

금강송지숲길 트레일런 3K 세부 안내사항

□ 개최개요

- 행사명: 금강송지숲길 트레일런 3K
- 행사기간: 2024. 7. 1.(월) ~ 7.(일) [7일간]
 - 스탬프 워킹: 7. 1.(월) ~ 5.(금) / 트레일 러닝: 7. 5.(금) ~ 7.(일)
- 참여인원: 150명 ⇒ 스탬프 워킹(100명) + 트레일 러닝(50명)
- 주요내용: 비대면으로 진행되는 스탬프 워킹 또는 트레일 러닝 완주 이벤트
- 기념품: 완주 기념 '금강송지숲길' 스포츠타올(1인 1매)

□ 스탬프 워킹 세부사항

- 기간/장소: 2024. 7. 1.(월) ~ 5.(금) / 공원 내 송지숲길 일원
- 참여인원: **선착순 100명 ⇒ 인증 선착순 기념품 제공**
- 주요내용: 송지숲길 산책 중 시점과 종점에 비치된 2개의 도장을 찍어 제출

| 구 분 | 장 소 | 내 용 | 비 고 |
|--------|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 스탬프 워킹 | 공원 내 송지숲길 | 숲길 시작 지점과 끝 지점의 도장을 전용 용지에 찍어서 제출 | - |
| 기념품 증정 | 정 문 (청경실) | 완주 스탬프 확인 및 기념품 증정 | 7. 1.(월) ~ 5.(금) 10:00 ~ 17:00 |

□ 트레일 러닝 세부사항(비대면 러닝)

- 기간/장소: 2024. 7. 5.(금) ~ 7.(일) / 공원 내 전 구역(3km 자율 구간)
- 참여인원: **사전 신청접수 50명 ⇒ 네이버폼 ※ 접수기간: 홍보일 ~ 7. 3.(수)까지**
- 주요내용: 송지숲길 등 공원 내 달리기 또는 걷기 3km 실시 후 제출

| 구 분 | 장 소 | 내 용 | 비 고 |
|--------|---------------|--|-----------------------------------|
| 트레일 러닝 | 공원 숲길 등 전 역 | 러닝 앱* 시작 → 공원 내 3km 달리기 또는 걷기 → 완주 후 어플리케이션 캡처 및 제출 | |
| 기념품 증정 | 정문(부스), 또는 택배 | 아래 ①또는 ②에 따라 기념품 증정 ① 인정 시간 내 완주 인증 스크린샷 현장 확인(정문 부스) | 7. 5.(금) ~ 7.(일) 09:00 ~ 17:00 |
| | | ② 완주 인증 스크린샷과 수령주소 제출(QR) ▶ 택배 발송 | 7. 9.(화) 발송 예정 |

*러닝 앱(GPS 연동 필수): 스마트폰 또는 스마트워치 활용. 공원 내 이동동선이 확인되는 건만 인정

- 운동 강도(일반인 기준)
 - (달리기) **중고강도** 운동, 약 25분 내외 / (걷기) **중저강도** 운동, 약 40~50분

| 인증 가능 러닝 앱 예시 | | |
|--|---|---|
| <p>10:02 운동 결과</p> <p>3K 달리기 2024.06.08 09:31</p> <p>21:52 시간 3.00 거리(km) 7'17" 평균 페이스 196 칼로리</p> | <p>10:02</p> <p>06월 08일 토요일 런 2024년 06월 08일 09:53</p> <p>3.01 킬로미터 00:22:13 시간 07'22" 평균 페이스</p> <p>러닝 설정 로드 트레이일 트레이드일 공유하기 완료</p> | <p>3.03 킬로미터</p> <p>7'43" 평균 페이스 109 m 고도 상승</p> <p>23:25 시간 159 평균 심박수</p> <p>203 칼로리 143 케이던스</p> |
| (예시)런데이 | (예시)러너블 | (예시)Nike Run Club |

□ 트레일 러닝 참가자 안내사항

- 우리 공원에서는 우수한 자연 생태환경을 느껴보실 수 있도록, 금강송지숲길 내 구간을 포함한 러닝을 추천하고 있습니다.
- 7월 3일까지 진행되는 사전 예약(네이버폼)을 완료하고, 확정 문자를 받은 참가자만 참여할 수 있습니다.
- 7월 5일 금요일부터 7월 7일 일요일, 매일 09:00 ~ 17:00 까지만 해당 행사에 참여할 수 있습니다. 비대면으로 실시함에도 공원 이용객 안전 등을 고려하여 러닝 인정 시간이 별도로 지정되는 점 많은 양해 바랍니다.
- GPS 이동경로가 파악되는 러닝 앱을 활용하여 러닝을 실시한 뒤, 아래 방법 중 하나에 따라 완주 기념품을 수령할 수 있습니다.(1인당 1개)
 - 정문 부스(09:00 ~ 17:00 까지만 운영) 또는
 - 네이버폼(<https://form.naver.com/edit/H24JbRAIkMAceEaPUcwyng>) 또는 QR을 통해 완주 스크린샷, 성명, 연락처, 수령주소를 입력하여 제출
<인증제출 QR>

