CHALLENGE
GUNSAN-SAEMANGEUM
wearetriathlon!
30 June 2019

June, 30 .2019
GUNSAN-SAEMANGEUM
KOREA

www.ekr.or.kr

저탄소 녹색성장

녹색사업을 농어촌 전 지역으로 확대하여
녹색 부가가치를 창출합니다.

농업생산기반 정비

농업생산기반을 종합적으로 정비하여
영농 및 생활환경개선을 촉진 합니다.

새만금종합개발사업

새만금지역을 동북아의 경제 Hub로 육성,
관광인프라와 소득기반을 구축합니다.

농어촌이 향하는 길이 더욱 빛날 수 있도록

대한민국 농어촌의 희망을 경영합니다

농어촌을 보면 그 나라의 미래가 보입니다.
끊임없는 열정과 도전으로 새로운 희망을 가꾸는 우리 농어촌.
어제의 농어촌이 오늘의 대한민국이 되었듯이
오늘의 농어촌이 내일의 우리나라를 만듭니다.

한국농어촌공사가 하는일은?

농어업생산기반 정비사업 | 농어촌용수 및 유지관리사업 | 농지은행사업 | 농어촌 지역 개발사업 | 자체 및 해외사업

kr 한국농어촌공사 새만금사업단

대회개요

- 대회명 2019 챌린지 군산-새만금 국제철인3종경기대회
- 대회기간 2019. 6. 28 (금) ~ 2019. 6. 30 (일)
- 장소 전라북도 군산시 새만금 방조제 일원
- 경기종목 트라이애슬론(수영 1.9km, 사이클 90km, 마라톤 21km)
- 주최 챌린지패밀리코리아
- 주관 전북철인3종협회
- 공인 챌린지패밀리 (독일)
- 참여기관 전라북도, 군산시, 전라북도체육회, 군산시체육회, 한국농어촌공사, 새만금사업단, 군산경찰서, 군산해양경찰서
- 후원 바이오레이서, 자이언트, 세이코, 힘스포츠, 레드불, 탄야푸라 푸켓, 한일장신대학교, 하이트

- Name of Event 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon
- Date 2019. 6. 28 (Fri) ~ 2019. 6. 30 (Sun)
- Venue Gunsan Seamangeum, Korea
- Race Event Triathlon (Swim 1.9km, Bike 90km, Run 21km)
- Host Challenge Family Korea•
- Manager Jeonbuk Triathlon Federation
- Sanctioned by Challenge Family
- Supported by Jeollabuk-do Province, Gunsan City, Jeollabuk-do Sports Council, Gunsan city Sports Council, Saemangeum Project Office, Gunsan-National Police, Gunsan Coast Guard, BioRacer, Giant, hanyapura, Phuket, Red Bull, HITE, SEIKO, Hanil University

조 직 도

- 대회장 이재웅 전북철인3종협회장
- 챌린지패밀리코리아 노동환, 이상억
- 본부임원 이재웅, 박병익, 최승주, 이석길, 조희수, 최윤택, 김이남, 김호철, 오중근, 백광호, 강종석, 김정수, 유성구, 김대성, 신의연, 조성우, 전병은, 홍성우, 김보라, 김송은

대회본부장	김연수,곽경호	심판장	김대성	바꿈터	조성우	수 영	한재문
달리기	전병은	사이클	장재호	등 록	김보라	보 급	유성구
결승점	김송은	통 역	신의연	기 록	홍성우	시 설	이홍주

- 심판 장화목, 허석현, 양성택, 이지영, 김동준, 위은진, 이유진, 김준영, 이상진, 한이준, 박준희, 김경희, 최윤영, 최정문, 이송현, 고세현, 박지원, 조우린, 김혜랑
- 사무국 김민승, 강수지, 김지윤, 임현지
- 운영지원 장재호, 손원국, 임지환, 김종현, 박동재, 함명식, 이현기, 권혁재, 송윤희, 조윤진, 박영원, 배하영, 김윤, 이선우, 박의성, 신월선, 김유나, 심수하, 심유하

환영사

군산 새만금에 오신 선수 여러분! 반갑습니다.

천혜의 아름다움을 자랑하는 고군산 군도 와 세계 최장 방조제인 새만금에서 『2019 챌린지 군산새만금 국제 철인3종경기』개막을 맞이하게 됨을 진심으로 기쁘게 생각하며 우리 시를 방문하여 주신 18개국 철인 여러분을 30만 군산시민과 함께 환영합니다.
아울러, 챌린지 시리즈를 군산에서 개최 할 수 있게 물심양면으로 협조 해주시는 지비 슐럽식 챌린지패밀리 회장님과 이재웅 전라북도철인3종협회장님을 비롯한 내외 귀빈 여러분들께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.
'자신의 한계를 넘는다'
지만 도전 정신과 용기만 있다면 누구나 철인3종 경기를 즐길 수 있다고 생각합니다.
더욱이 천혜 관광자원인 새만금 방조제를 따라 달리는 코스인 이번 대회를 통하여 철인3종 경기의 저변확대에 기여하길 기대합니다.
그동안 갈고 닦은 자신의 최고의 기량을 맘껏 펼치시길 바라며, 짧은 대회 기간이지만, 새만금을 비롯한 우리 군산의 관광명소를 둘러보시며 소중한 추억 만들어 가시길 바랍니다.
끝으로 본 대회를 위하여 애써주신 관계자 여러분께 감사드리며 참석하신 여러분의 가정에 언제나 건강과 행복한 웃음이 가득하시기를 진심으로 기원합니다.
감사합니다.

군산시장　강 임 준

Welcome all athletes!

I am truly welcome the opening of the "2019 Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon" in the wonderful beauty of Gogunsan islands and world's longest seawall, Samgeum.
With 300,000 Gunsan citizens, welcome all of you from 18 different countries to our city.
In addition, I would like to express my deep gratitude to participants, family, and friend, including Zibi Szlufcik, CEO of the Challenge Family, and Lee Jae-woong, president of the JEONBUK Triathlon Federation, for their cooperation in hosting the Challenge series in Gunsan.
'Break your limits'
Triathlon is a complex sports which is very necessary to modern people, I think anyone can enjoy this fantastic sports with their passion and courage to break their limits.
I hope to contribute to expanding the triathlon through this competition with wonderful course at Saemangeum sea dike.
I hope you will break your best and enjoy your race with beautiful island in Gunsan.
Appreciate to all organizers, volunteers and officials who have worked hard for this event and I sincerely hope that you and your family will always be filled with health and happiness.

Mayor of Gunsan City　Im-june Kang

대회사

챌린지 군산-새만금 2019 국제 철인3종경기대회에 참가해주신 임원 및 가족 여러분 을전라북도 철인3종 가족을 대표해서 진심으로 환영합니다
챌린지 군산-새만금 대회는 철인3종경기를 사랑하는 사람들과 대회 개최자들이 모여 참가자와 가족들을 위한 대회를 만들기 위해 노력 중입니다.
뜨거운 열정과 활력이 넘치는 여러분들의 모습을 보며 전북 철인3종협회에서는 군산-새만금 2019 국제 철인3종경기대회를 아시아 최고의 장거리 국제대회로 만들 수 있도록 노력하겠습니다.
이러한 점은 챌린지 군산-새만금 대회가 신뢰할 수 있는 철인3종경기 브랜드로 발전 해전라북도체육회, 군산시체육회, 군산경찰서, 군산소방서, 군산해양경찰서, 군산시 자원봉사센터, 한국해양소년단전북연맹, 비응항 상인번영회 및 모든 철인3종 관계자 분들과 모든 후원사에게 보답하는 마음으로 대회의 질과 참가자의 만족을 위해 최선을 노력을 다할 것입니다.
선수 여러분!
경기를 하시면서 다른 참가자들을 배려하고 마음의 여유를 갖고 새만금의 아름다움을 만끽하시고 군산의 아름다움을 즐기시기를 바랍니다.
감사합니다.

전북철인3종협회 회장 이 재 웅

Dear Triathlon families and triathletes.
I would like to send my heartfelt welcome to all of you who take part in the 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum. The Challenge Gunsan-Saemangum is being held by people who love triathlon to create a race for the participants and their families.
On behalf of Geonbuk Triathlon federation, I express my humble desire to make this Challenge Gunsan-Saemangeum one of the best triathlon events in Asia with all athletes' passion.
The Challenge Gunsan-Saemangum will develop into a reliable triathlon brand and will further become a representative of Asia.
I appreciate all sponsors who recognize the value of the Challenge Gunsan-Saemangum.
With the support of all sponsors including Jeallabuk-do provincal government, Gunsan city, Korea Rural Commuity Cooperation and Saemangeum Business Division, Jeallabuk-do Sports Council, Gunsan Police Station, Gunsan Firefight Station, Gunsan Coast Guard Station, Gunsan Volunteer Center, who have generously encouraged and cheered for the successful hosting of the event, we will do our best to ensure the quality of race and the satisfaction of the participants.
I hope and encourage all participants to enjoy the magnificent beauty of Gunsan Saemangeum, and bring wonderful memories back home.

President of Jeonbuk Triathlon Federation Jae-woong Lee

대회사

아시아의 새로운 대회인 챌린지 군산-새만금대회에 오신 여러분들을 진심으로 환영합니다.
환상적인 스포츠인 트라이애슬론에 열정적인 철인 여러분들과 저는 전세계 방방곳곳에서 화려하고 멋진 대회장인 이곳 군산-새만금으로 모여들고 있습니다. 이 자리를 빌어 챌린지패밀리와 챌린지 군산-새만금에 보내주신 응원에 감사 드립니다.
챌린지패밀리는 환상적인 아시아를 포함하여 전세계에서 매년 40개 이상의 대회를 진행하고 있습니다. 전세계에서 펼쳐지는 공정하고 안전한 대회, 어느 대회를 가더라도 여러분들을 환영하는 진실된 마음으로 챌린지패밀리는 여러분과 함께 진정한 가족으로 성장하고 있습니다.
여러분들의 인생에서 가장 기억에 남는 대회를 만들기 위해 많은 분들이 열정적으로 준비하고 있습니다. 이에 대회 운영진과 수백 명의 자원봉사자, 후원사 그리고 전라북도와 군산시 관계자 여러분들께 감사 인사를 드립니다.
우리는 팰린지패밀리의 글로벌 시리즈에 환상적인 챌린지 군산-새만금 대회로 돌아온 대한민국이 자랑스럽습니다. 이는 아시아 트라이애슬론 발전에 대단한 기여이며 이것을 여러 파트너들과 함께 협력하기를 기대하고 있습니다. 또한 군산시와 함께 챌린지 군산-새만금 대회가 전세계의 “MUST DO” 대회로 자리잡는 것을 믿어 의심치 않습니다.
저는 여러분들이 군산시의 완벽한 지원과 환상적인 코스에서 펼쳐지는 챌린지 군산-새만금 대회에서 놀라운 경험을 하시리라 믿습니다. 마음껏 즐기시고 결승점에서 뵙겠습니다.

챌린지패밀리 대표지비 슬럽식

Welcome to CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM
It’s with great please we welcome you all to one of the youngest CHALLENGE FAMILY races in Asia CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM. You Athletes are coming from all corners of the world to race in this spectacular location, some big names in triathlon, but most of all Athletes like you and me, passionate about the wonderful sport of Triathlon and I’d like to take this opportunity to thank you all for your support of CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM and the CHALLENGE FAMILY.
CHALLENGEFAMILY has grown to over 40 Races in five continents, including fantastic portfolio of Races in Asia. It’s important to us that CHALLENGEFAMILY is a real family and that, along with a safe and fair-race, you will experience the same friendly and welcoming atmosphere you experience here at any CHALLENGE event around the world.
This is largely due to the amazing teams behind the scenes who are all passionate about giving you the race experience of your life. So I’d like to say thank you to the organising committee, the local community, the hundreds of volunteers and of course the sponsors and local stakeholders, without whom none of this would be possible. We are proud to see South Korea coming back with the amazing destination of CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM to the global Schedule of CHALLENGE FAMILY. The Event is great contribution to the development of Triathlon Sport in Asia and we are looking forward to deliver it in cooperation with our local Partners. There is no doubt, with the support of the Gunsan City Government and Tourism board this race will grow to a “must do” destination in the World.
I have no doubt you will have an amazing CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM race, the course is spectacular, the city government support outstanding - enjoy and #SEEYOUATTHEFINISHLINE!

CHALLENGEFAMILY CEO Zibi Szlufcik

축사

‘2019 군산 새만금 국제철인3종 경기대회’개최를 진심으로 축하합니다.

대회 준비에 애써주신 전라북도철인3종협회 이재웅 회장님과 강임준 군산시장님, 그리고 관계자 여러분께 감사드립니다.
군산새만금 국제철인 3종 경기대회는 세계 최장의 새만금 방조제 일대에서 열립니다. 새만금 방조제 일대는 해넘이가 장관인 장자도와 대장봉 전망대, 고군산군도 등 수려한 해상 경관이 펼쳐져 있습니다. 스포츠를 즐기거나 트레킹 코스로 손색이 없어 최근 많은 이들에게 관심을 받고 있는 장소입니다.
올해 대회에는 중국, 대만, 싱가폴 등 아시아뿐만 아니라 영국, 독일 등 유럽 국가까지 총 18개국 1,000여명의 해외선수단이 참가했습니다. 세계 속에 전북과 군산을 알리는 데 큰 역할을 할 것으로 기대합니다.
전라북도는 지금 대도약의 호기를 맞고 있습니다. 2023 새만금 세계스카우트잼버리 유치에 이어 새만금 국제공항 건설이 확정되면서 새만금 조기 개발과 지역발전에 대한 기대감을 높이고 있습니다.
이 대회가 세계 속의 새만금으로 도약하는 데 마중물이 되길 바랍니다.
여러분 모두의 건승을 기원합니다.
감사합니다.

전라북도지사 송하진

Congratulations on hosting the "2019 Challenge Gunsan-Saemangeum."

I transfer special thanks to Jae-woong Lee, chairman of the Jeollabuk-do Triathlon Federation, Im-june Kang, mayor of Gunsan City, and all staff for their efforts to prepare this event.
2019 Challenge Gunsan-Saemangeum is held in the world's longest seawall.
The Saemangeum seawall features a beautiful Sunset of Jangjado island, Daejangbong view point and Gogunsan islands. It's a hot place of people who love to have sea sports and trekking.
We welcome all participants from 18 different countries, family, friends and supporters. I hope, Challenge Gunsan-Saemangeum to play a big role in promoting Jeonbuk and Gunsan in the world.
Jeollabuk-do is moving forward for the better future. Saemangeum is the host of 2023 World Scout Jamboree and Saemangeum International Airport has been confirmed. We are accelerating the development of Saemangeum and raising expectations for regional development.
I trust that 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum will promote Semangeum to the world.
All the best for you and your family!

Governor of Jeollabuk-Do Province Ha-jin Song

축사

반갑습니다. 전라북도의회 의장 송성환입니다.

먼저, '챌린지 군산-새만금 2019 국제철인3종경기대회' 개최를 진심으로 축하합니다. 대회 참가를 위해 전라북도를 찾아준 철인 여러분, 진심으로 환영합니다.
챌린지 군산-새만금 철인3종경기대회는 지난해부터 국제대회로 위상이 높아졌습니다. 대회를 주관해온 전라북도철인3종협회 이재웅 회장님과 협회 관계자들의 노력도 컸지만, 그만큼 철인3종경기에 대한 관심이 커지고, 경기를 즐기는 이들이 증가했기 때문입니다.
그러나 목표를 달성했을 때 느끼는 성취감은 어느 종목에도 비교할 수 없을 만큼 크다고 합니다. 이러한 매력으로 철인 경기를 즐기는 분들이 늘어나고 있습니다. 오늘 대회에도 우리나라를 포함해 20여개 나라에서 1000여명의 철인이 참가했습니다.
철인 여러분, 그동안 갈고닦은 기량을 마음껏 발휘하시길 바랍니다. 여러분 모두 안전하게 경기를 마치시길 진심으로 기원합니다. 대회 이후에는 전라북도와 새만금의 아름다운 풍광과 문화를 즐기며 철인들 간의 우의를 다지고 교류하는 시간도 갖기를 희망합니다. 챌린지 군산-새만금 2019 국제철인3종경기대회의 발전과 철인 여러분의 건강과 행복을 기원합니다. 감사합니다.

전라북도의회 의장 송성환

Dear Athletes,
Warm greeting from chairman of the Jeollabuk-do provincial Assembly.
Ladies and gentlemen, welcome to Jeollabuk-do. I sincerely congratulate you on hosting the 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon Race.
Lee Jae-woong, president of the Jeollabuk-do Triathlon Association, who has hosted the Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon Race, and officials from the association have also made great efforts. The triathlon is an endurance race of swimming, biking and running. It's a lonely and fierce race where you fight with yourself. However, the sense of accomplishment when you achieve your goals is far greater than any other sports.
With this attraction, more and more people are enjoying the triathlon now. More than 1,000 participants from 20 different countries including Korea race at Challenge Gunsan-Saemangeum.
Ladies and gentlemen, I hope you will do your best to achieve your goal and finish the game safely.
I hope you to enjoy the beautiful scenery and culture of Jeollabuk-do, Saemangeum and friendship after the race.
I wish success of the 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon.
All the best,

Chairman of the Jeollabuk-do provincial Assembly Seonghwan Song

축사

동북아 중심도시 새만금 군산에서 드넓은 바다와 함께하는「챌린지 군산-새만금 2019 국제 철인3종 경기」개최를 진심으로 축하드립니다.
먼저 철인 3종 경기의 세계적인 이벤트인 챌린지 패밀리대회 참가를 위해 세계 각국에서 오신 프로선수를 포함 국내외 선수단 여러분 모두를 30만 군산시민과 함께 뜨겁게 환영합니다.
아울러 스포츠 명품도시 아름다운 새만금 군산에서 세계정상급 선수들이 참가하는 국제철인3종 경기대회를 준비해 주신 챌린지패밀리 코리아와 전라북도 철인3종협회 이재웅 회장님을 비롯한 관계자 여러분의 노고에 심심한 격려와 감사를 드립니다.
철인3종은 전 세계인의 참여로 하계 올림픽 종목 중 가장 인기 있는 스포츠의 하나로 자리매김 하였으며, 국내 약3만여명 이상의 등록 동호인이 활동하고 있는 명실상부 생활체육 대표 종목으로 발돋움 하고 있습니다. 세상을 살아가는데 있어 최고의 자산은 건강인 만큼, 여러분들의 강철 같은 체력은 모든 사람의 부러움의 대상이 되고 있으며, 자기 자신을 통제할 수 있는 강인한 정신력과 도전정신은 높이 평가받기에 충분합니다.
인간의 한계에 도전하고, 젊음과 건강의 상징인 2019 챌린지 군산-새만금 대회는 새만금 지구의 아름다운 자연환경이 잘 이뤄진 가장 이상적인 철인 3종 대회로서, 고군산군도 등 천혜의 관광자원을 보유하고 있는 군산새만금을 국제적으로 홍보할 수 있으며, 지역경제 활성화에도 크게 기여할 것으로 기대합니다.
아무쪼록 그 동안 갈고 닦은 소중한 실력을 유감없이 발휘하시기 바라며, 군산에 머무시는 동안 새만금의 도시 군산의 맛과 정취를 마음껏 느끼시고 아름답고 소중한 추억을 담아 가시길 바랍니다.
끝으로 참가선수 여러분 모두 부상 없이 완주의 기쁨을 만끽하시기 바라며, 건승을 기원합니다. 감사합니다.

군산시의회 의장　김경구

Congratulations on the opening of the 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum International Triathlon with the spectacular venue in Gunsan Saemangeum, the central city of Northeast Asia. 300,000 Gunsan citizens welcome all of you to participate in the Challenge Family race, a worldwide event for triathlon, including professional athletes from all over the world. I would like to express my heartfelt encouragement and gratitude to Challenge Family Korea and Lee Jae -woong, chairman of the Jeonbuk Triathlon Federation, who prepared for the International triathlon Competition in the beau-tiful sports city of Gunsan Saemangeum.
Triathlon has established itself as one of the most popular sports in the Olympic with the people from all over the world. As the best asset to live is health, your performance and health is the object of every
one's wish list. A strong mind that can control itself and your challenge is enough to be appreciated.
The 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum Competition, a symbol of youth and health, is the most ideal triathlon competition with a beautiful natural environment. We expect to promote beautiful Gogunsan Islands in Gunsan Saemangeum, and contribute to revitalizing the local economy.
I hope you will maximize your performance and enjoy the taste of Gunsan, a city of Saemangeum, and have beautiful memories during your stay. I wish all of enjoy the race without injury.
All the best,

Chairman of the Gunsan City Council　Kyeong-gu Kim

축사

안녕하십니까? 국회의원 김 관 영 입니다.
먼저 '챌린지 군산-새만금 2019 국제 철인3종경기대회' 행사를 갖게 된 것을 매우 뜻깊게 생각하며 이 자리를 마련해주신 '챌린지패밀리코리아'와 '전북철인3종협회', 군산시, 군산시체육회, 전라북도체육회 및 동호인, 선수, 관계자 여러분들에게 감사의 말씀을 드립니다.
아울러 이번 대회에 참가하기 위해 군산을 찾아주신 국내외 800여명의 선수, 관계자 300여명, 자원봉사로 애써주시는 200여명과 대회 참가자 가족 및 갤러리 여러분 모두 27만 군산시민과 함께 환영하며 깊은 감사의 말씀을 드립니다
이번 대회를 통해 평소 갈고 닦은 기량을 마음껏 발휘하고 상호 친선을 다지는 중요한 계기가 되며, 아울러 국제철인3종경기대회를 개항 120주년을 맞이한 우리 고장 군산에서 개최함으로써 스포츠마케팅을 통한 지역경제 활성화에도 큰 도움이 될 것으로 기대합니다.
새만금개발청의 군산 이전과 새만금개발공사의 설립으로 새만금은 이제 본격적 군산시대를 열었습니다.
27만 군산 시민과 200만 전북 도민 모두의 염원이자 미래인 새만금은 아름다운 풍경을 담은 천혜의 자연 환경을 갖고 있는 곳입니다. 개발에 더욱 박차를 가하고 있는 새만금에서 이번 국제철인3종경기대회가 그것도 군산에서는 첫 개최라고 하니 군산 시민과 함께 감개무량함을 표현하지 않을 수 없습니다. 전국적으로 국제 철인3종경기대회가 여러 개에 달한다고 들었습니다. 이처럼 많은 대회가 열려 선수들의 참가 선택의 폭이 넓어졌고, 군산에서는 첫 개최임에도 불구하고 선수와 관계자, 가족등 모두 2천여명이 군산 대회에 참가했다는 소식은 여러모로 어려움을 겪고 있는 군산 시민들에게 자긍심은 물론 군산 체육 발전과 함께 새로운 지역경제 활력소가 되기에 충분할 것입니다. 오늘의 행사를 통해 승부를 떠나 서로 웃고, 안아주고, 격려하며 교류와 친선을 도모하는 소통의 장이 되기를 바랍니다. 아울러 우정과 협력의 한마당으로 발전하는 소중한 시간이 되길 바랍니다. 끝으로 오늘 이 행사 준비를 위해 수고하는 모든 분께 다시 한 번 감사의 말씀을 드리면서, 참석하신 여러분 모두의 건강과 건승을 기원합니다. 감사합니다.

국회의원 김 관 영

Hi Everyone, I am Kwan-yong Kim, a member of the Korean National Assembly.
First of all, I think it's very meaningful to have the Challenge Gunsan-Saemangeum at Gunsan and appreciate to Challenge Family Korea, the Jeonbuk Triathlon Association, Gunsan City, Gunsan City Sports Council, the Jeollabuk-do Sports Council and athletes who support this event.
I welcome all of you over 800 athletes from other cities and abroad who visited Gunsan to participate in the event, 300 officials and 200 volunteers, as well as the families of the participants and supporters.
Through this event, I hope that break your personal record with highest performance and have an opportunity for your friendship. By holding the Challenge Family race in Gunsan, South Korea, which marks the 120th anniversary of its opening, I hope it will help revitalize the local economy through sports marketing.
With the relocation of the Saemangeum Development Office to Gunsan and the establishment of the Saemangeum Development Corporation, Saemangeum has now opened the era of Gunsan in earnest. Saemangeum, the future and the aspiration of 270,000 Gunsan citizens and 2 million Jeollabuk-do Province residents, is a natural environment with beautiful scenery. In Saemangeum, which is accelerating its development, the Challenge Gunsan-Saemangeum will be held for the first time in Gunsan, so I have to express my emotion with Gunsan citizens.
I've heard that there are several international triathlon events across the country. There were so many competitions that the players had more choices to participate in. Even though it is the first time in Gunsan, more than 2,000 athletes, officials, family members and supporters participated in the Gunsan will be enough to provide a new regional economic as well as the development of Gunsan Sports,
I hope today's event will serve as a place of communication for smiling, hugging, encouraging, and promoting exchanges and friendship. I also hope that it will be a valuable time to develop into a hub of friendship and cooperation.
Finally, I would like to thank all of you for your efforts to prepare for this event today, and wish all the best you and your family.

Member of the National Assembly, Republic of KOREA Kwan-young Kim

오직 발효공정에서 나오는 강력한
리얼탄산 100%
이 맛이
청정라거다!
청정라거-테라
TERRA
FROM AGT
TERRA
TERRA
FROM AGT

대회일정

일자	시간	행사	장소
6/28 (금요일)	10:00 – 20:00	등록 1일차	새만금 비응공원 선수등록 부스
	10:00 – 18:00	챌린지 엑스포	새만금 비응공원
	15:00 – 17:00	수영연습 1	비응항 수영경기장
6/29 (토요일)	08:00 – 13:00	주니어챌린지	새만금 비응공원
	10:00 – 18:00	등록 2일차	새만금 비응공원 선수등록 부스
	10:00 – 18:00	챌린지 엑스포	새만금 비응공원
	15:00 – 17:00	수영연습 2	비응항 수영경기장
	17:00 – 17:30	경기 설명회 (영어)	새만금 비응공원 야외무대
	17:30 – 18:00	경기 설명회 (한국어)	새만금 비응공원 야외무대
	14:00 – 20:00	체크인 – 바이크, 트렌지션 백	바꿈터 (T1)
	18:00 – 19:00	개회식 및 만찬	새만금 비응공원 야외무대
6/30 (일요일)	05:00 – 06:30	바꿈터 오픈, 스트리트 기어백 텐트 오픈	바꿈터 (T1)
	6:40 AM	남자 프로선수 출발	비응항 수영경기장
	6:42 AM	여자 프로선수 출발	비응항 수영경기장
	06:45 – 07:00	연령대별, 릴레이 팀 출발	비응항 수영경기장
	8:30 AM	수영 컷오프	
	09:00 – 17:00	챌린지 엑스포	새만금 비응공원
	10:40 AM	2019 챌린지 군산-새만금 우승자 도착 예상	새만금 비응공원
	12:30 PM	바이크 컷오프	
	13:00 – 17:00	체크아웃 – 바이크, 스트리트 기어백, 트랜지션 백	바꿈터 (T1)
	15:30 AM	대회 컷오프 (8시간 30분)	
	16:00 AM	시상식, 로스대회 롤다운 및 경품 추첨	새만금 비응공원 야외무대

Schedule

Date	Time	Activity	Venue
6/28 (FRI	10:00 – 20:00	Registration Day 1	Registration Kiosk, Bieung Park
	10:00 – 18:00	Challenge Expo	Bieung Park
	15:00 – 17:00	Practice Swim 1	Bieung Beach
6/29 (SAT)	08:00 – 13:00	Junior Challenge	Bieung Park
	10:00 – 18:00	Registration Day 2	Registration Kiosk, Bieung Park
	10:00 – 18:00	Challenge Expo	Bieung Park
	15:00 – 17:00	Practice Swim 2	Bieung Beach
	17:00 – 17:30	Race Briefing (English)	Open Theater, Bieung Park
	17:30 – 18:00	Race Briefing (Korean)	Open Theater, Bieung Park
	14:00 – 20:00	Check-In for Bike and Transition Bags	Transition Area (T1)
	18:00 – 19:00	Welcome Party and Opening Ceremony	새만금 비응공원 야외무대
6/30 (SUN)	05:00 – 06:30	Transition and Street Gear Bag Tent Open	Transition Area (T1)
	6:40 AM	Race Start (Pro Male)	Bieung Port
	6:42 AM	Race Start (Pro Female)	Bieung Port
	06:45 – 07:00	Race Start (Age Grouper and Relay Team)	Bieung Port
	8:30 AM	Swim Cut-Off	
	09:00 – 17:00	Challenge Expo	Bieung Park
	10:40 AM	First 2019 Challenge Gunsan-Saemangeum Finisher expected	Bieung Park
	12:30 PM	Bike Cut-Off	
	13:00 – 17:00	Check-Out for Bike, Street Gear Bag and Transition Bags	Transition Area (T1)
	15:30 AM	Race Cut-Off (8 hours and 30 Minutes)	
	16:00 AM	After Race Party (Awarding Ceremony, Roll Down for 2020 Roth and Raffle)	Open Theater, Bieung Park

영양소
4번째 훈련법

애쉬커 주켄드럽
PHD, FECSS, FACSM

애쉬커 주켄드럽 교수는 선두적인 스포츠 영양학자 겸 운동 생리학자로써 대부분의 경력을 버밍엄 대학 (영국)에서 보냈고 현재는 러프버러 대학에서 객원교수를 역임하고 있습니다. 주켄드럽 교수는 지금까지 200편이 넘는 연구 논문과 책을 발표 했으며, 그 중 여러 편은 스포츠 영양학 판도를 바꿔놓았습니다. 그는 운동선수와 선수팀이 목표를 달성하는 데 과학의 힘이 작용할 수 있다고 굳게 믿었습니다. 따라서 경력 기간 내내 수많은 일류 선수들 (크리시 웰링턴 및 하이렐 게브르셀라시에 포함)과 협업해 회복력을 강화하고 성과를 최적화 할 수 있는 맞춤형 영양 계획을 개발했습니다. 주켄드럽 교수는 자신이 주장한 내용을 스스로 실천에 옮겼으며 장거리 트라이애슬론 경기에도 출전하고 있습니다. 그는 최근까지도 장거리 트라이애슬론 경기를 21회 참가했으며 아이언맨 하와이 경기에도 6회나 출전 했습니다. 스포츠 영양에 대해 추가 정보가 필요한 경우, www.mysportscience.com을 찾아주십시오 (twitter @jeukendrup).

CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!

NUTRITION GUIDE

영양소:

4번째 훈련법

의심의 여지가 없을 정도로, 영양소는 경기 준비에서 가장 중요한 측면을 차지하고 있지만, 운동선수들은 보통 영양소보다는 훈련에 중점을 두고 있습니다. 그리고 수영장이나 바이크 위에서 그리고 트레일에서 더욱 많은 시간을 보내고 있습니다. 반면, 영양소 계획을 세심하게 계획하는 데에는 많은 시간을 할애하고 있지 않습니다. 영양소가 4번째 훈련법이라고 불리는 데에는 이유가 있습니다. 영양소는 우승자 간의 차이를 만들 수 있을 뿐만 아니라 영양소 때문에 경기를 완주하지 못할 수도 있습니다. 훌륭한 경기를 하지 못한 선수들은 영양이 문제였다고 말하기도 합니다. 다시 말해 에너지를 고갈했다거나 탈수증에 걸렸다거나 위장 문제를 겪었다고 말합니다. 선수들은 때로 지나치게 많이 먹거나 거의 먹지 않을 때도 있습니다. 그리고 훈련 시 사용하지 않았던 새로운 상품을 복용하기도 합니다. 본 가이드에서는 기본적인 정보를 제공하고 성공적인 영양 전략을 세울 수 있도록 안내할 것입니다.

경기 시작 직전의 영양

경기 시작 한 시간 전에는 간 글리코겐 비축량을 최대로 유지해야 합니다. 그러나 음료나 음식을 섭취하게 되면 잠시 위장이 내려앉고 섭취한 음식물을 소화하는 데에도 시간이 걸리게 됩니다. 그리고 섭취한 대부분의 탄수화물은 수영을 하는 도중 이용할 수 있게 됩니다. 경기 시작 직전 섭취한 것은 무엇이든 운동 도중 사용하는 영양소의 일부가 됩니다. 따라서 경기 전 섭취할 최적의 음식물은 개인의 선호 식품 뿐만 아니라 전체적인 영양 계획에 따라 달라질 수 있습니다. 따라서 경기 전 여러 차례 시도해보는 것이 필요합니다.

경기 도중의 영양소

경기 도중에 사용할 영양소는 약간의 계획이 필요합니다. 경기 도중 이용할 수 있는 영양소를 연구하고 경기 도중 얻을 수 있는 식품과 선수가 가지고 가야할 음식과 음료를 고려해 계획을 세워야 합니다. 단거리보다 장거리 경기동안의 목표 탄수화물 섭취량은 많아야 합니다. 2시간 이상의 경기는 시간당 약 60g의 탄수화물 섭취가 필요합니다. 특별한 탄수화물 블렌드를 사용하지 않는 한, 그보다 많은 양의 탄수화물을 섭취하는 경우 좋은 결과를 기대할 수 없습니다. 보다 숙련된 운동선수의 경우, 보다 많은 양의 섭취량과 특수탄수화물 블렌드 사용 (추가 정보를 원하는 경우, www.mysportscience.com를 참조하십시오)을 고려하는 것은 그만한 가치가 있지만, 대부분의 운동선수들은 시간당 최대 60g의 탄수화물 섭취량이 가장 안전한 선택입니다. 탄수화물은 다양한 식품 (음료, 에너지 드링크, 젤, 바 및 기타 식품) 으로 섭취가 가능하며 개인 선호에 따라 최적의 조합을 낼 수 있도록 여러 가지를 결합할 수 있습니다.

탄수화물은 성과를 위한 연료다.

신체는 두 가지 주요 연료, 탄수화물과 지방을 사용합니다. 아무리 마른 운동선수라도 장거리 경기를 유지하기 위해서는 충분한 지방을 섭취해야 하지만 탄수화물 비축량은 소량이어야 하고 최대 2시간의 고강도 운동의 연료로 사용해야 합니다. 그러나 탄수화물은 고강도 운동을 위해 필요하기 때문에 가장 중요한 연료입니다. 즉, 탄수화물은 성과를 위한 연료입니다. 탄수화물은 지방보다 근육에 가장 빠르게 에너지 를 전달할 수 있습니다. 그러나 탄수화물 비축량은 상대적으로 소량입니다. 다시 말해, 탄수화물은 근육과 간에서 글리코겐으로써 저장됩니다.

근육에는 약 500 ~ 800mg의 탄수화물이 저장되며 이는 2시간 이내에 고갈될 양입니다. 이 연료가 고갈되면 '봉크현상'이 나타났다고 하거나 '한계에 부딪혔다'고도 표현합니다.

탄수화물 비축량은 소량이어서 음료나 질, 고형식을 섭취해 최대한도로 유지할 필요가 있습니다.

훈련시 유익한 탄수화물 식품

- 뮤즐리
- 고식이섬유 시리얼
- 잡곡빵
- 바나나와 여러 과일
- 건과류
- 과일 주스
- 감자
- 파스타
- 쌀 (현미)

경기 당일 유익한 탄수화물 식품

- 정제 곡물 (백미)
- 조리된 시리얼
- 옥수수/쌀 성분의 시리얼
- 흰 밀가루로 만든 빵, 베이글 (잡곡빵 제외)
- 팬케이크
- 조리된 채소 (씨앗 제외)
- 조리된 감자
- 익은 바나나
- 조리된 과일, 사과주스/과일 블렌드
- 떡
- 꿀
- 시럽
- 과육을 제거한 주스

성과 향상

바

고형식은 무게 단위당 많은 탄수화물을 제공할 수 있기 때문에 가지고 다닐 수 있는 매우 효과적인 식품이다. 한편, 바의 성분은 소화가 느리고 위장 문제를 유발할 수 있기 때문에 지방과 식이섬유, 단백질이 낮은 에너지바를 선택하는 것을 권장한다. 고형식은 많은 선수들이 경기 후반에 경험할 수 있는 공복감을 해소할 수 있다. 다만 경기 중이나 경기가 아닐 경우 씹을 수 있는 음식을 원하는 사람에게 적당하다. 경기 중간에 씹는 것을 어려워하는 선수들은 젤로 된 탄수화물을 선호한다.

에너지 음료

많은 경기 도중 에너지 음료는 쉽게 찾아볼 수 있다. 특히, 장거리 경주일 경우, 탄수화물과 카페인의 성분으로써 사용할 수 있다. 당분이 들어있지 않으면서 카페인이 함유된 음료는 탄수화물이 비교적 중요하지 않은 단거리 경기에 사용할 수 있다**. 카페인은 상대적으로 소량만 섭취해도 경기에 긍정적인 효과를 낳을 수 있다 (3mg/kg 체중; 70kg인 사람의 경우 200mg). 게다가, 카페인 75mg만 섭취해도 집중력과 민첩성이 개선된다는 것은 이미 입증됐다. 훈련시 카페인을 섭취하면 선수마다 다른 반응이 나타날 수 있다**. 한편, 카페인이 함유된 식품에는 젤과 콜라 음료, 커피가 있다 (하단의 표 참조).

카페인 함유 젤	콜라 음료	에너지 음료	에스프레소
25-50 mg	40-50 mg	50-100 mg	80-100 mg

*탄산음료에 내성이 생길 수 있게 사전에 탄산음료를 섭취하는 훈련을 해야 합니다. **카페인 1일 섭취량 400mg을 초과하지 않도록 적량을 확인하기 위해 항상 식품 라벨을 확인할 것을 권장합니다.

젤

수분 유지

액체 이동 개선

수분에 약간의 탄수화물과 나트륨을 첨가해 액체 이동 속도를 가속할 수 있습니다. 액체 탄수화물 농도가 높은 수분을 사용할 경우 액체 이동 능력이 손상될 수 있습니다. 따라서 젤을 사용한다면 고농도의 함유량을 피하고 충분한 물을 마셔야 합니다. 이는 고형식 (예를 들어, 에너지바)에도 적용됩니다.

탈수

피로의 또 다른 원인은 탈수증입니다. 신체는 체온을 내리기 위해 땀을 흘립니다. 빠르게 달리고 바이크 위에서 더욱 많은 힘을 낼수록 더욱 많은 열을 발산하기 때문에 신체는 체온을 내리기 위해 많은 땀을 흘릴 필요가 있습니다. 온도가 높은 상태에서 땀을 흘리는 것만이 체온을 내릴 수 있는 유일한 방법입니다. 하지만 땀을 지나치게 많이 흘릴 경우 탈수증이 유발되고 체온을 유지하기 어려워집니다. 어느정도의 탈수는 문제가 되지 않지만 체중의 3% 이상이 땀으로 빠질 경우 성적에 영향을 미칠 수 있습니다.

땀 분비량 계산

훈련 직전과 직후 체중을 측정하고 섭취한 모든 것을 기록하십시오.

운동 전 체중 (kg) – 운동 후 체중 (kg) + 섭취한 수분 (L) – 배출한 소변량 (L) = 땀 손실 (L)

땀 분비량 (L/H) = 땀 손실 / 훈련 시간 (H)

탈수증을 예방하기 위해서 경기 시작 전 수분을 보충하는 것이 중요합니다. 경기 시작 2시간 전 최소 500ml의 음료를 마시십시오. 하지만 지나친 수분은 소변으로 배출될 수 있습니다. 그리고 소변 색상이 투명한지 이중 확인하십시오. 경기 도중 탈수증을 예방하기 위해 땀 분비량과 유사한 속도로 수분을 섭취하십시오. 훈련 전후 간단한 척도를 사용해 주기적으로 땀 분비량을 계산하십시오. 즉, 체중을 항상 측정하고 섭취 수분량을 맞추십시오 (하단 참조). 이 계산을 주기적으로 여러 조건 (덥거나 추운 기후 조건)에서

훈련 부하 기능으로써 1일 권장 탄수화물 섭취

"저강도 훈련"	1일당 최대 5g/kg
회복 훈련 (1 ~ 2H)	1일당 5 ~ 6g/kg
중등도에서 고강도 훈련 (2 ~ 3H)	1일당 6 ~ 7g/kg
매우 장시간 및 고강도 훈련 (3 ~ 4H)	1일당 7 ~ 9g/kg
경기 및 극도의 고강도 훈련 (4H 이상)	1일당 9 ~ 12g/kg

일반 식단

어느 날에는 "저강도 훈련"에 중점을 두어야 하지만, 또 다른 날에는 "고강도 훈련"에 집중해야 합니다. 일반적으로, 탄수화물은 회복 및 고강도 훈련의 일부에 도움이 되기 때문에 식단의 주요 성분이 되어야 합니다. 섭취해야 할 적량의 탄수화물은 훈련에 달려있습니다. 훈련에 더욱 많은 근육 및 간 글리코겐을 사용할수록 그에 따라 탄수화물 섭취량을 늘려야 합니다.

회복 연료

회복

회복은 훈련 과정에서 매우 중요한 부분입니다. 그리고 신체가 적응 및 개선되는 기간이기도 합니다. 단지 훈련은 회복 과정을 시작하는 자극일 수 있습니다. 그리고 이 시기에 영양은 중요한 기능을 합니다. 다음 훈련 혹은 경기 전까지 빠르게 회복할 필요가 있다면 탄수화물은 가장 중요한 성분입니다. 그리고 다음은 물이 중요합니다. 시간이 흐르면서 개선되는 것이 보인다면 새로 축적된 단백질이 증가하는 것으로써 (새로운 근육과 개선된 근육을 지탱하기 위한 단백질 합성), 이때 단백질이 가장 중요한 성분이 됩니다. 단백질은 수리와 적응에도 필요합니다. 아미노산 (단백질을 만드는 구성요소)이 함유된 양질의 단백질은 단백질 합성을 증가시킬 때 필요 합니다. 여러 연구에 따르면, 운동 후 1시간 이내에 그리고 규칙적으로 (1일 3시간마다) 양질의 단백질 20 ~ 25mg을 섭취하면 최적의 단백질 합성의 결과를 낳을 수 있습니다. 그리고 결국, 모든 적응 과정을 뒷받침해줄 것입니다!

양질의 단백질 식품

• 유청 단백질 • 우유 • 육류 • 가금류 • 생선류 • 콩류

젤은 간편한 형태의 에너지다. 소량의 액체에는 상대적으로 다량의 탄수화물이 함유돼 있다. 젤은 보통 20 ~ 25mg의 탄수화물을 제공하며 여러 가지 맛으로 출시됐습니다. 그리고 카페인 함유 젤과 미함유 젤이 있습니다. 공복감을 빠르게 해소하고 위장 문제를 유발하지 않기 위해서는 충분한 물과 같이 섭취하는 것이 중요합니다. 필요한 적량은 속도와 운동 시간 (경기 또는 훈련), 다른 식품으로 섭취한 탄수화물의 양에 따라 달라질 수 있습니다.

- 물을 마실 수 있는 공급 구역 직전에 젤을 섭취하십시오.
- 젤 한 포와 물 2잔을 마시십시오.

탄수화물 음료

탄수화물 음료에는 보통 6 ~7% 농도의 탄수화물이 함유돼 있습니다. 즉, 음료 1리터 당 60 ~ 70g의 탄수화물이 들어있다는 의미입니다. 따라서 600ml (20 fl.oz.)의 물병에 대략 35g의 탄수화물을 담을 수 있습니다. 스포츠음료에는 소량의 나트륨 (및 기타 전해질)이 함유돼 있어 음료 흡수에 유리하게 작용할 수 있습니다. (하단의 '액체 이동 개선' 섹션을 참조하십시오)

운동시 유익한 탄수화물 식품

진행하는 경우 자신의 땀 분비량에 대해 알 수 있습니다. 수분 섭취의 목표는 체중의 3% 이상을 땀으로 손실하는 것을 방지하기 위함입니다. 때로 갈증 해소의 목적으로 물을 마셔서 이 목표를 달성할 수 있지만 계획에 따라 경기에 임하는 것이 최선의 방법입니다.

경기에 필요한 영양 훈련

경기 필요한 영양 훈련은 경기 몇 주 전부터 시작해야 합니다.

경기 시작 최소 6 ~ 10주 전 (더욱 길어야 이상적입니다) 부터 영양 훈련을 시작해야 합니다. 일주일에 최소 하루를 선택해 경기 영양 전략을 훈련 목표로 삼고 진행하십시오. 계획상 경기 시간당 탄수화물 60g을 섭취하는 경우 훈련시에는 그보다 높게 실행하십시오. 훈련 중 불편한 느낌이 들더라도 괜찮습니다. 위장이 적응할 수 있으며 경기 당일 상당한 도움을 받을 수 있습니다. 경기 영양 훈련을 하거나 위장이 더 많은 탄수화물을 흡수하도록 하는 적응 훈련을 할 경우, 이를 "고강도 훈련" 이라고 부릅니다. 훈련 중 젤과 에너지 음료를 섭취하면 경기시 사용할 것에 익숙질 수 있지만 훈련시 카페인을 포함시키는 것도 한 방법이 될 수 있습니다. 카페인은 훈련의 질을 개선하는 데 도움이 됩니다. 칼로리 대신 카페인만을 원하는 선수의 경우 당분이 들어있지 않은 에너지 음료도 이용 가능합니다.

"고강도 훈련"과 "저강도 훈련"

훈련 중 어느 날은 "고강도 훈련" (경기에 필요한 영양 훈련)이 좋고 또 다른 날은 "저강도 훈련" (이 용어는 저탄수화물 이용 가능성을 훈련할 때 사용합니다) 을 실험하고 싶은 날도 있을 것입니다. 하지만 이 때 신체가 지방을 연료로 사용한다는 사실을 명심해야 합니다. 운동선수들의 훈련과정에는 아침 식사를 하지 않는 훈련 (간 글리코겐이 낮은 훈련) 혹은 1일 2회 저탄수화물 섭취 훈련 (근육 글리코겐이 낮은 훈련)이 포함 됩니다. 이러한 전략은 지방을 연료로 사용 하는 능력을 강화 시켜줍니다. 그러나 더욱 많은 회복 시간이 필요할수록 훈련 강도는 더욱 세지고, 이러한 훈련 빈도가 잦다면 오버트레이닝 증상이 나타나고 면역 기능이 취약 해질 가능성이 높아집니다.

요약

트라이애슬론에서 가장 일반적인 영양 문제는

1. 에너지 고갈
2. 탈수
3. 위장 문제입니다.

경기에 훌륭한 영양 전략을 적용해 이 모든 문제를 피할 수 있습니다.

1. 시간당 탄수화물 30 ~ 60g 섭취
2. 체중 손실을 3% 이하로 최소화할 수 있는 수분 섭취 (체중 증가도 피해야 합니다)
3. 위장 문제를 예방하기 위해 경기 전후로 식이섬유와 지방, 단백질 섭취를 줄여야 합니다. 고농도의 탄수화물 식품을 섭취할 경우 충분한 양의 물을 마셔야 합니다.
4. 경기 영양 계획을 세워서 훈련해야 합니다.

중요사항

- 경기 당일 처음 접하는 새로운 식품을 섭취해서는 안됩니다.
- 경기 전 최소 6주 동안은 동일한 식품을 섭취하십시오.
- 위장에서 들리는 소리에 두려워하지 말고 위장에 수분이 충분하지 않을 경우 운동 강도를 일시적으로 줄이십시오. 경기 후반에 이를 만회할 수 있습니다.
- 경기 도중 수분 유지는 중요하지만, 탈수인 상태로 경기를 시작하지 않는 것도 명심해야 합니다.
- 고강도 훈련 후 및 하루 동안 주기적 (3시간)으로 단백질 20 ~ 25g을 섭취하십시오.
- 경기 당일 일찍 아침식사를 하는 것은 중요합니다. 다만 사전에 확인하지 않고 경기 당일 호텔의 아침식사를 하는 것은 삼가야 합니다.

사이즈는
뭘로 드릴까요?

레드불 날개를 펼쳐줘요.

스키점프 슬로프 역주행. 극강의 400m 레이스

지상 최고의 급경사 러닝 챌린지

ALPENSIA SKI JUMPING CENTER, PYEONGCHANG

2019.09.28.SATURDAY

한계에 도전하고 싶다면? 레드불400 redbull400.kr

스키점프대를 역주행하며 인간의 한계를 시험하는 지상 최고의 급경사 러닝 챌린지, '레드불 400'이 드디어 한국에서도 개최 됩니다! 직접 해보지 않으면 믿기 힘든 강도의 '400m' 달리기로 선수들의 강력한 파워와 인내와 노력을 요구하는 대회입니다.
2011년 오스트리아에서 처음 개최되어 지금까지 총 53회가 넘는 경기를 이어오면서 세계적인 대회로 자리 잡았습니다. 2019년 올해 시즌은 더 확산되어 전 세계 3개 대륙/18개국/20개 지역 에서 경기가 치러질 예정으로, 그 마지막 여정은 대한민국(평창) 에서 마무리됩니다!

인생에서 가장 도전적인400m, '레드불400'에 대해 자세히 알아 볼까요?

대회일정

9월 28일 평창 알펜시아 스키점프 센터에서 레드불400코리아가 개최됩니다!

이번 시즌은 역대 최대, 총 20번의 경기가 열립니다. 작년과 비교해 대한민국 평창, 체코 리브레크, 카자흐스탄의 아스티나까지 총 3개의 새로운 스팟이 추가되었습니다.
한국은 9월 28일 시즌 마지막 경기를 펼치게 됩니다!
평창 알펜시아 경기장은 스키점프, 노르딕 복합, 바이애슬론 등 올림픽 주요 경기들이 펼쳐진 곳으로 올해 레드불400코리아는 알펜시아 스키 점프 센터에서 치러집니다.

시드전

참가권 + 교통비 + 숙박권 + 애프터파티까지 '풀 패키지'를 받을 수 있는 5번의 기회가 있습니다! 시드전 우승자는 '풀 패키지'로 레드불 400을 무료로 즐길 수 있습니다.

트레이닝 캠프

트레이닝 캠프로 '레드불400'을 사전에 체계적으로 준비하세요!

레드불 400 참가자에 한하여, 본경기에서 최고의 기량을 낼 수 있도록 날개를 달아줄 사전 트레이닝 캠프가 준비되어 있습니다.
세계적인 트레이너 키네틱크루(KINETIQ) STEVE HONG의 지도 아래 이루어지는 트레이닝 캠프는 체계적인 훈련과정으로 따라하기 쉬우면서도 험난한 급경사 레이스 레드불400을 조금 더 안전하고 즐겁게, 보다 나은 퍼포먼스를 만드는데 도움을 줄 것입니다.

#1 페이스북 페이지를 통한 온라인 트레이닝 프로그램
#2 매주 일요일 오후 12시에 4TP피트니스에서 진행되는 오프라인 트레이닝 프로그램

두 가지 형태로 구성되어 있으며, 훈련에 대한 질문이나 피드백은 온라인/오프라인에서 대회 전까지 꾸준히 이어집니다.

대회소개

지금까지 이런 대회는 없었다.
이것은 러닝인가 클라이밍인가!

레드불 400은 평지를 달리는 것이 아니라 가파른 경사로 이루어진 올림픽 규격의 스키 점프대를 전속력으로 달려 올라 결승점을 가장 빠르게 통과하는 사람이 우승을 차지하게 되는 대회입니다. 마지막 결승선은 빌딩 40층 높이에 있으며 그 각은 무려 37도에 이릅니다. 사람이 보통 서서 달릴 수 있는 최대 각도가 30도 미만이니 그 각을 넘어가는 구간에서는 네 발로 기어서 올라가게 됩니다. 점차 빨리지던 기록은 바로 지난 시즌 2018년 스위스 아인시델른(Einsiedeln, Switzerlan) 경기에서 오스트리아의 제이콥 메이어(Jakob Mayer)가 3분만에 결승선을 통과해 최단 기록을 세웠습니다.

과연 레드불400코리아에서는 어떤 선수가 얼마나 빠른 기록을 세우게 될까요?

대회종목

경기는 총 남자부 개인 경기, 여자부 개인 경기, 남자 릴레이 경기, 혼성 릴레이 경기, 소방관 특별 초청 릴레이 경기까지 크게 다섯 가지로 나누어집니다. 개인 경기는 남자부, 여자부로 나누어져 한 조에 60명씩 달리게 되고, 팀 경기는 릴레이 경기로 4명이 한 조가 되어 100미터씩 이어 달려야 합니다.

참가자격

자신과의 싸움에서 이기고 싶은 누구나 도전할 수 있습니다!
터질듯한 심박수를 감당해낼 자신만 있다면 '남녀노소 누구나' 참가 가능합니다! 지난 시즌에만 해도 무려 14세~ 93세의 사람들이 함께 경쟁했습니다. 대부분의 스포츠가 즐기는 나이가 다양 하지 않은데 비해 이 대회는 모든 사람들이 모여 함께 경쟁할 수 있습니다.
인간의 한계에 이르는 스릴을 느끼고 싶다면 지금 바로 도전하세요!

현장 프로그램

레드불 400 본선경기가 치러지는 알펜시아 스키점프 센터에서는, 본 경기 뿐 만 아니라 무료로 경험 할 수 있는 프로그램들이 알차게 준비되어 있습니다.
스트레칭 존 / 바디 컨디셔닝 존 / 힐링 존 / 에프터파티 등 다양하게 즐겨보세요.

증정품 및 시상품

모든 참가자들을 위한 스페셜 패키지와 누구나 탐낼 만한 우승 상품이 여러분을 기다리고 있습니다.

참가 방법

참가비는 개인전 80,000원/ 릴레이 200,000원(50,000원/인) 이며, 참가 접수는 네이버에 "레드불400"을 검색하거나 redbull400.kr 홈페이지에서 하실 수 있습니다.

더 자세한 내용은 홈페이지를 참고해주세요

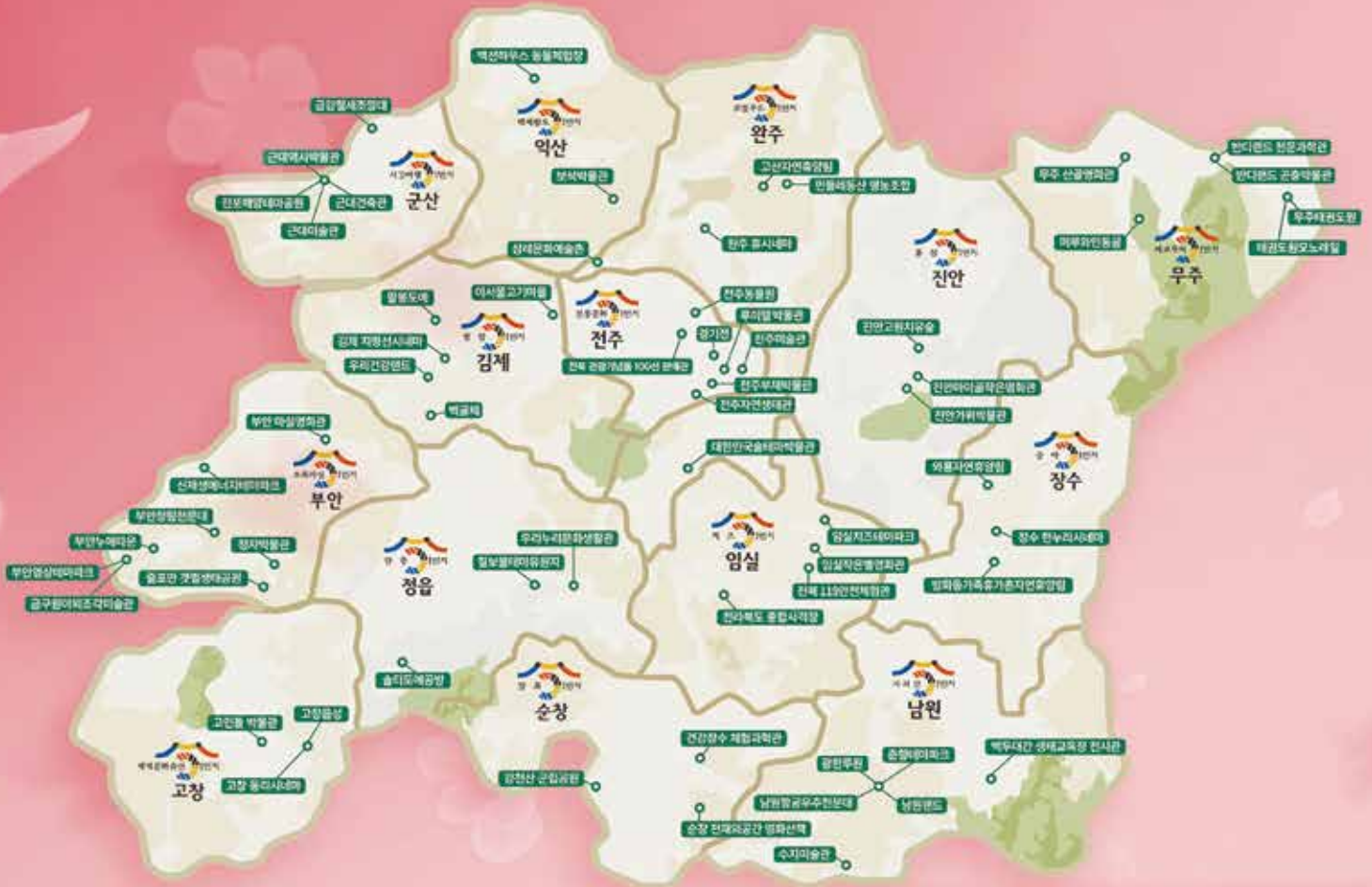
삼국관광의 별

전라북도

전북투어패스란?

What is JB Tourpass?

한 장의 카드로 전라북도 인기 유료 관광지, 시내버스 및 공영주차장 무료 이용과 맛집·숙박·공연(체험) 등 할인혜택을 제공하는 **자유이용권형 관광패스**입니다.



설레는 봄나들이 추천여행지

전북투어패스로 전라북도를 다시, 봄

전주투어패스 한옥마을 - 가장 한국적인 도시에서 다시 보는 한복&한옥

군산투어패스 선유 스카이라인(패키지) - 타임머신 탄 듯 가볍게 떠나는 시간여행

익산투어패스 교도소 세트장(패키지) - 천만영화촬영지에서 다시 보는 명장면

정읍투어패스 솔티도예 - 봄냄새 솔솔~ 도예체험으로 만나는 봄 산상 생활도자기

남원투어패스 지리산허브밸리(패키지) - 봄향기 가득, 춘향&용룡의 로맨스 1번지

김제투어패스 벽골제 - 드넓은 김제평야에서 온몸으로 느끼는 봄 기운

완주투어패스 이서 물고기마을 - 맷목타고 물고기 잡으러 낚시나들이

진안투어패스 홍삼스파(패키지) - 건강식품의 재발견, 홍삼, 먹지만 말고 떠나자!

무주투어패스 덕유산관광곤돌라(패키지) - 봄꽃 위에 눈꽃, 곤도라타고 천상속으로

장수투어패스 승마체험장(패키지) - 이유 있는 번신, 말타러 장수로 가자

임실투어패스 치즈테마파크(패키지) - 임실N치즈, 한국 치즈역사를 새로 쓰다

순창투어패스 강천산캠핑리조트(패키지) - 캠핑부터 숙박까지 힐링여행 끝판왕

고창투어패스 고창읍성 - 초록빛 싱그러움 가득, 청보리밭부터 걸어보는 힐링 산책길

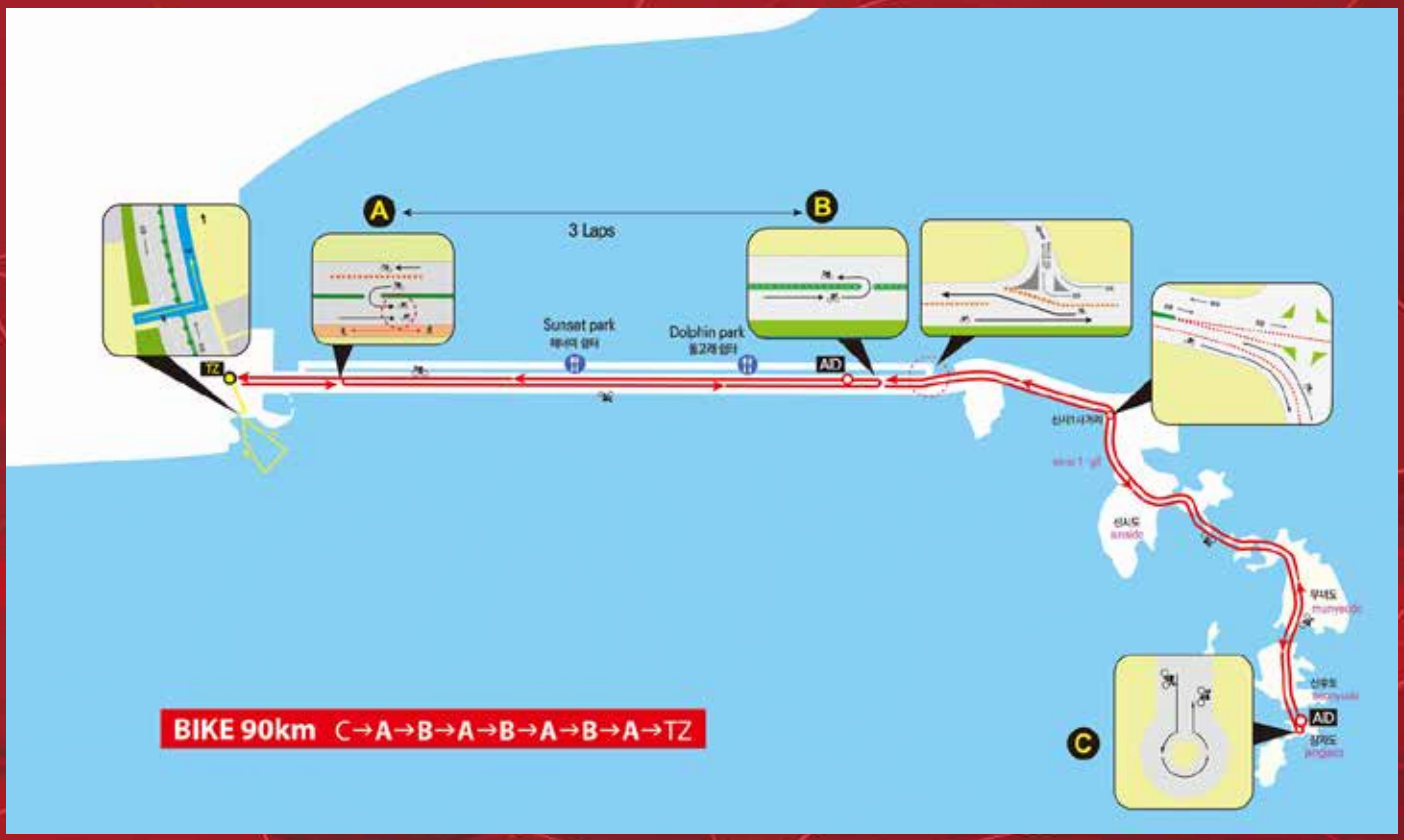
부안투어패스 청림천문대 - 봄비앙과 밤하늘이 만난 로맨틱 여행지, 별 헤는 봄

전북투어패스

https://jbtourpass.kr

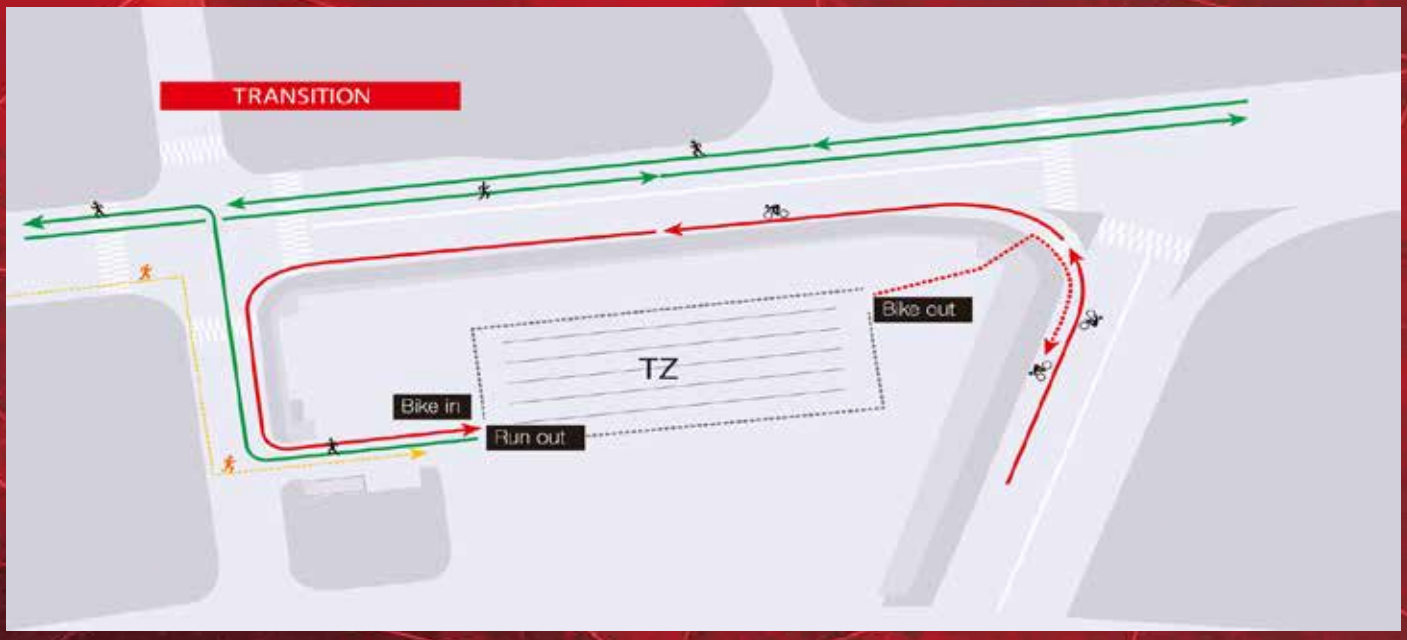
코스소개 - 수영

코스소개 - 바이크

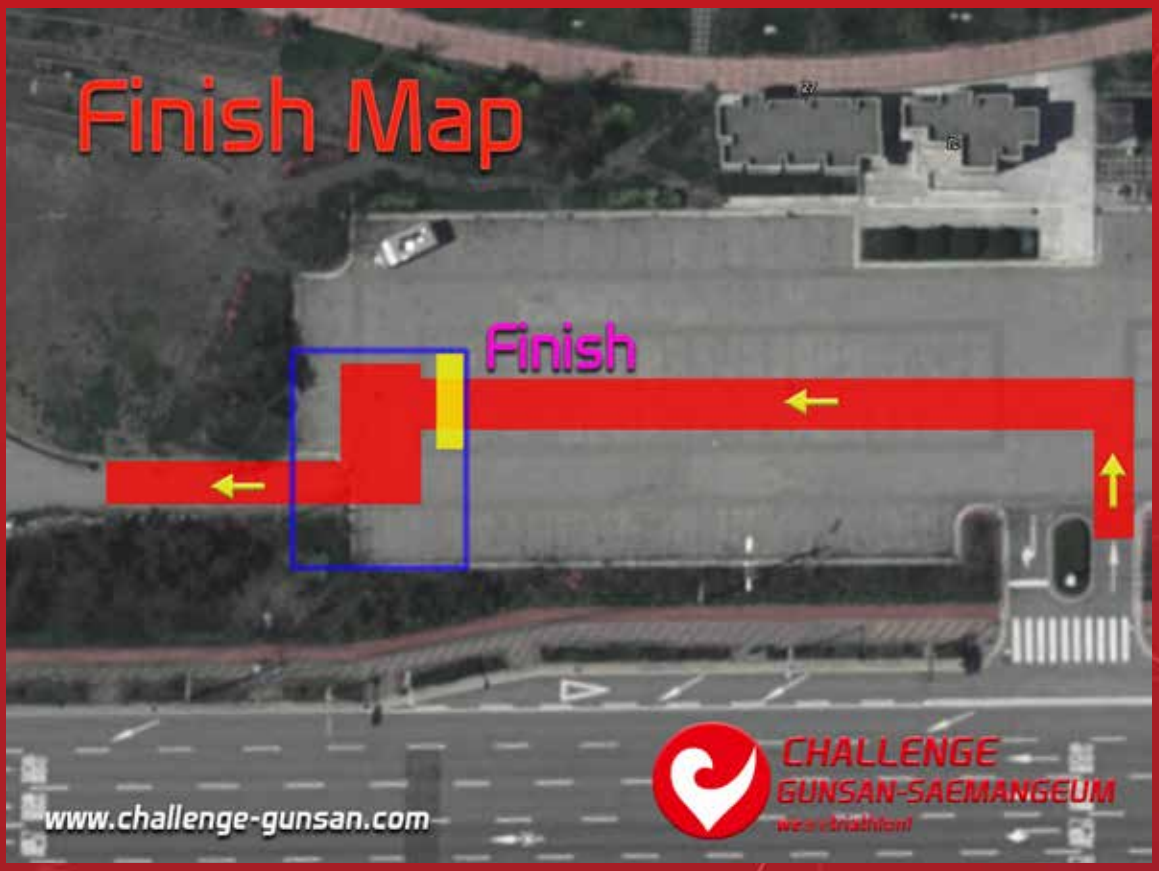


코스소개 - 런

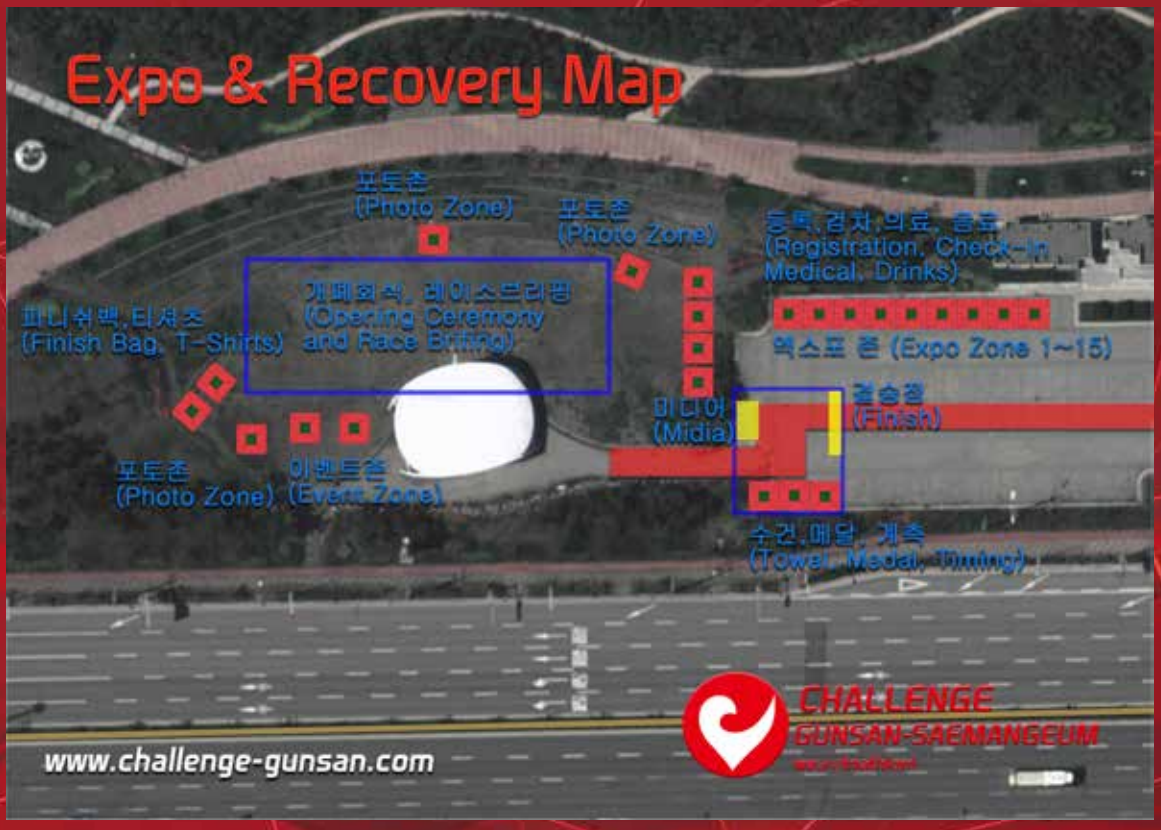
코스소개 - 바꿈터



코스소개 - 피니시



코스소개 - 엑스포



대회규정

챌린지 군산-새만금 국제 트라이애슬론 대회는 아래위 규정을 준수합니다. 챌린지 군산-새만금은 하프코스 레이스로 수영 1.9km, 바이크 90km, 런 21.1km의 총 113km 를 달리는 대회입니다.

참가자들은 항상 대회 관계자와 경찰의 지시를 따라야 하며 주변 차량을 주의하여야 합니다. 대회 관계자와 경찰의 지시를 따르지 않는 참가자는 대회에 참여할 수 없으며 실격 처리됩니다. 대회 레이스 디렉터와 대회 감독관은 참가자의 실격처리를 결정할 수 있습니다.

대회 중 교통 관련법은 언제나 지켜야 합니다. 대회의 모든 코스는 항상 일반인들과 차량에게 개방되어 있다는 점을 인지하셔야 합니다. 일부 코스의 도로가 통제 되더라도 일반인, 인근 거주자, 응급차량과 대회 관계 차량이 통제된 도로를 이용할 수 있으니 모든 참가자들은 항상 교통관련법을 준수하여야 합니다. 도로는 운전석이 왼쪽인 차량의 교통관련법을 따릅니다.

챌린지 군산-새만금은 초청 대회입니다. 따라서 대회 개최자는 특정한 선수에 대해 사전설명 없이 대회참여를 거부할 수 있습니다.

팀 맴버의 변경은 2019년 6월 15일 이후에는 불가합니다. 대회 의료진은 참가자의 상태를 파악하고 계속해서 대회에 참여할 수 있는지 또는 포기해야 할 지의 여부를 결정할 수 있습니다.

모든 참가자들은 본인의 능력을 올리고 피로도를 없애는 목적으로 사용되는 금지약물이나 기구 등을 사용할 수 없습니다. 도핑테스트가 적용됩니다.

모든 참가자들은 스포츠맨십을 발휘하여 다른 참가자와 대회 개최자, 자원봉사자 그리고 대회 관계자를 존중하며 좋은 태도로 대하여야 합니다. 만일 이를 어길 시에는 대회 전후 또는 대회 중에 언제든지 실격처리 될 수 있습니다.

만약 참가자가 중도에 기권할 시 반드시 주변 대회 관계자에게 바로 알려야 합니다. 만약 이를 어겨 참가자를 찾기 위한 구조 또는 수색 잡업이 발생하고 참가자를 본인의 숙소나 안전지대에서 발견할 경우 이에 소요된 비용은 참가자가 부담하여야 합니다.

챌린지 군산-새만금은 참가자의 안전을 고려하여 규정과 대회의 코스 그리고 장소 등을 대회 전에 언제든지 변경할 수 있습니다.

대회의 수영, 바이크 그리고 런 코스 중에 헤드폰이나 헤드셋을 사용할 수 없습니다. 대회 관계자들은 참가자의 안전을 위하여 대회 중 MP3등의 음향장비를 제거할 수 있습니다.

참가자들은 바이크, 런 종목 시 옷을 입지 않고 나체로 참여할 수 없습니다.

모든 참가자들은 전 구간에 대해 사전 인지 하여야 하고 정해진 코스로 경기를 진행하여야 하는 의무를 가집니다.

실격처리에 대한 모든 이의제기는 실격처리 시점 또는 개인 경기 종료 시점에서 2시간 이내에 공탁금 미화 50불을 걸고 대회 심판관에게 제기하여야 합니다. 이의제기가 정당하다 판단하여 받아들여질 경우 공탁금은 전액 환불되며 그렇지 않을 경우 공탁금은 환불되지 않습니다.

기상악화로 대회 개최에 어려움이 있을 시, 챌린지 군산-새만금 대회는 참가자들의 안전을 위하여 듀에슬론으로 변경될 수 있으며 이에 대한 어떠한 책임도 없으며 듀에슬론으로 진행하기에도 날씨가 좋지 못하며 참가자의 안전을 보장하기 어려울 경우 챌린지 군산-새만금 대회는 취소될 수 있으며 이에 대한 환불이나 어떠한 책임도 없습니다.

챌린지 군산-새만금에서는 어떠한 선수에게든 약물복용을 확인하는 도핑테스트를 할 수 있으며 검사결과가 양성반응 시 실격처리 합니다.

프로선수에 대한 상금은 도핑테스트 결과가 나오기 전까지 지급되지 않습니다. 상금은 챌린지 군산-새만금 대회의 남녀 각 프로 선수에게 개별적으로 지급됩니다. 상금은 백분율 기준이 아니고 등수에 따라 지급됩니다. 프로선수들은 상금을 수령하기 위해 본인이 프로선수임을 증명하여야 합니다. 참가자는 대회 당일 최소 만 18세 이상이어야 합니다.

릴레이 팀 참가자는 대회 당일 최소 만 18세 이상이어야 합니다. 지급받은 배번호는 경기 내내 보일 수 있어야 합니다.

모든 참가자는 정해진 시간에 등록을 마쳐야 하며 의무적으로 레이스 브리핑에 참여하여야 합니다. 릴레이 팀을 포함한 모든 참가자는 정해진 시간에 각자의 바이크를 검차하고 렉에 걸어두어야 합니다. 이에 예외는 없습니다.

대회 관계자는 이 규칙을 따르지 않은 참가자를 실격처리 할 수 있습니다.

2019년 2월 28일 오후 5시까지 80% 환불
2019년 4월 15일 오후 5시까지 50% 환불
2019년 4월 15일 오후 5시이후 환불 불가

수영규정

지급된 수영모를 반드시 착용하여야 합니다. 웻 수트의 착용여부는 파도나 수온 등을 고려하여 레이스 브리핑 시 안내해 드립니다.

코스와 거리는 대회 주최자가 결정합니다.

오리발, 패달, 스노클, 기타 부력 보조 장치의 사용을 금지합니다.

수영 고글이나 페이스 마스크는 사용 가능합니다.
수영 중 어떠한 보조장치를 사용할 수 없으며 사용시 실격 처리될 수 있습니다.

날씨와 수온의 상황에 따라 대회 주최자는 수영의 코스와 거리를 변경할 수 있으며 참가자에게 위험을 초래할 수 있다고 판단될 경우 수영 종목을 취소할 수 있습니다.

바이크 규정

드레프팅은 허용되지 않습니다. 드레프팅 존은 앞 선수 바이크의 전면부와 뒤 따르는 선수의 바이크 전면부 사이의 길이 7m, 폭 3m의 사각형 구간, 앞 바퀴의 전면부 끝 지점에서 바이크 각 방향의 1.5m 확장 구간입니다. 추월 선수는 드레프팅 존을 15초 이내에 추월하여야 합니다. 추월을 당했을 경우 15초 동안은 드레프팅 존을 벗어나 있어야 합니다.
지급된 선수 번호는 수정하거나 훼손할 수 없으며 바이크 종목 시에는 등쪽에 보여지게 달아야 합니다.

헬멧은 다음의 안전구격을 충족해야 합니다.
미국 규격: ASTM - F14471994, 호주와 뉴질랜드 규격- AS/NZS 2063:1996 or NZS5439 or AS2063.2, SnellB90 or B95, CE, 유럽 규격 EN1078, 미국 규격 US Consumer Products Safety Standards - USCPS.
헬멧은 반드시 바이크를 타기 전 턱끈으로 고정되어 있어야 하며 바이크에서 내려 렉에 다시 걸어둘 때까지 턱끈을 풀면 안됩니다. 개인적인 도움을 받을 수 없습니다.

모든 참가자들은 본인 바이크의 상태와 수리에 대해 책임을 가집니다. 대회일 최소 3주전에는 점검을 받으셔야 하고 안전하고 도로 상황에 알맞은 상태이어야 합니다. 대회 공식 테크니컬 지원 팀이 아닌 다른 사람에게 협조를 받는 것은 실격 처리됩니다. 기계적인 결함에 대비하기 위한 개인이 미리 준비한 장비인 스페어 휠, 백업 바이크, 기타 부품의 사용은 허용되지 않습니다.

모든 바이크는 등록 시 공식 테크니컬 지원 팀의 검차를 받으셔야 하며 검차가 완료된 바이크만 바꿈터에 진입이 가능합니다.

바이크 종목 시 모든 참가자는 대회 관계자와 지방정부 관계자의 안내와 지시사항을 따라야 하며 필요할 경우 바이크에서 내려서 걷거나 뛰어도 무관합니다.
참가자는 가능한 한 항상 도로의 오른쪽으로 주행하여야 하고 왼쪽으로 추월하여야 하며 모든 교통 법규와 대회 관계자와 경찰의 지시를 따라야 합니다.

바이크 코스는 릴레이 팀과 개인 참가자를 포함한 모든 참가자들에게 12:30분에 폐쇄됩니다. 대회 개최자는 바이크 컷오프 타임 이후에도 여전히 바이크 종목에 있는 참가자들에게 경기를 중지시킬 수 있습니다.

대회 개최자는 날씨와 코스 상황에 따라 참가자의 안전을 위해 바이크 코스와 거리를 변경할 수 있습니다.

런 규정

지급된 선수 번호는 수정하거나 훼손할 수 없으며 런 종목 시에는 배쪽에 명확히 보여지게 달아야 합니다.

천천히 달리는 참가자들은 다른 참가자들의 추월에 방해되지 않도록 오른쪽으로 최대한 붙어서 달려야 합니다. 참가자는 항상 도로 위 콘의 안쪽으로 달려야 하며 바깥쪽으로 달리는 참가자는 실격 처리됩니다.

차량이나 비 참가자의 런 또는 바이크 에스코트 지원 등의 개별적인 지원은 허용되지 않습니다. 친구나 가족, 코치 또는 서포터즈 등이 참가자 곁에서 바이크, 차량, 함께 뛰기 등은 허용되지 않으며 음식물이나 어떠한 물품도 넘겨주어서는 안되며 이러한 행위는 참가자가 실격 처리 됨을 알아야 합니다. 참가자는 대회 관계자와 지방정부 관계자의 안내와 지시사항을 따라야 합니다. 외부의 도움은 절대적으로 금지되며 위반에 대한 패널티의 범위는 대회 레이스 디렉터나 레이스 감독관에 판단에 의해 결정됩니다.

많은 참가자들이 어두워 진 후에도 코스에 남아 있을 경우, 참가자들은 체온을 유지할 수 있는 따듯하고 긴 팔 의 상의를 입고 헤드 토치를 착용해야 합니다. 참가자들은 대회 참가 전 대회 이벤트 팀에서 제공한 안전장비를 부착하고 대회에 참여하여야 합니다.

참가자들은 항상 모든 교통 법규와 대회 관계자와 경찰의 지시를 따라야 합니다.

런 코스는 릴레이 팀과 개인 참가자를 포함한 모든 참가자들에게 15:30분에 폐쇄됩니다. 대회 개최자는 런 컷오프 타임 이후에도 여전히 런 종목에 있는 참가자들에게 경기를 중지시킬 수 있습니다.

대회 개최자는 날씨와 코스 상황에 따라 참가자의 안전을 위해 바이크 코스와 거리를 변경할 수 있습니다.

Rule and Regulation

challenge Gunsan-Saemangeum is run under following rules and regulations. The race distances are 1.9km swim, 90km bike and 21.1km run

At all times competitors must obey the instructions of Race officials and Police Officers and beware of vehicular transport. Any competitor who fails to obey the instructions of Race officials or the Police will be removed from the Event and disqualified. The Event Director and Race Referee have the discretion to disqualify competitors
Please obey all traffic laws and regulations at all times and treat all parts of the course as open to the public and vehicles at all times.

While some parts of the course may be closed to public access, residential, emergency and Event vehicles will be using the course, and all road rules and regulations must therefore be followed at all times. Left hand drive rules apply.

Challenge Gunsan-Saemangeum is an invitation event, and the Event organizers may refuse entry to any competitor, on any grounds, and at their own discretion without explanation.

No team member changes are permitted after June 15, 2019.

The Event Medical Team will have ultimate discretion and the final decision as to the suitability of a competitor to continue in the Event, and likewise if they should be withdrawn from the Event.

No competitor may use any banned substances with the intent to improve their performance, eliminate the sense of fatigue or for any other purpose. Doping tests will be performed.

It is important that all competitors exhibit good behavior and sportsmanlike conduct, and treat fellow competitors, Event organizers, volunteers and contractors with courtesy and respect. Failure to do so may result in disqualification at any time before, during or after the Event.

If a competitor withdraws from the Event they must advise the course officials of their withdrawal immediately. Any competitor failing to do so and being the subject of a resulting search and rescue operation will incur all costs relating to this exercise if they are found to be in their accommodation or other such safe place.

Challenge Gunsan-Saemangeum reserves the right to alter rules, regulations, Event course and venues at any time provided athletes are advised prior to the Event, or if such a change is in the interest of competitor safety.

No headphones or headsets may be worn during swim, bike or run legs of the event. The Event organizers and Officials reserve the right to remove the MP3 player in the interest of safety.

Challenge Gunsan-Saemangeum competitors may not compete with a bare torso during the bike or run legs.

Each competitor must be familiar with the entire course and it is their responsibility to follow the correct route.

Any protests to disqualifications must be lodged with the Race Referee within two hours of the athlete finishing the Event or within two hours of their disqualification (if relevant) and must be accompanied by a US $50 lodgment fee. If their protest is upheld, the US $50 will be refunded in full. If the protest is not upheld, the fee will be forfeited.
In the case of bad weather, Challenge Gunsan-Saemangeum reserves the right to convert the Event to duathlon status in the interests of competitor safety but will not be held liable for any loss as a result of such a decision.

If the conditions are still deemed to be unsafe to run a duathlon, Challenge Gunsan-Saemangeum has sole discretion, and may cancel the Event without obligation to refund entry fees.

Challenge Gunsan-Saemangeum may test any athlete for the use of a prohibited substance at its own discretion. A positive test will result in disqualification.

Prize money shall not be paid out until all drug-testing results are confirmed. Prize money applies to individual Pro Men's and individual Pro Women's fields racing Challenge Gunsan-Saemangeum only. There is no %age rule based on times but prize money will be paid according to overall race position. Athletes must provide proof of their professional status to be eligible for prize money.
Individual athletes must be a minimum of 18 years old on race day.

Team athletes must be a minimum of 18 years old on race day. Provided race numbers must be visible at all times throughout the race.

All athletes must register during the allocated times and attend the compulsory race briefing. All individuals and teams must rack their bicycles during the allocated times ? there will be no exceptions to this rule.

The Event organizers reserve the right to disqualify anyone not adhering to these rules.

Refund Policy

A 80% cancellation fee will be incurred if you withdraw up until 5pm 28 February, 2019.
A 50% cancellation fee will be incurred if you withdraw up until 5pm 15 April, 2019
No refunds will be offered after 5pm 15 April, 2019.

Swim Rules

Compulsory gear includes swim cap (cap provided). The possibility to use a wetsuit will be communicated at the Race briefing subject to the water conditions, temperature and swim.

Course/distance (at the Event organizer's absolute discre-tion).

No fins, paddles, snorkels, flotation devices of any kind are permitted

Swim goggles or face masks may be worn
Any assistance required during swim may result in disqualification.

Event organizers have the right to change the location of the swim course, the distance of the swim course or cancel the swim course (at their absolute discretion) taking into account the weather and water temperature conditions.

Bike Rules

No drafting is permitted. The cycle draft zone is a 7 meter long by 3 meter wide rectangle between the front edge of the lead cycle and the front edge of the following cycle, extending each side of the cycle by 1.5 meter, measured from the leading edge of the front wheel. Another athlete has 15 seconds to pass through that zone. Likewise, once an athlete is passed they have 15 seconds to drop back out of the draft zone.

Race numbers must not be altered in size or appearance, and must be worn on the back during the bike.
The following helmet standards are required:ASTM- F14471994, Australia and NZ Standards-AS/NZS 2063:1996 or NZS5439 or AS2063.2, SnellB90 or B95, CE European StandardsEN1078, US Consumer Products Safety Standards -USCPS.

Helmets must be secured by the chin strap before unracking the bike, and must remain fastened until the cyclist has dismounted the bike and returned it to its rack. No individual support allowed.

Each participant is responsible for the state or repair of his/her own bike. Bikes must have been serviced within three weeks of the event and be in a safe and roadworthy condition. Assistance by anyone other than official technical support personnel will be grounds for immediate disqualification. This disallows the use of spare wheels and backup bikes and requires that each competitor be prepared to handle any possible mechanical malfunction. All bikes must undergo a compulsory check by the official technical support in the lead up to the race or at registration. Only checked bikes will be allowed into transition. Cyclists are expected to heed directions and instructions of all race officials and public authorities. Participant may run/walk their bike if necessary.

Competitors must keep as far to the right as is practically possible at all times, and pass others on the left and must obey all traffic laws, traffic regulations and the directions of Event officials and the Police.

The penalty for dangerous riding or unsportsmanlike conduct will be an instant four minute stand down on the side of the road. A second penalty will result in an eight minute stand down. A third penalty will result in disqualification.

The bike course will close for all competitors, both teams and individuals, at 12:30am Event organizers reserve the right to remove competitors from the race who do not complete the bike leg by this cut-off time.

Event organizers have the right to change the location of the bike course or the distance of the bike course (at their absolute discretion) and taking into account the weather and course conditions.

Run Rules

Competitors must not alter the size or appearance of the race number, and must wear it clearly and visibly on their front.

Slower competitors must keep to the right with other competitors overtaking on the left.

Runners must stay inside the cones at all times. Runners who step outside the cones onto the open road will be disqualified immediately.

No individual support vehicles or nonparticipant escort runners or cyclists are allowed. Friends, family members, coaches or supporters of any type may not bike, drive or run alongside competitors, may not pass food or other items to competitors and should be warned to stay completely clear of all participants to avoid the disqualification of a participant. Runners are expected to follow the directions and instructions of all race officials and public authorities. Outside assistance is strictly forbidden and the size and nature of penalties for such an offence are at the sole discretion of the Event Director and Race Referee.

Many runners will still be on the course after dark. Please note these competitors must provide a warm, long sleeve top and head torch in their Run Leg Special Needs bag. Competitors are responsible for attaching reflective tape to their gear prior to the event and must carry any other safety material provided to them by the event team on the day of the race.

Competitors must obey all traffic laws, traffic regulations and the directions of Event officials and the Police.

The run course will close for all competitors, both teams and individuals, at 15:30pm Event organisers reserve the right to remove from the course competitors who do not complete the race by this cut-off time.

Event organizers have the right to change the location of the run course or the distance of the run course (at their absolute discretion) and taking into account the weather and course conditions.

프로선수 프로필 - 남자

WORD CHAMPION IRONMAN
2012 Ironman World Championship – Winnwer
2011 Ironman World Championship – 2nd Place

PETE JACOBS (Australia)

2019 Challenge Taiwan – Winner
2017 Ironman Malaysia – Winnwer
2012 Ironman 70.3 South Africa – Winnwer

ROMAIN GUILLAUME (France)

2019 OTU Triathlon Oceania Championships – 16th Place
2019 Ironman 70.3 Busselton – 7th Place
2018 Ironman 70.3 Sunshine Coast – 9th Place

STEVE MCKENNA (Australia)

2019 Duran Ultra Triathlon – 4th Place
2018 Ironman 70.3 World Championship – 3th Place
2018 Ironman 7.03 Durban – Winner

RYAN SCHMITZ (South Africa)

2018 Ironman 70.3 Japan – 10th Place
2018 Frankfurt city Triathlon – 4th Place
2018 Buschhutten Triathon – 7th Place

MARC RINK (Germany)

2019 Ironman 70.3 Taiwan – 8th Place
2019 Ironman 70.3 Bussenlton – 9th Place
2017 ITU World Triathlon Grand Final – 2nd Place

LEIGH ANDERSON (Australia)

2017 Saipan Tagaman Triathlon – 3rd Place
2016 Xterra Saipan – 4th Place
2014 Ironman 70.3 Philippine – 8th Place

KAON CHO (Korea)

2019 Challenge Wanaka (NZ) – 4th Place
2019 Tauranga Half (NZ) – 2nd Place
2018 ASTC Asian Long Distance Champ – 2nd Place

JACK MOODY (New zealnd)

프로선수 프로필 - 여자

2019 Challenge Wanaka (NZ) – Winnwer
2018 Ironman 70.3 Western Sydney – 2nd Place
2018 Ironman 70.3 Sunshine Coast – 3rd Place

Hannah Wells (New Zealand)

2017 Ironman 70.3 Vietnam – Winner
2017 Challenge Shepparton – Winnwer
2017 ITU Middle Distance Duathlon – Winnwer

Anna Eberhardt (Hungary)

2018 Ironman 70.3 Taiwan – 4th Place
2016 Ironman 70.3 Gurae – Winner
2016 Ironman 70.3 Western Sydney – 2nd Place

Kirralee Seidel (Australia)

2017 OTU Triathlon Oceania Championships– 4th Place
2017 Byron Bay Triathlon – Winner
2016 AUS Eliter Triathlon Championships – 3rd Place

Holly Grice (Australia)

2019 Ironman 70.3 Japan – Winner
2018 Challenge Shepparton – 3rd Place
2015 Challenge Forster – Winner

Courtney Gilfillan (Australia)

2018 Ironman 5150 Subic – Winner
2018 Ironman 70.3 Japan – 3rd Place
2017 Ironman Triathlon – 6th Place

Manami I. Martin (USA)

2018 Jeju Triathlon – Winner
2016 Yeoju Greatman – Winner
2016 Ironman 70.3 Gurye – 4th Place

Jiho HWang (Korea)

15 February 2020

Lake Wanaka | New Zealand

SWIM 1.9km

BIKE 90km

RUN 21.1km

ENTER NOW ONLINE

WWW.CHALLENGE-WANAKA.COM

TRIATHLON MIDDLE DISTANCE CHAMPIONSHIP ASIA PACIFIC WANAKA 2020

CHALLENGE FAMILY

Welcome to Lake Wanaka and the world's most scenic triathlon set against the spectacular alpine backdrop of New Zealand's South Island. Part of the legendary Challenge Family, renowned the world over for their memorable events, Challenge Wanaka is the race of a lifetime and the perfect way to compete and holiday in paradise.

Join athletes from all over the world for the Challenge Half distance event and take part in the Asia Pacific Championships 2020.

The course consists of a swim in crystal clear waters, a spectacular bike course taking in two alpine lakes and a run that is 80% off road along the water's edge.

뉴질랜드 남쪽 섬의 아름다운 알프스 산맥을 배경으로 한 세계에서 가장 멋진 경치와 트라이애슬론을 즐길 수 있는 와나카호로 여러분을 초대합니다.
챌린지 패밀리 역사의 한 부분을 장식하고있는 챌린지 와나카는 평생 기억에 남을 세계적 이벤트와 함께 완벽한 휴가를 보낼 수 있는 최고의 파라다이스입니다.
2020 아시아퍼시픽챔피언십에서 전 세계 선수들과 함께 챌린지 챔피언십 하프코스에 도전하세요.
수정과 같이 맑은 물의 수영코스와 두개의 알파인 호수를 따라 달리는 환상적인 바이크 코스, 그리고 호수의 가장 자리를 따라 뛸 수 있는 80% 오프로드의 러닝 코스가 준비되어 있습니다.

Entry Fees

	Half Individual	Half Team	Aquabike
From 1 May 2019	$345	$475	$345
From 1 August 2019	$355	$485	$355
From 1 November 2019	$370	$495	$370

Entries close 23 January 2020 (unless sold out prior). Prices are in NZ$

Challenge Wanaka
event@challenge-wanaka.com

참가선수 - 남자

AGE M1			
101	MEN 8-24	NICHOLAS PANERAL	US
102	MEN 8-24	SEUNG HYUN LEE	KR
103	MEN 8-24	ALEJANDRO GAITAN	US
AGE M2			
111	MEN 25-29	QHYEON HAN	KR
112	MEN 25-29	YEOUNG GYUN CHOI	KR
113	MEN 25-29	BONG WOO CHO	KR
114	MEN 25-29	SE HONG KIM	KR
115	MEN 25-29	JUNGHYUN PARK	KR
116	MEN 25-29	KI HOON KIM	KR
117	MEN 25-29	HANUL LEE	KR
118	MEN 25-29	HYEON WOO KIM	KR
119	MEN 25-29	SANGHA LEE	KR
120	MEN 25-29	YUYOUNG YOUN	KR
121	MEN 25-29	YOUNGGWANG KIM	KR
122	MEN 25-29	BEOM HUR	KR
123	MEN 25-29	STEVEN ROHRIG	US
124	MEN 25-29	SEAN MOORE	US
125	MEN 25-29	WONJUNG KANG	KR
AGE M3			
131	MEN 30-34	JI WOONG BAE	KR
132	MEN 30-34	KIJUNG LEE	KR
133	MEN 30-34	OHYUN KWON	KR
134	MEN 30-34	BYUNGMIN SHIN	KR
135	MEN 30-34	DAVID MYUNG ANDERBERG	DK
136	MEN 30-34	SUNIL KIM	KR
137	MEN 30-34	HAEBEOM JUNG	KR
138	MEN 30-34	PILHO KANG	KR
139	MEN 30-34	KYOUNG MIN PARK	KR
140	MEN 30-34	JUNGHO YOON	KR
141	MEN 30-34	JEFFREY WEI	HK
142	MEN 30-34	IN PARK	KR
143	MEN 30-34	HYUN GEUN KANG	KR
144	MEN 30-34	JAE HOON YI	KR
145	MEN 30-34	JAE IN LEE	KR
146	MEN 30-34	DAI HYUN PARK	KR
147	MEN 30-34	SEUNG HWAN LEE	KR
148	MEN 30-34	CHANGSEOK LEE	KR
149	MEN 30-34	HYOCHEOL KIM	KR
150	MEN 30-34	JIN HYEONG CHOI	KR
151	MEN 30-34	JINIL KIM	KR
152	MEN 30-34	SUNGKWON KIM	KR
153	MEN 30-34	HYUNWOO KIM	KR
154	MEN 30-34	JONG MOO KIM	KR
155	MEN 30-34	DAEHOON KANG	KR
156	MEN 30-34	KICHEL KIM	KR
157	MEN 30-34	JAEYUN YUN	KR
158	MEN 30-34	JONGHWAN LEE	KR
159	MEN 30-34	JONGKYU YUN	KR
160	MEN 30-34	WOOGI KIM	KR
161	MEN 30-34	CHANGHUN LIM	KR
162	MEN 30-34	JARYD HAMILTON	NZ

AGE M4			
171	MEN 35-39	KYEONG SUB LEE	KR
172	MEN 35-39	HYUNG GEUN KIM	KR
173	MEN 35-39	DUK YOUNG KIM	KR
174	MEN 35-39	CHANG KI AHN	KR
175	MEN 35-39	YOON JONG BIN	KR
176	MEN 35-39	CHANIL JEONG	KR
177	MEN 35-39	BYUNGHO PARK	KR
178	MEN 35-39	JACOB WISSUM	DK
179	MEN 35-39	BYUNGKIL KIM	KR
180	MEN 35-39	JEONGHAK SONG	KR
181	MEN 35-39	HO WON PARK	KR
182	MEN 35-39	JUNG WOO SUH	KR
183	MEN 35-39	HUN LEE	KR
184	MEN 35-39	JINWON HAN	KR
185	MEN 35-39	JINWOO KIM	KR
186	MEN 35-39	WONHO HAN	KR
187	MEN 35-39	MYEUNG JIN OH	KR
188	MEN 35-39	HONGMAN YOUN	KR
189	MEN 35-39	SUNGHOON CHO	KR
190	MEN 35-39	SANG WON KANG	KR
191	MEN 35-39	KEANG HO CHOI	KR
192	MEN 35-39	SE JIN KIM	KR
193	MEN 35-39	SANGMIN JUNG	KR
194	MEN 35-39	JUN HEE JO	KR
195	MEN 35-39	JAEHYUN LEE	KR
196	MEN 35-39	JAECHOUN KIM	KR
197	MEN 35-39	YOUNG JUN CHOI	KR
198	MEN 35-39	JINHA UOM	KR
199	MEN 35-39	CHANSIK KIM	KR
200	MEN 35-39	KYUNG-TAEK KIM	KR
201	MEN 35-39	DONG GUK SEO	KR
202	MEN 35-39	HWAYOUNG LEE	KR
203	MEN 35-39	SEOKJAE CHOI	KR
204	MEN 35-39	IN SEOK JOO	KR
205	MEN 35-39	JINGU HA	KR
206	MEN 35-39	HWANJUN KIM	KR
207	MEN 35-39	KYUNGJIN OH	KR
208	MEN 35-39	YONGJU SHIN	KR
209	MEN 35-39	SEUNGIN PARK	KR
210	MEN 35-39	HYEONGMIN CHOI	KR
211	MEN 35-39	SUNG YONG CHO	KR
212	MEN 35-39	DOOHUN LEE	KR
213	MEN 35-39	BYUNGGI LIM	KR
214	MEN 35-39	SOOHYUNG KIM	KR
215	MEN 35-39	YONGWOO NAM	KR
216	MEN 35-39	HYUNGYU KIM	KR
217	MEN 35-39	EUNSANG WON	KR
218	MEN 35-39	SU HA WOO	KR
219	MEN 35-39	JUNG GUN OH	KR
220	MEN 35-39	JAE WON KIM	KR
221	MEN 35-39	YOUNGEON CHOI	KR

참가선수 - 남자

AGE M4			
222	MEN 35-39	PARK JONGSEON	KR
223	MEN 35-39	BEOMRAE CHO	KR
224	MEN 35-39	HEE SUNG JIN	KR
225	MEN 35-39	HEE MAN JIN	KR
226	MEN 35-39	JEONG WOO PARK	KR
227	MEN 35-39	CHI-HOONG KOK	AU
228	MEN 35-39	IAIN ROSS	GB
229	MEN 35-39	HAKYOUNG JANG	KR
230	MEN 35-39	SEUNG JU KIM	KR
231	MEN 35-39	VLADIMIR ZASIMOVICH	US
232	MEN 35-39	MICHAEL KUMIYAMA	US
233	MEN 35-39	BYOUNG KUK CHOI	KR
234	MEN 35-39	SEOKWON KANG	KR
AGE M5			
241	MEN 40-44	JUNHO YOON	KR
242	MEN 40-44	YOUNGJIN CHOI	KR
243	MEN 40-44	DEOKSANG HWANG	KR
244	MEN 40-44	BUMSU KIM	KR
245	MEN 40-44	SAEBIN LEE	KR
246	MEN 40-44	SOUNGGUN KIM	KR
247	MEN 40-44	YOUNGYONG SUL	KR
248	MEN 40-44	DAE HO LEE	KR
249	MEN 40-44	YOUNGHOON KIM	KR
250	MEN 40-44	PATRICK BURKE	US
251	MEN 40-44	KIYONG KIM	KR
252	MEN 40-44	SEUNG WOOK CHOI	KR
253	MEN 40-44	SUNG JIN PARK	KR
254	MEN 40-44	DUCK IN MUN	KR
255	MEN 40-44	HO SEOB LEE	KR
256	MEN 40-44	SAL SALVUCCI	US
257	MEN 40-44	ETHAN LEE	KR
258	MEN 40-44	MARTIN DRUEKE	DE
259	MEN 40-44	YOUNG KWAN SEO	KR
260	MEN 40-44	YEONSEONG KO	KR
261	MEN 40-44	CHUNGKYU CHA	KR
262	MEN 40-44	DAE SUN YUN	KR
263	MEN 40-44	KWANG WON KIM	KR
264	MEN 40-44	KYUNG HO KO	KR
265	MEN 40-44	CHUL JUNG	KR
266	MEN 40-44	JIN SUNG KIM	KR
267	MEN 40-44	DOSOON PARK	KR
268	MEN 40-44	BOOKYUM KIM	KR
269	MEN 40-44	IN SIK LEE	KR
270	MEN 40-44	JAEHONG JEONG	KR
271	MEN 40-44	CHAN IL JUNG	KR
272	MEN 40-44	YEONG KI SON	KR
273	MEN 40-44	SE WOONG LEE	KR
274	MEN 40-44	JUNGHYUN JIN	KR
275	MEN 40-44	CHANGSU LEE	KR
276	MEN 40-44	JAE CHUL KIM	KR
277	MEN 40-44	YUN SEOK KO	KR
278	MEN 40-44	SUNGJIN HEO	KR

AGE M5			
279	MEN 40-44	SUNG HYUN PARK	KR
280	MEN 40-44	DAE HYEONG LEE	KR
281	MEN 40-44	HYUNG WON MOON	KR
282	MEN 40-44	HUN KYOUNG JANG	KR
283	MEN 40-44	KYOUNG JIN BAE	KR
284	MEN 40-44	HEE WOO LEE	KR
285	MEN 40-44	KI CHANG JUNG	KR
286	MEN 40-44	JONG HUN KWAK	KR
287	MEN 40-44	SEA HEUM PARK	KR
288	MEN 40-44	TAE KYO HAN	KR
289	MEN 40-44	TAE SOO YOON	KR
290	MEN 40-44	GI YEOL KIM	KR
291	MEN 40-44	SANGHYUN PAEK	KR
292	MEN 40-44	SANGGEUN HAN	KR
293	MEN 40-44	JANGHYEON BAE	KR
294	MEN 40-44	JINUK CHOI	KR
295	MEN 40-44	CHUNG GUK SEO	KR
296	MEN 40-44	KYUNG SEOB CHOI	KR
297	MEN 40-44	SEYOUNG LIM	KR
298	MEN 40-44	SUNG HYUN PARK	KR
299	MEN 40-44	HYEONSU KIM	KR
300	MEN 40-44	YOONGI JIN	KR
301	MEN 40-44	MYONGSEOK KIM	KR
302	MEN 40-44	YONG UN KIM	KR
303	MEN 40-44	SANG DAL LEE	KR
304	MEN 40-44	JUNHA HWANG	KR
305	MEN 40-44	BONGSOO MOON	KR
306	MEN 40-44	WOOYEOL LEE	KR
307	MEN 40-44	BYOUNG SOOL LIM	KR
308	MEN 40-44	JOONG HEE PARK	KR
309	MEN 40-44	TAERYONG CHOI	KR
310	MEN 40-44	KWON SIK MIN	KR
311	MEN 40-44	MYOUNG JIN KIM	KR
312	MEN 40-44	HUNT LING SEE	KR
313	MEN 40-44	MAN SEOK KIM	KR
314	MEN 40-44	ROBERT WOCKING	US
AGE M6			
321	MEN 45-49	HONGLAK KIM	KR
322	MEN 45-49	SUNG-CHUL KIM	KR
323	MEN 45-49	KWANGDUCK PARK	KR
324	MEN 45-49	SUNGSIK KIM	KR
325	MEN 45-49	PETER LEE	KR
326	MEN 45-49	WONHO CHA	KR
327	MEN 45-49	SANG WHAN OH	KR
328	MEN 45-49	SUNG SOO HEO	KR
329	MEN 45-49	YOUNG SIK JI	KR
330	MEN 45-49	HYUN-SU SEON	KR
331	MEN 45-49	SOONBOOK HONG	KR
332	MEN 45-49	KYOUNG MOO KIM	KR
333	MEN 45-49	HEIKO KARL ITAL	DE
334	MEN 45-49	GARETH ELLEN	GB
335	MEN 45-49	SEONGSU KIM	KR

참가선수 - 남자

AGE M6			
336	MEN 45-49	SUNG MIN HEO	KR
337	MEN 45-49	YANG SEOB YEOM	KR
338	MEN 45-49	SUNGHYO PARK	KR
339	MEN 45-49	JINHWAN YANG	KR
340	MEN 45-49	CHANG YOUNG KANG	KR
341	MEN 45-49	BO HYUN KIM	KR
342	MEN 45-49	SUNG JUN KIM	KR
343	MEN 45-49	BOK SOO KIM	KR
344	MEN 45-49	MYUNGJONG KIM	KR
345	MEN 45-49	MIN HO KIM	KR
346	MEN 45-49	SEUKWOO KIM	KR
347	MEN 45-49	JAEYEOL KIM	KR
348	MEN 45-49	HYUN IK LEE	KR
349	MEN 45-49	YOUNGIL SHIN	KR
350	MEN 45-49	JONG HA PARK	KR
351	MEN 45-49	YEON SOO SHIN	KR
352	MEN 45-49	WOO CHOUL CHO	KR
353	MEN 45-49	SEONKYU LEE	KR
354	MEN 45-49	SEUNG CHEOL JEONG	KR
355	MEN 45-49	DONG EOG KIM	KR
356	MEN 45-49	MANGIL LEE	KR
357	MEN 45-49	GUNHO CHO	KR
358	MEN 45-49	GEUN-SIK RA	KR
359	MEN 45-49	MIN WOO KANG	KR
360	MEN 45-49	SEON GU LEE	KR
361	MEN 45-49	YONG KOO KIM	KR
362	MEN 45-49	SUNG HYUN CHOI	KR
363	MEN 45-49	MYUNGKEUN JUNG	KR
364	MEN 45-49	SEUNG KI LEE	KR
365	MEN 45-49	JEONGKYU KIM	KR
366	MEN 45-49	BEOMSEOK JEON	KR
367	MEN 45-49	KYEONG CHUN JEON	KR
368	MEN 45-49	HOON JANG	KR
369	MEN 45-49	JAE YONG KO	KR
370	MEN 45-49	DAEJOONG YI	KR
371	MEN 45-49	JONG YEOB SHIN	KR
372	MEN 45-49	BYOUNG JUNG LEE	KR
373	MEN 45-49	DONG HUN BAK	KR
374	MEN 45-49	YONG GOO PARK	KR
375	MEN 45-49	JINSUK SONG	KR
376	MEN 45-49	HYUN JOONG KANG	KR
377	MEN 45-49	JOO SIK SEO	KR
378	MEN 45-49	SONG HO YOO	KR
379	MEN 45-49	YU SEOK JEONG	KR
380	MEN 45-49	KYUNG SEUK MIN	KR
381	MEN 45-49	YOUNG WOO KIM	KR
382	MEN 45-49	WOOK KIM	KR
383	MEN 45-49	IN CHEOL KIM	KR
384	MEN 45-49	SEONGWOO PARK	KR
385	MEN 45-49	YOUNG IL HEO	KR
386	MEN 45-49	YONGHO PARK	KR
387	MEN 45-49	NAMJO CHOI	KR

AGE M6			
388	MEN 45-49	SUNGKOO JO	KR
389	MEN 45-49	KYUNGSEUNG OH	KR
390	MEN 45-49	SUHONG LEE	KR
391	MEN 45-49	KYU YOUNG OH	KR
392	MEN 45-49	JONGOK KANG	KR
393	MEN 45-49	OHJUNG YOON	KR
394	MEN 45-49	BONGSOO KIM	KR
395	MEN 45-49	HYUN TAE JEONG	KR
396	MEN 45-49	SEOK YOUNG JEONG	KR
397	MEN 45-49	KAH TIAN TAN	SG
398	MEN 45-49	MIKE BRUGGEMANN	NL
399	MEN 45-49	SEUNG SU NA	KR
400	MEN 45-49	RALF EBERHARDT	CH
401	MEN 45-49	GIUSEPPE CAVALLO	IT
AGE M7			
411	MEN 50-54	JAE HO LEE	KR
412	MEN 50-54	YOUNG JOON PARK	KR
413	MEN 50-54	KYOUNG RYUNG KIM	KR
414	MEN 50-54	WONSUB PARK	KR
415	MEN 50-54	JONG HYUN LEE	KR
416	MEN 50-54	SANG WOOK WOO	KR
417	MEN 50-54	CHANHO SHIM	KR
418	MEN 50-54	SUNGYONG CHOI	KR
419	MEN 50-54	DEGMO JANG	KR
420	MEN 50-54	KEVIN YING-WAI LAM	HK
421	MEN 50-54	SUYEONG YU	KR
422	MEN 50-54	TAEJIN KIM	KR
423	MEN 50-54	YUNHONG LEE	KR
424	MEN 50-54	KISUN KIM	KR
425	MEN 50-54	JONGCHEUL JANG	KR
426	MEN 50-54	WONSEOK JANG	KR
427	MEN 50-54	CHEOL WOON WOO	KR
428	MEN 50-54	CHENON MOOK CHO	KR
429	MEN 50-54	KYEONGYONG PARK	KR
430	MEN 50-54	HYUN MAN SHIN	KR
431	MEN 50-54	JONGSUN PARK	KR
432	MEN 50-54	NAM JU WOO	KR
433	MEN 50-54	SANG DON SHIM	KR
434	MEN 50-54	SANG HWAN KIM	KR
435	MEN 50-54	JEONG YEOL LIM	KR
436	MEN 50-54	JONG SEOK KIM	KR
437	MEN 50-54	SUNGHUN HWANG	KR
438	MEN 50-54	JAEHYUN KIM	KR
439	MEN 50-54	MINKYU SO	KR
440	MEN 50-54	HYUN GYU LEE	KR
441	MEN 50-54	SEUNGPYO HONG	KR
442	MEN 50-54	JAI SEONG YANG	KR
443	MEN 50-54	YONG CHAN KIM	KR
444	MEN 50-54	BANG HYUN SONG	KR
445	MEN 50-54	JONG HAE PARK	KR
446	MEN 50-54	YU YEON HWANG	KR
447	MEN 50-54	YOUNG LYUL LEE	KR

참가선수 - 남자

AGE M7			
448	MEN 50-54	GI CHEUL KANG	KR
449	MEN 50-54	SAENG WHAN PARK	KR
450	MEN 50-54	JONG JIN SEO	KR
451	MEN 50-54	SUNG JOON PARK	KR
452	MEN 50-54	SEOK JIN JANG	KR
453	MEN 50-54	HEE SUK HWANG	KR
454	MEN 50-54	JAEWOO LIM	KR
455	MEN 50-54	DUKKYOO KIM	KR
456	MEN 50-54	CHEOL GEUN BANG	KR
457	MEN 50-54	HAN JO LEE	KR
458	MEN 50-54	JONG SEONG KIM	KR
459	MEN 50-54	YONG MOON KIM	KR
460	MEN 50-54	YONG HWA SHIN	KR
461	MEN 50-54	KYU HYUN HWANG	KR
462	MEN 50-54	KYUNG MOOK KANG	KR
463	MEN 50-54	JUNHO KIM	KR
464	MEN 50-54	CHOONGYONG OH	KR
465	MEN 50-54	SUNG HWAN PARK	KR
466	MEN 50-54	YONGIL CHOI	KR
AGE M8			
471	MEN 55-59	SEUNGYUB BAEK	KR
472	MEN 55-59	SEUNG RYUL BAEK	KR
473	MEN 55-59	KYUNGSUN WE	KR
474	MEN 55-59	BYUNG NAM SON	KR
475	MEN 55-59	JAE JEONG YOU	KR
476	MEN 55-59	YOUNG BEE SHIN	KR
477	MEN 55-59	CHI-OK KIM	KR
478	MEN 55-59	DONG KEUK SEO	KR
479	MEN 55-59	JAEJIN CHOI	KR
480	MEN 55-59	SEON BEOM LEE	KR

AGE M8			
481	MEN 55-59	SEONG SIN HONG	KR
482	MEN 55-59	SEUNG YONG KIM	KR
483	MEN 55-59	HONG GU PARK	KR
484	MEN 55-59	HAN IL PARK	KR
485	MEN 55-59	SUNG HO ROH	KR
486	MEN 55-59	SEONG WOO HAM	KR
487	MEN 55-59	JINSEOB KIM	KR
488	MEN 55-59	JAEGYU JUNG	KR
AGE M8			
489	MEN 55-59	MUNCHAE LIM	KR
490	MEN 55-59	DONGHWAN YOON	KR
491	MEN 55-59	JUNGHYUN CHO	KR
492	MEN 55-59	HYEONG GON KIM	KR
493	MEN 55-59	SEUNGWOO NOH	KR
494	MEN 55-59	JEONG WOO SEO	KR
495	MEN 55-59	SANGHO LEE	KR
496	MEN 55-59	JONG GUN LEE	KR
497	MEN 55-59	YOUNG KEUN LEE	KR
498	MEN 55-59	NAKSIN CHOI	KR
499	MEN 55-59	DONGHWAN KIM	KR
500	MEN 55-59	YONGHO KANG	KR
AGE M9			
511	MEN 60-64	CHANG SUNG KIM	KR
512	MEN 60-64	BYUNG HO LIM	KR
513	MEN 60-64	YEONHI JO	KR
514	MEN 60-64	JEONG HUN CHA	KR
515	MEN 60-64	BYUNG SUP PARK	KR
AGE M10			
521	MEN W65+	HYUN SOO SHIN	KR

참가선수 - 여자

AGE W1			
601	WOMEN 25-29	HYEKYEONG SEO	KR
602	WOMEN 25-29	JI WOO PARK	KR
603	WOMEN 25-29	MICHELLE CARDENAS	US
604	WOMEN 25-29	JULIANNE DARWIN	US
AGE W2			
611	WOMEN 30-34	NAMIN KIM	KR
612	WOMEN 30-34	SOMI PARK	KR
613	WOMEN 30-34	MINA PARK	KR
614	WOMEN 30-34	SEUNG MIN KIM	KR
615	WOMEN 30-34	BORAM KIM	KR
616	WOMEN 30-34	SOOYEON HAM	KR
617	WOMEN 30-34	JAIMIELLE JACOBS	AU

AGE W3			
621	WOMEN 35-39	KYUNGOK CHOI	KR
622	WOMEN 35-39	HA SOOK SHIN	KR
623	WOMEN 35-39	MIJIN KOH	KR
624	WOMEN 35-39	LYNN MATTIX	KR
625	WOMEN 35-39	JONGHUN PARK	KR
626	WOMEN 35-39	SUN YOUNG LEE	KR
627	WOMEN 35-39	DOEUN PARK	KR
AGE W4			
631	WOMEN 40-44	JINHEE LEE	KR
632	WOMEN 40-44	JIHYUN KIM	KR
633	WOMEN 40-44	HYANG MI CHO	KR
634	WOMEN 40-44	HYOJEONG PARK	KR
635	WOMEN 40-44	ANJA WRIGHT	DE

참가선수 - 여자

AGE W4			
636	WOMEN 40-44	HYEJIN ON	KR
637	WOMEN 40-44	SOONYOUNG JEONG	KR
638	WOMEN 40-44	HYE YOUNG HWANG	KR
639	WOMEN 40-44	KYOUNG RAN KANG	KR
AGE W5			
641	WOMEN 45-49	SUNG HEE KIM	KR
642	WOMEN 45-49	JUNG-HWA CHO	KR
643	WOMEN 45-49	KYOUNGHEE KIM	KR
644	WOMEN 45-49	MYUNG JIN YOON	KR
645	WOMEN 45-49	SUNG HWA KIM	KR
646	WOMEN 45-49	JUNG HWA MOON	KR
647	WOMEN 45-49	DONG HEE KIM	KR
648	WOMEN 45-49	GYEONGJA LEE	KR
649	WOMEN 45-49	JUYOUNG PARK	KR

AGE W5			
650	WOMEN 45-49	IN SOO YUN	KR
651	WOMEN 45-49	MYOIM KIM	KR
652	WOMEN 45-49	SEO HYEON LIM	KR
AGE W6			
661	WOMEN 50-54	CHOONHWA KIM	KR
662	WOMEN 50-54	YOUNHEE KANG	KR
663	WOMEN 50-54	MISOOK CHAE	KR
664	WOMEN 50-54	YOUNGSUK BYUN	KR
665	WOMEN 50-54	SU MI KANG	KR
AGE W7			
671	WOMEN 55-59	MEKYOUNG BAE	KR
672	WOMEN 55-59	YOUNG SOOK KIM	KR
673	WOMEN 55-59	MYUNGK SOOK LEE	KR

참가선수 - 주니어

JPBR			
1001	PBR	JIHOON JUNG	KR
1002	PBR	TAE YOON KIM	KR
1003	PBR	YUNHEE CHO	KR
1004	PBR	HA HUL OH	KR
JA M6			
1011	AM-6	DONGHYUN KIM	KR
JA W6			
1016	AM-6	ARIN KIM	KR
1017	AM-6	HYUNHEE CHO	KR
1018	AM-6	SEO HYOUN LEE	KR
1019	AM-6	HA EUN OH	KR
1020	AM-6	DA YUN JUNG	KR
JA W7			
1026	AM-7	YO HAN LEE	KR
1027	AM-7	GA EUL LEE	KR
1028	AM-7	SEO YOON KIM	KR
1029	AM-7	KWANGMIN KIM	KR
1030	AM-7	MINJUN JEON	KR
1035	AM-7	SONG YEON YOON	KR
1036	AM-7	SEOYOON BAE	KR
1037	AM-7	HAYUN AN	KR
JA M8			
1041	AM-8	DONGGEON LEE	KR
1042	AM-8	HYEON WOO SON	KR
1043	AM-8	JUN GYO CHOI	KR
1044	AM-8	MINCHAN KOO	KR
1045	AM-8	HEESUNG KIM	KR
1046	AM-8	DANWOO KIM	KR
1047	AM-8	INSUNG PARK	KR

JA M8			
1048	AM-8	MINJUN KIM	KR
1049	AM-8	JUNSEO LEE	KR
JA W8			
1051	AW-8	SEOYEON PARK	KR
1052	AW-8	YUN KIM	KR
1053	AW-8	NAKYOUNG LEE	KR
1054	AW-8	HYELIM NOH	KR
1055	AW-8	EUNCHAE JANG	KR
JA M9			
1061	AM-9	CHAEWOON LEE	KR
1062	AM-9	JIWON SUL	KR
1063	AM-9	SEO JUN KIM	KR
1064	AM-9	YONGMIN GWON	KR
1065	AM-9	GAON MOON	KR
1066	AM-9	SEONWOO JIN	KR
1067	AM-9	JUNHO KIM	KR
1068	AM-9	UIJIN PARK	KR
JA W9			
1071	AW-9	MINSEO PARK	KR
1072	AW-9	SEON MIN YANG	KR
1073	AW-9	WOO RI BAE	KR
1074	AW-9	SEO JUNG HAN	KR
1075	AW-9	BO MI LEE	KR
1076	AW-9	SO YOON PARK	KR
JA M10			
1081	AM-10	JUNG EUM BAE	KR
1082	AM-10	TAESEONG KIM	KR
1083	AM-10	BEOM JUN KIM	KR
1084	AM-10	GEON U LIM	KR

참가선수 - 주니어

JA M10			
1085	AM-10	CHUNG HO LEE	KR
JA W10			
1091	AW-10	YOON A KIM	KR
1092	AW-10	YEON KEONG SON	KR
1093	AW-10	TAE RYN KIM	KR
1094	AW-10	SEO YEONG YOON	KR
JA M11			
1096	AM-11	SUN WOO SUL	KR
1097	AM-11	HOON MIN BAE	KR
1098	AM-11	YUL CHOI	KR
1099	AM-11	WON TAE JUNG	KR
1100	AM-11	SU HYUK PARK	KR
1101	AM-11	YONGJIN GWON	KR
JA W11			
1105	AW-11	MIN SEO KIM	KR
1106	AW-11	SEO JIN JUNG	KR
JA M12			
1111	AM-12	HYUN SEOK KIM	KR
1112	AM-12	SEOK JE SEONG	KR
1113	AM-12	YEONG JUN KO	KR
JA W12			
1115	AW-12	JIWON LEE	KR
JA M13-15			
1121	AW13-15	TAE GYEONG YOON	KR
1122	AW13-15	SEONG GWANG CHOI	KR
JA W13-15			
1126	AW13-15	SEON WOO YANG	KR
1127	AW13-15	CHAE YEONG PARK	KR
1128	AW13-15	SEON YEONG YOU	KR
JT M10			
1151	TM-10	JUN OH PARK	KR

JT M10			
1152	TM-10	GEON KIM	KR
1153	TM-10	JOONSUH EOM	KR
1154	TM-10	DOGEUN AN	KR
1155	TM-10	ULIM NOH	KR
1156	TM-10	CHANMIN KIM	KR
JA W10			
1161	TW-10	JI WOO LEE	KR
1162	TW-10	YOONJEE KIM	KR
1163	TW-10	TAEHEE KIM	KR
1164	TW-10	NAYEON KIM	KR
JT M11			
1171	TM-11	SANG HOO PARK	KR
1172	TM-11	HANJIN PARK	KR
JT W11			
1176	TW-11	JIO HONG	KR
1172	TW-11	YEONWOO LEE	KR
JT M12			
1181	TM-12	DOHYEON PARK	KR
1182	TM-12	JUNU JANG	KR
JT W12			
1186	TW-12	BYEOREE MOON	KR
JT M13-15			
1191	TM13-15	HOJIN KIM	KR
1192	TM13-15	WON HUCK JANG	KR
1193	TM13-15	SEO JUN AHN	KR
1194	TM13-15	KWANG JE SEONG	KR
JT M11			
1196	TW13-15	JI WON SEO	KR
1197	TW13-15	HA EUN JANG	KR
1198	TW13-15	TAE HEE LIM	KR

참가선수 - 팀릴레이

RM				
801	NEUNHUN KANG JAEKWANG CHOI KILYOUNG LEE	Swimming Cycling Run	군산철인클럽 M1	KR
802	YOUNG SUN JANG JI ONE PARK MIN KYU LEE	Swimming Cycling Run	철인28호	KR
803	HYUNCHEOL YOOK HOSEUNG MANG JANGHWAN OH	Swimming Cycling Run	한국레포츠클럽 M1	KR
804	DEOKYONG LEE YOUNGWOO LEE HANKUK OH	Swimming Cycling Run	한국레포츠클럽 M2	KR
805	HYUKJONG LEE SANGJAE LEE JONGDUK CHOI	Swimming Cycling Run	한국레포츠클럽 M3	KR
806	GWANJIN KO HYUNKAK SHIN SEHWAN KIM	Swimming Cycling Runw	한국레포츠클럽 M4	KR

RX				
811	DONGPIL PARK SOOJIN KIM YEOSONG PARK	Swimming Cycling Run	재미사마	KR
812	EILEEN LUI THAW HTOO NAING SAI NYAN LIN	Swimming Cycling Run	TeamPT	MM
813	HAJUNG LEE GILHYUN KIM HAJUNG LEE	Swimming Cycling Run	Always X1	KR
814	JUNGHO KIM HUN KIM MINKYUNG KANG	Swimming Cycling Run	Always X2	KR
815	SUNGRAN HAN JANGWOOK KO JONSUB CHOY	Swimming Cycling Run	군산철인클럽 X1	KR

Challenge Family

CHALLENGEFAMILY is a global series of long-distance triathlons with number of side events that is changing the face of triathlon racing around the world. Featuring spectacular courses in iconic destinations, CHALLENGEFAMILY events focus on delivering a quality triathlon festival experience to athletes of all ages and abilities, and creating a memorable spectator experience that captures all the excitement and emotion of this inspirational sport.

At CHALLENGEFAMILY we're driven by the same thing that drives athletes: the passion to push limits, to perform at our best and to enjoy what we do in style. #WEARETRIATHLON

CHALLENGEFAMILY is #ALLABOUTTHEATHLETE, going above and beyond, with the highest possible respect for the legacy of the sport of triathlon, the athletes, communities, media, sport governing bodies, environment and industry partners.

About GUNSAN

Gunsan, located on the edge of central western coast, as a waist of the Korean peninsula, is in 2~3 hours away from anywhere in Korea (231km away from Seoul and 337km away from Busan). It is also the central city of Saemangeum, the biggest reclamation project after the origination of the country, and a port city of 112 years of history with various international routes, located 563km away from Qingdao, China, which is the shortest distance in Korea.

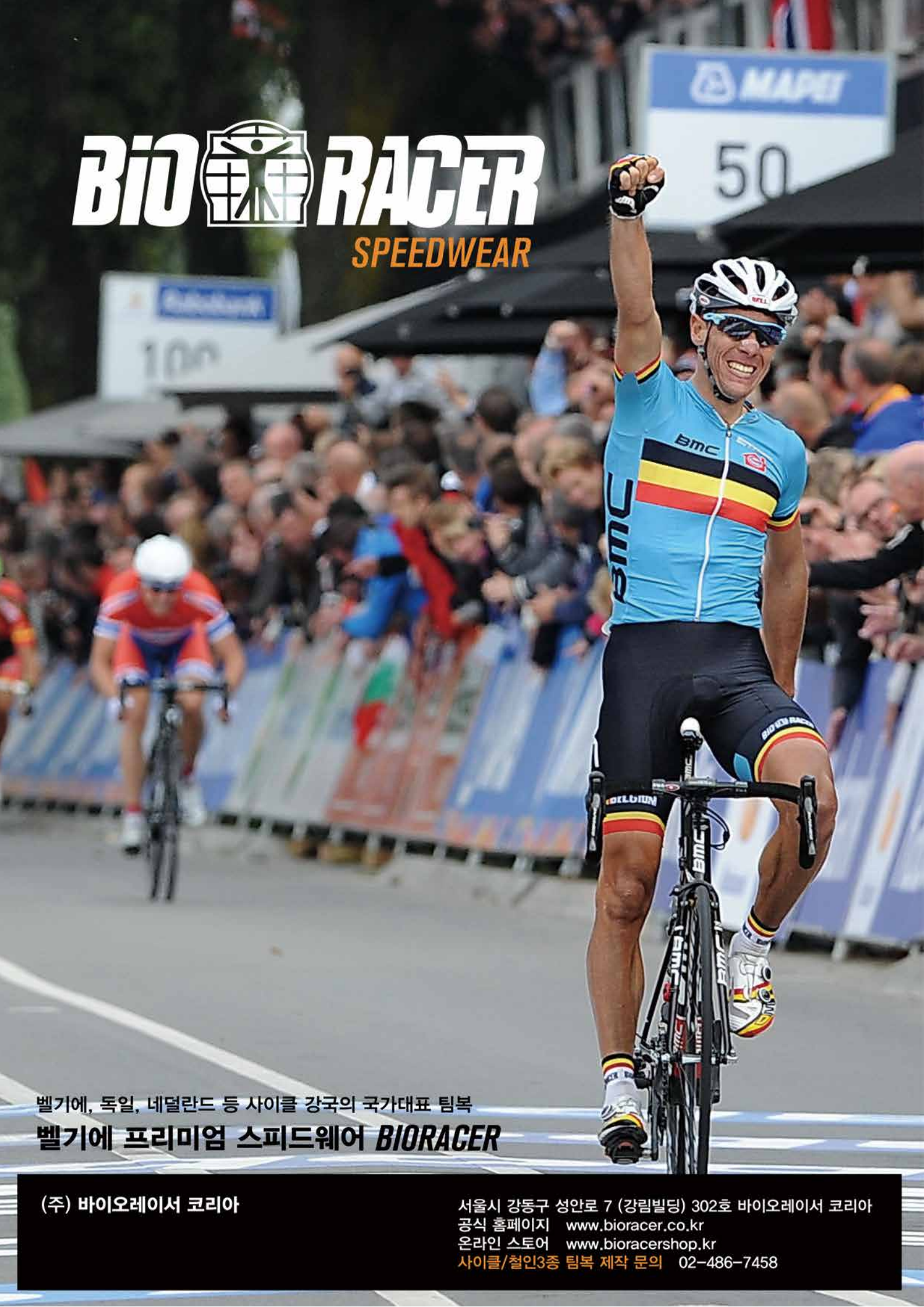
'Dream Hub GUNSAN' is the Brand Slogan of Gunsan City which means 'Concentrate all the possibility of Future, Hope, Development to Gunsan and spread widely to the world', and designed with irregular circles to express the concentration to and spread from Gunsan. Developed Gunsan Citizen's unique calligraphic type to emphasize the free and dynamic feeling, and use Blue color to express potential development and future oriented will Saemangeum and West Sea Rim.

시민과 함께
꿈을 실현해
가겠습니다.

시민이 함께하는
자립도시 군산

시민이 가꾸고 만들고
모두가 행복한 이곳,
바로 군산입니다

군산시
GUNSAN CITY



벨기에, 독일, 네덜란드 등 사이클 강국의 국가대표 팀복

벨기에 프리미엄 스피드웨어 *BIORACER*

(주) 바이오레이서 코리아

서울시 강동구 성안로 7 (강림빌딩) 302호 바이오레이서 코리아
공식 홈페이지 www.bioracer.co.kr
온라인 스토어 www.bioracershop.kr
사이클/철인3종 팀복 제작 문의 02-486-7458

고급 호텔 예약은
전문 에이전시에서 해야 합니다.

최고의 혜택과, VIP 등급의 게스트로 여행하세요

하얏트, 리딩호텔스 오브더 월드, 벨몬드 본사 지정 VIP파트너사

✓무료 조식 2인,
✓객실 업그레이드,
✓레이트 체크아웃,
✓$90~ $200 식음료 크레딧

BELMOND
BELLINI CLUB

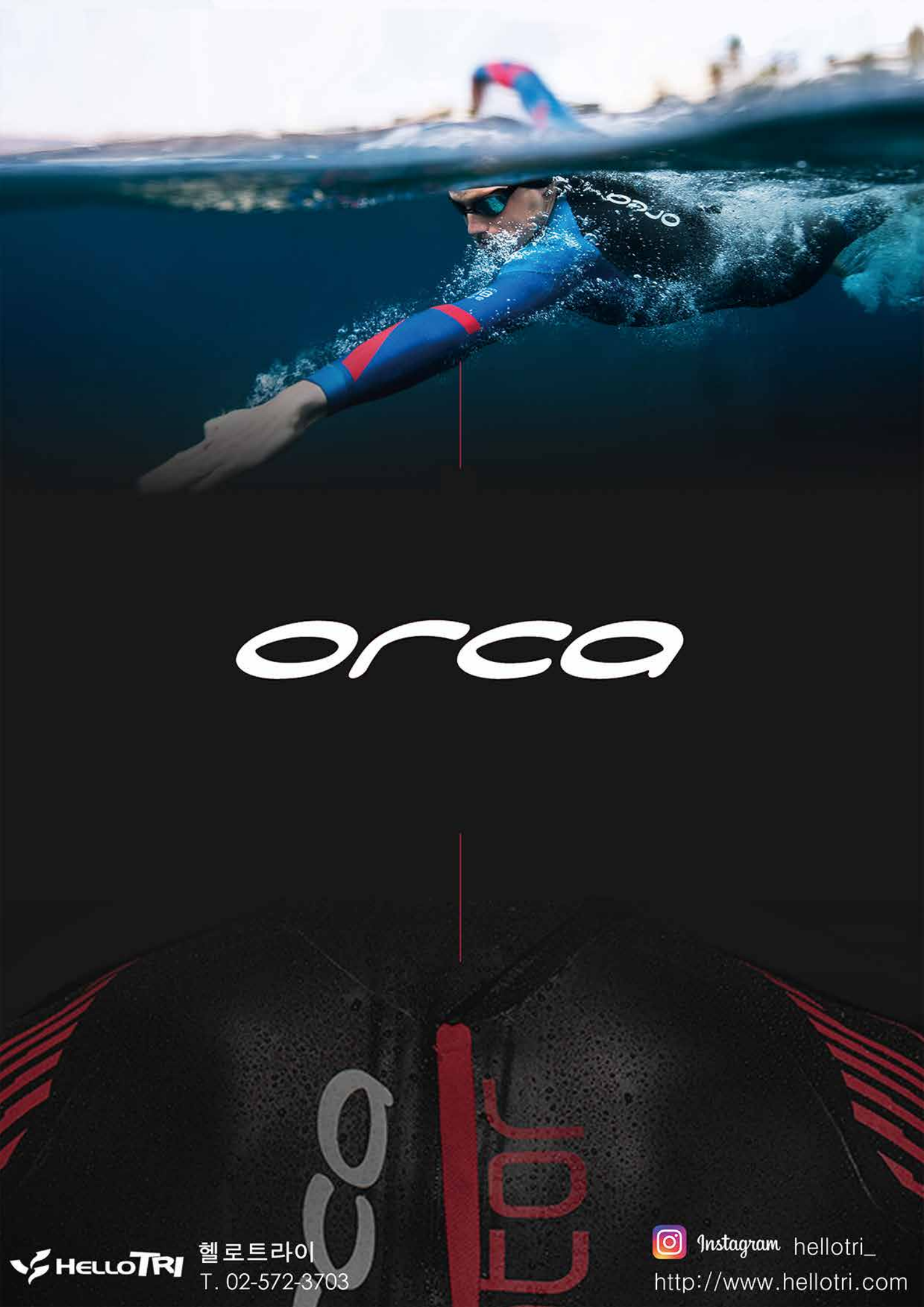
MEMBER OF VITA BY
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

WORLD OF HYATT
HYATT PRIVÉ

*상기 혜택은 각 호텔 마다 내용과 조건이 상이할 수 있습니다 *

www.t-percent.com 서울시 종로구 종로 5길 7 타워8 15층 02-6226-7171 ㈜트래블디퍼런트

TRAVEL DIFFERENT


orca
HELLOTRI
헬로트라이
T. 02-572-3703
Instagram hellotri_
http://www.hellotri.com

Introducing the Ignite

For high performance cyclists looking for every advantage in an race helmet, Smith debuts the new Ignite helmet. Combining the new aerodynamic profile, optimal ventilation, and fully integrated eyewear storage, the Ignite is a race-ready helmet designed to elevate performance.

Damage Smith with **Koroyd®**

그리스도 정신이 깃든
인성 지성 영성 의 전당

한일장신대학교는
믿음과 사랑의 공동체입니다.

Be A+ SERVANT

신학과
사회복지학과
심리상담학과
실용음악학과
간호학과
운동처방재활학과

학생 중심의 최적의 교육환경

신입생 1인당 **200만원 장학금 지급**(간호학과 제외)
재학생 해외연수시 **글로벌 장학금 지급**(1인당 50만원)
전북지역 사립대학중 **가장 낮은 등록금**(대학정보공시)
2003-2017 장애학생교육복지평가 **최우수 및 우수대학**
2014 대학기관평가인증 **'인증'** 획득
2016 간호교육인증평가 **'인증'** 획득
2018 간호학과 국가고시 100% 합격 및 100% 취업

HANIL UNIVERSITY & PRESBYTERIAN THEOLOGICAL SEMINARY
한일장신대학교

55359 전북 완주군 상관면 왜목로 726-15
입학문의 (063) 230-5451~2

www.hanil.ac.kr blog.hanil.ac.kr www.facebook.com/haniluniv www.instagram.com/haniluniv story.kakao.com/haniluniv

기능성 스포츠 양말 컴포트

COMPORT

러닝 | 사이클 | 구기&라켓스포츠 | 골프 | 산악

#컴프레션양말
#스포츠양말
#종목별
#부위별차별압박

CHALLENGER
COOL FIT

챌린저 쿨핏

티셔츠 한장도 벗어던지고 싶은 무더운 날씨.
컴포트 쿨링 쿠션으로 **시원하면서도 안정감 있는 쿨핏**을 만나보세요.

comport.kr
comport_official
teamcomport

NAUM 수입원: (주)나음케어 문의: 070-7019-7575 쇼핑몰: www.naumonshop.co.kr

SEIKO

세이코 멀티 타이밍시스템

스포츠 카운터 / 유도 타이머

세이코 스포츠 타이머 한국 공식 총판
Tel.02-6465-7656/Fax 050-7593-8113

http://www.seiko-sts.co.kr

ASIA'S TOP TRIATHLON TRAINING DESTINATION

THANYAPURA
HEALTH & SPORTS RESORT
PHUKET

SWIM
- 50M OLYMPIC POOL
- 25M TRAINING POOL
- OPEN WATER SWIMS

BIKE
- SCENIC ROUTES
- BIKE RENTALS
- DAILY RIDES

RUN
- 500M CUSHIONED TRACK
- DAILY RUNS
- GREAT SCENERY

THANYAPURA BRAND AMBASSADOR
YVONNE VAN VLERKEN

WE HAVE EVERYTHING YOU NEED TO GET RACE READY!

HOTEL

RESTAURANTS

FITNESS CENTRE

GROUP TRAINING CLASSES

THANYAPURA HEALTH & SPORTS RESORT
thanyapura thanyapuraphuket
www.thanyapura.com

BOOK DIRECT AND SAVE!
RESERVATIONS@THANYAPURA.COM
TRIATHLON.CHALLENGEKOREA@GMAIL.COM

#WEOPTIMISEYOURLIFE