

2022년 우산(우당탕탕 산중등) 도보 들살이 안내

1. 일시 : 2022년 4월 13일(수) ~ 4월 22일(금) 9박 10일

2. 장소 : 목포역 ~ 광주 망월공원묘지

3. 세부일정 및 코스

날짜	코스	거리	숙소
4/13(수)	산학교 ~ 목포역 : 대중교통(기차) 이용 목포 신항만 세월호 선체 참관		게스트하우스 예술촌
4/14(목)	목포시 ~ 무안군	18km	동이트는집
4/15(금)	무안군 일로읍 ~ 무안군 몽탄면	20km	황토랑펜션
4/16(토)	무안군 ~ 나주시	18km	죽산보 오토캠핑장
4/17(일)	나주시 다시면 ~ 나주시 서내동	16km	정금애 전통쌀엿 체험공방
4/18(월)	나주시 서내동 ~ 나주시 남평읍	17km	나주 숲속의 산책 펜션
4/19(화)	나주시 남평읍 ~ 광주광역시 임동	20km	그린 게스트하우스
4/20(수)	그린 게스트하우스 ~ 망월공원묘지	13km	
4/21(목)	518 사적지 방문, 들살이 전체 평가, 자유 일정, 고기 파티		
4/22(금)	광주역 ~ 산학교 : 대중교통(기차) 이용		집으로~~~

4. 숙소

날짜	숙소	주소	전화번호
4/13(수)	게스트하우스 예술촌	전남 목포시 달성길 31-1	010-4822-7080
4/14(목)	동이트는집	전남 무안군 일로읍 일로로 753-111	010-4150-0191
4/15(금)	황토랑펜션	전남 무안군 몽탄면 영산강로 2635	010-5213-8833
4/16(토)	죽산보 오토캠핑장	전남 나주시 다시면 죽산리 123-2	010-6220-1684
4/17(일)	정금애 전통쌀엿 체험공방	전남 나주시 향교길 15	010-6733-2626
4/18(월)	나주 숲속의 산책 펜션	전남 나주시 남평읍 방축2길 26-26	010-5663-1255
4/19(화)	그린 게스트하우스	광주광역시 북구 경양로63번길 15	010-6630-3835
4/20(수)			
4/21(목)			
4/22(금)	집으로~~		

5. 역할

역 할	내 용	담 당
인솔	도보 연습 코스 짜기, 도보 인솔, 안전 관리, 인솔 물품(안전봉&무전기) 관리	권준오, 준우, 신우, 재원, 진환
일정	숙박 예약, 일정 안내, 들살이 중 시간 관리(기상, 취침, 휴식 등), 숙소와 관련된 전반적인 내용 챙기기, 숙소 뒷정리	하원, 한울, 채원
회계&살림	들살이 식단과 모듬 구성, 식재료 구입, 간식 준비, 남은 식재료 배분, 돈&영수증 관리	주희, 상필, 강준오, 호건
기록	들살이 중 사진&영상 촬영, 도보 들살이 영상 제작, 노트북 관리	정우, 동윤, 혜주
의료&리뷰&같이가기	하루 나눔 진행(하루이야기+공지+기록), 의약품 구입 및 부상자 치료, 노트북 관리, 캠페인 굿즈 제작, 캠페인 활동 진행	예령, 미주

6. 식사 모듬과 식단표

	4/13(수)	4/14(목)	4/15(금)	4/16(토)	4/17(일)	4/18(월)	4/19(화)	4/20(수)	4/21(목)	4/22(금)
아침		콩나물국 (2모듬)	미역국 (1모듬)	어묵국 (4모듬)	김치 콩나물국 (3모듬)	미역국 (2모듬)	누룽지 (1모듬)	밥&밀반찬 (4모듬)	어묵국 (3모듬)	고추장찌개 (3모듬)
점심	도시락	유부밥 (3모듬)	참치김치 주먹밥 (2모듬)	유부밥 (1모듬)	참치김치 주먹밥 (4모듬)	밥&밀반찬 (3모듬)	김치멸치 주먹밥 (2모듬)	유부밥 (1모듬)	참치김치 주먹밥 (4모듬)	간단한 간식 (4모듬)
저녁	김치찌개 (1모듬)	제육볶음 (4모듬)	볶음밥 (3모듬)	고기 (2모듬)	불고기 (1모듬)	부대찌개 (4모듬)	김치 볶음밥 (3모듬)	떡볶이 (2모듬)	고기파티 (1,2모듬)	

1모듬	권준오, 호건, 채원, 혜주
2모듬	상필, 재원, 신우, 동윤
3모듬	강준오, 준우, 정우, 한울
4모듬	예령, 주희, 미주, 하원

7. 준비물

- 여벌옷 : 상하의(잠옷대용 포함) 각 3~4벌, 가볍고 잘 마르는 소재(긴팔 긴바지/반팔 반바지를 적당히 나누어 챙길 것)
- 양말과 속옷 2~3세트(개인 특성에 따라 증감. 양말은 너무 얇지 않은 것으로), 수건 2~3개
- 바람막이 1벌(부피가 작고 가벼운 것으로), 우비 1벌(가방을 감쌀 수 있는 것. 일회용 우비는 사지 않기)
- 가방(35~40L 등산용 가방으로 허리&가슴끈 있는 것으로 준비. 여유 있게 짐싸기)
- 반찬통 2개(하나는 첫 날 점심 도시락 담아오기. 락앤락 같은 밀폐용기로 준비)
- 물통 500ml 이상 1000ml 이하, 파우치나 다회용 봉투(빨랫감이나 기타 물건들을 넣을 때 필요)
- 개인 수저세트, 개인 세면도구(샴푸, 바디워시, 폼클렌징, 치약, 칫솔), 필기도구, 수첩(공책), 개인 의약품
- 모자 등 햇빛 가리개, 자외선차단제 또는 팔 토시
- 세탁세제(가루비누나 세탁비누 약간), 빨래집게(선택사항)
- 편한 운동화, 슬리퍼, 교통카드(잔액 5,000원 이상)
- 역할 별 담당 물품(역할별로 상이)
- 마스크, 보조가방(마지막 날 필요)