스위스 트레일을 달리는 사람들 이야기.

트레일 러너 두 명이 들려주는 스토리

하이킹이 너무 지루해서 시작하게 된 트레일 러닝
트레일 따라 펼쳐진 주변 구석구석을 하나라도 더 빨리 보려는 의지
스위스 "산 속의 놀이터"에서 달리고, 또 달리고
내 몸과 영혼에 대해 더 배워볼 기회
주변에 귀 기울이고, 자연의 품에 안기고

빙하를 따라? 능선을 따라? 산정 호수에서 다음 산정 호수까지? 가장 중요한 것은 거친 지형을 너머 달린다는 사실이다. 트레일 러닝(Trail Running)이 전 세계적으로 인기를 얻고 있다는 것은 지난 수년간 관련 행사가 얼마나 급격히 증가했는지 살펴보면 금세 알 수 있다. 스위스 전역에 설치된 65,000km 의 하이킹 트레일은 '산속의 놀이터'라고 해도 좋을 만큼 기막힌 트레일 러닝 체험을 할 수 있도록 해주고 있다.

스위스에서도 유명한 트레일 러너 두 명의 극히 개인적인 이야기를 들어보도록 하자.

1. 행복으로 향하는 능선 코스
슈테판 에몽(Stéphane Aymon)의 트레일 러닝 파라다이스

슈테판에게 하이킹은 너무 느리다. 이것이 바로 그가 트레일 러닝을 발견하게 된 계기다. 슈테판은 그랑 파르쿠 데 넝다 트레일(Grand Parcours des Nendaz Trail)에 참가하기 위해 스위스 발레(Valais)주의 넝다(Nendaz)와 베이손나(Veysonnaz) 근교에 펼쳐진 70km 길이의 능선 트레일에서 훈련을 한다. 그는 극한에 이를 때까지 몸을 혹사하는 것이 즐겁다.

발레 주의 넝다 및 베이손나의 하이킹 트레일
산악 마을, 넝다와 베이손나는 넝다 계곡 (Val de Nendaz)으로 향하는 초입에 마주해 자리하고 있다. 해발고도 1,300m 에 위치하여 론느(Rhône) 계곡 아래를 내려다보고 있는데, 두 마을 모두 지텐(Sitten)/시옹(Sion)에서 포스트 버스로 45 분 거리에 위치해 있다.
넝다 및 베이손나 하이킹 트레일은 총 길이가 거의 250km 에 달하게 얽히고 설켜 있는데, 두 마을에서 출발하는 케이블카로 쉽게 찾아갈 수 있다. 이 지역은 특히 "비스(bisse)"라 불리는 수로 트레일로 잘 알려져 있다. 역사적인 관개 수로를 따라 하이킹 트레일이 이어지는데, 완만한 오르막이다.
하지만 뭐니 뭐니 해도 슈테판이 제일 좋아하는 것은 능선 트레일이다. "이렇게 대단한 절경의 능선을 너머 달릴 수 있는 곳은 별로 없죠." 눈망울을 반짝대며 슈테판이 말한다.

마법 같은 순간들.
새벽 6 시 30 분, 마침내 햇살이 산봉우리 너머로 일렁인다. 첫 햇살이 뿜어내는 따스한 빛이 덤불 가득한 능선 너머로 환상적인 그림자를 만들어 낸다. 좁다란 트레일은 능선을 따라 구불대며 오르락내리락 이어진다. 매력 그 자체다.
이 풍경 속에서 베이손나가 내려다 보이는 몽 루쥬(Mont Rouge: 해발고도 2,490m)에 오를 참인 한 사람이 있다 바로 슈테판 에몽이다. 그는 재빠른 속도로 루트를 정복해 낸다. 차가운 아침 공기를 깊이 들이 마시며, 몸 속을 통과하는 에너지의 흐름을 느낀다. 이렇게 강력한 순간을 위해, 슈페판에게 늦잠을 포기하는 것은 오히려 즐거운 일이다.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

“절경의 능선 트레일을 달리며 생각하게 될 거예요. ‘이야, 대단하다!’” 라고 슈테판 에몽이 말한다.

스키투어에서 트레일 러닝으로.
겨울이면 슈테판은 스키 마운트니어링에 온 열정을 쏟아 붓는다. 스키 마운트니어링 레이스에 참가해온 지 벌써 수 년 째다. 그에게 신체적 한계에 도전하며 자연과 하나 되는 것보다 더 좋은 것은 없다. 여름에 할 수 있는 도전적인 스포츠를 찾다가 발견한 것이 바로 트레일 러닝이었다.

“달리고 있노라면, 가벼워지고, 자유로워지고, 자연과 하나 되는 기분이 들죠. 그 순간을 살고 있는 거예요.”

문밖에 펼쳐진 트레일 파라다이스.
슈테판은 여가 시간을 가능한 한 많이 자연 속에서 보낸다. 6 년 전 론느 계곡에서 넝다로 이사한 뒤로, 자연과 산에 매료되었다. 집 문만 열면 트레일이 한가득 펼쳐진다. 이 스포티한 네이처 러버에게 스위치를 끄고 배터리를 재충전하는 데 있어, 일을 마치고 혼신을 다해 “자기 집” 트레일을 달리는 것보다 더 좋은 방법은 없다.

“매번 새로운 걸 발견하죠.” 슈테판이 말한다. 때때로 에델바이스가 눈에 띄기도 하고, 어떨 때는 심지어 수 분 동안 아이벡스를 관찰하기도 한다.

신체적인 도전.
슈테판이 조깅을 즐겼던 적은 딱히 없다. 트레일 러닝은 완전히 다른 얘기였다. 하지만! 러닝 슈즈를 신고 밖으로 나갈수록, 더 멀리, 더 높이 달리기 원하는 스스로를 발견했고, 더 많은 능선과 더 많은 봉우리를 향해 달렸다. 자신의 한계를 진짜로 테스트하기 위해, 매년 세네 개의 트레일 러닝 행사에 참가하는 그다. 제일 좋아하는 행사가 바로 문밖에서 열린다. 바로, 넝다 트레일(Nendaz Trail) 행사다. 최고의 성적을 낸 선수 중 하나로, 벌써 단상에 몇 차례나 오른 그다. “제게는 체험과 개인적인 도전 자체가 우승보다 더 많은 의미를 가져다 줍니다.” 겸손하게 말하는 그다.

매력 넘치는 달리기, 넝다 트레일.
넝다 트레일은 스위스에서도 덜 알려진 트레일 러닝 레이스 중 하나다. 하지만 점차 인기를 얻고 있는 행사다. 250 명으로 시작했던 2014 년 첫 대회 참가자 수가 2019 년에는 785 명으로 증가했다. 고도차 3,590m, 거리 70km, 최고 지점 해발고도 3,000m 를 지나는 그랑 파르쿠(Grand Parcours)는 기술적인 난이도가 높은 루트다. 그리 빼곡하지 않은 소나무 숲을 지나, 초록을 들판을 너머, 짙은 색채의 저수지와 산정 호수를 지나, 빙하 발치에 자리한 알프스 고지대를 통과하게 된다. “와일드하고 마법 같은 풍경이죠. 널따랗고 개방된 루트에서 오로지 혼자 달리고 있는 스스로를 발견하게 될 거예요.” 슈테판이 열정적으로 말한다. 2019 년에는 11 개의 나라에서 참가한 약 80 명의 선수들이 그랑 파르쿠 코스에 참가했다.

모든 난이도를 위한 세 개의 루트.
30km 거리, 1,890m 고도차의 프티 파르쿠(Petit Parcours)에서는 제대로 된 트레일 러닝 체험을 해볼 수 있다. 참가는 하고 싶지만, 덜 도전적인 루트를 원한다면 16km 거리, 840m 고도차의 파르쿠 데부베르트(Parcours Dévouverte)가 이상적인 코스다.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

모든 취향을 만족시키는 14 개의 트레일 러닝 루트.
슈테판은 이 지역에서 가장 활동적인 트레일 러너 중 한 명이다. 두 명의 다른 로컬 러너와 함께, 슈테판은 14 개의 가장 아름다운 트레일 러닝 루트를 만들었다. 각 루트는 왕복 코스로, 다른 지역을 통과하게 된다. "다채로우면서도 매력적인 루트를 만들었어요. 트레일 러닝 초보자는 물론 야심 찬 러너 모두를 위한 루트가 마련되어 있죠."

그랑 파르쿠 및 프티 파르쿠 루트에는 이정표가 설치되어 있는 반면, 이 14 개의 루트는 gpx 트랙으로 다운받을 수 있다.

꿈속에서도 믿기 어려운 풍경.
락 드 클뢰송(Lac de Cleuson) 저수지의 풍경은 놓고 싶지 않은 절경이다. 영혼에도 좋다고 전해진다.

2. 나에게 달리기는 비행과도 같죠.
트레일 러너 줄리아 블리스데일(Julia Bleasdale)과의 베르니나 투어(Bernina Tour)

줄리아 블리스데일이 처음으로 고요한 발 로제크(Val Roseg) 계곡을 달리던 날이었다. 눈앞에 로제크 빙하가 펼쳐지고, 아래로는 수정처럼 맑은 호수 레이 드 바드레(Lej de Vadret)가 모습을 드러낸 그 순간, 갑자기 온몸에 소름이 돋는 것을 느꼈다. 마침내 그녀를 품에 안아줄 장소를 찾은 것만 같았다. 그때부터 엥가딘(Engadin) 계곡에 사는 꿈을 이루기까지 오래 걸리지 않았다. 줄리아가 매일 달릴 수 있는 완벽한 곳을 찾아낸 것이다.

베르니나(Bernina).
베르니나 산맥은 동부 알프스 중앙에 자리한 산맥으로, 가장 높은 봉우리는 피츠 베르니나(Piz Bernina)다. 그라우뷘덴(Graubünden) 주에서 4,000m 를 넘는 유일한 봉우리다.

모든 것이 시작된 곳.
산에 대한 줄리아의 열정은 꽤 어린 나이에 시작되었는데, 하이킹을 즐겼던 부모님 덕분이다. 바바리아 출신의 어머니와 잉글랜드 출신의 아버지는 심지어 산 정상에서 만나 사랑에 빠진 분들이다.

7 세 때 이미 줄리아는 다른 사람들보다 더 빠른 속도로 하이킹을 하고 싶은 욕구를 느꼈다. 경쟁적인 기질뿐만 아니라, 조급함과 호기심으로 가득해 구석구석에 무엇이 있는지 찾아봐야만 하는 성격 때문이기도 했다. 언제나 항상 움직여야만 하는 근성 역시 큰 영향을 주었는데, 이 모든 것이 줄리아로 하여금 고향 런던에서 10 세 때 달리기 경력을 시작하게 만들었다. 2012 년 런던 올림픽 때 육상 5,000 미터 및 10,000 미터를 달리기도 했던 그녀다.

심장을 뛰게 하는 욕망.
줄리아가 처음으로 엥가딘에 온 것은 고도 훈련을 위해서였는데, 이곳의 기후와 지리에 금세 반하고 말았다. 언제나 찾아 헤매던 도전이 바로 여기에 있었다. 그러나 그녀 인생에 대단한 영향을 준 것은 바로 발 로제크에서 느낀 집에 돌아온 듯한 강렬한 기분이었다. 이곳이 바로 원하던 곳이라 느꼈다.

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

2016 년 줄리아가 엥가딘의 폰트레지나(Pontresina)로 이사했을 때, 그녀는 찾을 수 있는 모든 트레일을 따라 달리기 시작했다. 지도의 도움을 받아 루트를 계획하고 열정을 다해 달리며 새로운 트레일을 탐험하는 데 매료되고 말았다. 이런 방식으로 그녀는 다채로움으로 가득한 이 지역에 점차 익숙해졌다.

베르니나 산맥.
폰트레지나로 이사를 한 뒤, 그녀는 베르니나 산맥에 자꾸 이끌리는 기분이었고, 지도를 보며 어떤 트레일을 아직 달려보지 못했는지 자꾸 찾아보게 되었다. 이런 방식으로 그녀는 베르니나 투어를 찬찬히 정복했다. 그녀는 곧 발 포스키아보(Val Poschiavo), 디아볼레짜(Diavolezza) 같은 새로운 계곡과 웅장한 디아볼레짜 빙하, 엥가딘 산정 호수로 점쳐진 감동적인 푸오르클라 수를레이(Fuorcla Surlej), 매력적인 엥가딘 마을 그레바살바스(Grevasalvas)에 익숙해졌다.

퍼즐 조각 같은 투어를 모두 함께 모아 놓으니, 베르니나 산맥을 돌아 달리는 코스를 완주할 수 있었다. 줄리아에게 트레일 러닝은 순수한 스포츠적 시도에 그치는 것이 아니다. 새로운 도전을 지속적으로 해 나가는 과정은 그녀의 신체와 영혼에 대해 더 잘 알게 되는 기회를 선사해 준다.

“시간을 재는 것을 멈추고, 내 몸이 하는 소리에 귀 기울이기 시작했죠.” 줄리아가 말한다.

그 이상의 것.
트레일 러닝은 자신의 한계를 테스트하는 것뿐 아니라, 자신의 주변을 훨씬 더 많이 인식하고 그저 그 순간을 오롯이 만끽하는 데 있다. 단순히 말하자면 그냥 스위치를 끄고, 웅덩이와 커다란 바위 위로 뛰어오르는 것이다. 다람쥐를 구경하려고 다시 잠깐 멈출 때까지 말이다.

하지만 모든 것이 진정 진짜로 완벽해질 때...
그것은 줄리아 앞에 “플래틀리(Plättli)”가 놓일 때다. 이 지역에서 만든 치즈와 햄, 살라미를 전형적인 나무 접시 위에 올려놓은 메뉴다. 와인 한 잔과 함께라면, 만세다!

줄리에는 엥가딘에서 완벽한 트레일 러닝을 찾아볼 수 있다. 굉장히 컴팩트한 장소에 자연이 베풀어줄 수 있는 모든 것을 담고 있기 때문이다. 거대한 빙하와 웅장한 산세, 고요한 시골 풍경과 아름다운 호수들. 이 모든 것이 빛나는 사계절을 배경으로 펼쳐진다.

베르니나 투어는 폰트레지나에서 시작해 다시 폰트레지나로 돌아오는 코스로, 오르막은 6,553m, 내리막은 6,551m 다. 총 길이는 134km 로, 5 에서 7 구간으로 나누어 달릴 수 있다. 기술 난이도는 보통이지만 체력 소모도는 높다.

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.