

# 제 11 차 명산 순례

2024 년 5 월 2 일 ~ 5 월 5 일



Mt. Shasta  
등반 계획서



재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA



## 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA



끝이 보이지 않았던 Pandemic 기간이 지나가고 그동안 중단되었던 명산 순례 행사를 다시 시작하게 되었음을 미주에 계신 모든 산악인들에게 알릴 수 있게 되어 대단히 기쁘게 생각합니다. 명산 순례는 그동안 미주에 계신 선, 후배 산악인들의 교제의 장이었으며 산악인들의 정신을 계승하는 배움의 터의 역할을 충실히 수행해 왔었기에 그 중단은 미주 산악인들에게 많은 아쉬움을 남겨왔습니다. 11 번 째를 맞는 이번 행사는 지난 2018 년 마지막 행사 이후 우리 모두가 기다려 왔던 미주 산악인의 축제이며 미주 연맹의 각 지부와 가맹 산악회 회원들의 하나됨을 확인하는 시간이 되리라 확신합니다.

5 월 2 일부터 3 박 4 일 동안 북 가주에 위치한 Mt. Shasta(14,179 ft)의 등반에 여러분 모두를 초대합니다. Cascades 산맥의 연봉 중 두번째로 높은 봉우리를 오르는 이번 행사는 후배 산악인들이 선배 산악인들로부터 지혜를 배우며 또한 참석한 모든 이들이 다음 세대의 산악인들에게 물려줄 우리의 전통을 세워 나가는 장이 될 것입니다.

저와 북미 여러 곳에 계신 이사님들이 여러 분 들과의 만남을 기대하며 그동안 Zoom 미팅을 통해 이번 산행이 안전하고 뜻 깊게 치러질 수 있도록 세심하게 준비해 왔습니다. 참가하시는 산악인 여러분들의 안전하고 즐거운 산행을 기원하며, 또한 이번 행사를 준비하는 기간 내내 격려해 주시며 지원과 조언을 아끼지 않으신 모든 선, 후배 산악인들에게 이 자리를 빌려 감사의 마음을 전합니다.

2024 년 2 월 8 일  
재미대한산악연맹  
회장 이 창모



# 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

1. 행사명: 명산 순례 2024
2. 주관: 재미 대한 산악 연맹
3. 협찬: 연맹 가입 산악회
4. 행사개요

2009 년부터 시작된 재미대한산악연맹의 지원 하에 개최된 미국내 명산 순례 등반행사는 연맹 가입 산악회의 적극적인 협조 하에 매년 성황리에 행사를 진행해 왔으나 pandemic 사태로 인한 준비인원 부족으로 잠시 중단이 되었습니다. 새로운 집행부가 구성되면서 조직을 재정비하여 그간 중단되었던 명산 순례를 다시 시작하게 되었습니다. 이번 명산 순례는 California 주의 Mt. Shasta 를 등반하게 됩니다.

행사 년도	대상산	위치	참가대원	정상등정
2009 년 1 차	Grand Teton	Wyoming	15 명	6 명
2010 년 2 차	Mt. Rainier	Washington	30 명	17 명
2011 년 3 차	Mt. Shasta	California	23 명	19 명
2012 년 4 차	Mt. Timpanogos	Utah	24 명	0 명
2013 년 5 차	Presidential Traverse/ Mt. Washington	New Hampshire	29 명	27 명
2014 년 6 차	Mt. Whitney	California	61 명	10 명
2015 년 7 차	Mt. Hood	Oregon	39 명	35 명
2016 년 8 차	Colchuck Peak	Washington	25 명	20 명
2017 년 9 차	Mt. Whitney	California	40 명	0 명
2018 년 10 차	Mt. Baker	Washington		

5. 참가희망 대상자의 자격:
  - 재미연맹의 가맹산악회, 각주 지부등에서 소속 산악단체와 거주지역의 산악활동에 적극 참여하고 선도하는 산악인으로 소속 단체장의 추천을 받은 개인.



## 6 등반개요:

- 등반목적
  - 재미대한산악연맹산하 각 지부 및 가맹 산악회 산우들간의 등반교류 및 유대강화
  
- 대상산
  - Mt. Shasta, California
  - Route: Avalanche Gulch Route
  - Elevation: Mt. Shasta Summit: 14,179 ft
  
- 등반기간
  - 2018년 5월 2일(목) ~ 5월 5일(일)
  - 3박 4일
  
- 등반일정
  - 5월 2일 목요일
    - 10:00 San Francisco 공항도착
    - 10:00 ~ 16:00 KOA Holidays 로 이동  
Mount Shasta City KOA Holidays (foot note 2 참조)
    - 16:00 방 배정 및 숙소 입소
    - 17:00 상견례
    - 18:00 석식
    - 19:00 식량배분, 장비점검
    - 22:00 취침
  
  - 5월 3일 금요일
    - 05:00 기상, 조식
    - 07:00 ~ 08:00 Trailhead 로 이동



# 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

- 08:00 ~ 09:00 입산 신청서 작성
- 09:00 산행시작
- 09:00 ~ 15:00 제 1 캠프(Helen Lake)로 이동
- 15:00 캠프설치및 설상훈련
- 17:00 석식
- 18:00 취침
  
- 5 월 4 일 토요일
  - 02:00 기상
  - 02:00 ~ 04:00 아침식사, 장비점검 및 장비 착용
  - 04:00 제 1 캠프(Helen Lake) 출발
  - 10:00 정상도착
  - 11:00 하산시작
  - 14:00 제 1 캠프(Helen Lake) 도착
  - 14:00 ~ 15:00 제 1 캠프(Helen Lake) 철수, Trailhead 로 이동
  - 15:00 ~ 18:00 Trailhead 도착
  - 18:00 KOA Holidays 로 이동
  
- 5 월 5 일 일요일
  - 06:00 기상
  - 06:00 ~ 08:00 조식, 해단식
  - 09:00 KOA Holidays 철수
  - 12:00 San Francisco 공항도착 및 해산



7 Mt. Shasta 소개



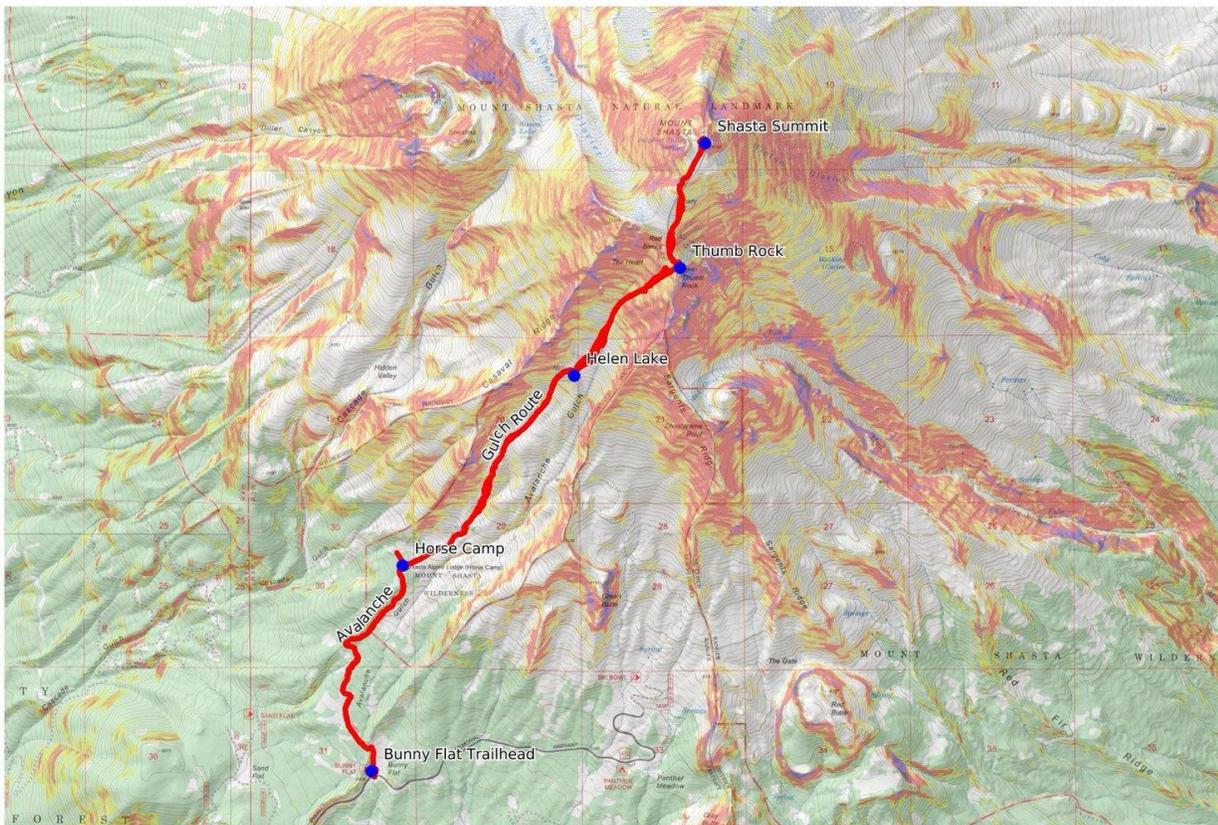
Mt. Shasta 는 북 캘리포니아에서 워싱턴 주까지 걸친 Cascade Range 의 가장 남쪽에 위치한 산으로 Siskiyou County, California 에 위치해 있고 아직은 잠재적으로 활화산의 가능성이 있습니다. 높이는 14,179 ft 로 Cascade Range 에서는 두 번째로 높은 봉우리이고 California 에서는 5 번째로



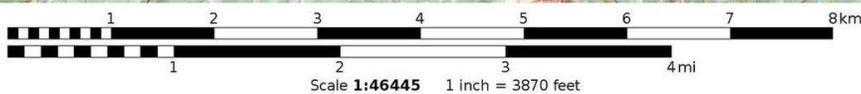
재미대한산악연맹  
KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

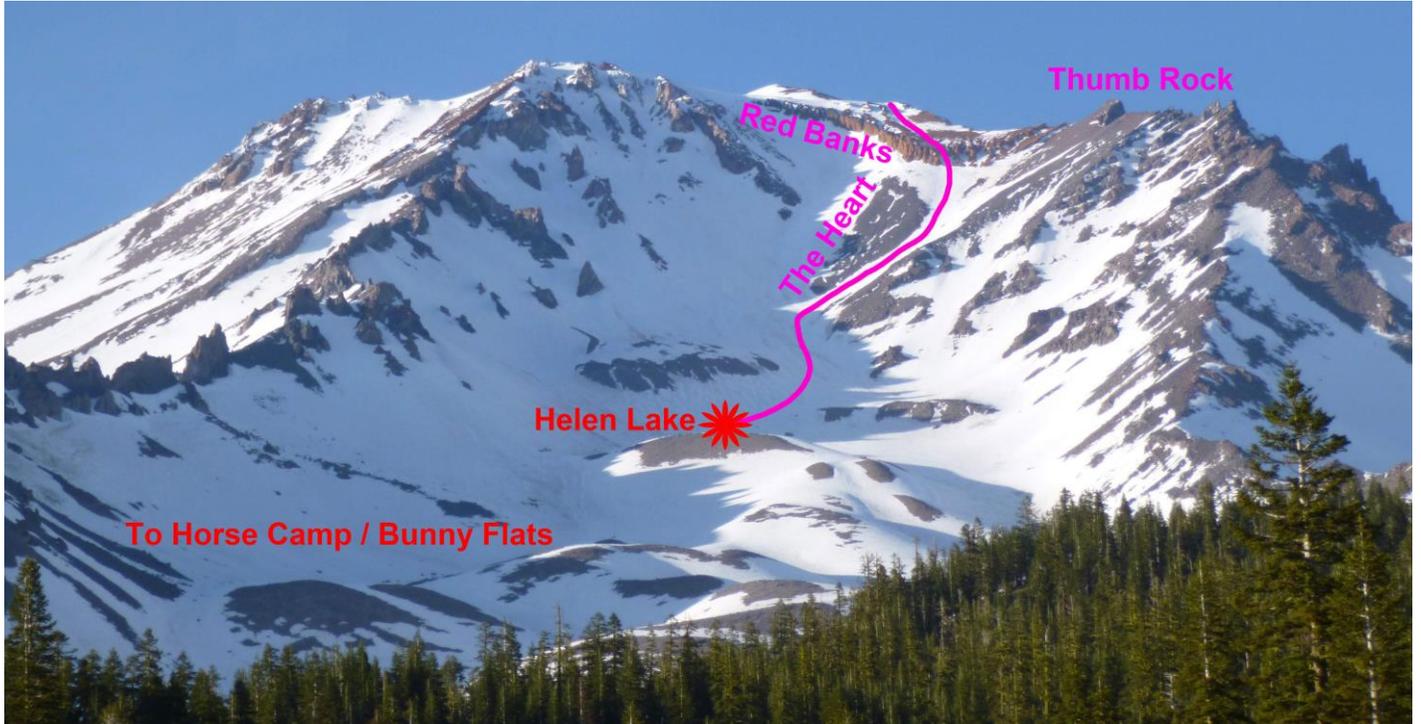
높은 봉우리입니다. Mt. Shasta 는 약 85 cubic miles(350 cubic kilometers)로 이루어져 있으며 Shasta-Trinity National Forest 에 속해 있습니다.

## 8 등반 루트 소개



Mercator Projection  
WGS84  
USNG Zone 10TEL  
CalTopo





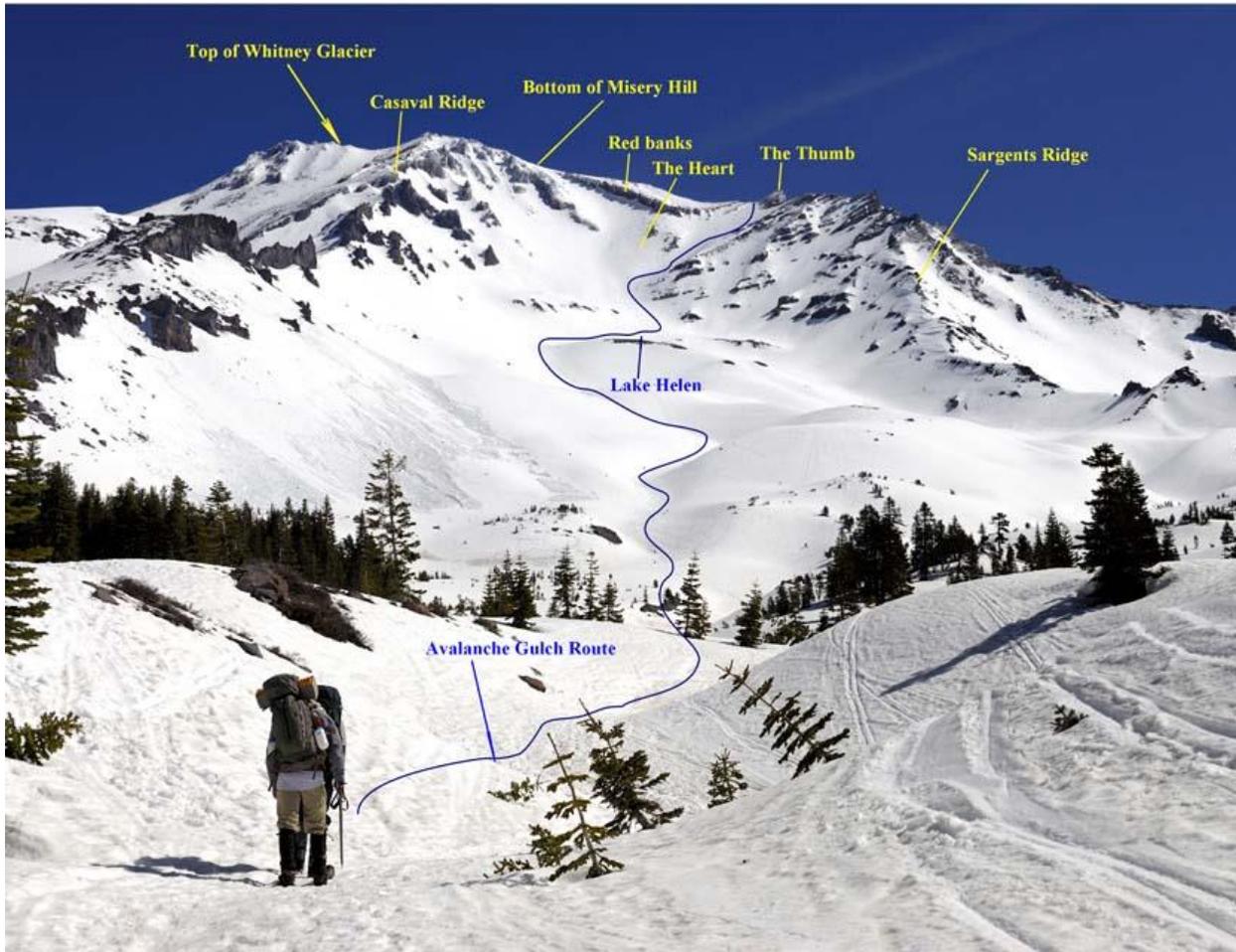
루트의 전체 거리는 편도로 정상까지 약 5.5 마일이며 등반고도차는 7,229(7,300) ft 로 난이도가 높은 코스가 되겠습니다. 특히 Helen Lake 에서 Red Banks 까지는 30 degree – 40 degree 의 가파른 절벽을 오르며 체력 소모를 많이 하게 되는 구간입니다. 중요 지점의 고도는 다음과 같습니다.

- Bunny Flat Trailhead: 6,950 ft
- Helen Lake Campground: 10,443 ft
- Summit: 14,179 ft



# 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA



등반은 Bunny Flat Trailhead 에서 시작하여 정상을 북서쪽으로 approach 하다 북동쪽으로 살짝 꺾이는 식으로 진행됩니다. 전체 등반 루트를 세분화하면 다음의 3 개 섹션으로 나눌수 있겠습니다.

- Helen Lake 3.5miles 10,443 ft (3,493 ft elevation gain)
- Red Banks 0.7mile 12,800 ft (2,357 ft elevation gain)
- Summit 1.3 miles 14,179 ft (1,379ft elevation gain)13200
  - Misery Hills 0.3mile 13,200 ft (400 ft elevation gain)
  - Base of Summit 0.5 mile (500 ft elevation gain)
  - Summit 0.5 mile (600 ft elevation gain)



## 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

전반적으로 경사가 심해 안전에 관한 많은 주의와 체력을 요구하는 루트입니다. 눈이 쌓여 있는 구간이 거의 대부분이므로 크램폰과, 피켈, 하니스(안전벨트)를 사용하시는 법을 꼭 숙지하시고 오시기 바랍니다.

### 9 산행규칙 및 주지사항

#### 국립공원 규칙

- 국립공원의 규칙에 의하면 그룹의 최대인원은 12 명으로 되어있습니다. 따라서 한 조가 12 명이 넘지 않도록 편성할 예정입니다. 특히 Helen Lake 에는 ranger 가 상주하므로 주의가 요망됩니다.
- 국립공원의 규정이 요구하는 백패킹의 기본 에티켓은 **LEAVE NO TRACE** 입니다. 이에 따라 등반하는 쓰레기 수거에 신경 써 주시기 바랍니다.

#### 안전

- 안전의 일차적인 책임은 본인에게 있습니다. 산행중 자신의 체력이나 산행경험이 충분하지 않다고 느끼면 과감히 산행을 중단하시고 캠프에서 쉬어 주시기 바랍니다. 해당 산악회는 산행중 자신의 조원과 회원을 보호해야할 책임이 있습니다. 재미연맹의 지원은 행사를 주관하고 안전산행의 가이드라인을 제시하여 전반적으로 산행을 안전하게 이루어 지도록 도울 수는 있지만, 각 개인의 상태를 파악해 안전을 책임질 수는 없습니다. 이는 각 산악회의 리더들과 대원들이 산행 중에 서로를 보살피면서 하산을 마칠 때까지 안전 산행에 주의해 주셔야 합니다. 자신이 속한 조나 산악회에서 누락자가 생기든지 부상이 생기는 경우를 잘 대비하여 주시기 바랍니다.



## 10 행사진행 일정

- 3 월 31 일 - 참가대원 인원파악 마감
  - 캠핑장과 rental car 예약 문제로 3 월 31 일 이후의 참가 신청은 받지 않습니다. 협조 부탁드립니다.
  - 제출서류
    - 참가대원 신상 명세서 제출
    - 참가대원 Liability Waiver Form 제출
  - 작성한 신상명세서와 Liability Waiver Form 은 아래의 방법으로 재미연맹 사무국으로 보내주시길 바랍니다.
    - 이메일: [kafinusa@gmail.com](mailto:kafinusa@gmail.com)
    - 우편 주소: 3183 Wilshire Bl., #196-E20 Los Angeles, CA 90010
    - 팩스:
- 4 월 5 일 - 참가대원 비행기편 예약 및 연맹에 schedule 통보 마감
  - 참가비: \$350.00 행동식(각자 지참)을 제외한 모든 경비는 참가비에 포함되어 있습니다.
  - 참가비(\$350.00)는 4 월 5 일까지 재미연맹 사무국으로 납부해야 합니다.
  - Zelle 로 송금하시는 경우를 위해 Bank account information 은 아래와 같습니다.
    - Bank Of Hope
    - Korean Alpine Federation In America
    - Routing number 122041235 account number 002340860
  - 수표는 아래와 같이 발행해서 우편으로 발송해야 합니다.
    - KAFA
    - 3183 Wilshire Bl., #196-E20
    - Los Angeles, CA 90010



## 재미대한산악연맹

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

- San Francisco 공항에 도착과 출발을 아래와 같은 시간에 하시게 되면 본 연맹에서 제공되는 왕복 교통편을 이용하실 수 있습니다. 그렇지 않은 경우에는 본인이 교통편을 준비해야 합니다.
  - 도착: San Francisco 공항에 5 월 2 일 11:00 AM 이전 도착
  - 출발: San Francisco 공항 출발이 5 월 5 일 12:00 PM 이후 출발(공항 도착 예상 시간 12 PM)
- 4 월 10 일 - 참가대원 조 편성 및 공항 pick up 운행 일정 확정
- 4 월 15 일 - 행사준비 완료
  - 개인장비 및 공동장비 확보/확인
  - 식량과 연료 준비 완료

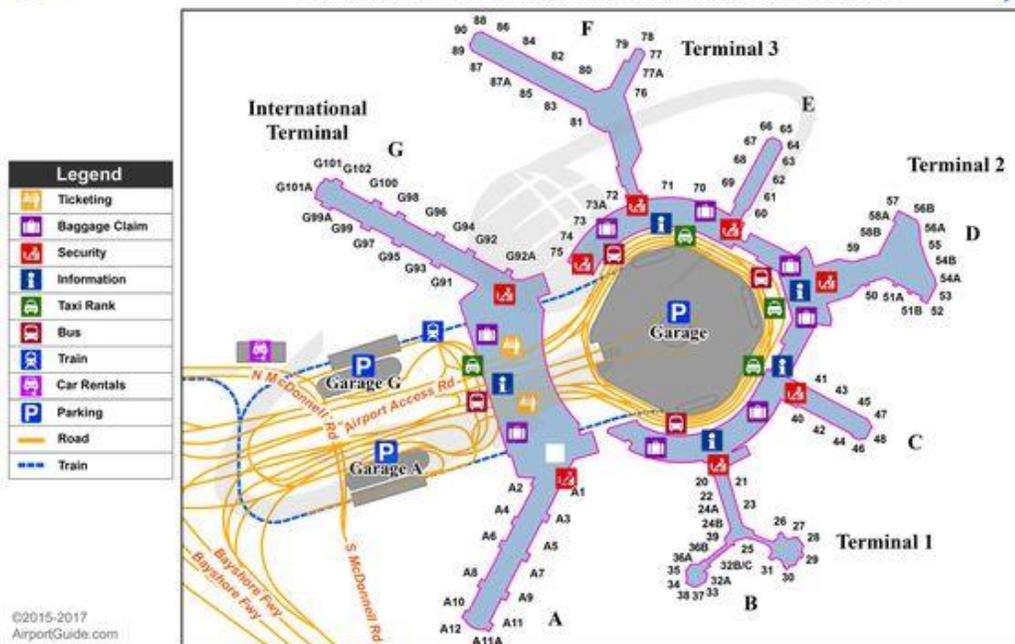
### Foot note 1

San Francisco pick up

참가 대원의 비행기 예약 상황에 따라 4 곳의 pick up 장소를 추후 고지하겠습니다.



San Francisco International Airport (SFO) - Overview





**Foot note 2**

3. Mount Shasta City KOA Holidays  
900 N. Mt. Shasta Blvd., Mt Shasta, CA 96067  
(530) 926-4029  
(800) 562-3617

❖ 장비목록 (동계 장비 필수)

구분	명칭	개인	공동	내용	비고
막영구	침낭	1			
	매트리스	1			
	동계용 텐트 일체		√	인원 수 비례	각 지역 팀별로 준비
	Snow shovel		√		지역 팀 별 준비
취사구	시에라컵	1			
	스푼 Set	1			
	아미나이프	1			
	라이터/성냥	1			
	버너		1	2 인 1 세트 기준	Gas Stove Only
	코펠		1	2 인 1 세트 기준	
	연료	1		8 Oz. Mixed Gas	연맹에서 준비, 지급
등반/운행	헬멧	1			
	안전벨트	1			
	Fix Rope		3 동	60m-70m / 8.5 mm Ascender 용	재미연맹
	Snow Picket		2	2'~3'	재미연맹
	잠금 카라비너	2			
	카라비너	2			
	등강기 Ascender	1			

	하강기	1			
	슬링	2 개 이상		2m 정도	
	Ice Axe	1		Glacier Travel 용	
	Ice Axe	1		설벽 등반용	* Hammer 겸용 2 개
	크램폰	1 set		12 발이상	
	Gaiter	1 set			
	Snowshoes	1			
	배낭	1		50L 이상	
	Summit 용 배낭	1			선택사항
	Trekking Pole	1 set		Snow basket	
	동계용 등산화	1			
	수통/보온병	2 개 이상		32 OZ	
	헤드램프	1		여분 건전지	
	Cargo Bag	1			
	무전기			여분 건전기	팀별 준비
의류	Sun Cap	1			
	바라클라바	1			
	Goggle	1		다크렌즈	기상 악화 시 필수
	Sun Glasses	1		Glacier Travel 용	
	스카프/반다나	1			
	오버 미튼	1		방수용	
	파일장갑	1			
	우모 상의	1			
	Over Jacket	1		방수용	
	Over Pants	1		방수용	
	내의 상하	1			
	양말	3		여분 양말, 라이너	
	우모 양말, 장갑				선택사항
	기타	세면구	1		
션블락					
립밤/Lip Balm		1			
휴지					
GPS		1			선택사항

고소약품				개인 선택
신분증				
기록구				
쓰레기 봉투	1			연맹 준비, 지급

### ❖ 의료용품

의료용품	지혈제	1	분말
	거즈	4	
	반창고	1	
	소독용 거즈	10	
	일회용 반창고	10	
	Advil	20	
	Tylenol	20	
	아스피린	20	
	탈지면	1	
	탄력붕대	1	
	alka seltzer	10	
	Peptobismol	20 정	
	치료연고제	1	Neosporin

\* 연맹에서 2 세트 준비, 각 조별로 1 세트씩 준비 바람.

\*\* 개인 체질에 따른 의약품은 별도 지참 바람.

# 2024 년 제 11 차 명산 순례 참가대원 신상 명세서

1. 성 명: [한글] \_\_\_\_\_ [영문] \_\_\_\_\_

2. 생년월일: \_\_\_\_\_

3. 주 소: \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

4. Phone (Home): \_\_\_\_\_

5. Phone (Cell): \_\_\_\_\_

6. E-Mail: \_\_\_\_\_

7. 비상 연락처: \_\_\_\_\_

8. Relationship: \_\_\_\_\_

9. 소속 산악회/단체: \_\_\_\_\_

10. 주요 등반경력:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# Liability Release Form

Event: 2018 년 제 10 차 명산순례                      Period: 5/9/2018 ~ 5/13/2018  
Name (한글) \_\_\_\_\_ (영문) \_\_\_\_\_  
생년월일 \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_  
Address \_\_\_\_\_

IN CASE OF EMERGENCY, PLEASE NOTIFY:

Name \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_  
Relationship \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

## Acknowledgement of Event Participant Responsibility and Liability Release

I understand that by participating in this program and/or event of Korean Alpine Federation in America, I may be subjected to variety of hazards and risks, foreseen and unforeseen, involved in the activities of the program/event. Such may include the dangers of serious injury to the person or property from exposure to hazards of travel in areas where the program/event will be held and/or the inherent risks associated with rock- or mountain-climbing activities. I know that such can occur by natural causes or activities of other persons, animals, insects, participating members, participating leaders and assistants or third parties. I understand that these risks exist and I may not withstand them as I wish to participate in this program and/or event.

In consideration for my acceptance as a participant in this program provided by the Korean Alpine Federation in connection wherewith, I confirm that I have read the foregoing and voluntarily assume all the risks of such damages occurring in connection with the program/event. I hereby waive, release and discharge any future claims associated with my participation in the program/event against the Korean Alpine Federation in America (including its officers, agents, leaders and helpers), even though any such damages, injuries, or death may result from the negligence of the Korean Alpine Federation in America, its leaders, officers, or helpers. I further understand the Korean Alpine Federation in America does not carry any insurance policy for the program/event.

This agreement shall bind heirs, executors, administrators, and assigns and shall include any minors accompanying me on the program. (To be signed by the parent if the participant is a minor)

Signature: \_\_\_\_\_

Name (Print): \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

KOREAN ALPINE FEDERATION IN AMERICA

3183 Wilshire Bl. #196-E20 LA, CA 90010 ● Tel: (213)610-2424