나의 두 번째 버킷리스트

자전거 100km 타기

글. 조봉기 OBS 기술국 차장

몇 년 전 수영으로 한강 건너기 도전을 한 뒤로 새로운 도전을 이어보고자 선택한 것이 자전거 100km 타기다. 자전거는 어릴 적 탄 이후로 거의 타보지를 않았다. 자전거부터 장만하기로 했다. 주변에 자전거 타는 사람이 없어서 선택도 쉽지 않았다. 매장에 들러 직원에게 들은 게 전부이지만 아들이랑 같이 야외활동을 같이하면 좋겠다 싶어 아들은 산악용 자전거인 MTB를, 난 과거 사이클이라 불렀던 로드용 자전거의 특성을 접목한 하이브리드를 장만하였다.

무작정 탔다. 바람을 맞으며 야외를 달리다 보니 기분이 좋다. 1시간 정도 탔다. 뭐 자전거야 그냥 타면 되겠지 하고 탔지만, 다음 날 생전 처음 느껴본 안장통이라는 통증을 느꼈다. '아, 자전거만 있다고 라이딩이 가능한 게 아니구나' 싶었다. 최소한의 장비가 필요하겠다 싶어 헬멧, 장갑, 엉덩이 보호대 등을 장만하고 집에서 잠실까지 (약 왕복 50km 정도 된다) 다녀왔다.

이렇게 몇 번 타다 보면 자전거 의류(빕숏이라 부른다) 등 소소한 장비들이 눈에 들어와 하나씩 장만하게 된다. 내년 봄쯤엔 로드용 자전거도 하나 더 장만하려고 한다. 타다 보면 속도에 대한 욕심이 나서 좀 더 빨리 달리고 싶어진다. 코로나19로 인하여 여러 실내외 활동이 여의찮은데 야외 자전거 타기는 그 답답함을 해소하기에 너무나 좋다.

거의 같은 코스로만 타다 좀 지겹다는 느낌이 들 때쯤 25대 연합회를 같이 했던 YTN 협회장님의 제안으로 100km 타기를 도전해보기로 했다. 혼자서 자전거로 국토 종주도 하셨단다. 뭐든 열정이 넘치시고 에너지가 많으시다. 반면, 난 게을러서 뭐든 귀찮아하는 성격 탓에 혼자서 뭘 해 보려고 하지 않는 사람이다.
한 번에 100km 타기는 무리라서 평소 타던 거리를 조금씩 늘려 가며 나름 훈련(?)을 했다.

첫 번째 100km 라이딩
자전거로 춘천 가기(북한강 종주 자전거길)

4월 어느 주말, 차에 자전거를 분리해 싣고 운길산역에서 만났다. 춘천까지 간다. 100km를 과연 탈 수 있을까 하는 걱정과 한번 해보자는 기대를 가지고 타기 시작했다. 날씨도 너무 좋고 달리는 코스의 주변 경치도 너무 예뻐서 힘든 줄 모르고 달렸다.

같이 타신 YTN 협회장님이 중간중간 사진도 찍어주시고 동영상도 촬영해 주셨다. 이 지면을 빌려 감사의 말씀을 전한다. 춘천에 왔으니 점심은 닭갈비로 식사를 하고 운길산역으로 복귀.
첫 번째 100km 자전거 타기 성공이다. 이후 며칠간의 안장통은 훈장이라 생각한다. 100km 타기 도전하시는 분은 참고하시길.

북한강 종주 자전거길

운길산역에서 춘천까지 약 83km 자전거 전용도로(중간중간 차도랑 겹치니 주의해서). 원점 복귀는 경춘선으로 춘천에서 대성리역까지 iTX 열차 이용, 대성리역에서 자전거로 운길산역까지 약 18km 자전거 전용 도로 이용.

두 번째 100km 타기
양평에서 충주 탄금대

10월 어느 주말, 양평에서 충주 탄금대까지 자전거 전용도로 포함 총이동 거리 100km 정도.

100km를 한번 타보니 이제 두려움(?)이 없어졌다. 이번에도 YTN 협회장님이랑 같이 했다. 같이 타자고 자꾸 꼬드긴다. (?) 왠지 싫지 않다.
오히려 고맙다. 난 혼자서는 귀찮아서 시도조차 하지 않는다.
국토 종주(인천 서해 - 부산 633km) 자전거길의 일부로, 자전거 길이 참 좋다. 주위를 둘러보며 적당한(평속 20km 정도) 속도로 달리면 경치가 무척 예쁘다.

복귀는 고속버스로.
고속버스에 자전거를 실어준다는 걸 처음 알았다. 고생했으니 충주에서 고기로 저녁 식사를 하고 고속버스로 동서울터미널로 복귀.
걷기를 좋아해서 제주 올레길을 15개 정도 걸었었다. 느리게 움직이면 눈이 호강한다.
자전거길도 그렇다.

세 번째 100km 타기
자전거로 팔당역 가기

집(분당)에서 팔당역 맛집(?) 자전거로 가기
11월 중순 이제 더 추워져 겨울로 접어들면 자전거 타기가 쉽지 않다. 복장도 그렇고 눈이 오거나 하면 도로 상태가 좋지 않아 위험하다. 안전이 최우선이다.

2022년 마지막 100km 타기는 내가 후배를 꼬드겼다. 이 코스는 그냥 집에서 자전거로 갔다 오면 된다.
후배는 상암에서 나는 분당에서 출발하여 잠실대교 아래에서 만났다. 후배는 100km 라이딩은 처음이다. 팔당역까지 각자 집에서 왕복 약 90여km 정도 된다. 동네 근처에서 나머지 10km를 채웠다. 100이라는 숫자에 대한 집착(?)이다.

후배는 며칠 무척 고생했을 것이다. 좋은 건 나눠야 한다. 라이딩의 즐거움도, 안장통의 고통도.

한강 변 자전거길 포함해서 전국 자전거길 참 잘 되어 있다. 주말엔 라이더들이 많지만 서로 배려하며 적당한 속도로 즐기면 된다.

야외에서 자연과 바람을 느끼며 달려 보시라.
바쁜 일상이지만 건강을 위한 적당한 운동과 심리적인 여유가 꼭 필요하다.

자전거 100km 타기. 시도해 보시기를 적극 추천한다.
버킷은 계속된다.

눈에 들어온 행사가 하나 있다. 아마추어 하프 철인 3종 경기. 수영 750m, 자전거 20km, 달리기 5km.

난 요즘 달리기에 빠져 있다.