

# 2012년 하계 장기 훈련계획서



강원도 속초시 설악산(1708m) 일대

12년 8월 3일 ~ 8월 12일(9박 10일)

## 금 오 공 과 대 학 교 산 약 부

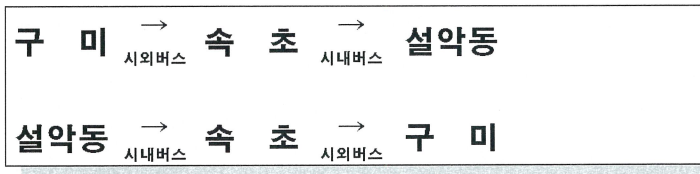
## 목 차

1. 등 반 개 요
2. 운 행 일 정
3. 대 원 명 단
4. 장 비 계 획
5. 식 량 계 획
6. 의 료 계 획

# 1. 등반개요

- 1. 행사명 : 2012 하계 장기훈련 등반
- 2. 대상지 : 강원도 속초시 설악산 일대(1708m)
- 3. 기간 : 8월 3일 ~ 8월 12일(9박 10일)
- 4. 등반방식 : 워킹, 혼합등반(릿지, 암벽등반)
- 5. 등반목적 : ① 장기등반을 통한 팀워크 강화  
② 장기등반을 통한 인내심, 지구력배양, 체력증진  
③ 담력강화, 하중, 비박훈련  
④ 워킹, 암벽 스킬 습득 및 향상에 기여
- 5. 참가인원 : 부장 최덕 외 5명

6. 이동일정 :



- 7. 운행원칙 : 기 상 05:00  
                  운행시작 07:00  
                  운행중지 16:30  
                  등반평가 20:00  
                  취 침 21:00

## 2. 운행 계획

일수	날짜	운행 일정	목적지	비고
1	8/3	구미 - 속초 - C지구 야영장	C지구 야영장	B.C구축
2	8/4	B.C - 소공원 - 울산바위 - B.C	울산바위	Walking
3	8/5	B.C - 소공원 - 소토왕골	암장	RockClimbing
4	8/6	B.C - 소공원 - 소토왕골 - 노적봉	한편의 시를 위한길	RockClimbing
5	8/7	B.C - 비선대 - 설악골	천화대	RockClimbing
6	8/8	B.C		에비일
7	8/9	B.C - 토왕골	경원대 릿지	RockClimbing
8	8/10	B.C - 비선대 - 유선대	유선대	RockClimbing
9	8/11	B.C - 마등령 - 공룡능선 - B.C	공룡능선	Walking
10	8/12	B.C - 구미	학생회관	B.C정리 후 복귀

### 3. 대원 명단

이름	직책	학부	혈액형	연락처
	등반대장	신소재 시스템 공학부 11	B(RH+)	010-2849-7076
최덕				
	장비 / 기록	컴퓨터 소프트웨어 공학과 09	B(RH+)	010-8809-1685
박기창				
	식량 / 총무	신소재 시스템 공학부 11	B(RH+)	010-2684-9236
이준범				
	장비보조 / 기록	신소재 시스템 공학부 12	B(RH+)	010-6607-7460
윤경환				

'2012 하계장기 훈련 계획서

이름	직책	학부	혈액형	연락처
	의무 / 기록	신소재 시스템 공학부 12	O(RH+)	010-6691-2376
문상진				
	장비보조 / 기록	전자공학부 12	A(RH+)	010-9452-3534
김창훈				

## 4. 장비계획

구분	공용장비			개인장비		
	품명	수량	비고	품명	수량	비고
막영구	텐트	3		배낭	1	60L 이상
	텐트비닐	5		냅백	1	60L 이하
	팩	다수		침낭	1	하계용
	야삽	2		메트리스	1	
	가스등	1		등산화	1	경·중등산화, 릿지화
	메트리스	다수		슬리퍼	1	
	천막	1		양말	다수	
	모기약	다수		트라우저	1	
취사구	가스버너	3		수저	1	
	코펠	1조		판초우의	1	
	조미료set	1		세면구	1	
	바람막이	2		에비웃	다수	
	연료통	2		헤드렌턴	1	
	세제	약간		건전지	다수	
	물주머니	1		아미나이프	1	
	가위, 집개	1		라이타	다수	불티나
	칼	2		신분증	1	
	후라이팬	1		수통	1	
운행구	지도	다수		기록구	1	
	컴퍼스	1		안전벨트	1	
	라디오	1		확보줄	1	
	카메라	2		하강기	1	
	부기	2		잠금비너	1	
등반구	자일	3	80m 1동 50m 2동	암벽화	1	
	슬링	다수		초크색	1	
	후렌드	2조				
	비너	32				
	퀵도르	16쌍				
	쥬마	1조				
	도르레	0개				
	너트	1조				

## 5.식량계획

일 수	날 짜	조 식	중 식	석 식
1	8/3	매 식	매 식	삼겹살, 짜장
2	8/4	김치찌개	라면	3분요리, 소시지 볶음
3	8/5	스팸(햄)	라면	볶음밥, 미역국(3분)
4	8/6	3분 요리	주먹밥	김치찌개, 스팸(햄)
5	8/7	곰탕	주먹밥	3분요리(국물), 고추 참치
6	8/8	3분요리	매식	불고기, 고구마
7	8/9	비빔밥	주먹밥	떡볶이
8	8/10	김치찌개	주먹밥	소시지 볶음, 3분요리(국물)
9	8/11	고추참치	라면	3분요리, 치킨
10	8/12	곰탕	매식	

간 식 : 초코파이, 오에스, 영양갱, 초코바,

기 호 식 : 커피, 레모나 등등

행 동 식 : 주먹밥

비 상 식 : 육포

밑 반 찬 : 김치, 김, 참치캔, 비엔나소시지, 마른반찬, 젓갈, 계란 등

소 스 : 순창 고추장, 물엿, 굴소스, 국간장, 소금, 쌈장, 참기름

야 채 : 마늘, 양파, 파, 당근, 감자, 고구마

## 6.의료계획

구 분	용 도	약 품 명	수 량	비 고
외 상 약	찰과상	유니살	1통	
	타박상	파스	다수	
	근육통	맨소레담 로션	1통	
	소독	포비돈	1	
내 복 약	감기	타코나스피드	10정	
	두통약	펜잘	30정	
	지사제	로프민플러스	10정	
	소화제	뉴마겐	10정	
기 타	응 급 구	압박붕대	5개	
		일반붕대	5개	
		대일밴드	10통	
		반창고	5개	
		우황청심원	2정	
		가위	1개	
		핀셋	1개	
		탈지면	5개	
	모기약	1형	다수	
		2형	다수	
		모스키드	1통	