

걷기대회, 참여해 보세요!

화창한 봄과 초여름, 선선한 가을이 되면 다양한 걷기 행사가 많이 개최된다. 매주 열리는 동호회 걷기대회에서부터 매달 열리는 정기적인 걷기 대회까지 종류도 여러가지로 많다. 특히 당뇨인을 위한 걷기대회도 많이 개최되고 있으며 걷기운동 뿐만 아니라 각종 건강검진 및 상담도 이뤄지니 걷기대회에 참석해 건강도 챙기고 당뇨관리도 해보자.

해마다 열리는 걷기대회

상반기

- 3월 서귀포 칠십리 국제걷기대회
- 4월 부천 시민을 위한 당뇨걷기대회
하이 서울 페스티벌 한강시민걷기대회
- 5월 고궁사랑 걷기대회
강북삼성병원 건강 당뇨인 걷기대회
중앙대병원, 춘계 당뇨인 걷기대회
자생한방병원 건강걷기대회
부산·경남비만연구회 '비만과 당뇨 건강걷기대회'
- 6월 한강워킹페스티벌

※ 자세한 일정은 매년 변경되며 행사를 앞두고 각 병원이나 주최 측에서 홍보를 시작한다. 이외에도 구민 걷기대회나 각종 지역 걷기대회가 정기적으로 개최되니 참여를 원하는 사람은 주최 측에 문의하면 자세한 사항을 확인할 수 있다.

하반기

- 9월 안양시 당뇨인 걷기대회
'습관병을 알자' 걷기대회
- 10월 부천 시민을 위한 당뇨걷기대회
안성시민 당뇨걷기대회
경희의료원 당뇨걷기대회
한국 국제 걷기대회
- 11월 분당서울대병원과 분당차병원, 분당구보건소 주최
'당뇨인을 위한 건강걷기대회'

매월 개최되는 걷기 행사

▲대구 웰빙 걷기

주 최 : (재)대구광역시걷기연맹
대회일 : 매주 화·목 19:00
대회장소 : 화 - 상동교 밑(신천둔지)

목 - 동촌 구름다리 밑거리

연락처 : 053-759-9500

▲성북구민걷기대회

주 최 : 서울 성북구청
대회일 : 매월 넷째주 토요일
대회장소 : 정릉 외 6곳
연락처 : 02-920-3058

▲한국일보 거북이마라톤

주 최 : 한국일보, 스포츠한국, 서울경제, 코리아타임즈
대회일 : 매월 셋째주 일요일
대회장소 : 남산국립극장 문화광장
연락처 : 02-724-2613

▲청계천 건강걷기대회

주 최 : 문화일보
대회일 : 매월 2, 4주 토요일
대회장소 : 청계천 고산지교 아래
연락처 : 02-3701-5757

▲국민건강걷기의 날 걷기대회

주 최 : 사단법인 한국워킹협회
대회일 : 매월 초
대회장소 : 여의도공원 문화마당
연락처 : 02-782-8151 