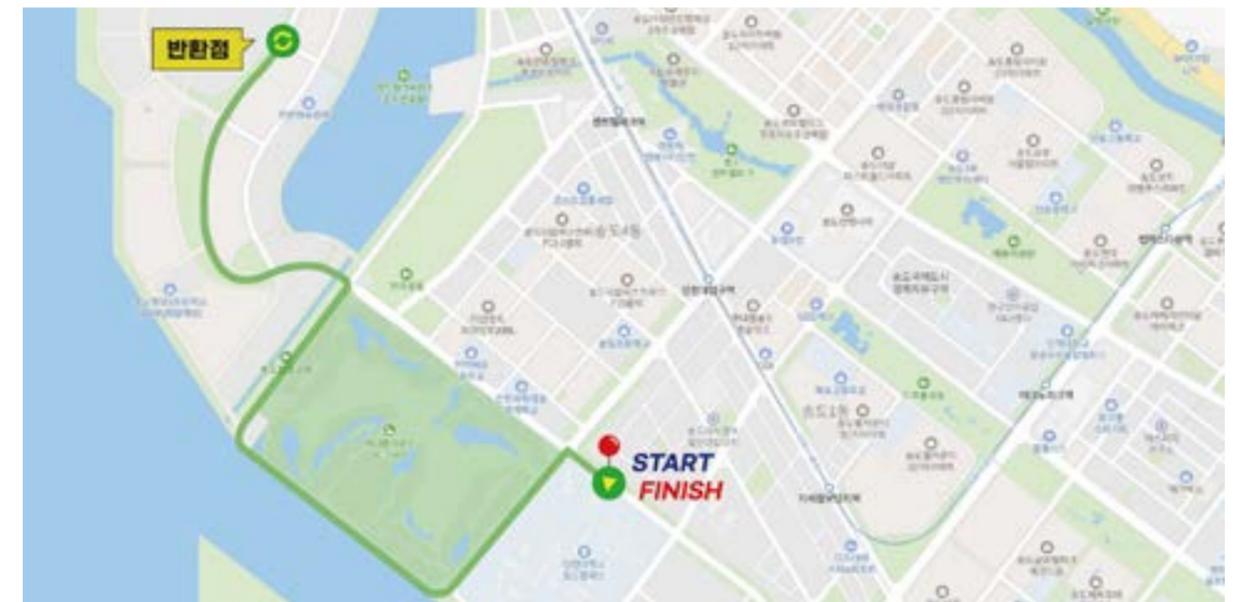
인천대학교(출발) ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 잭니클라우스 사거리 ▶ e편한세상사거리 ▶ 더샵송도 마리나베이(1차반환)
▶ e편한세상사거리 ▶ 힐스테이트레이크 ▶ 잭니클라우스 사거리 ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 송도국제캠핑장 ▶ BMW
▶ 송도국제캠핑장 ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 인천대학교(골인)

코스도 Course map

5km, 10km 코스 10km, 5km Course



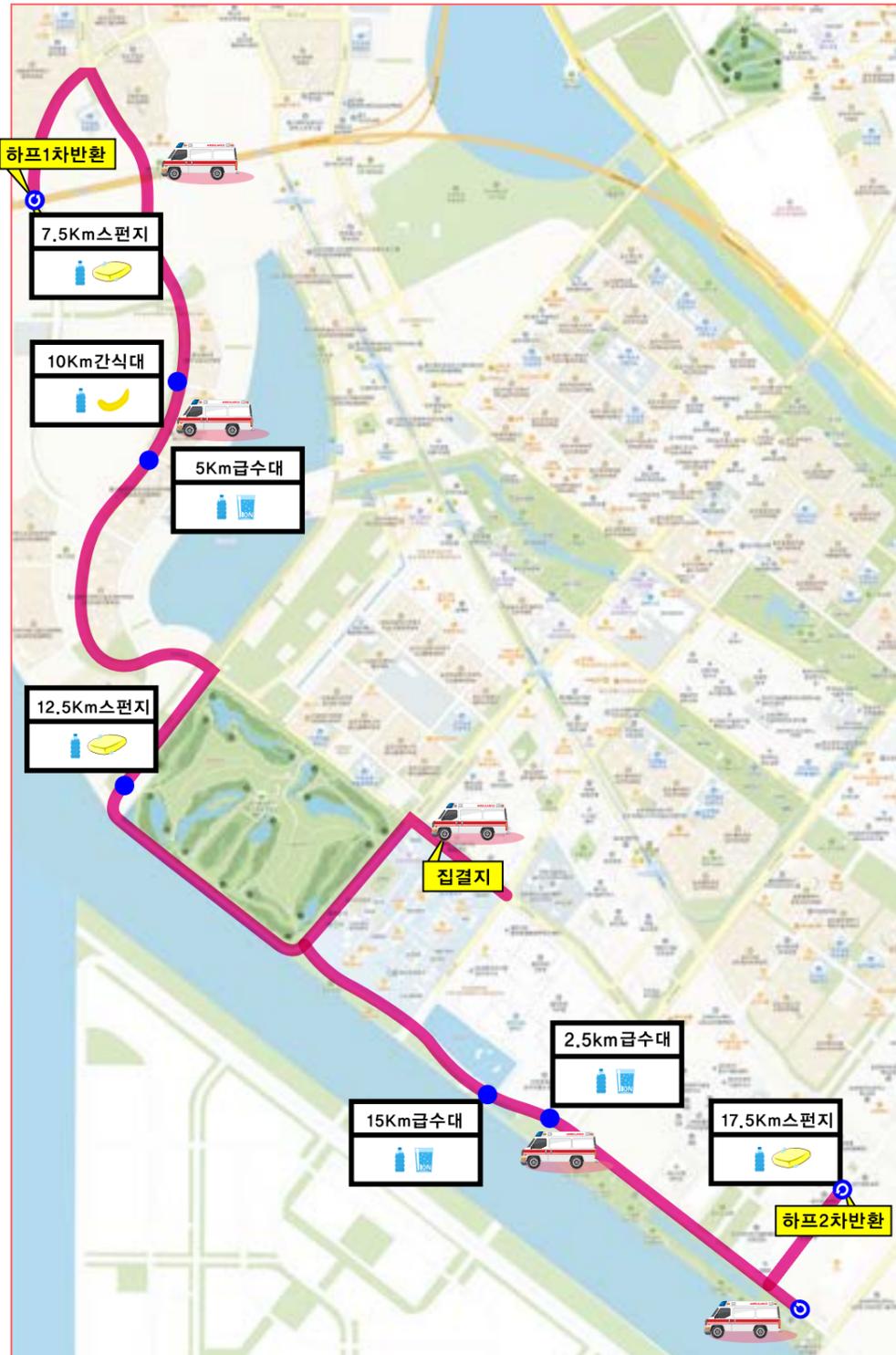
5km코스 인천대학교(출발) ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 송도국제캠핑장 ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 인천대학교(골인)



10km코스

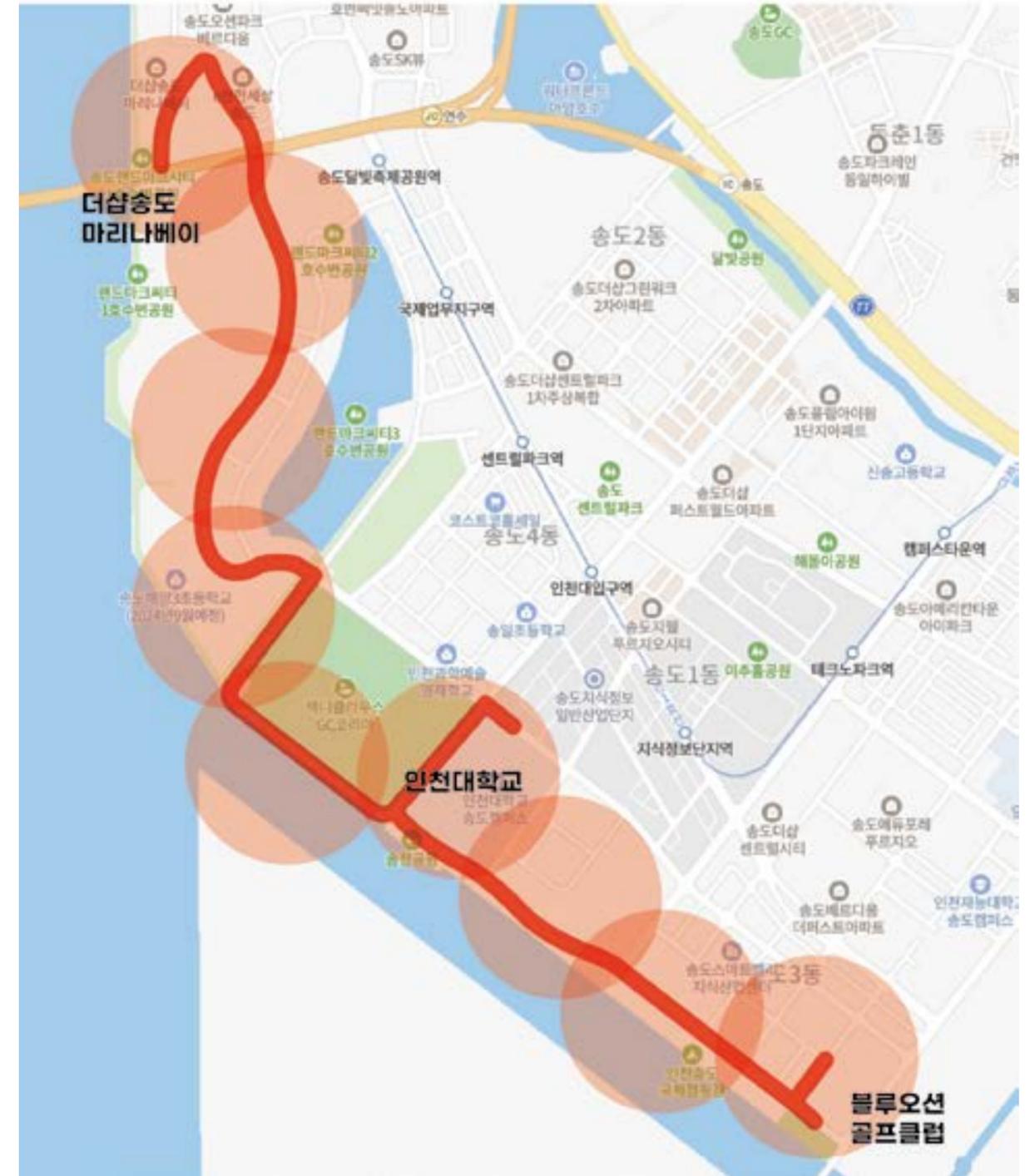
인천대학교(출발) ▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 잭니클라우스 사거리 ▶ 힐스테이트레이크 201동(1차반환) ▶ 잭니클라우스 사거리
▶ 솔찬공원 삼거리 ▶ 인천대학교(골인)

급수대 및 구급차 배치도 water supply stand & Ambulance arrange



교통통제 해제시간표 Traffic control release schedule

통제 시간 : 2023년 9월 24일(일) 오전 8시 10분 ~ 12시까지



칩 착용요령 및 배번호 안내 Speed Chip & a Player's Number

SimpleChip 착용요령 Instructions

SPEEDCHIP 착용요령 (Instructions)



1. 배번호에서 칩을 확인합니다.
Take out tag from bib



2. 구분선을 접습니다.
Fold both sides



3. 신발끈에 뒤집어서 넣습니다.
Insert under the laces



4. 접착테이프를 벗겨 냅니다.
Take off the sticker



5. 벗겨낸 부분과 반대부분을 붙입니다.
Stick both ends



6. 핑크색부분을 위로 보게 합니다!!
Rotate Tag correct side up



※ 칩을 접거나, 구기지 마시고 **동그랗게** 유지해주세요.
Do Not Fold or Flatten Tag **Keep Round Red side up.**

칩은 1회용입니다. 반납하실 필요가 없습니다.
It is disposable. You do not need to return!

손목에 착용하시면 기록기록이 안됩니다.

코스별 배번호 색상 안내

	하프코스	10km코스	5km코스
남자			
여자			

보험안내 Insurance Information

참가자 건강상태 확인

최근 각종 마라톤대회에서 부상은 물론, 사망자가 발생하고 있습니다. 참가자는 본인의 건강상태를 고려하여 대회에 참가하시기 바랍니다. 대회사무국은 만일의 사태에 대비하여 모든 참가자를 대상으로 단체 보험에 가입하고, 코스 및 골인지점에 구급차를 배치합니다. 하지만 경기 중 발생한 부상 및 사고에 대해 응급조치와 더불어 보험이 적용하는 한도 내에서의 보상범위(표의 보험가입금액한도) 외에는 주최측에서 책임을 지지 않으며, 추가적으로 보상하는 것은 없습니다. 참가자는 반드시 본인이 의료기관을 통해 무리 없이 달릴 수 있는지를 스스로 확인하고 결정해야 합니다.

2023 인천송도국제마라톤대회

2023 인천송도국제마라톤대회는 영업배상책임보험에 가입합니다. 사망, 상해, 기타보험은 개인보험으로 처리하여야 합니다.

특약	가입금액	치료비	지급항목
영업배상 책임보험	대인 : 1억원(1인당) 1억원(1사고당) 대물 : 2백만원(1사고당)	- 3백만원(1인당) - 3백만원(1사고당)	- 상해사고 : 치료비, 휴업손실, 후유장애, 위자료 - 사망사고 : 유족 또는 법률상 정당한 권리를 가지는 자와 합의한 금액 - 재물손해 : 손괴된 재물의 가치와 사용 손실액

보험보장범위

- 대회 중이라 함은(마라톤대회에 참가하여 마라톤대회를 마치고 해산하기 전까지)를 말한다.
- 상해란 급격하고도 우연한 외래의 충격으로 정의되며 외부로부터의 충격에 의해 신체가 상하는 경우입니다.
- 마라톤 상해 후유장애라 함은 마라톤대회 중에 급격하고도 우연한 외래의 사고(상해)로 인해 치유된 후에도 신체에 남아있는 영구적인 훼손상태를 말하며 장애율에 따라 지급됩니다. 반드시 상해와 관련된 후유장애만 해당되며 기존에 앓고있던 질병이나 장애와 관련되어서는 지급되지 않습니다.
- 대회를 마친 뒤에 과도한 음주 등으로 인한 사망사고는 사고조사가 있을 수 있습니다. 마라톤대회와 무관한 내용에 대해서는 보장되지 않습니다. 때문에 대회 직후 음주 등 운동 후 신체회복에 어려움을 주는 행위는 피해 주시길 당부드립니다.

▲ 현재 금융감독원의 규정 변경에 따라 그 동안 시행되어왔던 마라톤 치료비를 적용하지 못합니다.

- 보험업감독규정 제7-50조 2항 2목

▲ 주최측에서는 상해치료비 및 질병치료비의 지급이 불가하오니 의료비 보장을 원하는 참가자는 개별적으로 보험에 가입하시기 바랍니다.

참가자격

하프코스, 10km, 5km부문은 신체 건강한 남녀 누구나 신청이 가능합니다.

실격처리

결제가 끝나 참가가 확정인 뒤에는 원활한 대회준비를 위해 참가자격 양도 및 대리참가를 용인하지 않습니다. 참가자 변경 및 대리참가는 실격 처리되며 기록증이 발송되지 않습니다. 또한 타인의 칩을 달고 뛰는 등 대회기록의 정확한 사정(査定)을 방해하거나 곤란하게 하는 일체의 부정 행위와 이에 관련한 참가자에 대하여는 그 기록을 인정하지 않습니다. 이를 위해 사무국은 몇 군데의 필요지점에서 비디오 촬영을 실시, 부정 참가자를 가려낼 것입니다. 대회 당일 번호표를 부착하지 않거나 변조된 것을 부착할 경우도 대회운영 요원에 의해 참가가 제지됨을 유념해 주시기 바랍니다.

오시는 길 및 주차장 안내 Coming Map & Parking

행사장 안내도 Pavilion map

오시는길 Coming Map



자가용 안내

- 제2경인고속도로 이용시 문학C에서 나와서 송도신도시 방향
- 제3경인고속도로 이용시 송도2교에서 나와서 송도센트럴파크 방향

대중교통 안내

- 대중교통은 지하철 인천대입구역(1, 2번출구)에서 시내버스로 환승하시면 편리합니다.
- 버스는 8, 16, 81, 82, 780, 780-1, 780-2, 908, 909 번 등이 있습니다. (인천대정문 하차)
- 도보시 지하철역 (또는 브릿지호텔) 에서 학교까지 약20분 (1km) 소요됩니다.

주차장 Parking



※ 주차장은 대회당일만 무료로 개방합니다.
 ※ 당일 주차장 혼잡이 예상되오니 가급적 대중교통(지하철)을 이용해 주시기 바랍니다.

2023 인천송도국제마라톤대회 2023 Incheon Songdo International Mararhon

동호회 부스

- 1 케이씨파워
- 2 삼성엔지니어링 DO
- 3 인천공항지역지부
- 4 송도러너스클럽
- 5 영종SWRC
- 6 크로스핏 더 리얼
- 7 굿송
- 8 청라마라톤클럽
- 9 인천과학예술평재학교 교직원팀
- 10 한국가스공사 마라톤회
- 11 행복한! 온누리! 상송번개!
- 12 송사마
- 13 인성코퍼레이션(주)
- 14 인천수의사회 마라톤동호회
- 15 울웨이즈러너스
- 16 송도거북이
- 17 세느강달리미
- 18 KG스틸 인천 마라톤 동호회
- 19 법무부청소년범죄예방위원 인천지역협의회
- 20 인성개발(주)
- 21 인천미추홀마라톤
- 22 ONERUNNINGCREW
- 23 가천대 김병원
- 24 다이넥스마라톤클럽
- 25 드림써브3마라톤클럽
- 26 (주)진명퍼워텍
- 27 송도러너스(SDRC)
- 28 팀마라톤니아
- 29 주식회사 피스코코리아
- 30 베를리아삼성오피레이팅(주)
- 31 인천뫼글마라톤
- 32 윈터
- 33 인천런러스클럽
- 34 헬배런
- 35 인천지방 변호사회
- 36 인천시청천마회
- 37 SK인천석유화학

이벤트 부스

- 39 인천건축사마라톤동호회 인천항만공사
- 40 현대제철 마라톤 강인그룹마라톤동우회
- 41 인천상공회의소 인천경찰청 광역수사대
- 42 삼성바이오로직스 삼성바이오에피스
- 43 인천농협본부 부평농협
- 44 인천사람과문화
- 45 연세대학교 약학대학(통합)
- 46 연세대학교RC교육원
- 47 가천대학교
- 48 포스코이엔씨

PHOTO ZONE
 행사장배치도

연혁 및 우승자 *History & Winners list*

2010 인천송도마라톤 (10월 17일)

코 스	순 위	성 명	기 록
풀코스 남자	1위	김귀동	02:46:15.32
풀코스 여자	1위	김애경	03:11:22.92
하프코스 남자	1위	강 호	01:14:52.33
하프코스 여자	1위	유정미	01:25:00.39
10km코스 남자	1위	이용희	00:32:26.85
10km코스 여자	1위	여종선	00:36:24.99

2011 인천송도마라톤 (10월 16일)

코 스	순 위	성 명	기 록
풀코스 남자	1위	김회묵	02:42:42.45
풀코스 여자	1위	홍영리	03:25:11.43
하프코스 남자	1위	김영걸	01:16:45.57
하프코스 여자	1위	권영해	01:33:31.80
10km코스 남자	1위	황세웅	00:36:14.20
10km코스 여자	1위	김봉의	00:44:59.18

2012 인천송도마라톤 (10월 7일)

코 스	순 위	성 명	기 록
풀코스 남자	1위	박상현	02:41:51.93
풀코스 여자	1위	양점조	03:26:58.63
하프코스 남자	1위	진용남	01:17:02.54
하프코스 여자	1위	이승희	01:34:04.14
10km코스 남자	1위	서천우	00:38:22.62
10km코스 여자	1위	김봉의	00:44:15.29

2013 인천송도마라톤 (10월 6일)

코 스	순 위	성 명	기 록
풀코스 남자	1위	박상현	02:54:49.47
풀코스 여자	1위	최금자	03:32:13.58
하프코스 남자	1위	Gakio Davepeter	01:14:10.15
하프코스 여자	1위	강혜원	01:34:37.47
10km코스 남자	1위	강기필	00:38:22.30
10km코스 여자	1위	Kelly MacDonald	00:42:53.06

연혁 및 우승자 *History & Winners list*

2014 인천송도마라톤 (10월 5일)

코 스	순 위	성 명	기 록
국제부문 (남자부)	1위	이삭 키무타이 키플라갓	01:02:27.00
국내부문 (남자부)	1위	김 민	01:05:50.00
국내부문 (여자부)	1위	임경희	01:14:58.00
풀코스 남자	1위	함찬일	02:39:21.61
풀코스 여자	1위	신미향	03:17:10.55
하프코스 남자	1위	GAKIODAVEPETER	01:09:57.94
하프코스 여자	1위	이정숙	01:23:03.27
10km코스 남자	1위	이홍국	00:32:26.78
10km코스 여자	1위	이경화	00:36:43.29

2015 인천송도마라톤 (10월 4일)

코 스	순 위	성 명	국 가	기 록
국제부문 (남자부)	1위	이삭 키무타이 키플라갓	케냐	01:01:58.00
국내부문 (남자부)	1위	김성하	과산군청	01:05:05.00
국내부문 (여자부)	1위	안슬기	SH공사	01:14:15.00
풀코스 남자	1위	함찬일		02:44:28.60
풀코스 여자	1위	김봉의		03:14:44.84
하프코스 남자	1위	신길선		01:17:28.49
하프코스 여자	1위	이주영		01:33:50.99
10km코스 남자	1위	Sam Tilly		00:32:09.32
10km코스 여자	1위	윤선미		00:40:51.27

2016 인천송도마라톤 (10월 3일)

코 스	순 위	성 명	국 가	기 록
국제부문 (남자부)	1위	폴 킵케모이 킵코리르	케냐	01:01:59.00
국내부문 (남자부)	1위	육근태	구미시청	01:07:05.00
국내부문 (여자부)	1위	정윤희	경주시청	01:18:40.00
풀코스 남자	1위	소해섭		02:48:37.40
풀코스 여자	1위	이영아		03:30:13.48
하프코스 남자	1위	Tang Man Wa		01:12:44.28
하프코스 여자	1위	CHENYA-FEN		01:27:21.14
10km코스 남자	1위	WAREEPITHUKSAENDONG		00:32:50.11
10km코스 여자	1위	박소영		00:40:39.16

연혁 및 우승자 History & Winners list

2017 인천송도국제마라톤대회

마스터즈(남, 녀)	코스	순위	성명	기록
	풀코스 남자	1 위	김용태	02:51:56.47
	풀코스 여자	1 위	하금순	03:18:48.05
	하프코스 남자	1 위	Sam Tilly	01:16:22.86
	하프코스 여자	1 위	Munkhaya Bayartsoft	01:25:28.34
	10km코스 남자	1 위	Odkhuu fAL-ERDENE	00:33:05.10
	10km코스 여자	1 위	오상미	00:41:20.76

국제부문(남자부)	순위	성명	국가	기록
	1 위	폴 킵케모이 킵코리르	케냐	1시간02분32초
	2 위	세이푸 튜라 압디웁	에티오피아	1시간02분58초
	3 위	티모시 킵코리르 카탐	케냐	1시간03분24초
	4 위	모하메드 지아니	모로코	1시간03분31초
	5 위	이삭 코리르	바레인	1시간04분04초
	6 위	아둡나 태켈레 비킬라	에티오피아	1시간04분24초
	7 위	류벤 나리	케냐	1시간04분29초
	8 위	나마코에 럭키 카시	레소토	1시간04분42초

국내부문(남자부)	순위	성명	소속	기록
	1 위	김학수	코오롱	1시간07분48초
	2 위	이영욱	국민체육진흥공단	1시간08분52초
	3 위	오진욱	국민체육진흥공단	1시간09분16초
	4 위	피승희	코오롱	1시간09분39초
	5 위	이장균	국민체육진흥공단	1시간09분53초
	6 위	장신권	국민체육진흥공단	1시간10분22초

국내부문(여자부)	순위	성명	소속	기록
	1 위	이숙정	삼성전자	1시간18분08초
	2 위	장은영	서울주택도시공사	1시간20분09초
	3 위	박유진	서울주택도시공사	1시간20분33초
	4 위	박호선	구미시청	1시간21분54초
	5 위	오정현	서울주택도시공사	1시간22분18초
	6 위	노유연	서울주택도시공사	1시간24분47초

연혁 및 우승자 History & Winners list

2018 인천송도국제마라톤대회

마스터즈(남, 녀)	코스	순위	성명	기록
	풀코스 남자	1 위	마성민	02:39:16.02
	풀코스 여자	1 위	정설아	03:24:03.18
	하프코스 남자	1 위	김보건	01:12:22.75
	하프코스 여자	1 위	이선영	01:26:47.54
	10km코스 남자	1 위	Wareepithuk Saandong	00:30:42.63
	10km코스 여자	1 위	류승화	00:34:47.70

국제부문(남자부)	순위	성명	국가	기록
	1 위	폴 킵케모이 킵코리어	케냐	1시간01분47초
	2 위	다니엘 로티시	우간다	1시간01분55초
	3 위	모함마드 지아니	모로코	1시간02분07초
	4 위	압덴나시르 파시	모로코	1시간02분22초
	5 위	엘라이자 체보네	케냐	1시간03분44초
	6 위	티모시 킵코리어 카탐	케냐	1시간04분26초
	7 위	일라이아스 키브렛 모라	에티오피아	1시간05분34초
	8 위	유치웅	삼성전자 육상단	1시간06분03초

국내부문(남자부)	순위	성명	소속	기록
	1 위	유치웅	삼성전자 육상단	1시간06분03초
	2 위	김학수	코오롱	1시간07분40초
	3 위	조세호	이천시청	1시간07분56초
	4 위	장신권	국민체육진흥공단	1시간07분59초
	5 위	육근태	구미시청	1시간08분22초
	6 위	안재완	영주시청	1시간08분29초

국내부문(여자부)	순위	성명	소속	기록
	1 위	김성은	삼성전자	1시간14분43초
	2 위	이숙정	삼성전자	1시간16분17초
	3 위	임은하	경주시청	1시간16분40초
	4 위	김수진	포항시청	1시간17분36초
	5 위	김은영	부천시청	1시간19분07초
	6 위	김영지	영주시청	1시간20분46초

연혁 및 우승자 History & Winners list

2019 인천송도국제마라톤대회

마스터즈(남, 녀)	코스	순위	성명	기록
	풀코스 남자	1위	손수돈	02:43:24.09
	풀코스 여자	2위	MamikoSHIN	03:25:52.93
	하프코스 남자	1위	양도훈	01:15:41:44
	하프코스 여자	2위	윤선미	01:31:57.19
	10km코스 남자	1위	안현욱	00:34:56.49
	10km코스 여자	2위	이소륜	00:42:45.98

국제부문 엘리트 (남자부)

순위	성명	소속	기록
1위	최민용	국군체육부대	01:07:56
2위	김종윤	청주시청	01:08:00
3위	강승길	제천시청	01:08:14
4위	정다빈	국민체육진흥공단	01:08:44
5위	박무영	제천시청	01:08:55
6위	박진성	국민체육진흥공단	01:09:15

2022 인천송도국제마라톤대회

마스터즈(남, 녀)	코스	순위	성명	기록
	하프코스 남자	1위	김용범	01:13:38.59
	하프코스 여자	1위	코시노애리	01:31:57.19
	10km코스 남자	1위	WareepithukSaendong	01:27:30.64
	10km코스 여자	1위	김주연	00:37:36.08

참가단체명단 Team list

ONERUNNINGCREW	서울이네	성심테크	아세안로지텍	비누네
헵베런	송도러닝크루(SDRC)	최애이스파이시	기은지존귀	SK인천석유화학
김재환	ramsisters	이앤정	TEAM JAMES	마린바이크
IRUN	송도러너스클럽	시금치	솔	포스코이앤씨
작큰작	삼성엔지니어링 DO發	라홍	김동술가족	아프로
오니네	2000K	우리결혼했어요	김씨자매	깡쫂
보리네	올웨이즈러닝크루	민경진	연수송도신협	드림씨브스리
아저씨들	세느강달리미	엘렌가족	(주)한글공간	Adler Pelzer Group
동국소윤	부산 싸나이들	청라마라톤클럽	유빈이네가족	HAPPY FAM
굿송	찬율이네	한울타리마라톤클럽	주식회사 피스코코리아	델무리마라톤
지원패밀리	물장구마라톤	윤아네가족	Sealy Running Crew	인성코퍼레이션(주)
인천고마라톤클럽	탑스빌패밀리	씩씩특공대	해성관세법인	송도거북이
하하패밀리	세려니네	현성아	인천대 MBA	인천지법마라톤동호회
아천사	아빠랑아들	인천과학예술영재학교 교직원팀	가족	크로스핏 더 리얼
케이씨파워	안산달리미	동막골마라톤	미러클	인천경찰청 광역수사대
Vámonos	일산 부부	복일외와이들	불꽃남자들	인천미추홀마라톤
마리나베이	안산시청마라톤동호회	크로스핏케이핏모스	자애내과의원	연세대학교 약학대학(대학원1)
케냐선수	김씨형제	인성개발(주)	하지니네	연세대학교 약학대학(대학원2)
순금이네	날씨의 아재들	송인만 가족	LifeStep	연세대학교 약학대학(학부1)
건후네	짱돌팀	권자매	부부	연세대학교 약학대학(학부2)
크루즈패밀리	와니후니	이방인	인천건축사마라톤동호회	인천뫼글마라톤
다시 돌아온 민지쓰	(주)산올라달리	수익단	드림씨브3마라톤클럽	삼성바이오에피스
강인그룹 마라톤동우회	부평 예림원	콩콩스타	연서연이가족	인천공항지역지부
날뻐거북이	박동석	건희정밀	정주행	현대제철 마라톤
모카팸	고익용부부	예수회 신학원	유호	가천대 길병원
씨투지	부평역술강스	(주)진명파워텍	극초음속달리기	(주)에이엔피크리비즈
vamos	KG스틸 인천 마라톤 동호회	숨이네	용인대백호태권도	한국가스공사 마라톤회
쓰리시스스타즈포레버	큰곰과아이들	현명팜	육정지	인천상공회의소
감자탕	나이트 러너	지구를 지켜라	김수오가족	다숨
후달리기	도공망나니	IFT	영어의자유10개	팀 마라토니아
달려라 유찬아	행복한! 온누리! 상생번개!	인에디트	창림빌라	인천농협본부 부평농협
영종SWRC	중앙여성 런닝걸	핏테라피PT	인천양촌중학교	인천항만공사
보성덕트	이 악물go!	김정은내과	김삼조 Family Times	인천지방 변호사회
동남아	박진희가족	백상아리	HJY FAM	연세대학교 RC교육원
소윤이네	CHHM	와드	중전	가천대학교
산마클	거북이달린다	베올리아삼성오피레이팅(주)	김종수패밀리	연세대학교 약학대학1
하진이네	삼총사	멍게런	인천용현친구들	연세대학교 약학대학2
채은다은	동강아지	강장수/계정자부부	인천수의사회 마라톤동호회	인천사람과문화
원턴	깡길러브	법무부청소년범죄예방위원 인천지역협	다이넥스마라톤클럽	인천재능대학교
인천한마음마라톤	더글러브	의회	인천시청천마회	인천경제자유구역청
Jas	짱아누나들	세원네	송사마	
민채준제	린찬한마음마라톤	삼성바이오로직스	FDA	
재현이네	정보	꼬밍꼬미	럭키 그린피스	



동호회 소개 Introduce Club

"인천 시민 속으로 힘차게 달리는" 가천대 길병원



가천대 길병원은 인천 송도국제마라톤대회에 가장 많은 수의 직원들이 단체로 참가하고 있다. 임직원들은 물론, 직원들의 가족을 포함해 해마다 500명 이상이 대회에 자발적으로 참가할 정도로, 열띤 참가율을 보이고 있다.

송도국제마라톤대회는 직원들이 대회의 참가와 완주를 통해 성취감을 높이고 건강을 관리하는 기회임과 동시에, 직원 및 가족 간에 화합을 도모하는 축제의 장이다. 병원을 벗어나 탁 트인 야외에서 동료들과 함께 달리고, 완주 후 병원에서 준비한 맛있는 점심식사와 간식을 나눠 먹으며 소속감을 다지고 있다.

1958년 인천 중구에서 이길여산부인과로 개원한 가천대 길병원은 2023년 현재 개원 65주년을 맞이한 인천 대표하는 의료기관이다. 1400병상, 전문의 600여 명을 포함해 4500여 명의 임직원이 근무하며 양적, 질적 규모 모두에서 대한민국 최고의 병원으로 자리매김하고 있다.

가천대 길병원은 보건복지부가 실시하는 2022년도 전국 의료기관 평가에서 전국 상위 2%(8개 의료기관)에 해당하는 최우수 의료 기관으로 선정됨은 물론, 지난해 국가지정 암센터 평가에서도

전국 1위 최우수 기관으로 평가받는 등 우수한 의료서비스를 객관적으로 인정받고 있다. 서해권역을 책임지고 있는 응급의료 기관 평가에서도 해마다 최우수 등급을 유지하고, 국내 최초 닥터 헬기와 권역외상센터, 닥터카 등을 운영하고 있다.

가천대 길병원의 가족인 가천대학교는 재학생이 2만여 명에 달하는 수도권 중심대학으로, 2023년 8월 대학 브랜드평판에서 전국 5위를 기록하는 등 거침없는 성장세를 보이고 있다. 가천대 길병원과 가천대학교는 가천의대, 한의대, 간호대, 약대, 보건대, 바이오 나노대 등 의료보건 및 생명과학분야에서 메디컬 파워를 자랑하고 있다.



동호회 소개 Introduce Club

가천대학교



가천대학교는 가천의대, 경원대, 가천길대, 경원전문대 4개 대학이 통합해 2012년 새롭게 출범한 종합대학이다. 4년제 사립대학 간 통합은 국내 최초다. 경기도 성남에 글로벌캠퍼스, 인천에 의대, 약대, 간호대, 보건과학대 등 메디컬캠퍼스를 운영하고 있다. 2023학년도 기준 16개 단과대학, 72개 학과(전공)를 두고 있으며 23,395명(대학원생 포함)이 재학 중인 대규모 대학이다.

가천대학교는 BBC(Bio, Battery, Chips) 특성화를 추진해 반도체, 이차전지, 클라우드, 인공지능, 바이오로직스 등 첨단 산업분야 학과를 선제적으로 신설하고 실무중심의 교육과 교육방법의 혁신을 통해 '첨단산업교육'을 이룰 인재 양성을 하고 있다. 가천대는 2023년 반도체대학을 독립단과대학으로 설립하고 반도체교육 특화를 통해 국가 경쟁력의 핵심인 반도체 인재양성에 앞장서고 있다. 가천대는 2020년 국내 대학 학부에서는 최초로 인공지능(AI)전공을 신설했으며 카카오펀드 프라이즈와 계약학과인 클라우드공학과를 IT융합대학에 공동

으로 개설, 2024학년도 입시부터 신입생 30명을 선발한다. 가천대는 의과대와 한의대, 약학대, 간호대를 모두 갖춘 메디컬 파워를 자랑한다. 의과대학은 국내 최고 수준의 장학혜택과 파격적인 투자와 국가지정 연구중심병원 TOP3인 가천대 길병원의 인프라를 활용해 최상의 교육여건을 구축하고 있으며, 입학성적이 국내 최고 수준이다.

가천대는 신입생 대상 창의 융합 프로그램 'Ntree캠프', 몰입형 프로젝트 학기 'P(project)-유연학기제' 등을 통해 교육 혁신에도 앞장서고 있고 있으며 2023년 대학혁신지원 사업 연차평가에서도 최우수 등급인 S등급을 받았다. 가천대학교는 학생들의 재학 중 스타트업 창업을 지원하기 위해 국내 대학에서는 처음으로 창업대학(가천코코네스쿨)을 개설하고 2022년 2학기부터 운영하고 있다. 창업대학 학생들은 최대 4학기 동안 창업학기제(1학기)와 창업활동프로젝트 학기제(최대 3학기)를 통해 창업준비에 집중할 수 있으며 우수팀에게는 최대 1억5천만원의 창업지원금이 제공된다.

동호회 소개 Introduce Club

연세대학교 RC교육원



공동체 정신을 지닌 혁신적 리더!! 연세대학교가 추구하는 인재상이다. '도전과 선도(Excellence)', '창의와 혁신(Innovation)', '공존과 헌신(Engagement)'이라는 세 가지 가치 아래 온 교직원들이 힘을 모아 연세의 학생들을 교육하고 지원하는 일에 매진하고 있다. 그리고 그 출발선상에 국제캠퍼스 RC교육원이 있다.

연세대학교 국제캠퍼스는 Residential College(이하 RC), 융합 교육, 국제화 프로그램 등 연세대학교가 제시하는 새로운 대학 교육의 패러다임이 실현되고 있는 현장이다. 특히 국내 최초로 연세대학교가 도입한 RC는 대학 생활의 초석을 다지는 신입생들에게 "학습과 생활을 통합"한 교육의 장(Living & Learning Community)을 제공하는, 기존 교육의 개념을 확장시킨 교육 모델이다. RC는 기초교양교육의 강화, 다양한 지적 훈련, 학문의 융합과 통섭에 바탕을 둔 미래지향적 교육이념을 구현하려는 제도로서 학생들은 학습의 장인 강의실에서 학업을 하고, 생활의 장인 기숙사에서 다채로운 외국어, 학술, 문화, 예술, 스포츠 프로그램에 참여하면서 입체적으로 성장하게 된다. 연세대학교

신입생들은 입학과 동시에 전공과 무관하게 약 300여 명으로 구성된 12개의 하우스에 소속되면서 RC 생활을 시작한다. 연세대학교의 140년 역사와 함께 한 인물과 공간의 이름을 본뜬 한결, 이원철, 언더우드, 윤동주, 무악, 치원, 용재, 에비스, 백양, 청송, 알렌, 아펜젤러 하우스에서 학생들은 동기들과 그들의 생활과 학습을 지원하는 선배 RA(Residential Assistant)들과 교원인 RM(Residential Master)과 소통하고 협력하면서 글로벌 인재로 성장해간다.

RC교육원은 연세대학교 1학년 학생들이 RC 생활을 하는 동안 풍성하고 내실 있는 커리어를 쌓을 수 있도록 양질의 비교과 프로그램을 개발하고 운영한다. 특히, 기관연계 프로그램을 다양하게 기획하고 강화하여 전문적인 수준의 콘텐츠와 체험을 학생들에게 제공하고 있다. 연세대학교와 RC교육원은 연세대학교 학생들이 미래를 이끌 차세대 리더로 단단하게 성장해가는 동안 든든한 동반자가 되어줄 것이다.

동호회 소개 Introduce Club

"앞선 기술로 더 나은 미래를 구현하는 엔지니어링 회사" 삼성엔지니어링 송도 권역 마라톤 동호회 「DO發」



Q. 「DO發」은 어떤 동호회 인가요?

A. 「DO發」 마라톤 동호회는 송도 바이오 현장에 파견 중인 삼성엔지니어링 직원들로 구성된 사내 동호회입니다. 친목과 운동을 병행하기 위하여 동호회를 창설하였고, 현재 정기적으로 송도에서 Running을 즐기고 있습니다. 「DO發」은 달리기 시작은 두발로 출발한다는 의미로 튼튼한 두발만 있으면 누구나 시작할 수 있다는 취지로 동호회 이름을 정하였습니다. 송도 바이오 클러스터 발전을 위하여 불철주야 고생하는 삼성엔지니어링 「DO發」을 위해 응원 부탁드립니다.

Q. 언제 만들어졌나요? 현재 멤버는 몇 명인가요?

A. 「DO發」 마라톤 동호회는 올해 6월에 취미로 Running을 즐기던 사내 직원들이 모여 자연스럽게 창설되었습니다. 창설 멤버는 3명에서 현재는 40명이 넘는 삼성엔지니어링 직원들이 참여하고 있습니다. 「DO發」 마라톤 동호회 단기 목표는 2023인천 송도국제마라톤 완주를 목표로 연습에 매진하고 있습니다.



Q. 주로 언제 어디서 뛰나요?

A. 송도내 위치한 직원 숙소 일대를 중심으로 매일 활동하고 있습니다. 개인 컨디션과 난이도를 고려한 Running이 될 수 있도록 송도내 다양한 Running 코스 운용하고 있습니다. 주로 잭니클라우스 골프장 주변 일대와 해안 도로를 이용한 10km이상의 장거리 코스, 초심자를 위한 3.5km 센트럴파크 코스를 애용하고 있습니다. 무엇보다 Running간의 안전사고 예방을 위해 무리한 운동을 방지하기 위하여 각 팀의 리더는 준비운동과 페이스 조절에 신경을 많이 쓰고 있습니다

동호회 소개 Introduce Club

ORC - ONE RUNNING CREW

인천 지역에서 올바른 러닝 문화를 선도하며 선한 영향력을 전파하고 있는 약 300명의 회원으로 이루어진 러너 그룹입니다.

2018년 10월 12일을 시작으로, 'We Are The One, RunsteR'라는 슬로건과 함께 시작했습니다. ORC의 슬로건 중 'RunsteR'는 ORC 크루가 새롭게 만든 단어로, Run + SteR를 결합한 것입니다. 이는 "러닝을 하는 사람"을 가리키며, 유행을 뒤쫓지 않고 우리만의 러닝 문화를 즐기자는 의도를 내포하고 있습니다.

'ORC'는 명칭과 발음이 비슷한 '오란씨'라는 별명을 채택하여 러너들과 더 친근하게 소통하기 위해 친근한 별칭으로 시니어 러너부터 초보자까지 쉽게 참여할 수 있는 러닝 크루 문화를 현재 선도하고 있습니다.

ORC의 정기TR은 로드 러닝과 트레일 러닝 두 가지 유형으로 진행됩니다. 로드 러닝은 매주 금요일 저녁 8시 30분에 인천 전 지역의 17개 코스를 순차적으로 달리며, 달리기 세션은 러닝 능력에 따라 그룹으로 나뉩니다. 트레일 러닝 세션은 월 1~2회 주말에 개최됩니다.

마라톤 시즌에는 '오일씨 러닝 프로젝트'라는 훈련을 진행하여 러너들이 목표한 기록을 이룰 수 있도록 돕고 있으며, 다 함께 대회에 참가하는 기회를 통해 단합심과 크루애를 기르는 장을 마련하고 있습니다. 이 외에도 'O_RC'는 러닝뿐만 아니라 등산, 트레킹, 여행, 모임 등등 다양한 콘텐츠를 가지고 운영되고 있습니다.

러닝 크루 참가비나 멤버십 비용 없이 간단한 프로세스로 회원모집합니다. '인스타그램(@onerunningcrew)' 프로필 하단의 링크로 간단한 구글 설문 조사를 완료하고 해당 일자의 정기TR 카톡방에 입장을 하면 누구나 참여 가능합니다.

모두에게 행복하고 안전한 러닝 경험을 기대합니다. 더 많은 걸음을 내디뎌 목표에 한 발짝 더 다가갈길 바라며, 건강을 챙기며 러닝을 통해 더 많은 성취를 이루어보았으면 좋겠습니다.

감사합니다.



동호회 소개 Introduce Club

"Dream Sub-3 Marathon Club" 드림서브쓰리 마라톤



"마라톤 '42.192km를 3시간내 완주하는 것을 목표로' 달리기를 진정 즐기는 인천의 마라톤 동호회이다.

2009년 건강과 달리기에 진심어린 뜻이 맞는 분들 20여명이 시작하여 지금은 약 70여명의 회원이 적극적으로 활동하고, 30대부터 70대까지 달리기를 통해 전 세대를 아우르는 인천의 명실상부한 마라톤 친목동호회로 자리매김하고 있다.

명품 클럽, 드림서브쓰리는 나름의 체계적인 1년의 프로그램을 가지고 운영하고 있다. 자체 행사인 새해 첫날 덕담을 나누며 달리는 하례식(1월)과 무사안녕을 기원하는 시주제(2월)를 시작으로, 주요 마라톤 공식대회를 회원들과 참여하고 있으며, 연말에는 전체회원이 참여하는 송년회도 개최하고 있다.

참여하는 공식대회로(23년기준) 챌린지레이스(2월), 서울마라톤(3월) 대회와 지역대회인 인천국제하프(3월), 송도국제마라톤(9월) 가을의 전설 춘천마라톤(10월) 대회 참여를 통해 기량을 확인하고, 드림 산행(올해는 덕유산 육구중주, 6월)과 클럽 자체적으로 회장배 마라톤 대회를 개최하여, 몸과 마음의 건강을 지키며 회원간 친목을 도모하고자 노력하고 있다.

드림서브쓰리 마라톤 클럽은 매주 일요일 인천대공원에 모여 개인기량과 목표를 토대로 함께 훈련하고 있다. 운동후 회원들끼리 자체적으로 준비한 간식과 함께 나누는 담소의 시간은 일주일간의 스트레스 해소와 재충전의 기회를 제공한다. 대회때는 기록에도 진심어리게 2023년에는 서울마라톤(동마)에서는 김형권 회원이 드디어 풀코스 2:58:37초를 기록으로 드림서브 마라톤 클럽의 이름을 빛내주는 결과를 이루어 모두가 기쁨을 함께 나누었다.

자체적으로 훈련부를 두어 초보자들에게 달리기 주법등을 소개하고 훈련프로그램을 통해 동기부여하는 등의 노력으로 함께 즐기며 성장해 나가는 것도 잊지 않고 있다. 또한 마라톤을 중심으로 트레일런, 울트라마라톤, 바다수영 등의 다양한 종목에서도 취미로 하는 운동을 함께 하고 있다.

"Meet the road, Beat the record" 이번 2023인천송도국제마라톤 대회에 드림서브 마라톤 클럽은 어느때보다 많은 회원이 참가하였으며, 부상없이 완주하고 송도에서의 가을 분위기를 만끽하며 각자의 기량을 발휘하길 기대해 본다.



동호회 소개 Introduce Club

송도러너스클럽

인천 연수구 송도 국제도시에 위치한 스포츠 정신으로 건강한 신체와 건전한 생각을 기본으로 한 순수한 동호회로 달리기를 좋아하는 40대~60대 누구나 참여가능한 건강 마라톤 동호회입니다.



- 동호회성격** 지역일반
- 대표자** 이수재
- 결성년도** 2017년 11월
- 회원수** 30명
- 훈련코스** 하절기 인천대공원 & 동절기 송도달빛공원
- 회원가입** 누구나도 가입할 수 있다, 준회원, 정회원 차별을 둔다, 회원들의 합의를 거쳐 가입시킨다. 가입비와 회비가 있다.
- 가입비** 가입비와 회비가 있다.
- 훈련일시** 매주 토요일 하절기 06:00 / 동절기 07:00

송도러너스클럽은 인천 연수구 송도에서 스포츠 정신으로 건강한 신체와 건전한 생각을 기본으로 2017.11월에 창단한 순수 마라톤 동호인 모임입니다. 매년 클럽 지정출전 6개 메이저 대회를 운영중이며 매주 토요일 지정장소에서 지정시간에 모여 10~20km 를 개인의 능력에 맞게 즐거운 달리기를 한다.

클럽 지정출전 6개 대회

- ◎ 3월 서울국제마라톤대회(동아일보) - 광화문 → 잠실운동장
- ◎ 3월 인천국제하프마라톤대회 - 문학체육관
- ◎ 4월 서울하프마라톤대회(조선일보) - 광화문 → 상암운동장
- ◎ 9월 송도국제마라톤대회(경인일보) - 인천대학교
- ◎ 10월 춘천국제마라톤대회(조선일보) - 춘천공지천
- ◎ 11월 JTBC서울마라톤대회(JTBC) - 상암월드컵공원-잠실운동장



동호회 소개 Introduce Club

All Ways Running Crew



"All Ways In-cheon, All Ways Running Crew(AWRC)"

모든 길은 인천으로 통한다. 대한민국 길을 열다. 세계로 길을 잇다. 너와 나의 길이 되다.

인천의 슬로건에서 착안하여 국내외 모든 길을 달리고 모든 사람들과 어울리며 화합 하자는 마음을 가지고 창설하게된 러닝크루입니다.

성인이라면 지역, 나이, 성별, 그 어떠한 것에도 차별 제한없이 참여 가능하며, 인천을 기반으로 부천지역 러너 100여명의 회원들이 활동하고 있습니다.

크루의 활동

@all_ways_running_crew 계정 DM으로 참여신청 해주시면 안내 해드립니다.

담당자 크루장 김연훈 010-2064-1828

크루의 활동

- 1. 정기런(TR) 매주 목요일 08:20PM**
 - 고정코스 : 굴포천 산책로 6.5km를 그룹을 나눠서 달립니다.
 - 매 달 첫 주 목요일은 굴포천을 벗어난 새로운 코스를 달립니다.
- 2. 토앤장(토요일엔장거리!) 매주 토요일 05:00AM**
 - 코스는 인천대공원, 송도일대공원, 청라호수공원, 아라뱃길 등
 - 체력증진의 목적으로 개개인 기량 차이에 위화감 없도록 느린 장거리를 지향합니다.
- 3. 화요 몸만들기 프로젝트 매주 화요일 08:00PM**
 - 트랙&언덕 등의 포인트 훈련
 - 기록향상, 국내의 마라톤완주 등을 목표로 실시하며, 실력향상과 더불어 건강한 신체를 만드는 것을 목적으로 진행합니다.

상기 정기런외에도 마라톤대회, 트레일러닝대회, 등산, 자전거 등 다양한 활동을 함께하고 있습니다

동호회 소개 *Introduce Club*

"행복해서 달리는 게 아니라 달리니까 행복한 겁니다!"

청라마라톤클럽



Q. 청라마라톤클럽은 어떤 곳인가요?

A. 2014년에 처음 만들어진 청라마라톤클럽은 마라톤 경험이 거의 없는 초보부터 수십 년 경력의 고수까지 다양한 실력과 연령대의 사람들이 모여 즐겁게 달리기를 하는 곳입니다. 매주 일요일 오전 6시(동절기 오전 7시), 수요일 저녁 7시 30분에 청라호수 공원에서 정기적으로 모이고, 정모 외에도 그때그때 자유로운 번개 모임을 통해 수시로 달리기를 즐기고 있습니다.

Q. 청라마라톤클럽만의 특별한 점이 있나요?

A. 달리기라는 공통의 관심사를 매개로 모였지만, 단순히 운동만 하는 데서 그치지 않아요. 10대부터 70대까지 다양한 연령층에, 하는 일도 관심사도 모두 다른 사람들이 모여 서로 응원하고, 도와주고, 가르쳐주고, 선의의 경쟁을 벌이다 보니 달리는 즐거움도 자연스레 배가됩니다. 혼자서는 두려운 거라도 함께라면 훨씬 쉽게 완주할 수 있죠. 진정 인생을 즐길 줄 아는 사람들이 모인 곳이라 긍정적이고 활기찬 생활 태도도 덩어리 배울 수 있습니다.

Q. 청라마라톤클럽이 지향하는 달리기는?

A. 달리기는 누구나 할 수 있지만, 오래 제대로 달리는 건 쉽지 않죠. 우리 클럽에서는 부상 없이 더 빠르고 건강하게 달리는 러닝을 추구하기 때문에 운동 전후 스트레칭과 근력 운동을 중시하며, 초보를 위한 자세 훈련, 장거리 훈련(LSD), 인터벌, 트레일런 등 올바른 훈련을 통해 러너의 기량을 극대화하는 데 집중합니다.

Q. 청라마라톤클럽에 가입하고 싶다면?

A. 현재 카페 회원 수 330명, 정회원만 100명이 넘는 청라마라톤 클럽에 가입하고 싶다면 네이버 카페 "청라마라톤클럽"으로 오시거나 아래 인스타 계정을 검색하시면 됩니다.

 네이버 카페 <https://cafe.naver.com/chungmarathon>

 인스타그램 계정 @cheongna_marathon

 손강석 홍보팀장 010-7160-6779

마라톤대회 이모조모 *Marathon Photo*



2022 인천송도국제마라톤대회 Marathon Photo





마라톤대회 이모조모 *Marathon Photo*



2022 인천송도국제마라톤대회 *Marathon Photo*



마라톤대회 이모조모 *Marathon Photo*

2022 인천송도국제마라톤대회 *Marathon Photo*



인천

꿈을 향해
달려가는

G L O B A L

인천의 꿈
대한민국의 미래



I N C H E O N

안전을 위해,
미래를 위해
300만 시민과
함께 하겠습니다.

all ways INCHEON

세계 10대
도시로

도약



가천길재단
Gachon Gil Foundation

가천대학교

하와이캠퍼스

AI학과/배터리학과

창업대학 '코코네스쿨'

소프트웨어 중심대학

가천대 길병원

국가 연구중심병원

국가지정 지역암센터

닥터헬기/닥터카

중성자 암치료기



가천길재단
Gachon Gil Foundation

교육분야 가천대학교, 가천대학교 메디컬캠퍼스, 강화캠퍼스, 하와이가천글로벌센터, 신명여자고등학교, 가천인력개발원 의료분야 가천대 길병원, 가천대부속 동인천길병원, 가천대부속 길한방병원 연구분야 가천뇌과학연구원, 이길여 암·당뇨연구원, 가천바이오톨레노연구원, BRC(Bio Research Complex), 가천브레인밸리 언론분야 경인일보 사회·문화분야 가천문화재단, 가천박물관, 가천 이길여 산부인과 기념관 봉사분야 가천미추홀청소년봉사단, 새생명찾아주기운동본부, 가천메디컬라이온스클럽, 가천누리

기본을 지킵니다

안전을 심은 철, 안심 H(CORE



INCHEON
NATIONAL UNIVERSITY



ANNIVERSARY

국립인천대학교

국립화 10주년

“현재보다 미래가치가 더 높은 대학
국내 10위권 대학, 글로벌 100위권 대학 목표”

Global Campus

글로벌 국제도시, 인천 송도 신 캠퍼스
오션뷰 캠퍼스, 높은 기숙사 수용율
국립대 낮은 등록금, 높은 장학금 수혜율
75개국 300여개 해외 자매대학 체결
다양한 유학기회 제공

Evaluation

2022년 중앙일보 대학평가 종합 21위
2022년 THE 세계대학평가 국내 20위
2023년 WURI 세계혁신대학 평가 18위

출근에서 퇴근까지
안전하고 건강한 일터, 행복한 대한민국을 위한

중대재해 발생의 65.4% 를 차지하는
3대 사고유형
8대 위험요인
특별관리

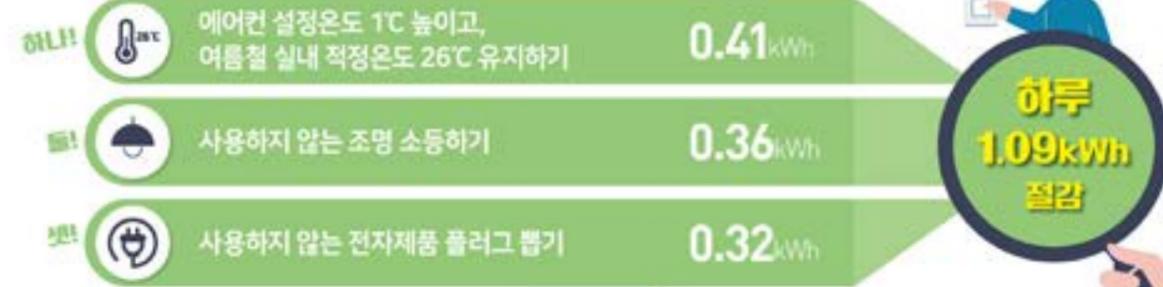


2023-산업안전실-076



전국민 **하루 1kWh 줄이기!** 실천요령

세가지만 실천해도 하루 1kWh 줄이기 성공!



하루 1kWh, 한달 30kWh 절감 → 한달 전력사용량 10%, 전기요금 14% 절감



40가구당 월평균 전력사용량(299kWh) 기준(출처: 2020년 에너지총조사) 40가구가공용 안전사이드를 전기요금계산기(주)에용 차입, 기타계열, 전기요금 및 부가세포함 통화 산출

일곱가지 더 실천하면 나도 에너지 절약 달인!





국민이 행복한 에너지 한국남부발전이 만들어 갑니다!

새로운 가치창출, K-뉴딜에 한국남부발전이 앞장섭니다.

지속가능한 미래에너지를 위한 재생에너지 확대로 그린뉴딜에 앞장서고
디지털기반 핵심역량강화로 디지털 뉴딜을 이끌어가며
발전생태계 일자리 창출, 지역과의 상생으로 국민과 함께하며
지역균형 뉴딜을 견인합니다.



깨끗한 에너지로 디지털 혁신을 선도하는 국민기업

한국남부발전|주
신인천빛드림본부

시대가 바라는
따뜻한 에너지

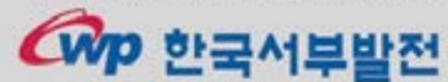


나눔의 가치를 찾아서_
사랑의 온기를 담아서_
모두의 행복을 위해서_

그래서__ 서부발전이
당신 곁에 있습니다

시대가 바라는 따뜻한 에너지

새로운 시대를 여는 친환경 에너지 글로벌리더



2030부산세계박람회 유치를 캄코가 응원합니다

기회를
캠



가치를
캠



가능성을
캠



대한민국 희망을 캠 캄코

부채로 힘든 시민들이 다시 일어날 수 있도록
위기에 빠진 기업이 다시 도전할 수 있도록
더 많은 국민이 국가자산을 누릴 수 있도록
언제나 당신편에 서서 대한민국 자산을
희망으로 바꾸는 일, 캄코가 하고 있습니다

국민에 안정을, 기업에 활력을,
국가자산에 가치를 더하는
리딩플랫폼 한국자산관리공사



위태로운 가계의 기회를
• 개인연체채권 매입펀드
• 소상공인-지역업체 매출발기금



잠재된 국가자산의 가치를
• 유류 저할용 국유재산 관리
• 노후 국-공유재산 개발 • OnBid (온비드)



재기를 꿈꾸는 기업의 가능성을
• 기업구조혁신펀드 • 캄코 선박금융
• 기업구조혁신지원센터(온기업)



홈페이지 www.kamco.or.kr 문의 1588-3570

Going Green For Next Generation

내일도 자연처럼

자연은 언제나 스스로 도전합니다.

새로운 햇살, 새로운 바람
새로운 물, 새로운 에너지로
자연은 매일 새롭게 태어납니다.

생명의 터전을 짓고 가꾸어 온 지난 30년,

누구도 바라보지 못했던
더 높은 삶의 가치를 실현하기 위해
포스코건설이 포스코이앤씨로
새로운 도전을 시작합니다.

포스코이앤씨는 자연을 지향하며
자연처럼 새롭게 도전하고 있습니다.

포스코건설이 포스코이앤씨로 새롭게 도약합니다



포스코그룹이 2030 부산 세계박람회 유치를 응원합니다.

posco
포스코이앤씨

Hi Green
Hi Innovation
Hi Growth
Hi Flex

친환경 에너지로 환경과 사회에 가치를 더하다
그린에너지 Provider로 도약하는
SK인천석유화학과 함께

그린으로 플렉스

2030 부산세계박람회유치
SK도 함께 노력하겠습니다

Hi SK 이노베이션 SK 에너지 SK 지오센트릭 SK 온 SK 엔무브 SK 인천석유화학 SK 트레이딩 인터내셔널 SK 아이어테크놀로지 SK 어스온