내일은 1000개 은륜 축제의 날

2010 그린 광주·전남 자전거 대회 500여명 참가

오전 8시 30분 광주시청서 힘찬 스타트

형형색색 물드는 오색단풍과 황금들녘으로 남도의 정취가 물씬 풍기는 늦가을 은륜의 향연이 펼쳐진다.

호남지역 최대의 자전거 대회인 2010 그린 광주·전남 자전거 축제가 31일 광주시청에서 힘찬 출발을 한다.

광주시·전남도·광주일보가 공동주최하고 광주시 사이클연맹이 주관하는 이번 대회에 자전거 동호인 500여 명이 참가해 오색단풍 사이로 늦가을 정취를 만끽하며 힘찬 레이스를 펼친다.

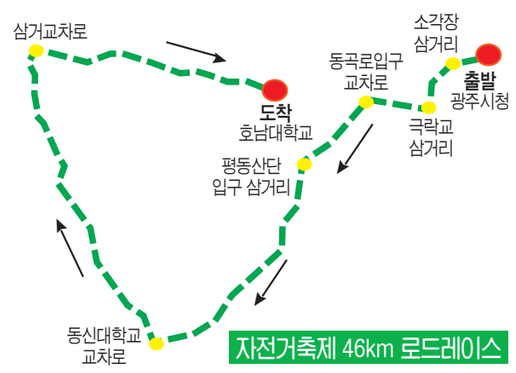
시민들과 함께하는 지역의 대중적 행사로 자리 잡은 이번 자전거 축제는 자전거를 통해 '저탄소 녹색성장' 사회 구현을 위한 대중들과 정책적 소통의 자리를 갖는 기회가 될 것으로 기대된다.

46km 로드레이스로 펼쳐지는 이번 대회는 오전 8시 30분 출발하고 앞서 오전 8시에는 개막식이 진행된다.

사물놀이, 자전거 묘기 등 다양한 식전행사와 자전거수리 및 점검, 풍선이벤트, 기념사진 포토월 등 다양한 부대행사도 마련됐다.

코스는 광주시청에서 출발해 극락교사거리-송정제2교-동곡치안센터-노안삼거리-동신대 앞 교차로-평산교-장등교-대산교-효정요양병원-삼거교차로를 거쳐 결승점인 호남대학교 정문에 도착하게 된다.

로드레이스는 단체전(4인 1팀)과 개인전으로 나눠 진행되며 참가자는 만 18세 이상 성인으로 MTB(바퀴사이즈 26~27인치, 바퀴 폭 1.75인치 이상, 전·후 브레이크장착)자전거 및 헬멧을 소지해야 한다. 단 대회일(31일) 기준 만 3년 이내 대한체육회 등록선수 및 경륜선수는 참가할 수 없다.



이번 대회에 참가하는 동호회 레팍 MTB 장기창(34)씨는 "광주·전남지역 자전거 동호회 회원들과 함께 라이딩을 즐길 수 있는 기회가 마련돼 기쁘다"며 "이번 대회를 통해 지역민들이 자전거로 '저탄소 녹색성장'이라는 친환경적인 시민참여의 길을 보다 더 대중적으로 확장시킬 수 있는 계기가 되기를 희망한다"고 말했다.

/김경인기자 kki@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

장재원 광주사이클연맹 전무의 '안전한 라이딩'

펑크·부상 땐 안전지대로

자연 속을 달리는 자전거 인구가 증가하고 있다. 누구나 손쉽게 시작할 수 있고 건강도 챙길 수 있어 '자전거 열풍'이 불고 있는 것이다.

2010 광주·전남 자전거 축제에도 많은 동호인들이 참가해 은륜 대향연을 펼칠 것으로 예상된다.

부상없이 즐겁게 라이딩을 즐기기 위해서는 안전 장비와 바른 자세 등에 대한 준비가 필요하다.

장재원 광주사이클연맹 전무이사가 밝히는 안전한 라이딩을 위한 요령을 알아본다.

헬멧·보호대 등 착용

◇**안전장비는 필수** = 안전장비는 반드시 착용하도록 한다. 헬멧·장갑·스파이크·보호대 등을 미리 챙겨놓는 게 좋다. 헬멧은 자신에 꼭 맞는 것을 착용하고 유니폼은 가벼우면서 부피가 작고 뛰어난 발수능력을 갖춘 제품을 선택하는 게 좋다.

또 내부에서 발산되는 땀이 외부로 배출되는 기능이 좋고 체온을 유지해주는 기능을 갖춘 유니폼이 라이딩에 적당하다.

전용복을 갖추지 못했을 경우에는 바퀴나 체인에 걸리지 않도록 몸에 딱 붙는 옷이나 짧은 바지를 착용하도록 한다.

20분 이상 워밍업

◇**준비운동 및 페달링** = 모든 운동과 마찬가지로 준비운동은 필수다. 부상을 막기 위해 적어도 20분 이상 워밍업을 하면서 근육을 풀어주도록 한다. 무릎·양팔 운동 등을 통해 관절부위도 충분히 풀어준다.

자전거도 준비운동이 필요하다. 출발전 페달링을 해보면서 이상유무를 반드시 체크한다. 사전점검은 안전한 라이딩을 위한 기본이다. 또 자신의 신체에 맞도록 안장을 조절해 자전거를 잘 컨트롤 할 수 있도록 꼼꼼하게 준비한다.

충돌상황 대비를

◇**돌발상황 대비** = 펑크나 낙차로 인해 문제가 발생했을 때는 뒤에 따라 오는 선수나 차량과의 충돌을 피하기 위해 신속하게 자전거와 함께 안전 지역으로 이동한다. 낙차는 전방을 제대로 주시하지 않았거나 뒤를 돌아보다가 발생하는 경우가 많다. 라이딩에 최대한 집중해 돌발상황에 대비해야 한다.

기량 맞게 페이스 조절

◇**컨디션 유지** = 식사는 출발 2시간 전에 마치고 충분한 수분을 섭취해 최상의 컨디션을 유지하도록 한다. 결승점에 다다르면서 무리하게 스퍼트를 하다보면 근육통이나 낙차가 발생할 수 있으니 주의한다. 자신의 컨디션과 기량에 맞게 페이스를 조절하면서 라이딩을 하는 게 중요하다.

〈광주사이클연맹 전무이사〉

산 행 안 내

10월 31일(일)

▲**빛고을테마산행** 청송 주왕산 주산지 10월31일(일) 6시 상무역 출발 (광주역 경유) ※다음카페 : 빛고을테마T.010-7619-0559,010-7619-0559

▲**요산회** 백두대간 함양 백운산 단풍산행 10월31일(일)7시10분 무각사 출발(7시30분 광주역 경유) ※다음카페 : 요산회 T.010-5152-2629, 010-3788-6600

▲**청운산악회** 거문도 백도 동백섬등대 수월산 10월31일(일) 5시30분 백운로터리 팔성관광앞 출발 ※다음카페 : 팔성관광T.011-605-3477

▲**광주한길산악회** 지리산 청학동 삼신봉 상불재 쌍계사 산행(우천시 대체산행) 청학동~삼신봉~삼신산~상불재~쌍계사~주차장(12km) 10월31일(일) 6시50 qns 염주체육관 출발(운천저수지~송원마트~화정사거리~광주역 7시20분~흡플러스 7시35분 경유) ※다음카페 : 광주한길산악회T.011-622-0054

▲**빛고을테마산행** 청송 주왕산, 주산지 10월31일(일) 5시30분 상무역 출발 (광주역 경유) ※다음카페 : 빛고을테마T.010-7619-0559

11월 2일(화)

▲**광주산행스케치** 지리산 피아골(노고단 피아골 단풍산행) 11월2일(화) 7시30분 염주체육관 출발(7시40분 동아병원 / 7시50분 광주역 / 8시 문예회관 후문 경유) ※다음카페 : 광주산행스케치 T.011-634-0776

▲**정다운우리산악회** 지리산 만복대~노고단 11월2일(화) 7시40분 구.해태마트앞 출발(서현교회, 은병원, 흡플러스 경유) ※다음카페 : 정다운우리산악회 T.010-4609-9343

▲**광주동지산악회** 내장산 단풍산행 11월2일(화) 7시45분 상무지구 도시철도공사 출발(8시 염주체육관주차장/8시20분 문예회관후문) ※다음카페 : 광주동지산악회 T.011-638-4638, 010-4606-4575

▲**팔성산악회** 금산인삼 내장산 추령재 단풍관광 봉화마을 11월2일(화) 7시30분백운로터리 출발(8시 광주역 경유) ※다음카페 : 팔성관광T.011-605-3477

11월 3일(수)

▲**광주일주산악회** 한라산 돈내코 코스 산행 11월3일~4일(수~목)A : 영실-병풍바위-윗세오름-남벽분기점-돈내코 A-1 : 영실-윗세오름-어리목 B : 성판악-진달래산장-백록담-탐라계곡-관음사 ※다음카페 : 광주일주산악회 T.010-4626-7262

▲**팔성산악회** 거문도 백도 동백섬 등대 수월산 나로도 경유 11월3일(수) 7시30분백운로터리 출발(8시 광주역 경유) ※다음카페 : 팔성관광 T.011-605-3477

▲**광주청룡산악회** 경남 함양군 백운산 11월3일(수) 7시50분 백운동 로타리 출발, 8시 교원공제 회관, 8시10분 예술회관 후문, 8시20분 동광주 ic입구 ※다음카페 : 광주 청룡산악회 T.011-646-2548

11월 4일(목)

▲**늘청룡산악회** 정읍 내장산 종주 11월4일(목) 8시 역전출발(8시5분 구 전북은행, 8시15분 흡플러스 경유) T.011-605-1244

▲**e-조은산악회** 11월4일(목) 무주 적성산-출발 : 염주체육관 정문 7시50분(문예후문 8시20분 경유)※산행예약-다음카페 : e-조은산악회 T.010-8591-0091

▲**광주청봉산악회** 전북 무주군 적상면 적상산 11월4일(목) 7시30분 염주동사거리 출발(7시35분 돌고개/ 7시50분 롯데백화점/ 8시10분 말바우시장 / 8시15분 흡플러스 / 문흥ic 경유) ※네이버카페 : 광주청봉산악회 T.016-630-0411, 010-5470-4521, 010-6778-1779, 송광관광 011-609-0371

▲**광주오름산악회** 정읍 내장산종주 : 추령-장군봉-연자봉-신선봉-까치봉-연지봉-망해봉-불출봉-서래봉-송신탑-월령봉-주차장B.C 코스있음(암릉,단풍,조망)산행 11월4일(목) 7시20분 염주 상무정앞 광주월드컵경기장 주차장앞 출발 (광주역 시계탑 앞7 : 40/무등경기장후문(구)수영장7 : 50/문예후문버스승강장8 : 00) ※다음카페 : 광주오름산악회 T.010-4913-7897

▲**광주한국산악회** 밀양 가지산(억새산행) 11월4일(목) 6시50분 염주체육관출발(문예회관후문 경유) ※다음카페 광주한국산악회(※우리산악회는 음주가무를 하지 않습니다) T.011-615-2279

▲**빛고을목요산악회** 내장산 (단풍산행)전북정읍 11월4일(목) 7시20분 백운동 동아병원 출발(7시30분 현대씨비스 / 8시 광주역앞 / 8시10분 문예회관 후문 경유) ※다음카페 : 빛고을목요산악회 T.010-5441-8845, 011-605-5311

11월 6일(토)

▲**광주미래로토요산악회** 전북 완주군 대둔산 가을풍경산행 11월 6일(토) 염주체육관(7 : 30) 광주역(7 : 45) 문예회관후문앞(7 : 50) 비엔날레주차장(8 : 00) ※다음카페 : 미래로 토요산악회 T.010-4602-3818, 010-3883-3348

▲**광주진주봉토요산악회** 천관산 억새 및 국화꽃축제 산행 11월6일(토) 7시30분 진월동 구해태마트 출발(7시40분 염주체육관 /7시55분 교원공제 회관앞 / 8시10분 문예회관 후문 / 7시40분 각화사거리 엘지주유소 경유) ※다음카페 : 광주진주봉토요산악회 T.011-627-2113, 010-5038-9001

▲**광주금당산악회** 정읍 내장산 단풍산행 11월6일(토) 7시20분 진월동 구해태마트 출발(7시30분 염주체육관 / 7시40분 한국병원 / 7시50분 문예회관 후문 / 8시 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주금당산악회 T.011-629-2678

▲**광주산사랑모임산악회** 제주도 한라산(단풍산행) 11월6~7일(토~일) 7시 염주체육관 출발(무등경기장 후문, 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주산사랑모임산악회 T.010-7171-2682

▲**남도산사랑** 11월6일(토) 봉화 청량산,5시 롯데마트 월드컵점,5시15분 시청,5시30분 문예회관후문 ※다음카페 : 남도산사랑 T.011-741-9239

11월 7일(일)

▲전남산악회 지리산 반야봉 뱀사골 11월7일(일) 7시 광주역 출발(6시10분 염주체육관, 6시15분 운진각사거리, 양동시장, 7시출발 광주역, 두암동, 7시10분 흡플러스앞 경유) ※다음카페 : 전남산악회 T.010-3642-5197,010-7248-6144

▲광주한울산악회 정읍 내장산 단풍산행 11월7일(일) 7시30분 국제호텔 맞은편 출발(8시 문예회관 후문 경유) ※네이버카페 : http : //cafe.naver.com/hanall T.011-625-5234

▲**광주한빛산악회** 경남/합천, 가야산 만물상 암릉탐방 11월7일(일) 6시30분 염주동/롯데마트 출발(7 : 00 광주역광장, 7 : 30 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주한빛산악회 T.010-3131-3580

▲**광주산울림산악회** 경남 합천 가야산(만물상 코스) 11월7일(일) 6시 무등경기장 후문 (구) 수영장 앞 출발 ※다음카페 : 광주산울림산악회 T.017-650-2550

▲**광주한울산악회** 정읍 내장산 단풍산행 11월7일(일) 7시30분 국제호텔 맞은편 출발(8시 문예회관 후문 경유) ※네이버카페 : http : //cafe.naver.com/hanall T.011-625-5234

▲**무지개산악회** 지리산 피아골 단풍산행 11월7일(일) 8시 지하철 학동 증심사 입구 출발(광주역 20분 , 문예회관후문 30분 , 동광주웨딩프라자 40분 경유) ※다음카페 : 빛고을무지개산악회 T.011-620-2002

www.daewontour.com (홈피에서 일정확인하세요)
기|차|여|행|모|집
1. 남이섬 / 소양땜(12월 4일 무박 2일) - 78,000원
2. 정동진 / 양떼목장 / 오대산 - 12월 4일~ 매주출발(무박 2일)
3. 태백산 눈꽃열차 운행 - 1월 매주 주말운행(무박 2일)
4. 하이원 스키열차 운행 - 1월 매주 주말운행(무박 2일)
5. 서울 시티투어 매일출발 - 73,000원~
6. 서해 정동진 일출(새마을호 / 무박 2일) 12월31일 출발
노랑풍선 | 대원여행사 | 062-526-7000

▲**광주효사랑산악회** 전북 무주 적상산 11월7일(일) 7시15분 남구청 출발(7시20분 해태마트 / 7시30분 남구의회 / 7시50분 동광주 흡플러스 경유) ※다음카페 : 광주효사랑산악회T.010-3005-3009, 010-8181-0455

▲**광주한빛산악회** 경남 합천 가야산 만물상코스 11월7일(일) 6시 염주동/롯데마트 출발(6 : 30 광주역광장, 7 : 00 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주한빛산악회 T.010-3131-3580

▲**요산회** 월봉 명품산행 제2탄 단풍산행 11월7일(일) 6시40분 무각사 출발(7시 광주역 경유) ※다음카페 : 요산회 T.010-5152-2629, 010-3788-6600

▲**광주새무등산악회** 전북 무주 적상산(1,034m) 10월7일(일) 8시00분 광주역광장출발(8시10분 문예회관 후문 경유) ※다음카페 : 새무등산악회 T.011-616-6300,062)652-5512

11월 10일(수)

▲광주산행스케치 정읍 내장산(단풍산행) 11월9일(화) 7시30분 염주체육관 출발(7시40분 동아병원 / 7시50분 광주역 / 8시 문예회관 후문 경유) ※다음카페 : 광주산행스케치 T.011-634-0776

11월 10일(수)

▲**광주청록산악회** 장성 백암산 상황봉 단풍산행 11월10일(수) 7시50분 백운동 로타리 출발, 8시 교원공제회관, 8시10분 예술회관 후문, 8시20분 동광주 ic입구 ※다음카페 : 광주 청록산악회T.011-646-2548

▲**광주가고파산악회** 제주도 한라산 단풍산행 병행 올레길(3코스)탐방 11월10일~11일(수~목) 5시30분 광주역 출발 ※다음카페 : 광주가고파산악회 T.010-3613-9561, 011-605-5034

11월 11일(목)

▲**e-조은산악회** 11월11일(목) 내장산~백양사 단풍산행-출발 : 염주체육관 정문 7시50분(문예후문 8시20분 경유)※산행예약-다음카페 : e-조은산악회 T.010-8591-0091

▲**광주오름산악회** 무주 남덕유산 : 남령(연각사)-남덕유산-삿갓봉-무령산(동남능선)-황점B.C코스있음(단풍,암릉,조망) 11월11일(목) 6시50분 염주 상무정앞 광주월드컵경기장 주차장앞 출발 (광주역 시계탑 앞7 : 10/무등경기장후문(구)수영장7 : 20/문예후문버스승강장7 : 30) ※다음카페 : 광주오름산악회 T.010-4913-7897

▲**광주청봉산악회** 경북 청송군 주왕산 11월11일(목) 7시30분 염주동사거리 출발(7시35분 돌고개/ 7시50분 롯데백화점/ 8시10분 말바우시장 / 8시15분 흡플러스 / 문흥ic 경유) ※네이버카페 : 광주청봉산악회 T.016-630-0411, 010-5470-4521, 010-6778-1779, 송광관광 011-609-0371

▲**광주한국산악회** 경북 청송군 주왕산 11월11일(목) 7시30분 염주동사거리 출발(7시35분 돌고개/ 7시50분 롯데백화점/ 8시10분 말바우시장 / 8시15분 흡플러스 / 문흥ic 경유) ※네이버카페 : 광주청봉산악회 T.016-630-0411, 010-5470-4521, 010-6778-1779, 송광관광 011-609-0371

▲**광주한국산악회** 지리산 둘레길 3구간(인월-배너미재-금계) 11월11일(목) 7시50분 염주체육관출발(문예회관후문 경유) ※다음카페 광주한국산악회(※우리산악회는 음주가무를 하지 않습니다) T.011-615-2279

11월 13일(토)

▲**빛고을노스페이스산악회** 창립3주년 기념 특별산행 조도 돈대봉 산행 11월13일(토) 1호차-구.도청앞 노스페이스 충장로점, 두암동 흡플러스, 비엔날레주차장 / 2호차-염주체육관, 노스페이스 첨단점, 비엔날레주차장 경유 ※다음카페 : 빛고을노스페이스산악회 T.010-8000-1656

▲**남도산사랑** 11월13일(토) 진도 조도 돈대봉, 6시20분 롯데마트월드컵점, 6시50분 비엔날레주차장 ※다음카페 : 남도산사랑 T.011-741-9239

▲**광주참살이산우회** 합천 가야산(만물상) 11월13일(토) 6시30분 염주체육관 출발(6시50분 문화예술회관 후문, 7시 비엔날레 출발 ※다음카페 : 광주참살이산우회 T.010-5037-6217, 010-2663-6294

11월 14일(일)

▲**광주알프스산악회** 장흥 천관산 11월14일(일) 7시30분 염주체육관 출발(8시 대인광장, 8시10분 두암동흡플러스) ※다음카페 : 광주알프스산악회 T.010-5097-0745, 010-4032-3949

▲**광주한울산악회** 해남 두륜산 단풍산행 11월14일(일) 7시30분 국제호텔 맞은편 출발(8시 문예회관 후문 경유) ※네이버카페 : http : //cafe.naver.com/hanall T.011-625-5234

▲**터누아솔산악회** 지리산 피아골(전남 구례군 산동면~토지면) 11월14일(일) 7시 봉선동 터누아 매장출발(7시20분 농성역1번출구 / 7시25분 광천 1교 다리앞 / 7시35분 문예회관후문 / 7시40분 구.도교육청정문앞도로 경유) ※다음카페 : 터누아솔산악회 T.010-3786-3120, 525-3120

▲**산사모산우회 계룡산** 11월14일(일) 6시30분 염주체육관 출발(06 : 45 롯데백화점정문, 07 : 00 문흥동 청소년수련관, 07 : 15 비엔날레주차장앞도로, 07 : 30 문화예술회관후문 경유) ※다음카페 : 산사모산우회 T.010-9601-3232,011-624-2181

▲**광주자연보전산악회** 합천 가야산 11월14일(일) 6시30분 염주체육관 출발(7 : 00 무등경기장, 7 : 20 흡플러스 경유) ※다음카페 : 광주자연보전답사회 T.010-9192-5349

▲**광주비두리산악회** 전북 장수 팔공산 11월14일(일) 8시 광주역 출발(두암동흡플러스 경유 무성관광) ※네이버카페 : 광주비두리산악회 T.010-9971-8647

▲**광주산가족** 논산 대둔산 북릉/돛대봉 단풍산행 11월14일(일) 7시40분 염주체육관출발(8시 대인광장 / 8시10분 동광주흡플러스 경유) ※다음카페 : 광주산가족 T.019-499-1405, 011-9608-3357

▲**요산회** 월출산 속살보기 제1탄 테마산행 11월14일(일) 5시10분 무각사 출발(5시30분 광주역 경유) ※다음카페 : 요산회T.010-5152-2629, 010-3788-6600

▲**광주산가족** 논산 대둔산 북릉/돛대봉 단풍산행 11월14일(일) 7시40분 염주체육관출발(8시 대인광장 / 8시10분 동광주흡플러스 경유) ※다음카페 : 광주산가족 T.019-499-1405, 011-9608-3357

▲**요산회** 월출산 속살보기 제1탄 테마산행 11월14일(일) 5시10분 무각사 출발(5시30분 광주역 경유) ※다음카페 : 요산회 T.010-5152-2629, 010-3788-6600

▲광주공인중개사산악회 정읍내장산 11월14일(일) 7시20분 백운동, 7시40분 상무역 출발(비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주공인중개사산악회 T.010-3642-1196

11월 17일(수)

▲**광주청록산악회** 서울 북한산 11월17일(수) 6시50분 백운동 로타리 출발, 7시 교원공제 회관, 7시10분 예술회관 후문, 8시20분 동광주 ic입구 ※다음카페 : 광주 청록산악회 T.011-646-2548

11월 18일(목)

▲**e-조은산악회** 11월18일(목) 경남 밀양(영남알프스) 천황산~재약산-출발 : 염주체육관 정문 6시30분(문예후문 6시50분 경유)※산행예약-다음카페 : e-조은산악회 T.010-8591-0091

▲**광주청봉산악회** 전남 곡성군 동악산 형제봉 11월18일(목) 7시30분 염주동사거리 출발(7시35분 돌고개/ 7시50분 롯데백화점/ 8시10분 말바우시장 / 8시15분 흡플러스 / 문흥ic 경유) ※네이버카페 : 광주청봉산악회 T.016-630-0411, 010-5470-4521, 010-6778-1779, 송광관광 011-609-0371

▲**광주오름산악회** 강진 석문산, 덕룡산, 큰주삭산,작은주삭산종주 : 용문사-석문산-덕룡산-주작산(큰주삭산, 작은주삭산)-신전면사무소B.C 코스있음(암릉, 단풍, 조망)산행 11월18일(목) 7시20분 염주 상무정앞 광주월드컵경기장 주차장앞 출발 (광주역 시계탑 앞7 : 40/무등경기장후문(구)수영장7 : 50/문예후문버스승강장8 : 00) ※다음카페 : 광주오름산악회 T.010-4913-7897

▲**광주한국산악회** 진도 접도 남망산 11월18일(목) 7시50분 염주체육관출발(문예회관후문 경유) ※다음카페 광주한국산악회(※우리산악회는 음주가무를 하지 않습니다) T.011-615-2279

11월 20일(토)

▲**광주금당산악회** 경기도 연천 포천 보개산, 삼형제봉, 관인봉 11월20일(토) 5시20분 진월동 구해태마트 출발(5시30분 염주체육관 / 5시40분 한국병원 / 5시50분 문예회관 후문 / 6시 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주금당산악회 T.011-629-2678

▲**남도산사랑** 11월20일(토) 영암 월출산.7시30분 롯데마트월드컵점, 8시 비엔날레주차장 ※다음카페 : 남도산사랑 T.011-741-9239

11월 21일(일)

▲광주한빛산악회 전남 진도 동석산 탐방 11월21일(일) 6시30분 염주동/롯데마트 출발(7 : 00 광주역광장, 7 : 30 비엔날레주차장 경유) ※다음카페 : 광주한빛산악회 T.010-3131-3580

11월 25일(목)

▲**e-조은산악회** 11월25일(목) 충북 영동 천태산 암릉산행-출발 : 염주체육관 정문 7시(문예후문 7시10분 경유)※산행예약-다음카페 : e-조은산악회 T.010-8591-0091

▲**광주청봉산악회** 전남 순천시 금전산 11월25일(목) 7시30분 염주동사거리 출발(7시35분 돌고개/ 7시50분 롯데백화점/ 8시10분 말바우시장 / 8시15분 흡플러스 / 문흥ic 경유) ※네이버카페 : 광주청봉산악회 T.016-630-0411, 010-5470-4521, 010-6778-1779, 송광관광 011-609-0371

▲**광주오름산악회** 거창 보해산(금귀봉,괭이봉) : 회남령-보해산-금귀봉-봉우재-범어치재-괭이봉-구례마을-모곡(학리교)B.C 코스있음(암릉, 단풍, 조망)산행 11월25일(목) 7시20분 염주 상무정앞 광주월드컵경기장 주차장앞 출발 (광주역 시계탑 앞7 : 40/무등경기장후문(구)수영장7 : 50/문예후문버스승강장8 : 00) ※다음카페 : 광주오름산악회 T.010-4913-7897

▲**광주한국산악회** 서울북한산종주 11월25일(목) 6시 염주체육관출발(문예회관후문 경유) ※다음카페 광주한국산악회(※우리산악회는 음주가무를 하지 않습니다) T.011-615-2279

▲**광주가고파산악회** 경남 합천 가야산 만물상 코스 11월25일(목) 7시00분 운천저수지 옆 현대산부인과 앞 출발(7 : 10 화정대주아파트앞/ 7 : 20 백운로타리/ 7 : 30 롯데백화점/ 7 : 40 말바우시장농협/ 8 : 00 문예회관후문 경유) ※다음카페 : 광주가고파산악회 T.010-3613-9561, 011-605-5034

11월 27일(토)

▲**광주알프스산악회** 제주도 올레길 7구간 및 마라도 선상여행(예약필수) 11월27일(토)~28일(일) 1박2일 6시20분 염주체육관 출발(6시50분 대인광장, 7시 두암동흡플러스) ※다음카페 : 광주알프스산악회 T.010-5097-0745, 010-4032-3949

▲**빛고을노스페이스산악회** 황석산~거망산종주 산행 11월27일(토) 1호차-구.도청앞 노스페이스 충장로점, 두암동 흡플러스, 비엔날레주차장 / 2호차-염주체육관, 노스페이스 첨단점, 비엔날레주차장 경유 ※다음카페 : 빛고을노스페이스산악회 T.010-8000-1656

▲**남도산사랑** 11월27일(토) 변산 마실길 트레킹.7시30분 롯데마트월드컵점,8시 비엔날레주차장 ※다음카페 : 남도산사랑 T.011-741-9239

광고접수안내
• ☎(062)227-9600
• FAX:(062)227-9500

상속한정승인공고

광주지방법원 장흥지원

사건번호 : 2010느단 127
사 망 자 : 이은담(620622-1644222)
최후주소 : 전남 장흥군 관산읍 외동리 271-2
등록기준지 : 전남 장흥군 관산읍 삼산리 376

위 망 이은담의 상속에 대하여 상속인은 민법 제 1028조에따라 한정승인 하였으므로 민법 제 1032조(채권자에 대한 공고,최고)의 규정에 의거하여 다음과 같이 공고함. 신고기한(공고일로부터 2개월)내에 채권 또는 수증을 신고하지 아니하면 청산에서 제외함.

2010년 10월 30일

• 공 고 인 : 1.신은숙, 2.이우희, 3.이설희, 4.이황희 (청구인 3,4는 미성년자이므로 법정대리인 친권자 모 신은숙)
• **한정승인수리일** : 2010년 10월 22일
• **공고기간** : 2010.10.30 ~ 2010.12.29
• **신 고 처** : 전남 장흥군 관산읍 외동리 271-2 신은숙(010-2937-5997)

자본 감소 공고 및 주권 제출 공고

당 회사는 2010. 10. 28 주주총회에서 자본의 총액 금250,000,000원을 금200,000,000원으로 감소하고 그 방법으로 1주의 금10,000원의 주식25,000주에 대하여 5,000주의 비율로 유상 소각하여 발행주식 총수 25,000주를 20,000주로 감소할 것을 결의하였으므로 구 주권을 가진 사람은 이공고의 게재 일로부터 1월내에 구 주권을 본 회사에 제출하시기 바랍니다.

이 자본감소에 이의가 있는 채권자는 이 공고게재 익일부터 1월 이내에 이의를 제출할 것을 이에 공고함.

2010년 10월 30일

청광건설 주식회사
화순군 청풍면 차리 364
대표이사 민 용