

## 攀爬研習班、青訓及恒友康樂組

網址：<http://www.hklongfellow.com>

### 1 至 2 月 25 年練習時間表

日期	編號	講座及實習	集合地點	時間
*03/01/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
08/01/2025(三)	SCTT	實習	(暫定)石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
10/01/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*15/01/2025(三)	SCTT	實習	* 石硤尾體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*24/01/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
04/02/2025(二)	SCTT	實習	(暫定)調景嶺體育館攀石牆	(19:15-22:30)
07/02/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
*14/02/2025(五)	SCTT	實習	* 順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
18/02/2025(二)	SCTT	實習	(暫定)調景嶺體育館攀石牆	(19:15-22:30)
21/02/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(19:15-22:30)
28/02/2025(五)	SCTT	實習	(暫定)順利村體育館攀石牆	(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)。