



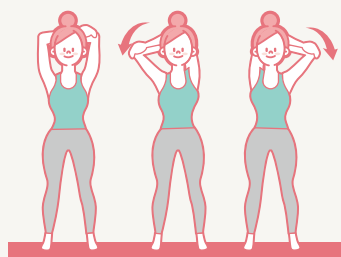
원주산행지도



등산 전, 5분 스트레칭!

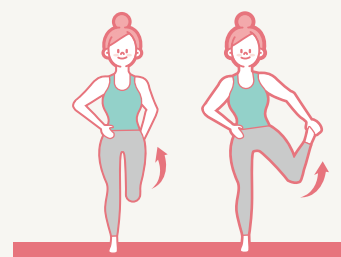
팔-어깨

양발을 어깨너비로 벌리고 머리 위로 손을 얹어 한 손으로 맞은편 팔꿈치를 잡고 살짝 잡아당긴다. 통증이 심할 경우 손목을 잡아도 된다.



허벅지

한쪽 발을 뒤로 들어 올리고 같은 편 손으로 발등을 잡아 바깥쪽으로 비스듬히 들어 올린다.



등산의 효과

- 심폐지구력 향상 및 스트레스 해소
- 높은 에너지 소비로 인한 체지방 감소
- 근력운동으로 인한 골다공증 예방
- 숲의 피톤치드로 인한 항균 효과
- 모험심과 인내심 고취
- 성취감, 자신감 향상 및 우울증 해소



옆구리

양손을 깎지 끼고 머리 위로 올려 가슴을 편 상태로 천천히 기울인다.



치악산

웅장한 산세와 수려한 경관을 자랑하는 동악명산(東岳名山)

태백산맥에서 갈라져 나온 차령산맥의 줄기로 남북으로 뻗은 치악 산맥, 조선의 오악 중 동악명산으로 꼽힐 만큼 험준한 산세를 자랑하며, 입석대, 구룡사, 세림폭포, 사다리병창, 미륵석탑 등 볼거리가 많다.



치악산 산행코스

중주코스

22km / 10시간

구룡탐방지원센터 → (1.1km) → 구룡사 → (2.2km) → 세림폭포 → (2.7km) → 비로봉(1288m) → (4.8km) → 곧은재 → (1.1km) → 향로봉 → (3.9km) → 남대봉 → (6.2km) → 성남탐방지원센터

구룡코스

12km / 7시간

구룡탐방지원센터 → (1.1km) → 구룡사 → (2.2km) → 세림폭포 → (2.7km) → 사다리병창 → 비로봉 → (4.9km) → 구룡사 → (1.1km) → 구룡탐방지원센터

금대코스

10.8km / 5시간 20분

금대탐방지원센터 → (2.4km) → 영원사 → (2.4km) → 아들바위 → 남대봉길 → (0.6km) → 남대봉 → (3km) → 영원사 → (2.4km) → 금대탐방지원센터



치악산 둘레길노선

제1코스 꽃밭머리길 11.2km / 3-4시간

국형사 → (1.2km) → 성문사 → (2.3km) → 관음사 → (2.3km) → 원주열광장 → (2.1km) → 황골마을 → (3.3km) → 제일참숯

제2코스 구룡길 7km / 3시간

제일참숯 → (3.3km) → 새재정상 → (1.5km) → 잣나무숲 → (2.2km) → 치악산국립공원사무소

제3코스 수레너미길 14.9km / 4-5시간

치악산국립공원사무소 → (1.9km) → 수레너미교 → (2.5km) → 잣나무숲놀이터 → (2.3km) → 수레너미재정상 → (8.2km) → 태종대



교통편

금대탐방지원센터

강원 원주시 판부면 영원산성길 372
원주시외버스터미널 → 5-8, 31, 33-35번 버스 → 중앙시장 환승 → 21-25번 버스 → 뽕바위 정류장 하차 → 도보(4.1km) 약 1시간 30분 소요

행구탐방지원센터

강원 원주시 고문골길 155
원주시외버스터미널 → 8번 버스 → 국형사 하차 약 40분 소요

성남탐방지원센터

강원 원주시 신림면 성남로 441
원주시외버스터미널 → 2-1, 50, 59번 버스 → 대평교 환승 → 23번 버스 → 성남중점 하차 약 1시간 소요

구룡탐방지원센터

강원 원주시 소초면 구룡사로 427
원주시외버스터미널 → 31, 33-35번 버스 → 태장2동 환승 → 41-1번 버스 → 구룡사 하차 약 1시간 소요
※ 원주시외버스터미널 → 41-2번 버스 → 구룡사 하차 약 1시간 소요

황골탐방지원센터

강원 원주시 소초면 황골로 580
원주시외버스터미널 → 5-8, 31, 33-35번 버스 → 중앙시장 환승 → 82번 버스 → 황골삼거리 하차 → 도보(1.5km) 약 1시간 소요

부곡탐방지원센터

강원 횡성군 강림면 태종로부곡길 141
원주시외버스터미널 → 2-1번 버스 → 만세공원 환승 → 2-3번 버스 → 부곡2리 하차 → 도보(1.2km) 약 2시간 소요
※ 원주시내-부곡 간 시내버스는 일 3~4회 운행됩니다. 대중교통 이용 시 사전 체크 바랍니다.

