

恒友康樂組、青訓及攀爬研習班

網址：<http://www.hklongfellow.com>

5 至 6 月 2019 年練習時間表

日期	編號	講座及實習	集合地點	時間
03/05/2019 (五)	SCTT	實習	順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
08/05/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*10/05/2019 (五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
15/05/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*17/05/2019 (五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*22/05/2019 (三)	SCTT	實習	* 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
24/05/2019 (五)	SCTT	實習	順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
29/05/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
31/05/2019 (五)	SCTT	實習	順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
05/06/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
12/06/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*14/06/2019 (五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*19/06/2019 (三)	SCTT	實習	* 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
21/06/2019 (五)	SCTT	實習	順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)
26/06/2019 (三)	SCTT	實習	(暫定) 石硤尾體育館攀石牆	(19:00-22:30)
*28/06/2019 (五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:00-22:30)

*有團體場地：康樂組員可自行出席、研習班學員在三個月期限內可選擇八堂出席練習。
(暫定場地)：請電課程聯絡人；黃炎良 / 何淑珠 9266 6717 查詢確定地點。

備註：攀爬活動須知

- 活動當日如遇以下情況，課堂活動會取消
 - 颱風襲港：天文台懸掛三號或更高風球。
 - 暴雨警告：天文台發出紅色或更高暴雨警告。備註：如取消之課堂會再另行通知安排補課。
- 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。
- 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。
- 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。
- 請準時於集合時間到達集合地點，以免影響整日活動安排。
- 穿著適當之運動服飾，帽子，鞋子，防風衣及後備衣物等。
- 請準備充足糧食，飲料，及舟車費自備。
- 請各參加者交回同意書。
- 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)。