원주산행지도

원주시

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 깍지 끼고 머리 위로 올려 가슴을 편 상태로 천천히 기울인다.

치악산

웅장한 상세와 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, 세렴폭포, 사다리병창, 미륵석탑 등 볼거리가 많다.

치악산 산행코스

종주코스 — 22km / 10시간

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

금대코스 — 10.8km / 5시간 20분

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

성남코스 — 11.8km / 5시간

성남탐방지원센터 → (2.6km) → 상원골주차장 → (2.6km) → 상원사 → (0.7km) → 남대봉(1181m) → (0.7km) → 상원사 → (5.2km) → 성남탐방지원센터

행구코스 — 5km / 3시간

행구탐방지원센터 → (1.3km) → 보문사 → (1km) → 향로봉삼거리 → (0.2km) → 향로봉(1043m) → (1.2km) → 보문사 → (1.3km) → 행구탐방지원센터

황골코스 — 8.2km / 5시간

황골탐방지원센터 → (1.6km) → 입석사(입석대) → (1.2km) → 황골삼거리 → (1.3km) → 비로봉 → (2.5km) → 입석사 → (1.6km) → 황골탐방지원센터

부곡코스 — 17.8km / 6시간

부곡탐방지원센터 → (0.6km) → 부곡폭포 → (3.5km) → 곧은재 → (3.5km) → 황골삼거리 → (1.3km) → 비로봉 → (4.8km) → 곧은재 → (4.1km) → 부곡탐방지원센터

치악산 둘레길노선

제1코스 꽃밭머리길 | 11.2km / 3-4시간

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

1 원주시외버스터미널 건너편 → 8번버스 → 국형사주차장 하차 | 35분소요

제2코스 구룡길 | 7km / 3시간

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

2 원주시외버스터미널 → 51, 2-1, 4, 3, 13번버스 → 북원교 → 42번으로 환승 → 상초구 하차 → 도보200m | 40분소요

제3코스 수레너미길 | 14.9km / 4-5시간

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

3 원주시외버스터미널 → 2-1, 16-1, 31, 34번버스 → 태장2동 → 도보4분 안흥한의원 → 41번으로 환승 → 국립공원사무소정류장 하차 | 1시간소요

교통편

금대탐방지원센터 강원 원주시 판부면 영원산성길 372
원주시외버스터미널 → 5~8, 31, 33~35번 버스 → 중앙시장 환승 → 21~25번 버스 → 뜀바위 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 → 성남종점 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
휴일 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 태종로부곡6길 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.