

2023 OTW 안전관련 참가자 유의사항

2023 옥스팜 트레일워커에 참가해주신 여러분께 먼저 감사 인사를 드립니다.
안녕하세요, 저는 행사의 안전을 담당하고 있는 박동선 실장입니다.

코로나19의 어려움 속에서 마스크를 쓰고 진행한 2020/21고성, 2022인제를
뒤로 하고 마스크를 벗고 일상으로 돌아온 2023년에 인제에서 다시금 대회를
진행하게 되었습니다.

올해는 100K 105팀과 50K 15팀, 총120팀이 가난을 극복하고 세상을 변화시
키는 가치 있는 일에 동참하고자 100km와 50km 먼 길이지만 값진 걸음을 걷
게 됩니다.

세상을 변화시키고자 하는 여러분의 마음이 100km와 50km 완주라는 결실을
얻도록 아래와 같은 당부를 드리고자 합니다.

〈행사기간 인제군 기상 참고자료 (제공: 천문우주지식포털)〉 *변경될 수 있음

5.20.(토) : 일출 5:04 / 일몰 7:49 / 최저 14도, 최고 25도 / 살짝 흐림
5.21.(일) : 일출 5:04 / 일몰 7:50 / 최저 14도, 최고 25도 / 살짝 흐림

1. 코스안내 표식을 알아두고 GPX파일 다운로드 및 앱과 연동하자.

옥스팜 트레일워커는 18시간 & 38시간 밤낮없이 계속 진행됩니다. 산과 들, 그
리고 주민들이 살고 있는 마을도 통과하는 50km&100km에는 코스를 알려주는
다양한 표식이 있으나 촘촘하게 설치를 한다는 것은 거의 불가능합니다. 그러나
삼거리같이 방향이 필요한 곳에는 리본, 방향 안내 표식, 방향 안내 A보드, 도로
락카 표시가 사진과 같이 설치되어 있습니다. 대회 코스안내 리본이 기본 100~
200m사이로 설치가 되어 있습니다. 도시에서는 더욱 촘촘이 설치가 되어 있을
수 있습니다. 그러나 산의 임도에서 직진하는 외길에서는 상당한 거리에 표식이
없을 수도 있습니다. 표식간 거리가 넓어 눈에 띄지 않는 경우 무조건 직진이라
고 생각하면 됩니다.

리 본	방향 안내 표식	방향안내A보드	도로 락카 표시

그리고 대회 공식 홈페이지에서 마지막 버전의 코스 GPX파일을 다운받아 핸드폰의 길안내 앱에 연동하여 깔아 주시고, 코스를 확신하지 못할 때 수시로 앱을 확인하시기 바랍니다. (저는 안드로이드용 **산길샘**을 애용합니다.)

2. 반드시 4명이 함께 하십시오. 우리는 한 팀입니다.

옥스팜 트레일워커는 4명이 한 팀을 이루어 함께하는 축제입니다. 장거리를 걷다보면 조금 속도가 느린 동료가 생깁니다. 이때 속도가 빠른 참가자와 느린 참가자간 서로 미안해하며 나뉘어서 걷게 되는 팀들이 있습니다. 그러나 각 CP에는 참가자 4명이 같이 체크를 해야 합니다. 혼자서 CP에 빨리 오셔도 조금 속도가 느린 동료를 CP입구에서 기다리게 됩니다.

항상 함께 하십시오. 만약 동료 중 안전사고가 발생하면 긴급전화로 대회본부로 연락을 하고 그 자리에서 이동을 멈추시길 바랍니다. 저희 안전팀과 의료팀이 전화로 각 리더님께 위치를 파악하고 접근할 것입니다. (전화번호는 배번호 앞면에 인쇄되어 있습니다.)

* 특히 일부구간에는 전화가 불통인 지역이 있습니다. 그곳에는 일정 간격으로 안전요원이 배치되어 있으니, 팀원 중 1명이 안전요원에게 직접 요청하거나 비상 호루라기를 통해 알려주시기 바랍니다. (호루라기는 꼭(!) 비상시에만 불어주세요.)

* 미리 심정지를 대비한 응급처치 방법(CPR)을 익혀두세요.



3. 개인 안전물품(필수장비)을 꼭 챙기시기 바랍니다.

5월20일은 음력으로 4월1일입니다. 즉 밤에는 달이 보이지 않습니다. 렌턴을 반드시 소지하시기 바랍니다. 그리고 하지가 1달전이라 행사기간에는 낮이 밤보다 훨씬 더 길어지고 전체적으로 더울 예정입니다. 또한 대회 중에는 비나 소나기를 만날 수 있습니다. 비가 온 이후 온도차가 심해지면 체온유지에 상당히 악영향을 줄 수 있습니다. 그리고 산간지역은 이러한 낮과 밤의 기온차를 가중시킵니다.

참가자 전원은 비를 대비한 방수쟈켓과 체온손실을 방지하기 위한 1회용 블랑킷, 야간진행시에는 체온보호용 보온자켓과 헤드랜턴(추가 밧데리 보유)을 필수장비로 갖추고 있어야 합니다. 더불어 자신의 안전을 위해 비상식량(에너지젤 등 고열량 간편 에너지공급원)과 간단한 자가 치료용 구급약품 또한 필수장비로 가지고 다녀야 합니다. 마지막으로 신용카드 한 장과 약간의 현금도 유용하게 사용 됩니다.

* 팀의 걷는 속도를 고려하여 물품백 이동 서비스(100K는 CP4,CP7 50K는 골인지점인 CP5)를 활용하시기 바랍니다. 무거운 짐과 신발, 중간(50K는 골인후)에 갈아 신을 양말, 개인적인 물품은 물품이동서비스를 통해 운반하면 배낭이 가벼워집니다.

* 스틱을 활용하세요. 오래걷기 위해서는 본인의 의지도 필요하지만 적절한 장

비의 도움을 받으면 에너지 소비를 최소화 할 수 있습니다. 특히 오르막과 내리막코스에서 무릎의 하중을 분산시켜줍니다.

* 일부 통신 불가지역이 있습니다. 코스 중 통신가능 지역 표식을 잘 기억하고 응급발생시 가장 가까운 통신지역으로 가서 대회본부로 연락해 주시기 바랍니다.

4. 출발전 코스를 미리 인지하고 팀의 걷는 전략을 세우자.

출발전에 팀원 모두가 코스를 인지하고 걷는 전략이 필요합니다. 우리 팀의 완주 목표 시간을 정하고, 구간별 걷는 속도는 코스 난이도를 보고 결정하고 그 목표 시간에 걷게끔 속도를 조절하면서 걷습니다. 특히 리더는 걷는 중간중간에 팀원의 건강상태를 수시로 체크하며 휴식시간을 결정해야 합니다.

출발->CP1 구간은 박달고치(해발고도 750m)를 올라갑니다. 합니다. 특히 성황당 이후 바닥이 이끼가 낀 산길로 상당한 경사도의 급경사를 올라야 하므로 페이스 유지 및 체력안배가 필요하며 천천히 전진할 것을 부탁드립니다.

CP3 가는 길의 마지막 구간은 봉덕마을을 통과하는 마을도로이며 좁은 도로에서는 차량을 조심하시기 바랍니다. 그리고 급경사의 내림구간에서는 발의 앞 쓸림을 유의하여 물집 발생을 사전에 방지해야 합니다.

CP4->CP4 구간의 후반부는 4km 왜골마을도로와 매봉임도구간이 있습니다. 꾸준한 오르막길이며 도로에서는 차량을 유의하시기 바랍니다.

CP7->CP8 구간의 고원임도는 이번 코스의 가장 힘든 코스로 대부분 새벽진행 구간이 될 것이라 생각됩니다. 그러나 야간의 쓸아지는 별무리와 새벽에는 아름다운 일출이 여러분께의 노고에 보상을 할 것입니다.

CP9->골인구간은 2019년 산불로 인해 산의 모든 나무들이 타버린 아픔이 있는 곳. 황골임도를 지납니다. 인간의 실수로 발생한 산불로 인해 푸른 나무들이 만들어 주는 시원한 그늘이 사라진 황폐해진 산길을 걸으며 많은 것을 생각하게 해주는 길입니다.

생명을 살리는 인생기부 챌린지 옥스팜트레일워커는 1등이 중요하지 않습니다. 무엇보다도 여러분의 안전한 완주가 중요합니다. 절대로 무리해서 진행하지 말고 충분한 휴식을 중간중간 취하면서 전진하시면 반드시 완주할 수 있습니다. 또한 아름다운 포기도 용기 있는 사람만이 할 수 있는 특권입니다.

5. 체크포인트에서 기록 체크 방법입니다.

반드시 4명이 함께해야 CP에서는 기록체크를 합니다.



배번호 앞에는 대회본부 연락번호가 인쇄되어 있고,
뒤에는 중도포기 시 이동이 가능한 택시의 전화번호(자비부담)가 있습니다.

6. 행사 중 에티켓 사항입니다. 꼭 준수를 부탁드립니다.

모든 코스 내에서 흡연과 음주는 적발 시 무조건 실격 처리되며,
더 이상 옥스팜트레일워커와 함께 걸을 수 없습니다.

행사 기간 중 꼭 지켜야 할 애티켓

01. 코스 내 이탈 금지 / 이탈 후 다시 진행 시 이탈지점에서 시작할 것.
02. 코스 내 야생 나물 등 채취 및 식용 금지 (잘못 먹으면 큰일 납니다.)
03. 코스 내 벌집·등·터치 금지 (벌에 쏘이면 많이 아파요.)
04. 코스 내 쓰레기 투기 금지 (L.N.T 운동 : **Leave No Trace**. 흔적을 남기지 마세요.)
05. 야간 코스 내 큰소리 금지 (사람도 쉬고 동물도 쉬고 있습니다.)
06. 코스 내 이정표·변경 및 훼손 금지 (뒤에 오는 선수들이 길을 잃습니다.)
07. 중도 포기 시 반드시 운영본부에 연락을 해서 알릴 것. (저희가 애 타게 찾습니다.)
- 각 CP에서 콜택시를 부르면 약20~30분 정도 기다려야 합니다.
08. **CP5에 5.21.일.00:00, CP8에 5.21.일.12:00 도착 및 출발 제한시간**
09. 대회 안전요원 및 의무요원의 지시에 절대적으로 따를 것. (이의제기 금지)
10. 코스 내 차량·도로 통과 시에는 교통·법규·준수. (미·준수 안전사고는 본인책임)...
11. 참가자는 행사기간 동안 인화물질을 소유해서는 안됩니다. (흡연금지, 산불조심)

‘가난이 없는 공정한 세상을 위한 발걸음’ 2023 옥스팜 트레일워커에는 120팀 480명이 참가를 하며 기부펀딩에 참여해주신 3253명(2023.5.12일기준)이 함께합니다

참가자 및 후원자 여러분, 2023 옥스팜트레일워커와 함께 해주셔서 진심으로 감사드리며 여러분의 안전한 완주를 위하여 5월 20일~21일, 38시간동안 코스에서 항상 같이 하겠습니다.