

攀爬研習班、青訓及恒友康樂組

網址：<http://www.hklongfellow.com>

3 至 5 月 25 年練習時間表

日期	編號	講座及實習	集合地點	時間
05/03/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)調景嶺體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*07/03/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
14/03/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
21/03/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*22/03/2025(六)	SCTT	實習	* 青衣西南體育館攀石牆	(14:15-19:30)
26/03/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
28/03/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
02/04/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
09/04/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*16/04/2025(三)	SCTT	實習	* 石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
23/04/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*25/04/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
30/04/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*02/05/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
07/05/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*14/05/2025(三)	SCTT	實習	* 石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
21/05/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)調景嶺體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*23/05/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
28/05/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)

備註：研習班學員在三個月期限內可選擇八堂出席練習，康樂組員可自行出席。

另外：如出席日間戶外人工岩牆練習，該次研習當作完成晚上五堂練習，敬請留意。

*有團體場地：是確定地點之體育館石牆

(暫定場地) 請查詢確定地點，聯絡人：黃炎良 9266 6717

攀爬活動須知：活動當日如遇以下情況，課堂活動會取消，如取消再另行通知安排補課。

(a) 颱風襲港：天文台懸掛三號或更高風球。

(b) 暴雨警告：天文台發出紅色或更高暴雨警告。

1. 如天文台發出雷暴或黃色暴雨警告，可於集合兩小時前向活動聯絡人查詢。
3. 如出席活動期間有任何疾病不適或需服食任何藥物，應立即通知負責教練。
4. 如有突發事故需缺席，遲到或早退時，請盡早聯絡該次活動負責教練。
5. 請準時於集合時間到達集合地點，以免影響整日活動安排。
6. 穿著適當之運動服飾，帽子，鞋子，防風衣及後備衣物等。
7. 請準備充足糧食，飲料，及舟車費自備。
8. 請各參加者交回同意書。
9. 黃何青訓隊員逢星期一體能訓練及星期六或日會安排岩壁練習(另行通知時間)。