

## 2010年3月會訊



### 活動回顧...

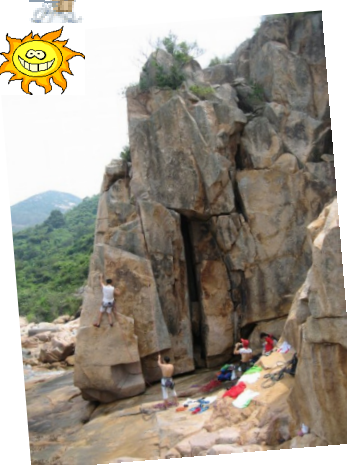
2009年8月



8月2日

#### 鶴咀傳統攀石

共 10 人出席，活動順利完成；由於要行  
潤才能到達活動地點，過程悶熱，建議  
可待天氣稍涼時再搞活動，該處有水源  
可煲水，亦可於海灘游泳，惟必須留意  
潮汐漲退時間方可前往。



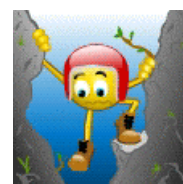
2009年9月



9月6日

#### 大老山攀石暨洞窟探索

共 9 人出席，活動順利完成；關殷鍵  
認為該地點交通便利，除 sport climb  
外，或許適合 traditional climb，值得  
再到該處舉辦活動。



2009年10月



10月10日

7:00 - 10:00 p.m.

**運動攀登同樂日**

(石硤尾體育館)

由許炳業教練負責，  
共 13 人出席，活動順利完成。

10月18日

**飛渡破邊洲**

由文志光及潘耀雄  
帶領，共 17 人出席，  
活動順利完成。



2009年12月



12月6日

**飛鵝山主壁**

**- 傳統多節綫攀登**

共 6 人出席，活動順利完成，無人受傷。



2010年3月

3月6日

5:00 - 10:00 p.m.

**運動攀登同樂日**

(順利邨體育館)

共 12 人出席，活動順利完成。



**注意!**

## 會員情報站...



提醒各會員，會員大會將於5月舉行，  
詳情請留意本會網頁！



## 活動速遞...

「如何提升運動攀登技術的訓練方法  
及預防運動受傷常識」講座

主講嘉賓：何淑珠教練



日期：2010年3月20日(星期六)

時間：晚上7時至9時30分

地點：香港灣仔駱克道3號 小童群益會成長發展中心 501室



## 一級運動攀登訓練課程 理論課及實習課 (一天完成課程)



日期：2010年4月10日(星期六)

時間：下午2時至10時

地點：順利邨體育館攀石牆

費用：180元

名額：20人(先報先得)

參加資格：年滿12歲或以上(凡未成年之人士必須得到家長/監護人同意及簽署)

截止報名日期：2010年3月23日

查詢：Simon (Tel: 9727 5091) (晚6-10)



※ 完成訓練課程後可申領香港攀山總會一級運動攀登證書(另需繳付證書費用30元 - 全數香港攀山總會收取)；郵遞收取證書需繳付18元掛號費(每人)。

※ **注意：本訓練課程並不包括保險費用，如對此有需要，請參加者自行購買。**

報名方法：填妥報名表格，連同費用180元的劃線支票(抬頭「信毅攀石會」，背面寫上參加者姓名)寄回本會郵箱「九龍旺角郵箱78868號」。



{ 報名表下載：<http://www.rockclimbing.org.hk/download.html> }





信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: [www.rockclimbing.org.hk](http://www.rockclimbing.org.hk)

E-mail Address: [shunningai@rockclimbing.org.hk](mailto:shunningai@rockclimbing.org.hk)

## 晚間練習

對象：會員

聯絡：Simon (Tel: 97275091) (晚 6-10)



請注意：以下活動資料可能有所變更，一切內容以本會網頁留言板之最新公告為準！

日期	時間	地點	線路
3月17日 (星期三)	19:00 – 22:00	順利邨體育館	2-5 線
3月31日 (星期三)	19:00 – 22:00	順利邨體育館	2-5 線
4月7日 (星期三)	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線
4月14日 (星期三)	19:00 – 22:00	石硤尾公園體育館	1-4 線



~ THE END ~