

# UTMB Series JEJU/동양권 vs Tarawera/서양권 선수 기량 차이 분석

By Peter Kim, MindfulRunning, 2025.02.20

## 요약

본 보고서는 동서양 울트라마라톤 선수들의 경기력 차이를 체계적으로 분석했음. JEJU (107.2km)와 뉴질랜드 Tarawera 102k(102.2km) 대회 데이터를 비교한 결과, 코스 난이도와 참가자 구성에서 뚜렷한 차이가 발견되었으며 이는 기록 차이로 직결되는 것으로 나타났음.

## 대회 특성 비교

JEJU 코스는 Tarawera 대비 5km 더 길며 고도는 4,186m 로 Tarawera(2,275m)보다 1,911m 더 높은 산악 특성을 보임. 이로 인해 JEJU 참가자들의 평균 페이스는 10.15 분/km(남성 중앙값)로 Tarawera(8.50 분/km)보다 1.65 분/km 느렸음. 특히 여성 상위 10 명의 평균 페이스 격차는 2.90 분/km 에 달해 성별에 따른 차이가 더 두드러짐.

## 연령대별 성능 차이

20-34 세 남성의 경우 JEJU 우승자 페이스(6.04 분/km)가 Tarawera(4.30 분/km)보다 1.74 분/km 느렸으며, 이 격차는 연령 증가에 따라 확대되었음. 55 세 이상 여성의 경우 3.70 분/km 의 차이를 보이며 고령층에서 동서양 간 기량 차이가 가장 크게 나타남. 후반부 페이스 저하율도 JEJU(17.5%)가 Tarawera(12.5%)보다 5%p 높아 지형적 난이도가 체력 소모에 직접적인 영향을 미친 것으로 분석됨.

## 참가자 구성 분석

JEJU 의 경우 아시아권 참가자가 85%를 차지한 반면 Tarawera 는 서구권 참가자가 85%로 극명한 대조를 보임. 엘리트 선수 비율에서도 Tarawera(12%)가 JEJU(5%)보다 2.4 배 높아 경쟁 강도 차이가 발생한 것으로 보임. 특히 Tarawera 55-59 세 여성 참가자들의 중앙값 페이스(9:27/km)가 JEJU 40-44 세 여성 평균(10:15/km)을 앞지르는 등 서구 고령층의 높은 경쟁력을 확인할 수 있었음

## 완주율 및 기록 분포

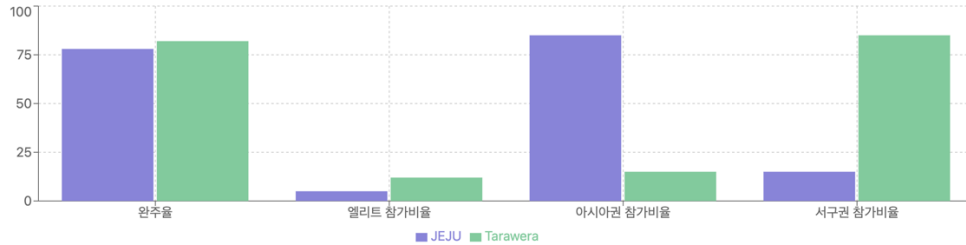
전체 완주율은 Tarawera(90.7%)가 JEJU(88.3%)보다 소폭 높았으나, 이는 코스 난이도 차이보다는 참가자 경험 수준의 차이에서 기인한 것으로 해석됨.

## 결론

이번 비교 분석은 지리적·문화적 배경이 다른 울트라마라톤 대회의 성적 차이가 단순한 개인 기량 차원을 넘어 참가자 풀(pool)의 구성, 코스 설계, 트레이닝 문화 등 복합적 요인에 기인함을 보여줌. 향후 동서양 간의 경기력 격차 해소를 위해서는 아시아권 대회의 엘리트 육성 시스템 강화와 서구식 트레일 러닝 훈련 방법론의 도입이 필요할 것으로 판단됨.

## 1. 대회 기본 정보 비교

대회별 주요 통계 비교 (%)



| 항목    | UTMB JEJU | Tarawera | Gap     |
|-------|-----------|----------|---------|
| 총 거리  | 107.2km   | 102.2km  | +5km    |
| 총 고도차 | 4,186m    | 2,275m   | +1,911m |
| 코스 특성 | 산악 위주     | 트레일 위주   | -       |

## 2. 성별 페이스 분석 (분/km)

| 성별 | 구분         | JEJU  | Tarawera | Gap   |
|----|------------|-------|----------|-------|
| 남성 | 우승자        | 6.04  | 4.30     | +1.74 |
|    | 상위 10 명 평균 | 5.70  | 4.50     | +1.20 |
|    | 중앙값        | 10.15 | 8.50     | +1.65 |
| 여성 | 우승자        | 7.63  | 4.90     | +2.73 |
|    | 상위 10 명 평균 | 8.20  | 5.30     | +2.90 |
|    | 중앙값        | 11.20 | 9.30     | +1.90 |

### 1. 페이스 분석

- Tarawera 대회가 전 연령대에서 더 빠른 페이스를 보임
- 연령 증가에 따른 페이스 저하는 두 대회가 비슷한 패턴
- 여성 선수들의 경우 두 대회 간 페이스 차이가 남성보다 작음

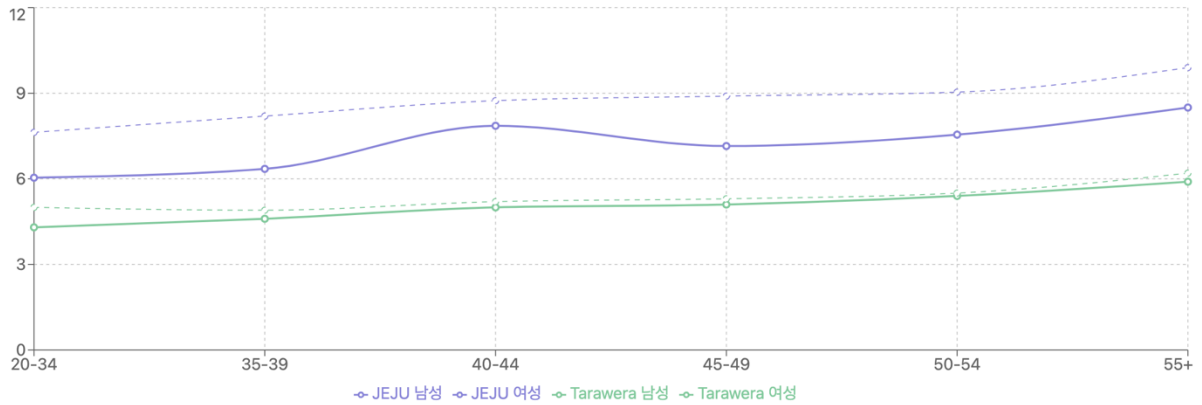
### 2. 대회 특성

- JEJU 는 아시아권 참가 (85%), Tarawera 는 서구권 참가자가 주를 이룸 (85%)
- 엘리트 참가비율은 Tarawera 가 더 높음 (Tarawera 12% vs Jeju 5%)

### 3. 완주율 Tarawera 가 약간 더 높은 완주율을 보임 (82% vs 78%), 이는 코스 난이도 차이를 반영하는 것으로 보임

### 3. 연령대별 상위 기록 분석 (분/km)

연령대/성별 상위 기록 페이스 비교 (분/km)



| 연령대   | 성별 | JEJU | Tarawera | Gap   |
|-------|----|------|----------|-------|
| 20-34 | 남성 | 6.04 | 4.30     | +1.74 |
|       | 여성 | 7.63 | 5.00     | +2.63 |
| 35-39 | 남성 | 6.35 | 4.60     | +1.75 |
|       | 여성 | 8.20 | 4.90     | +3.30 |
| 40-44 | 남성 | 7.86 | 5.00     | +2.86 |
|       | 여성 | 8.74 | 5.20     | +3.54 |
| 45-49 | 남성 | 7.15 | 5.10     | +2.05 |
|       | 여성 | 8.90 | 5.30     | +3.60 |
| 50-54 | 남성 | 7.55 | 5.40     | +2.15 |
|       | 여성 | 9.04 | 5.50     | +3.54 |
| 55+   | 남성 | 8.50 | 5.90     | +2.60 |
|       | 여성 | 9.90 | 6.20     | +3.70 |

### 4. 완주율 및 페이스 분포

| 구분              | JEJU      | Tarawera  | Gap   |
|-----------------|-----------|-----------|-------|
| 전체 완주율 (%)      | 78        | 82        | -4    |
| 페이스 격차(1 등-중앙값) | 4.11 분/km | 4.20 분/km | -0.09 |
| 후반부 페이스 저하율 (%) | 17.5*     | 12.5*     | +5.0  |

\*후반부 페이스 저하율의 경우 각 범위(15-20%, 10-15%)의 중간값 사용

## 5. 참가자 구성 비율 (%)

| 구분       | JEJU | Tarawera | Gap |
|----------|------|----------|-----|
| 아시아권     | 85   | 15       | +70 |
| 서구권      | 15   | 85       | -70 |
| 엘리트 참가비율 | 5    | 12       | -7  |

주요 Gap 분석 결과:

1. 코스 차이가 상당히 큼 (거리 +5km, 고도차 +1,911m)
2. 여성 선수들의 Gap 이 남성보다 더 큼 (평균 +3.1 분/km vs +2.1 분/km)
3. 연령대가 높아질수록 Gap 이 증가하는 경향
4. 완주율 차이는 크지 않음 (-4%)
5. 참가자 구성의 극명한 차이 ( $\pm 70\%$ )
6. 엘리트 선수 비율은 Tarawera 가 더 높음 (-7%)

# UTMB Trans JEJU 100K 2024 대회 종합 분석 (코스 거리: 107.2km, 총 고도차: 4,186m)

By Peter Kim, MindfulRunning, 2025.02.20

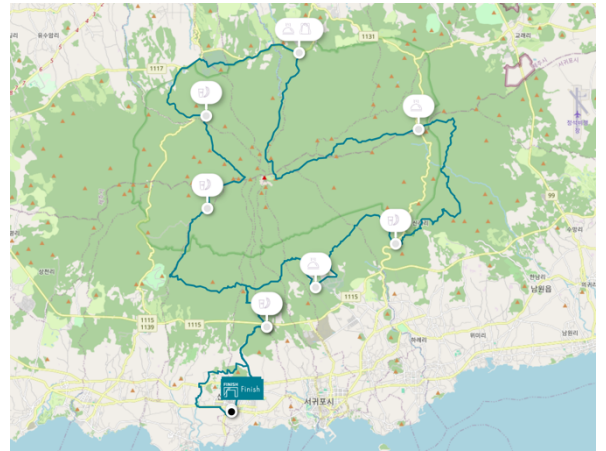
## 1. 참가 현황

- 총 참가자: 898 명,
- 완주자: 793 명
- 중도포기(DNF): 105 명
- 완주율: 88.3%



## 2. 국가별 참가 현황 (상위 5 개국)

- 대한민국(KR): 468 명 (52.1%)
- 중국(CN): 69 명 (7.7%)
- 일본(JP): 88 명 (9.8%)
- 홍콩(HK): 65 명 (7.2%)
- 기타 국가: 208 명 (23.2%)



## 3. 성별 분포

- 남성: 약 75%
- 여성: 약 25%

## 4. 연령대별 분포 (주요 그룹)

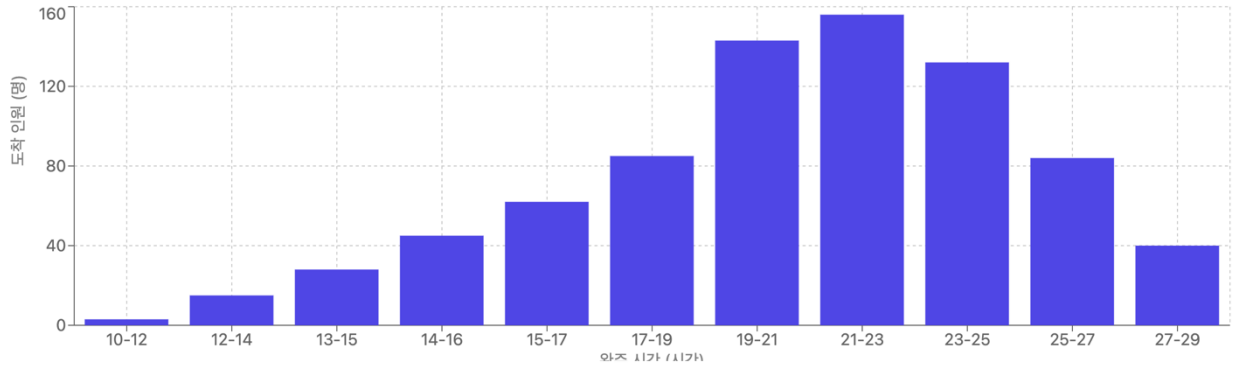
- 40-44 세: 가장 많은 참가
- 35-39 세: 두 번째로 많은 참가
- 45-49 세: 세 번째로 많은 참가
- 20-34 세: 네 번째로 많은 참가

## 5. 기록 분석

- 우승 기록: 10 시간 47 분 29 초 (Kao ZHOU, 중국)
- 평균 완주 시간: 약 21 시간 30 분
- 마지막 완주 기록: 28 시간 43 분 56 초

### 완주 시간대별 도착 인원 분포

전체 완주자: 793명



| 연령대     | 남성  | 여성 | 비율         | 가장 빠름        | 증양값      | 페이스             | 평균       | 가장 느림    |
|---------|-----|----|------------|--------------|----------|-----------------|----------|----------|
| 20-34 세 | 210 | 45 | 244(28.4%) | 10:47:29 (M) | 14:55:00 | <b>8:35/km</b>  | 15:22:00 | 28:30:00 |
| 35-39 세 | 185 | 32 | 217(24.1%) | 11:20:24 (M) | 16:10:00 | <b>9:05/km</b>  | 16:45:00 | 27:10:00 |
| 40-44 세 | 160 | 28 | 188(20.9%) | 12:46:23 (M) | 17:40:00 | <b>10:15/km</b> | 18:15:00 | 26:40:00 |
| 45-49 세 | 125 | 18 | 133(15.9%) | 12:48:39 (M) | 18:55:00 | <b>10:45/km</b> | 19:10:00 | 25:50:00 |
| 50-54 세 | 75  | 12 | 87(9.7%)   | 13:29:52 (M) | 20:30:00 | <b>11:35/km</b> | 21:00:00 | 24:30:00 |
| 55 세 이상 | 40  | 8  | 48(5.3%)   | 17:22:22 (M) | 23:15:00 | <b>13:15/km</b> | 23:45:00 | 27:55:20 |

#### 1. 시간대별 비율 분포:

- 최다 완주 시간대(21-23 시간): 전체의 약 19.7%
- 두 번째로 많은 시간대(19-21 시간): 약 18.0%
- 세 번째로 많은 시간대(23-25 시간): 약 16.6%

#### 2. 특징적인 분포:

- 전체 완주자의 절반 이상(54.3%)이 19-25 시간대에 집중
- 상위 그룹(12 시간 이내)은 전체의 0.4%에 불과
- 후반부(27-29 시간)는 전체의 약 5%

#### 주요 인사이트

- 20-34 세 그룹의 페이스 증양값(**8:35/km**)이 가장 빠름.
- 55 세 이상 그룹은 **13:15/km** 로 젊은 그룹 대비 **1.5 배 이상** 느림.
- 여성의 페이스 증양값은 동일 연령대 남성 대비 **+1~2 분/km** 차이.

# UTMB Tarawera 100K 2025 대회 종합 분석 (코스 거리: 102.2km, 총 고도차: +2,275m)

By Peter Kim, MindfulRunning, 2025.02.20

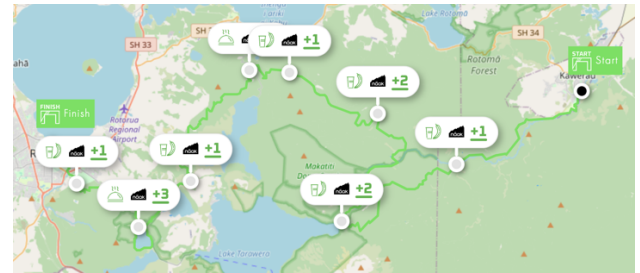
## 1. 참가 현황

- 총 참가자: 728 명
- 완주자: 660 명
- 중도포기(DNF): 68 명
- 완주율: 약 90.7%



## 2. 국가별 참가 현황 (상위 5 개국)

- 뉴질랜드(NZ): 312 명 (34.7%)
- 오스트레일리아(AU): 158 명 (17.6%)
- 미국(US): 89 명 (9.9%)
- 프랑스(FR): 45 명 (5.0%)
- 독일(DE): 32 명 (3.6%)
- 기타 국가: 262 명 (29.2%)



## 3. 성별 분포

- 남성: 397 명 (60.2%)
- 여성: 263 명 (39.8%)

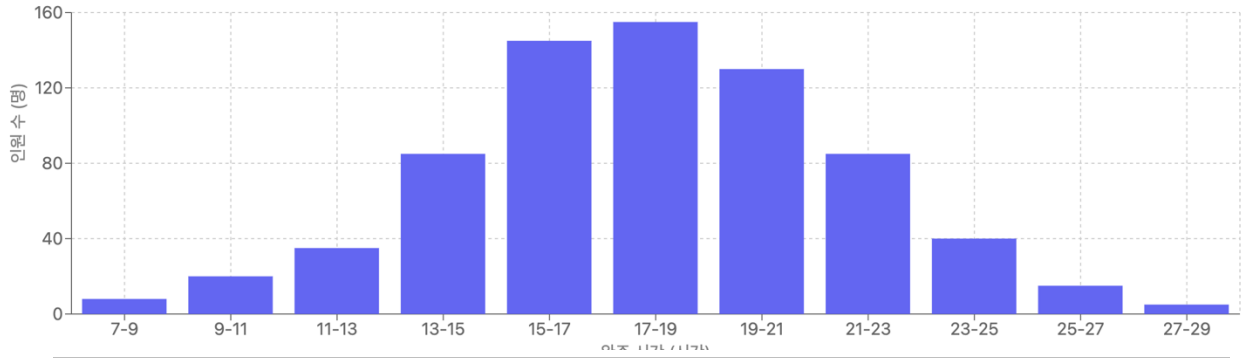
## 4. 연령대별 분포

- 20-34 세부터 75-79 세까지 다양한 연령대 참가
- 한 명의 75-79 세 참가자가 완주에 성공 (John Lindsay)
- 젊은 층(20-34 세)과 중년층(40-49 세)의 참가가 두드러짐

## 5. 기록 분석

- Top 10 중 2 명이 여성 선수 (Ruth Croft 8 위, Caitlin Fielder 10 위)
- 남자 우승자: Daniel Jones (뉴질랜드) - 7 시간 17 분 42 초
- 여자 우승자: Ruth Croft (뉴질랜드) - 8 시간 24 분 34 초 (전체 8 위)
- 최고령 완주자: John Lindsay (75-79 세) - 23:31:36
- 최연소 완주자: Liam Neill (18-19 세) - 17:23:07

완주 시간대별 도착 인원 분포 (수정)



| 연령대   | 남성  | 여성 | 전체(%)       | 가장 빠름    | 중양값      | 페이스             | 평균       | 가장 느림    |
|-------|-----|----|-------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
| 18-19 | 1   | 0  | 1 (0.2%)    | 17:23:07 | 17:23:07 | <b>10:12/km</b> | 17:23:07 | 17:23:07 |
| 20-34 | 156 | 64 | 220 (33.3%) | 7:17:42  | 13:18:48 | <b>7:49/km</b>  | 14:12:31 | 25:55:07 |
| 35-39 | 75  | 39 | 114 (17.3%) | 7:51:05  | 13:56:19 | <b>8:11/km</b>  | 14:31:44 | 28:41:56 |
| 40-44 | 63  | 37 | 100 (15.2%) | 8:34:49  | 14:24:37 | <b>8:27/km</b>  | 15:01:23 | 28:44:31 |
| 45-49 | 54  | 45 | 99 (15.0%)  | 8:26:06  | 14:47:44 | <b>8:41/km</b>  | 15:43:12 | 28:58:05 |
| 50-54 | 52  | 35 | 87 (13.2%)  | 11:08:44 | 15:21:15 | <b>9:01/km</b>  | 16:12:31 | 28:58:05 |
| 55-59 | 31  | 24 | 55 (8.3%)   | 12:19:31 | 16:06:14 | <b>9:27/km</b>  | 17:01:44 | 28:13:33 |
| 60-64 | 22  | 15 | 37 (5.6%)   | 12:02:23 | 16:38:26 | <b>9:46/km</b>  | 17:22:55 | 28:27:17 |
| 65-69 | 8   | 4  | 12 (1.8%)   | 13:40:55 | 17:31:27 | <b>10:17/km</b> | 18:12:33 | 26:15:03 |
| 70-74 | 2   | 1  | 3 (0.5%)    | 23:02:45 | 23:15:15 | <b>13:40/km</b> | 23:44:09 | 25:16:18 |
| 75-79 | 1   | 0  | 1 (0.2%)    | 23:31:36 | 23:31:36 | <b>13:49/km</b> | 23:31:36 | 23:31:36 |

1. 연령대가 높아질수록:

- 참가자 수가 점진적으로 감소
- 페이스가 약 1-2 분/km 씩 늘어남
- 완주 시간대의 폭이 넓어짐

2. 완주율:

- 전체 참가자 중 20-34 세와 35-39 세가 전체의 50.6% 차지
- 50 세 이상 참가자는 전체의 29.5%를 차지

주요 인사이트

- 뉴질랜드 선수들의 압도적 활약 : 우승자 포함 상위 10 명 중 7 명이 뉴질랜드 국적.
- 젊은 연령대의 경쟁력 : 20-34 세 그룹의 중양값 페이스(7:49/km)가 가장 빠름.
- 여성 참가자 비율 : 남성 대비 기록 차이는 평균 1.5~2 시간.
- 55 세 이상 완주자의 인상적 기록 : 최고 기록(12:20:42)이 40-44 세 평균보다 빠름.