EAST SEA OF KOREA HAEPARANG TRAIL
H a e p a r a n g T r a i l

해파랑길

01~50코스

오륙도해맞이공원 – 통일전망대

전체구간

www.Haeparanggil.org

한국의길과문화

각 지역별 연락처

부 산		
• 본 청	관광진흥과	Tel. 051-888-3524
• 기장군	문화관광과	Tel. 051-709-4082
• 남 구	문화체육과	Tel. 051-607-4934
• 수영구	문화공보과	Tel. 051-610-4372
• 해운대구	관광문화과	Tel. 051-749-4084
울 산		
• 본 청	관광과	Tel. 052-229-3873
• 울주군	동해안권 추진팀	Tel. 052-229-7075
• 남 구	문화체육과	Tel. 052-226-5413
• 동 구	문화체육과	Tel. 052-209-3471
• 북 구	문화홍보과	Tel. 052-219-7334
• 중 구	문화체육과	Tel. 052-290-3663
경 북		
• 본 청	관광진흥과	Tel. 053-950-2156
• 본 청	관광진흥과	Tel. 053-950-2836
• 경 주	문화관광과	Tel. 054-779-6082
• 포 항	관광진흥과	Tel. 054-270-2883
• 영 덕	문화관광과	Tel. 054-730-6514
• 울 진	문화관광과	Tel. 054-789-5862
강원도		
• 본 청	관광진흥과	Tel. 033-249-3363
• 삼척시	관광정책과	Tel. 033-570-3544
• 동해시	관광진흥과	Tel. 033-539-2725
• 강릉시	관광과	Tel. 033-640-5126
• 속초시	관광과	Tel. 033-639-2544
• 양양군	미래전략과	Tel. 033-670-2766
• 고성군	신성장개발과	Tel. 033-680-3062

걷기정보안내 Trekking Information

(사)한국의 길과 문화 www.Haeparanggil.org
www.tnc.or.kr Tel. 02)6013-6610~12 Fax. 02)6937-0259
해파랑길 종합안내소 Tel. 051)607-6395

안 내 INFORMATION

해파랑길은 초광역 장거리 트레일로
부산 오륙도해맞이공원에서 강원도 고성 통일전망대에 이르기까지
동해안을 따라 770㎞의 걷는 길로 조성되고 있습니다.

안전여행을 위한 가이드라인

- 하나 안전을 고려하여 여러 사람과 함께 갑니다.
- 둘 자신의 체력에 맞는 코스를 선택합니다.
- 셋 노선 및 관련 기관 연락처를 숙지하고, 현재 위치정보를 숙지하며 걷습니다.
- 넷 물 등 비상식품 및 응급약품은 꼭 가지고 떠납니다.
- 다섯 도로변을 지날 때는 길 가에 붙어서 한 줄로 걸어갑니다.
- 여섯 불필요한 귀중품과 장신구 등은 휴대하지 않습니다.
- 일곱 하절기 오전 9시 ~ 오후 6시, 동절기 오전 9시 ~ 오후 5시 사이에 걷습니다.
- 여덟 지정된 코스를 벗어나지 말며, 가파른 계곡이나 절벽 등으로의 모험은 피합니다.
- 아홉 악천후에는 가급적 걷기여행을 하지 않습니다.

안내체계 설명

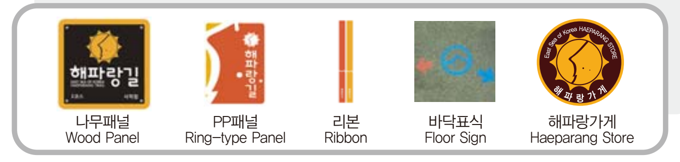
- **해파랑길 안내사인** ▬붉은색–고성방향 ▬파란색–부산방향(역방향)

종합안내판	각 코스 출발점과 주요거점에서 코스 안내
방향안내판	기둥형 방향 안내판
나무패널	각 1㎞ 지점을 표시하거나 각 지역의 길 이름 안내
PP패널	주요 지점에서 해파랑길 표시
리본	주요 지점에서 해파랑길 표시
바닥사인	갈림길에서 진행방향 안내

- **해파랑가게 안내**

해파랑가게는 해파랑길에 인접한 식료품가게를 중심으로 지정한 해파랑길 간이안내소입니다.
해파랑길 지도와 인근 지역 안내를 받을 수 있습니다.
곳에 따라 해파랑길 기념품 구입도 가능합니다.
지도에 표기된 해파랑길로고[로고삽입]가 해파랑가게 지점 표시입니다.

해파랑길 표식 Haeparang Road Sign


나무패널 Wood Panel
PP패널 Ring-type Panel
리본 Ribbon
바닥표식 Floor Sign
해파랑가게 Haeparang Store

화장실 식수공급 휴식장소 음식점 해수욕장

한국의길과문화 www.Haeparanggil.org

여 / 행 / 요 / 령

걷기여행 간단상식

짐 꾸리기 – 가볍게 더 가볍게

장거리 걷기에서는 배낭무게를 줄이는 것이 큰 숙제다. 혹 필요할지 모른다고 이것저것 넣었다가는 걷는 내내 우유부단했던 자신에게 푸념과 질책을 늘어놓게 될 것이다. 배낭 경량화를 위해 심한 경우는 칫솔 손잡이까지 짧게 자른다.
여러날 걸어도 평소 입는 옷을 기준으로 2세트 혹은 3세트 정도만 가져가면 된다. 속옷이나 양말 등은 숙소에서 세탁한 후 꽉 짜서 널면 다음날 아침에 대체로 마른다. 완전히 마르지 않은 것은 배낭 뒤에 집게로 고정하고 걷거나, 망사형 주머니를 준비해서 여기에 옷을 펴 넣은 후 배낭 뒤에 매달고 걷는다. 필수 준비물 중에 가끔 빼먹는 것으로 자외선차단제와 모자, 충전기 등이 있다.

먹을거리 – 주식은 곡물류, 간식은 단 것으로

동해안은 생각보다 먹을거리가 단조로운 편이므로 빵이나 라면 등을 가끔 섭취한다는 생각을 갖는 것이 좋다. 적당한 시점에 식당이 없을 수도 있으므로 두 끼 분량의 비상식으로 빵이나 시리얼바 등은 항상 배낭에 있어야 한다. 섭취하는 음식은 에너지로 전환되기 쉬운 탄수화물 위주의 식단으로 꾸민다.
하루 세끼 주식은 지구력을 갖게 하는 밥이나 빵 등이 좋고, 간식은 에너지로 곧바로 쓰일 수 있는 설탕이나 초콜릿이 함유된 단당류가 적합하다. 또 비상용으로 등산전문점 등에서 판매하는 에너지젤을 준비하면 효과적으로 쓰일 수 있다. 에너지젤은 순간적으로 많은 양의 에너지를 보급함으로써 갑작스럽게 기운이 빠지거나 힘이 들 때 도움이 된다.

숙박 – 휴가 시즌은 비박도 각오해야

국민 휴양지인 동해안은 휴일과 주말 잠자리 찾기가 만만치 않다. 여관이나 모텔보다는 민박 위주로 잠자리를 찾아보고 구하기가 어려우면 가까운 마을회관을 찾아 도움을 청하는 것도 최후의 방법으로 고려할 수 있다.
그래서 휴가 시즌인 여름철에는 소형텐트나 모기장 텐트를 갖고 다니며 장거리를 걷는 경우도 있다. 또 한낮에는 너무 더우므로 해수욕을 하거나 그늘에서 쉬고 야간을 이용해서 걷기도 한다. 야간에는 배낭 뒤에 깜박이는 붉은 안전등을 달아야 지나는 차량에게 보행자가 있다는 신호를 줄 수 있다. 해파랑길 야간걷기를 할때는 군부대 야간 통제구간이 아닌지 미리 확인해야 한다.

걷기에 수반되는 통증 상식

걷기를 할 때 흔히 맞닥뜨리는 아픔은 발바닥 물집, 어깨와 허리 통증, 무릎과 발목의 관절 통증이 있다. 먼저 발바닥 물집은 약국에서 파는 얇은 천테이프를 평상시 물집이 잘 잡히는 부위에 감고 걸으면 예방과 심해지는 것을 막을 수 있다. 어깨와 허리 통증은 배낭의 무게 및 착용방법과 연관된다.
먼저 장거리용 배낭은 허리벨트가 허리 3분의 2 이상을 두툼하게 감쌀 수 있는 것으로 준비한다. 스스로 어깨가 약하다고 생각되면 허리벨트를 단단히 조이고 어깨끈을 약간 헐렁하게 하면 어깨가 가뿐해진다. 반면 허리통증은 빨리 오게 되므로 허리 쪽에서 신호가 오면 반대로 어깨끈을 꽉 잡아매고 허리벨트를 느슨하게 풀어준다. 이렇게 끈 조절을 통해 허리와 어깨의 부담을 번갈아가면서 줄여주는 것이 통증을 예방하고 줄이는 요령이다.
무릎과 발목에 오는 통증은 예방이 최선이다. 스스로 판단할 때 관절에 이상이 올 수 있다고 생각되면 처음부터 스틱을 사용하는 노르딕워킹을 권한다. 흡사 네 발로 걷는 것과 비슷한 노르딕워킹을 하면 관절의 부담을 20퍼센트 정도 경감시킬 수 있다. 일단 통증이 온다면 가급적 걷기를 중단하고 가까운 병원이나 보건소에서 진료를 받고 의료진의 처방을 따른다. 관절 부상은 생각보다 쉽게 낫지 않고 완벽하게 치유가 안 되는 경우마저 있으므로 무리한 보행은 삼간다.

부산구간

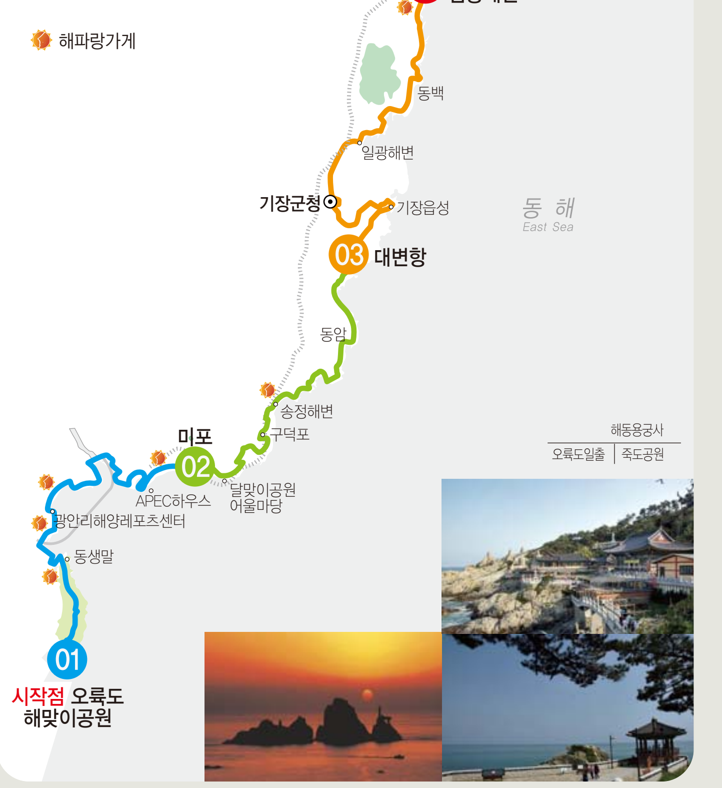
01코스
오륙도해맞이공원 – 미포
오륙도해맞이공원 4.8km 동생말 4.0km 광안리해변 6.7km APEC하우스 2.2km 미포
총거리 17.7km / 소요시간 5시간 50분

02코스
미포 – 대변항
미포 1.5km 달맞이공원 어울마당 3.8km 구덕포 1.5km 송정해변 9.7km 대변항
총거리 16.5km / 소요시간 5시간 30분

03코스
대변항 – 임랑해변
대변항 4.5km 기장읍성 3.7km 기장군청 2.6km 일광해변 9.4km 임랑해변
총거리 20.2km / 소요시간 6시간 30분

04코스
임랑해변 – 진하해변
임랑해변 15.2km 간절곶 4.5km 진하해변
총거리 19.7km / 소요시간 6시간 40분

해파랑가게


진하해변
봉화산
간절곶
골매
울산광역시
부산광역시
04 임랑해변
동백
일광해변
03 대변항
02 미포
01 시작점 오륙도해맞이공원

울산구간

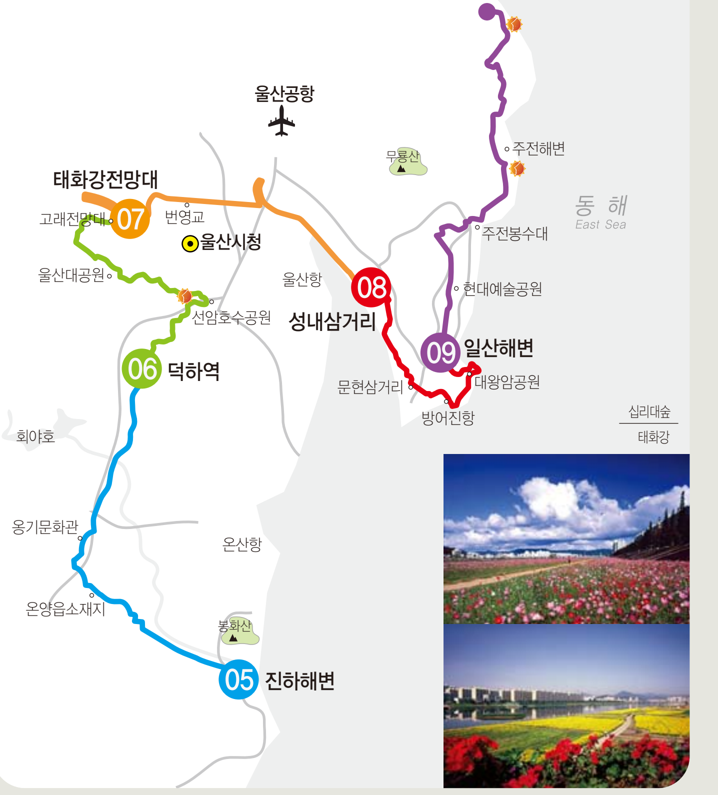
05코스
진하해변 – 덕하역
진하해변 8.0km 온양읍소재지 2.0km 옹기문화관 3.0km 우진휴게소 5.0km 덕하역
총거리 18km / 소요시간 6시간 10분

06코스
덕하역 – 태화강전망대
덕하역 3.8km 선암호수공원 6.1km 울산대공원 3.9km 고래전망대 1.9km 태화강전망대
총거리 15.7km / 소요시간 6시간 40분

07코스
태화강전망대 – 성내삼거리
태화강전망대 5.0km 십리대숲 3.1km 번영교 10.2km 성내삼거리
총거리 18.3km / 소요시간 5시간 50분

08코스
성내삼거리 – 일산해변
성내삼거리 5.3km 문현삼거리 1.8km 방어진항 3.4km 대왕암공원 1.2km 일산해변
총거리 11.7km / 소요시간 5시간 20분

09코스
일산해변 – 정자항
일산해변 2.9km 현대예술공원 4.9km 주전봉수대 3.5km 주전해변 7.8km 정자항
총거리 19.1km / 소요시간 6시간 40분

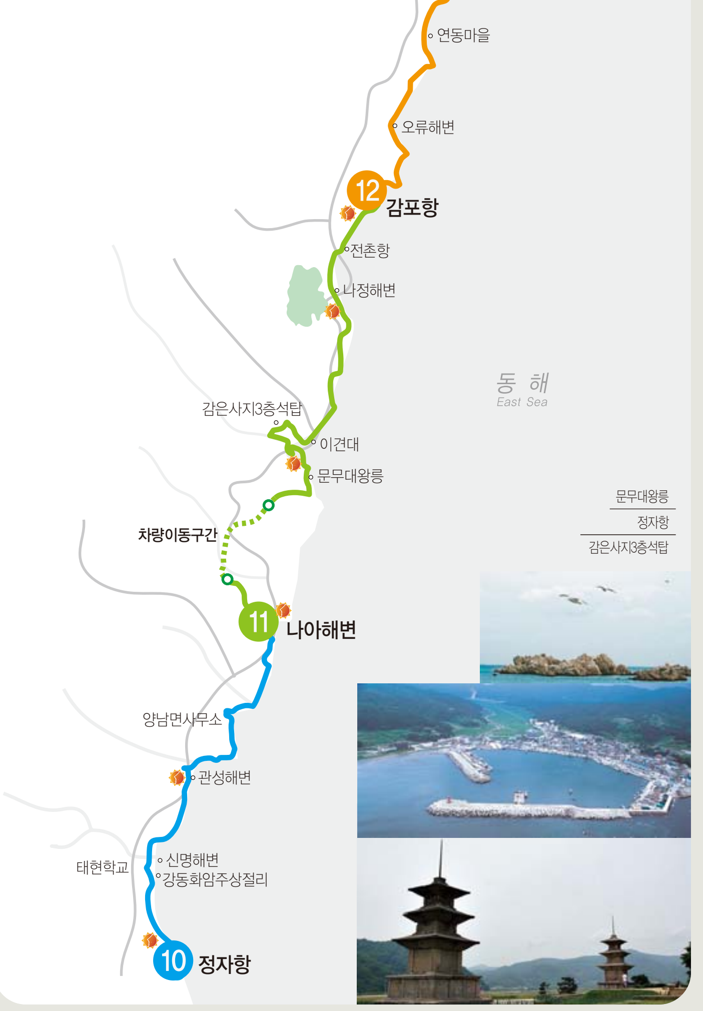

정자항
울산공항
주전해변
태화강전망대 07
울산시청
08 성내삼거리
09 일산해변
06 덕하역
05 진하해변
동 해 East Sea

경주구간

10코스
정자항 – 나아해변
정자항 2.8km 강동화암주상절리 4.0km 관성해변 6.0km 읍천항 1.1km 나아해변
총거리 13.9km / 소요시간 4시간 40분

11코스
나아해변 – 감포항
나아해변 6.4km 봉길해변(문무대왕릉) 2.7km 감은사지 6.4km 나정해변 1.2km 전촌항 2.2km 감포항
총거리 18.9km / 소요시간 6시간 50분

12코스
감포항 – 양포항
감포항 3.3km 오류해변 2.5km 연동마을 7.2km 양포항
총거리 13km / 소요시간 4시간 20분


양포항
손재림문화유산전시관
소봉대
연동마을
오류해변
12 감포항
전촌항
나정해변
11 나아해변
10 정자항
동 해 East Sea

포항구간

13코스
양포항 – 구룡포항
양포항 2.6km 금곡교 7.9km 구평포교 7.8km 구룡포항
총거리 18.3km / 소요시간 6시간 50분

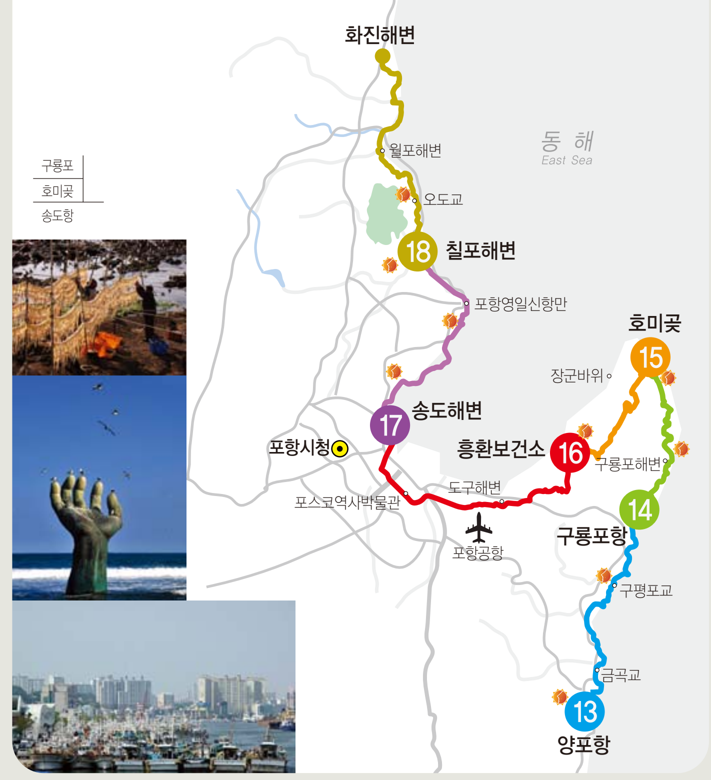
14코스
구룡포항 – 호미곶
구룡포항 2.9km 구룡포해변 12.4km 호미곶
총거리 15.3km / 소요시간 5시간 20분

15코스
호미곶 – 흥환보건소
호미곶 2.5km 대보저수지 11.9km 흥환보건소
총거리 14.4km / 소요시간 6시간 30분

16코스
흥환보건소 – 송도해변
흥환보건소 11.7km 도구해변 2.0km 화신식물원 3.9km 포스코역사박물관 5.7km 송도해변
총거리 23.3km / 소요시간 8시간 30분

17코스
송도해변 – 칠포해변
송도해변 2.4km 포항여객선터미널 10.2km 포항영일신항만 4.5km 칠포해변
총거리 17.1km / 소요시간 5시간 50분

18코스
칠포해변 – 화진해변
칠포해변 4.2km 오도교 6.8km 월포해변 8.4km 화진해변
총거리 19.4km / 소요시간 6시간 40분


화진해변
18 칠포해변
17 송도해변
포항시청
16 흥환보건소
15 호미곶
14 구룡포항
13 양포항
동 해 East Sea

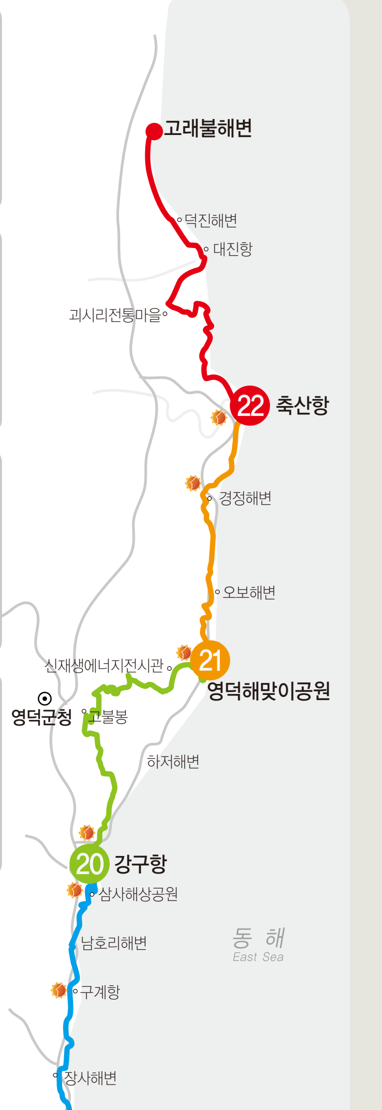
영덕구간

19코스
화진해변 – 강구항
화진해변 4.3km 장사해수욕장 4.6km 구계항 3.5km 삼사해상공원 3.3km 강구항
총거리 15.7km / 소요시간 5시간 20분

20코스
강구항 – 영덕해맞이공원
강구항 7.9km 고불봉 8.4km 영덕풍력발전단지 2.5km 영덕해맞이공원
총거리 18.8km / 소요시간 7시간 30분

21코스
영덕해맞이공원 – 축산항
영덕해맞이공원 1.9km 오보해변 5.2km 경정해변 5.1km 축산항
총거리 12.2km / 소요시간 4시간 10분

22코스
축산항 – 고래불해변
축산항 7.7km 괴시리전통마을 2.6km 대진항 2.1km 덕진해변 3.7km 고래불해변
총거리 16.1km / 소요시간 5시간 50분


고래불해변
덕진해변
대진항
괴시리전통마을
22 축산항
경정해변
오보해변
신재생에너지전시관
21 영덕해맞이공원
영덕군청
고불봉
하저해변
20 강구항
삼사해상공원
남호리해변
구계항
장사해변
19 화진해변
동 해 East Sea

삼사해상공원
블루로드 | 강구항 | 고래불해수욕장

울진구간

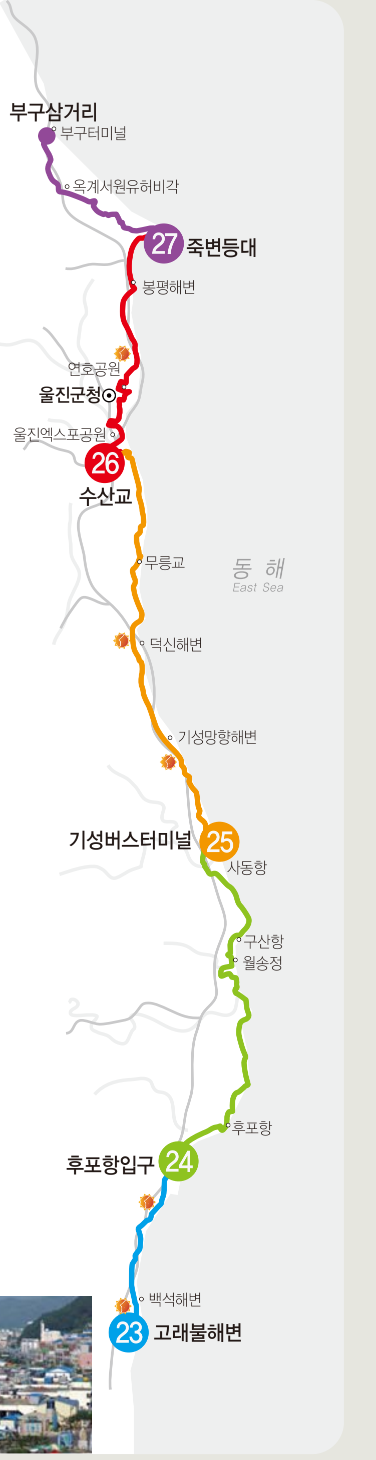
23코스
고래불해변 – 후포항입구
고래불해변 2.1km 백석해변 8.0km 후포항입구
총거리 10.1km / 소요시간 3시간 30분

24코스
후포항입구 – 기성버스터미널
후포항입구 1.3km 후포항 9.6km 월송정 3.4km 구산항 5.5km 기성버스터미널
총거리 19.8km / 소요시간 6시간 50분

25코스
기성버스터미널 – 수산교
기성버스터미널 5.8km 기성망양해변 5.2km 덕신해변 2.9km 무릉교 9.1km 수산교
총거리 23km / 소요시간 7시간 30분

26코스
수산교 – 죽변등대
수산교 1.2km 울진엑스포공원 4.6km 연호공원 6.9km 봉평해변 3.5km 죽변등대
총거리 16.2km / 소요시간 5시간 40분

27코스
죽변등대 – 부구삼거리
죽변등대 6.5km 옥계서원유허비각 2.7km 부구삼거리
총거리 9.2km / 소요시간 3시간


부구삼거리
부구터미널
옥계서원유허비각
27 죽변등대
봉평해변
연호공원
울진군청
울진엑스포공원
26 수산교
무릉교
덕신해변
기성망향해변
25 기성버스터미널
사동항
구산항
월송정
후포항
24 후포항입구
23 고래불해변
동 해 East Sea

죽변등대
나곡해변 | 후포항

삼척~동해구간

28코스
부구삼거리 – 호산버스터미널
부구삼거리 6.5km 고포항 5.6km 호산해변 0.5km 호산버스터미널
총거리 12.6km / 소요시간 3시간 30분

29코스
호산버스터미널 – 절터골
호산버스터미널 2.5km 옥원소공원 7.2km 절터골
총거리 9.7km / 소요시간 4시간

30코스
절터골 – 공양왕릉입구
절터골 11.8km 문암해변 2.9km 공양왕릉입구
총거리 14.7km / 소요시간 5시간 30분

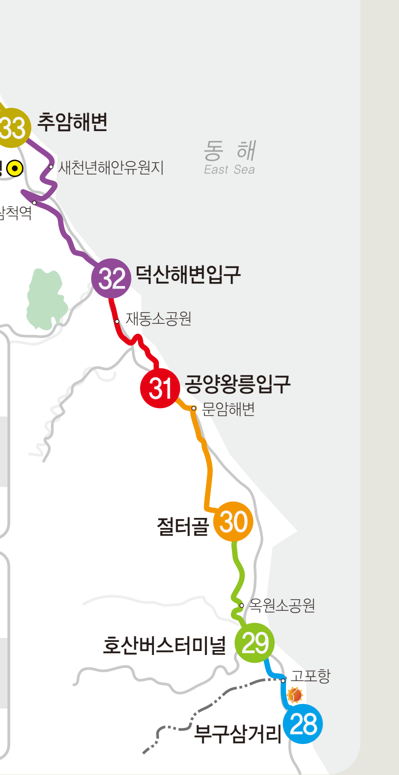
31코스
공양왕릉입구 – 덕산해변입구
공양왕릉입구 6.1km 재동소공원 2.9km 덕산해변입구
총거리 9.8km / 소요시간 3시간 50분

32코스
덕산해변입구 – 추암해변
덕산해변입구 3.7km 상맹방해변 8.7km 삼척역 5.3km 새천년해안유원지 2.4km 삼척해변 2.2km 추암해변
총거리 22.3km / 소요시간 7시간 50분

33코스
추암해변 – 묵호역
추암해변 6.9km 동해역 2.9km 한섬해변 3.2km 묵호역
총거리 13km / 소요시간 4시간 20분

34코스
묵호역 – 옥계시장
묵호역 5.1km 대진항 2.9km 망상해변 11.2km 옥계시장
총거리 19.2km / 소요시간 6시간 30분

옥계면시장
공양왕릉
묵호항


망상해변
대진항
34 묵호역
동해시청
동해역
33 추암해변
삼척시청
새천년해안유원지
삼척역
태봉산
32 덕산해변입구
재동소공원
31 공양왕릉입구
문암해변
30 절터골
옥원소공원
29 호산버스터미널
고포항
28 부구삼거리
동 해 East Sea

강릉구간

35코스
옥계시장 – 정동진역
옥계시장 3.4km 옥계해변 3.6km 금진항 1.9km 심곡항 4.5km 정동진역
총거리 13.4km / 소요시간 5시간 10분

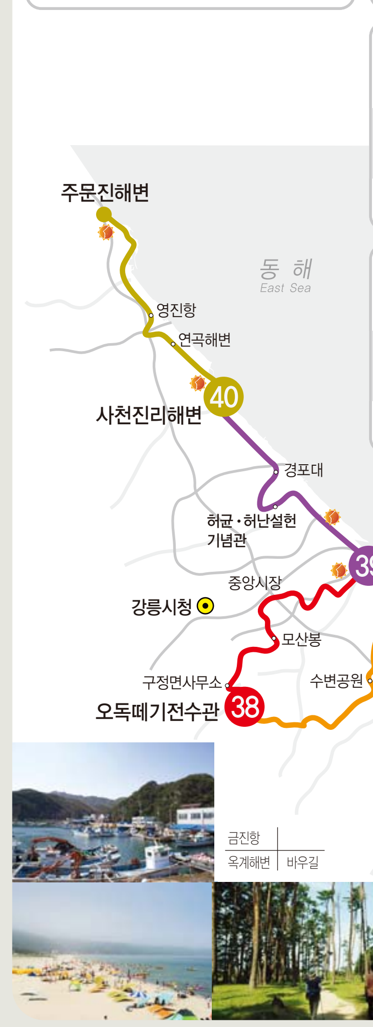
36코스
정동진역 – 안인해변
정동진역 4.2km 당집 5.3km 안인해변
총거리 9.5km / 소요시간 3시간 20분

37코스
안인해변 – 오독떼기전수관
안인해변 3.8km 수변공원 13.8km 오독떼기전수관
총거리 17.6km / 소요시간 6시간

38코스
오독떼기전수관 – 솔바람다리
오독떼기전수관 2.2km 구정면사무소 5.7km 모산봉 2.9km 중앙시장 7.7km 솔바람다리
총거리 18.5km / 소요시간 7시간

39코스
솔바람다리 – 사천진리해변
솔바람다리 7.3km 허균 · 허난설헌기념관 3.7km 경포대 5.2km 사천진리해변
총거리 16.1km / 소요시간 5시간 30분

40코스
사천진리해변 – 주문진해변
사천진리해변 3.2km 연곡해변 5.8km 주문진 3.4km 주문진해변
총거리 12.4km / 소요시간 4시간


주문진해변
영진항
연곡해변
40 사천진리해변
경포대
허균·허난설헌 기념관
39 솔바람다리
중앙시장
강릉시청
모산봉
구정면사무소
38 오독떼기전수관
수변공원
37 안인해변
36 정동진역
심곡항
금진항
35 옥계시장
동 해 East Sea

양양~속초구간

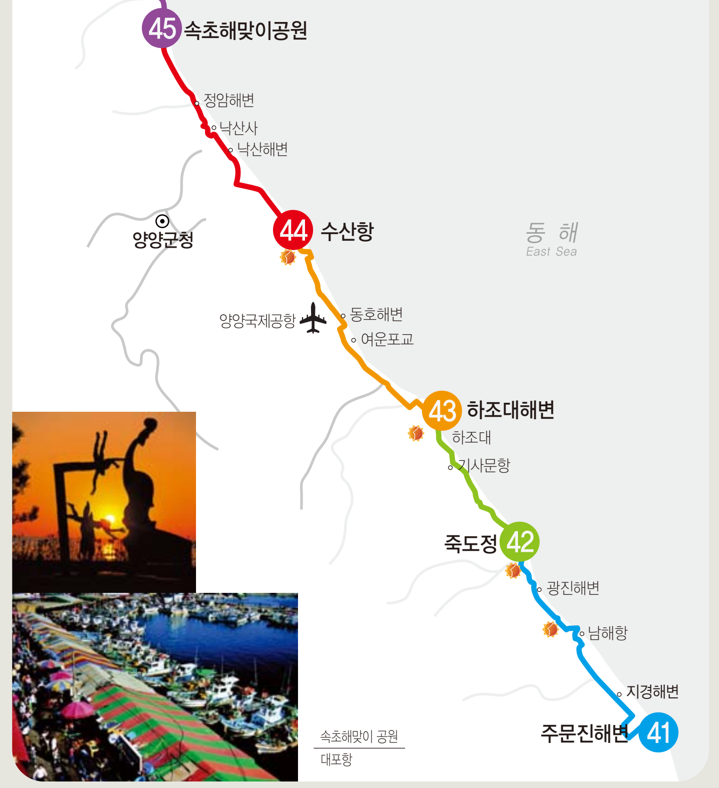
41코스
주문진해변 – 죽도정입구
주문진해변 3.8km 지경해변 2.9km 남애항 3.9km 광진해변 1.6km 죽도정입구
총거리 12.2km / 소요시간 4시간 10분

42코스
죽도정입구 – 하조대해변
죽도정입구 5.4km 기사문항 2.8km 하조대 1.4km 하조대해변
총거리 9.6km / 소요시간 3시간 10분

43코스
하조대해변 – 수산항
하조대해변 4.3km 여운포교 2.2km 동호해변 2.9km 수산항
총거리 9.4km / 소요시간 3시간 10분

44코스
수산항 – 속초해맞이공원
수산항 5.4km 낙산해변 1.8km 낙산사 2.0km 정암해변 3.3km 속초해맞이공원
총거리 12.5km / 소요시간 4시간 30분

45코스
속초해맞이공원 – 장사항
속초해맞이공원 1.6km 대포항 4.9km 속초항 1.3km 속초등대전망대 9.1km 장사항
총거리 16.9km / 소요시간 5시간 40분


장사항
속초시청
속초항
대포항
45 속초해맞이공원
정암해변
낙산사
낙산해변
양양군청
44 수산항
43 하조대해변
42 죽도정
남애항
지경해변
41 주문진해변
동 해 East Sea

고성구간

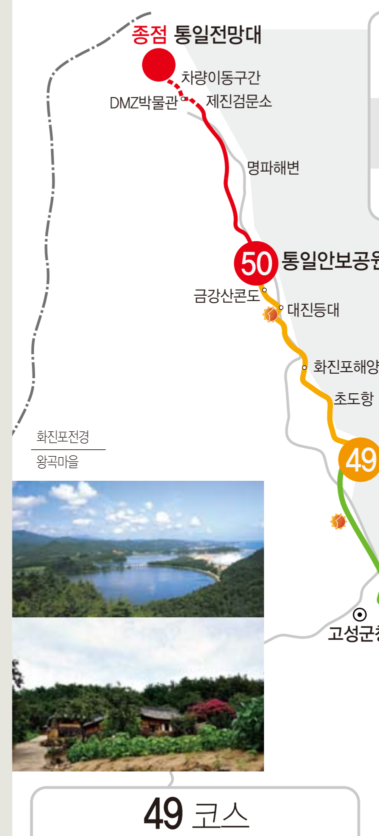
46코스
장사항 – 삼포해변
장사항 6.4km 청간정 3.7km 천학정 1.0km 능파대 3.9km 삼포해변
총거리 15km / 소요시간 5시간 10분

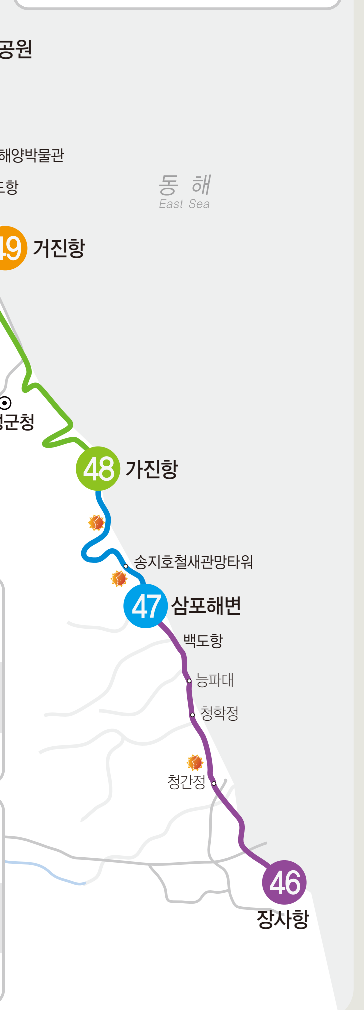
47코스
삼포해변 – 가진항
삼포해변 3.0km 철새관망타워 6.7km 가진항
총거리 9.7km / 소요시간 3시간 20분

48코스
가진항 – 거진항
가진항 9.3km 연어맞이광장 7.2km 거진항
총거리 16.4km / 소요시간 5시간 20분

49코스
거진항 – 통일안보공원
거진항 4.8km 역사안보전시관 4.9km 대진등대 1.3km 금강산콘도 0.8km 통일안보공원
총거리 11.8km / 소요시간 5시간 30분

50코스
통일안보공원 – 통일전망대
통일안보공원 3.7km 명파초교 1.2km 제진검문소 4.8km DMZ박물관 2.0km 통일전망대
총거리 11.7km / 소요시간 2시간 40분


종점 통일전망대
차량이동구간
DMZ박물관
제진검문소
명파해변
화진포전경
왕곡마을


50 통일안보공원
금강산콘도
대진등대
화진포해양박물관
초도항
49 거진항
고성군청
48 가진항
송지호철새관망타워
47 삼포해변
백도항
능파대
청학정
청간정
46 장사항
동 해 East Sea

교 / 통 / 편

50개 코스의 각 코스 시작점까지 가는 대중 교통편입니다.

부산구간	
★1코스(오륙도해맞이공원)	부산지하철 이용, 경성대부경대역에서 시내버스 27번 이용, 오륙도SK뷰후문 정류장 하차후 도보(약 260m)
★2코스(미포)	부산지하철 이용, 2호선 해운대역 하차 후 시내버스 39번으로 환승, 미포문텐로드입구정류장에서 하차 후 도보(약 500m)
★3코스(대변항)	부산지하철 이용, 2호선 서면역에서 시내버스 181번 이용, 대변항입구 정류장 하차 후 도보(약 30m)
★4코스(임랑해변)	부산역에서 시내버스 1003번 이용, 대변항 입구정류장에서 하차 후 시내버스 188번으로 환승, 임랑해수욕장 정류장 하차 후 도보(약 220m)
울산구간	
★5코스(진하해변)	울산고속터미널 정류장에서 시내버스 715번 이용, 진하정류장 하차 후 도보 이동(약 540m)
★6코스(덕하역)	울산고속버스터미널 정류장에서 시내버스 527번 이용, 덕하역앞 정류장에서 하차후 도보(110m)
★7코스(태화강전망대)	울산고속버스터미널정류장에서 시내버스 337번 이용, 태화강 전망대정류장 하차
★8코스(성내삼거리)	울산고속버스터미널에서 시내버스 133번 이용, 자동차선적장1 정류장에서 하차 후 도보(약 710m)
★9코스(일산해변)	울산고속버스터미널에서 시내버스 133번 이용, 일산해수욕장 정류장에서 하차 후 도보(약 440m)
경주구간	
★10코스(정자항)	울산고속버스터미널에서 시내버스 246번 이용, 북구청남문정류장 하차 후 943번 버스 환승, 정자정류장 하차 후 도보(약 800m)
★11코스(나아해변)	경주고속버스터미널에서 좌석버스 150번 이용, 나아정류소 하차 후 도보(약 240m)
★12코스(감포항)	경주고속버스터미널에서 좌석버스 100번 이용, 감포초등학교 정류장에서 하차 후 도보(약 270m)
포항구간	
★13코스(양포항)	포항고속터미널에서 102번 버스 이용, 오천시장 정류장 하차 후 800번 환승, 양포정류장에서 하차 후 도보(약 480m)
★14코스(구룡포항)	포항고속버스터미널에서 죽도지구대 정류장 도보 이동 후 좌석버스 200번 이용, 구룡포환승센터 정류장 하차 후 도보(약 120m)
★15코스(호미곶)	포항고속버스터미널에서 101번 버스 이용, 동해환승센터 정류장 하차 후 [동해–호미곶]행 버스 환승, 호미곶 정류장에서 하차 후 도보(약 350m)
★16코스(흥환보건소)	포항고속버스터미널에서 101번 버스 이용, 동해환승센터 정류장 하차 후 [동해–대동배]행 버스 환승, 흥환보건진료소 정류장 하차
★17코스(송도해변)	포항고속버스터미널에서 동아타운사거리 정류장 도보 이동 후 130번 버스 이용, 태왕아파트 정류장 하차 후 도보(약 140m)
★18코스(칠포해변)	포항고속버스터미널에서 107번 버스 이용, 성곡1리 정류장 하차 후 [양덕–청하]행 버스 환승, 칠포해수욕장 정류장 하차
영덕구간	
★19코스(화진해변)	영덕시외버스터미널에서 [영덕–부경온천]행 버스 이용, 남정면 정류장 하차 후 [청하–지경리]행 버스 환승, 대전리입구 정류장 하차 후 도보(약 490m)
★20코스(강구항)	영덕시외버스터미널에서 [영덕–장사]행 이용, 강구시외버스터미널 정류장 하차 후 도보(약 1.0km)
★21코스(영덕해맞이공원)	영덕버스터미널에서 [영덕–오보]행 버스 이용, 오보정류장 하차 후 도보(약 1.5km)
★22코스(축산항)	영덕시외버스터미널에서 [영덕–축산]행 버스 이용, 축산리 정류장에서 하차 후 도보(약 240m)
울진구간	
★23코스(고래불해변)	영해버스터미널에서 [영해–금곡]행 버스 이용, 병곡정류장 하차 후 도보(약 140m)
★24코스(후포항입구)	울진종합버스터미널에서 [울진–평해]행 버스 이용, 후포수협 정류장에서 하차
★25코스(기성버스터미널)	울진종합버스터미널에서 [기성]행 버스 이용, 기성공용정류장 하차
★26코스(수산교)	울진종합버스터미널에서 [울진–동정]행 버스 이용, 노음정류장 하차 후 도보(약 30m)
★27코스(죽변등대)	울진종합버스터미널에서 [울진–덕구]행 버스 이용, 죽변정류장에서 하차 후 도보(약 840m)
삼척~동해구간	
★28코스(부구삼거리)	부구터미널에서 하차 후 도보(약 700m)
★29코스(호산버스터미널)	삼척종합버스터미널에서 시내버스 24번 이용, 호산시외버스터미널 정류장 하차
★30코스(절터골)	임원종합버스터미널에서 시내버스 24번 이용, 임원3리정류장에서 하차 후 도보(약 430m)
★31코스(공양왕릉입구)	삼척종합버스터미널에서 시내버스 24번 이용, 궁촌정류장 하차 후 도보(약 500m)
★32코스(덕산해변입구)	삼척종합버스터미널에서 시내버스 23번 이용, 덕산교회정류장 하차 후 도보(약 350m)
★33코스(추암해변)	삼척종합버스터미널에서 시내버스 11번 이용, 후진정류장 하차 후 도보(약 390m)
★34코스(묵호역)	동해고속버스터미널에서 시내버스 32–2번 이용, 동해프라자 정류장 하차 후 도보(약 100m)
강릉구간	
★35코스(옥계시장)	동해고속버스터미널에서 시내버스 91번 이용, 옥계면사무소 정류장 하차 후 도보(약 60m)
★36코스(정동진역)	강릉시외버스터미널에서 109번 버스 이용, 정동초등학교 정류장 하차 후 도보(약 400m)
★37코스(안인해변)	강릉시외버스터미널에서 109번 버스 이용, 중앙시장 하차 후 112번 버스로 환승, 안인정류장 하차 후 도보(약 170m)
★38코스(오독떼기전수관)	강릉고속버스터미널에서 (교통주유소 정류장 도보이동 약 460m)시내버스 101번 이용, 사이말교 정류장 하차후 도보(약 620m)
★39코스(솔바람다리)	강릉시외버스터미널에서 시내버스 227번 이용, 남항진 정류장 하차 후 도보(약 460m)
★40코스(사천진리해변)	강릉시외버스터미널에서 시내버스 202–1번 이용, 서부시장 정류장 하차 후 313번 버스로 환승 후 사천진리종점 하차
양양~속초구간	
★41코스(주문진해변)	주문진고속버스종합터미널에서 300번 버스 이용, 주문진해수욕장정류장 하차 후 도보(약330m)
★42코스(죽도정입구)	양양시외버스터미널정류장에서 [지경리]행 버스 이용, 두창시변리정류장 하차 후 도보(약 70m)
★43코스(하조대해변)	양양시외버스터미널정류장에서 [하조대]행 버스 이용, 하광정리정류장 하차 후 도보(약 590m)
★44코스(수산항)	양양시외버스터미널정류장에서[동호리]행 버스 이용, 문화마을정류장 하차 후 도보(약 450m)
★45코스(속초해맞이공원)	속초고속버스터미널에서 시내버스 9–1번 이용, 설악산입구 정류장에서 하차 후 도보(약 130m)
고성구간	
★46코스(장사항)	속초고속버스터미널에서 시내버스 9번 이용, 속초고교입구 정류장에서 하차 후 도보(약 210m)
★47코스(삼포해변)	간성시외버스터미널에서 시내버스 1–1번 이용, 삼포리 정류장에서 하차 후 도보(약 180m)
★48코스(가진항)	간성시외버스터미널에서 시내버스 1–1번 이용, 가진리 정류장에서 하차 후 도보(약 970m)
★49코스(거진항)	간성시외버스터미널에서 시내버스 1–1번 이용, 거진등대입구 정류장에서 하차 후 도보(약 110m)
★50코스(통일안보공원)	고성시외버스터미널에서 시내버스 1–1번 이용, 대진시내버스정류장 종점에서 하차 후 도보(약 780m)
★종점(통일전망대)	대중교통 없음. 통일안보공원 신고 후 택시 • 자가용 • 대절버스 등 차량으로 이동