

# 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 개최

'24. 4. 30.(화) | 체육진흥과장: 김덕환☎2133-2730 생활체육진흥팀장: 성현옥☎2732 담당: 양윤미☎2733

## □ 행사 개요

- 기 간 : '24. 6. 1. (토) ~ 6. 2. (일) 【2일간】
- 장 소 : 독섬 한강 공원 및 일대(7호선 자양역 2번, 3번 출구)
- 대 상 : 10만명(한강 3종 경기 참여 인원 1만명 + 관람 인원 9만명)
- 프로그램 개요

구 분	주요행사	연계행사
한 강 3 종 경 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스</li> <li>❖ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 - 09:00 ~ 18:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 시민체력장</li> <li>❖ 한강 요가</li> <li>❖ 한강 운동회</li> <li>❖ 보물찾기</li> <li>❖ 정원 명상 프로그램</li> <li>❖ 구석구석 라이브 공연</li> </ul>
스 포 츠 행 사	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 한강 쉬엄쉬엄 나이트 - 18:00 ~ 22:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 아카펠라, 비보이 공연</li> <li>❖ 시민참여형 스포츠공연</li> <li>❖ 드론 라이트 쇼(6/1)</li> <li>❖ 한강 무소음 DJ 파티(6/2)</li> </ul>



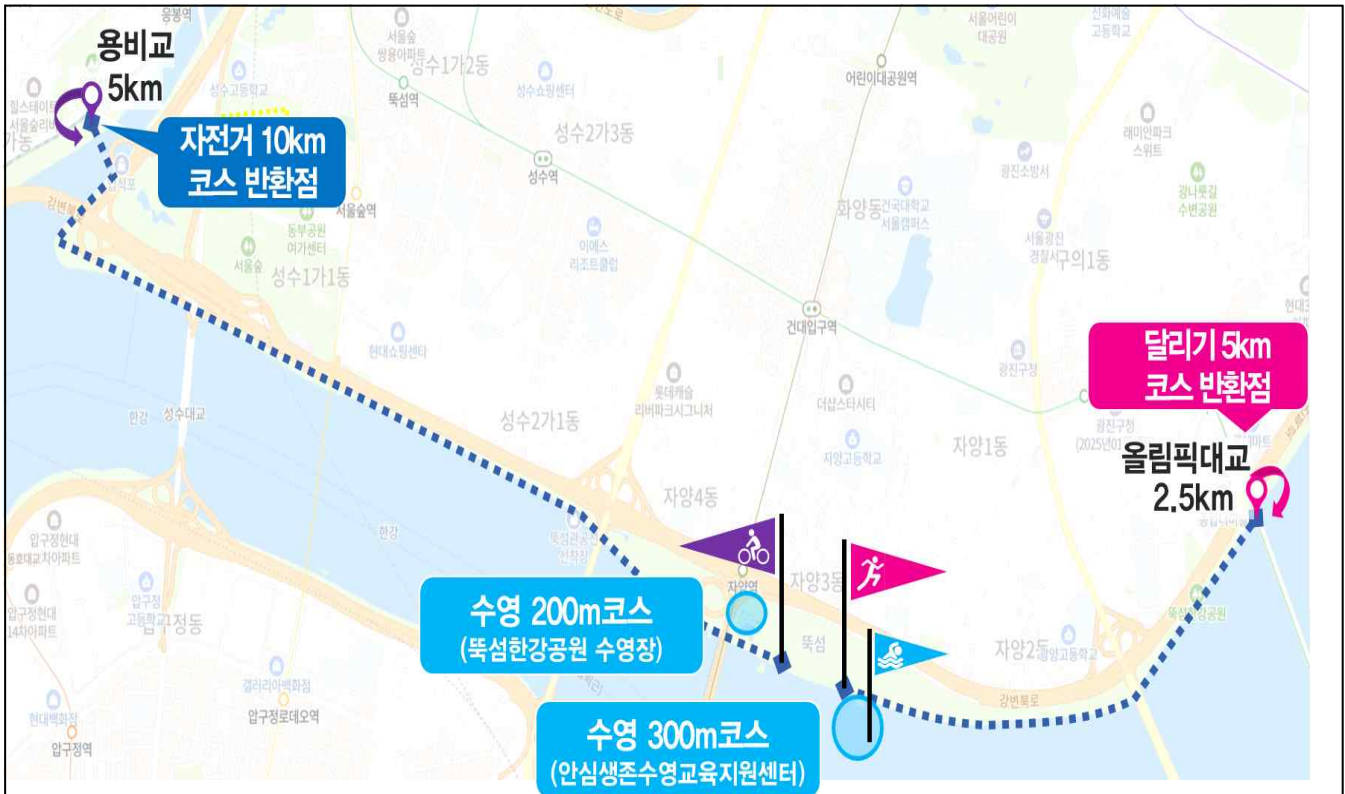
## □ 타임테이블(안)

- 시민참여형 프로그램 : 서울시민체력장, 한강풀멍타임, 요가 등 13개
- 시민관람형 프로그램 : 구석구석 라이브, K-POP 학생 공연 등 7개
- 시정홍보형 프로그램 : 손목닥터 9988, 따릉이 등 홍보 4개

시간	구역별 프로그램			
	A구역 (자양역~야외수영장)	B구역 (음악분수~장미원)		C구역 (축구장~자연학습장)
		메인행사장	작가정원 등	
09:00~10:00	<b>상시운영</b>  - 시민체력장 <b>참여</b>  - 한강운동회 <b>참여</b>  - 챌린지바운스 운영 <b>참여</b>  - 기업 헬스 프로그램 체험 <b>참여</b>  - 손목닥터 홍보  - 서울브랜드 홍보  - 푸드트럭			<b>상시운영</b>  - 보물 찾기 <b>참여</b>  - 카약, 패들보드 등 체험 <b>참여</b>  - 이색 자전거 5종 체험 <b>참여</b>  - 이색 달리기 6종 체험 <b>참여</b>  - 따릉이 홍보  - 기후동행카드 홍보
10:00~11:00		한강요가 <b>참여</b>		
11:00~12:00		구석구석 라이브 공연 <b>관람</b>		
12:00~13:00		구석구석 라이브 공연	미니 정원 체험 1회 <b>참여</b>	
13:00~14:00		구석구석 라이브 공연	한강풀멍타임 1~2회 <b>참여</b>	
14:00~15:00		태권도 시범단 공연 등 <b>관람</b>	한강풀멍타임 3~4회 미니 정원 체험 2회	
15:00~16:00		국악 공연(6/1) <b>관람</b> K-POP 학생 공연(6/2) <b>관람</b>	한강풀멍타임 5~6회	
16:00~17:00		구석구석 라이브 공연	한강풀멍타임 7~8회 미니 정원 체험 3회	
17:00~18:00		한강 요가		
		<b>쉬엄쉬엄 나이트</b>		
	6.1.(토)	6.2.(일)		
18:00~18:30	비보이, 뮤지컬 공연 <b>관람</b>	힙합댄스, 에어로빅 등		
18:30~19:00				
19:00~19:15	개회식			
19:15~20:00	힙합댄스, 에어로빅 등 <b>참여</b>	한강 무소음 DJ 파티 <b>참여</b>		
20:00~20:15	한강 드론 라이트 쇼 <b>관람</b>			
20:45~22:00				

## □ 한강 3종 경기 코스도(안)

○ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스 : 수영 300m, 자전거 10km, 달리기 5km



○ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 : 수영 1km, 자전거 20km, 달리기 10km

