

lululemon E-guide

룰루레몬과 함께 즐겁고 건강하게 #스웬라이프.
대한민국의 모든 게스트들이 웰비잉에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록
룰루레몬 앰배서더와 함께 준비한 E-guide를 만나보세요.



Run Guide

chapter 4

lululemon

Trail Running



룰루레몬 앰배서더 **예상국**

 mangki.kr

안녕하세요. 굿러너컴퍼니를 운영하고 있는 예상국(망키)입니다.

국내 러닝 시장 및 문화의 발전을 위해 다양한 이벤트 기획과 마라톤 및 트레일러닝 대회를 주최하고 있고, 러닝 제품들을 구매할 수 있는 러닝 스페셜티 스토어도 운영하고 있어요. 저와 함께 하고 싶다면 굿러너컴퍼니를 찾아주세요.

트레일 런 코스 설정 방법

1. 본인의 집이나 회사 가까운 곳에 공원이나 산책로가 있다면 그곳이 바로 최적의 트레일 런 코스입니다. 트레일이라고 해서 무작정 산을 가거나 멀리 여행을 떠나야 한다는 생각을 가질 필요는 없어요. 포장되어 있지 않은 길이 모두 트레일이기 때문에 본인이 주로 활동하는 가까운 곳에서 트레일 런 코스를 찾아보세요.
2. 서울둘레길, 한양도성길, 부산 갈맷길, 제주 올레길 등 전국에 각 지역을 대표하는 길들이 있는데 이 길들은 대부분 트레킹이 가능한 트레일로 구성되어 있기 때문에 이곳들을 검색해서서 코스를 설정하시면 됩니다.
3. 트레일 런 코스를 설정할 땐 주로 카카오맵 및 네이버지도를 활용하는데 지형도 및 등산로를 체크해서서 검색하시면 보다 정확하게 코스를 계획할 수 있고, 로드맵도 활용하여 편의시설도 미리 체크하는 것을 추천 드립니다.
4. 혹시나 길을 잘 잃어버린다면 왕복 코스로 설정하는 것이 좋으며 왕복 코스가 다소 지루하게 느껴진다면 순환 코스로 설정 및 편도 코스로 설정하는 것을 추천드립니다.
5. 가보고 싶은 산으로 코스를 설정할 경우, 포털사이트에 관련된 명칭 및 키워드를 검색해서 누군가가 이전에 다녀온 블로그 및 자료를 참고하여 속도, 거리, 고도를 체크한 후, 본인의 코스와 트레일 런 완주 목표를 설정하면 됩니다.
6. 트레일 런 코스를 설정할 때 불규칙한 지형과 고도에 따른 기온 변화로 일정한 속도를 유지할 수 없기 때문에 기록은 중요하지 않습니다. 반드시 사전에 이동할 거리와 고도를 가장 먼저 체크하고, 그 이후에 본인의 체력에 맞는 속도 및 페이스를 설정해야 부상 및 안전사고를 예방할 수 있습니다.

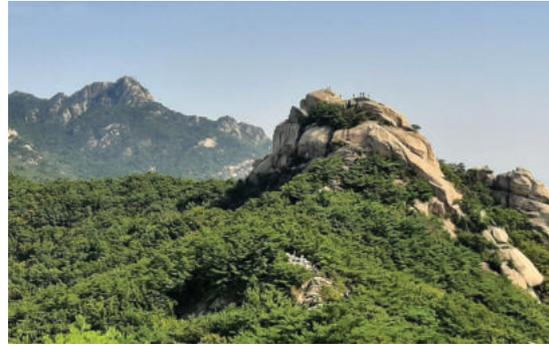
“ 멀리 떠나지 않아도 우리 가까운 곳에 트레일 러닝을 할 수 있는 곳이 많아요.
자연 속에서 오감을 깨우며 신나게 달려보세요. ”

트레일 런코스 추천

1. 북한산 향로봉 - 비봉 코스, 약 7KM 거리 / 누적상승 400m

상명대학교 서울캠퍼스 주차장 > 탕춘대 능선 > 향로봉 > 비봉 >
당춘대탐방지원센터 > 상명대학교 서울캠퍼스 주차장

북한산의 다양한 코스 중에서 가장 정상까지 쉽게 올라갈 수 있는 코스이면서 멋진 풍광을 만끽 할 수 있고, 등산객들이 많지 않은 구간이며 하산할 때 누구나 신나게 달려서 내려올 수 있습니다.



2. 서울둘레길 5-2코스 - 관악산입구(서울대) - 호암산숲길공원 코스, 약 7KM 거리 / 누적상승 400m

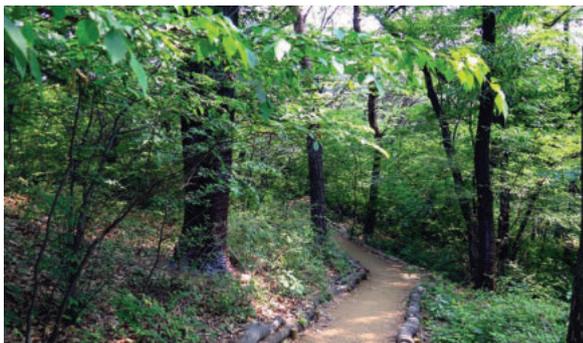
관악산 일주문 > 호암사 > 천주교 삼성산성지 > 호암산숲길공원

서울둘레길 코스 중에서 가장 달리기 좋은 완만한 코스이며 대부분이 숲길로 이루어져 그늘이 많고, 산림욕을 즐기면서 힐링할 수 있습니다.

3. 서울숲공원 - 서울숲 코스, 약 3KM 거리 / 누적상승 20m

서울숲공원 방문자센터 > 은행나무숲 > 성수대교 북단 아래 >
곤충식물원 > 서울숲공원 방문자센터

방문자센터에서 출발해서 크게 1바퀴를 순환하는 것으로 포장되지 않은 길이 70%이며 누구나 트레일 런을 경험할 수 있습니다. 특히 성수대교 북단에서 서울숲공원 한강전망대로 가는 길에 400m 거리의 숨어있는 트레일 런 코스는 도심 속 자연의 매력을 온전히 느끼실 수 있습니다.



4. 남산둘레길, 남측순환로 약 5KM 거리 / 누적상승 50m

남산야외식물원 > 남측순환로 남산둘레길 > 남산타워

남산에도 둘레길이 있는데 남산야외식물원에서 출발하여 남측순환로의 둘레길을 지나 남산타워 방향으로 이어진 숲길은 서울이 아닌 것 같은 착각을 하게 될 정도로 자연이 풍요로우며 대부분 좁은 숲길로 이루어져 온전히 나 자신에 몰입할 수 있습니다. 지형도 어렵지 않아서 누구나 쉽게 트레일 런을 경험하기 좋은 코스이며 도심 속 자연의 매력을 온전히 느낄 수 있는 또 하나의 코스입니다.