

信毅 News Letter

IN THIS ISSUE:

- 罕為人知的訓練秘密
- 會活動

FEATURE ARTICLE:

Yosemite 吃喝玩樂之旅

各位會員：

今個月是信毅歷來最多活動的一個月，得此成績；有賴一批朝氣蓬勃的幹事推動會務，不過若沒有你們的參與支持，任何積極的幹事都會灰心。來吧，多參與會活動！

天下間最罕為人知的訓練秘密是甚麼呢？

所有的訓練，若要有進展，必須休息！休息可以是焗 Sauna，但最普遍便是睡覺。

你一覺醒來，量度脈搏，若果比平日快 5 beat per min. 便可能 over-train 了。須要減低強度！

訓練強度太大，可能會引至失眠，單純調節訓練強度，只是治標之策。

治本之道是：『競選番生總會執委會職位！』

我們尊貴的番生總會，上年大鑼大鼓，昭告天下，舉行一級翻石教練考試。

又新一年，頭尾三年。還未知道要考些甚麼！要點樣考？路線圖、時間表一概欠奉！

咁高的工作效率，令人不期然 Wonder？番生總會有無誠意培育教練！

但各位千萬不要見怪啊，其實箇中苦處，委實難向外人道呀！

番生總會的執委，因生理須要，是日睡 25 小時呢！所以；咁樣翻法，自然咩都做唔到！

不過話時話，有甚麼工作可以關係度做咁有福氣？

做「老舉」翻落床都要敬業樂業地叫兩聲，撈到個執委做，可以聲都唔聲，盡情地睡。

張眼則前呼後擁！閉目就耳根清靜！

得逢機緣，當此重任，真是幾生修到，祖先保佑！

可能有人批評我言論偏頗，有些番總執委，工作落力，鞠躬盡瘁。但執委會叫得上是個會，他們所作出的決定必然是集體決定。此連年混帳事，正正顯示管理層無心無意，更正這嚴重問題。

今屆的執委會是在毫無競爭下全部自動當選，換掉是你，薄有良心，都會日睡 20 小時啦。

驅動世界進步的動力叫做【競爭】。無咗佢，你都唔駛旨意這世界會有甚麼進步！

考生因為恐怕遭受報復，怯於淫威，大多敢怒不敢言！【過去實在有太多例子了】

於是有順民，便有暴政。

觀乎古今，但凡權力；無競爭、無平衡，暴政就會出現。

番山總會如是，我們的社會亦是，十二月四日出來走走吧！

秘書譚永發

【信毅攀石會一級運動攀登訓練班】

本會擬舉辦一級運動攀登訓練班予公眾人士參加，詳情如下。

實習課日期： 17/12(星期六)

時 間： 3:00-11:00pm

實習課地點： 順利邨內運動場

理論課日期： 15/12(星期四)

時 間： 7:00-10:00pm

理論課地點： 順利邨內運動場會議室

收 費： 300 元正

名 額： 16 人，最少十人開班

報讀 資格： 對攀登運動有興趣人士

報讀 方法： 填妥報名表格[可於本會網頁下載]，連同支票\$300 元正，[抬頭信毅攀石會]；寄回本會；旺角郵政信箱 78868。

截止 日期： 12 月 7 日

查 詢： 柯弘毅

電 話： 94777694

十一月份及十二月份運動攀登訓練時間表			
日期	時間	地點	備註
十一月			
24 (星期四)	1900-2300	順利村	會員練習，柯弘毅 94777694
30 (星期三)	1900-2200	鯉魚門	會員練習，柯弘毅 94777694
十二月			
6 (星期二)	1900-2300	順利村 2-3 線	會員練習，柯弘毅 94777694
13 (星期二)	1900-2300	順利村 2-3 線	會員練習，柯弘毅 94777694
15 (星期四)	1900-2300	石硤尾 1-4 線	會員練習，柯弘毅 94777694
20 (星期二)	1900-2300	順利村 2-3 線	會員練習，柯弘毅 94777694
21 (星期三)	1900-2300	石硤尾 1-4 線	會員練習，柯弘毅 94777694
29 (星期四)	1900-2300	石硤尾 1-4 線	會員練習，柯弘毅 94777694
零六年一月份其他日期，請留意網上公告			

【信毅冬訓隊集訓時間表】

所有集訓皆歡迎會員參加，請準時集合出發，逾時不候。請自備糧草及頭燈；以防奶嘢！				
【四星最易，五星最難、不過難極有限！】				
日期	遠足路線	集合時間	集合地點	難度
十一月二十七日	環湖船灣淡水湖	08:30	大埔火車站	**** 8 小時行程
十二月四日	獅子山—金針草山—大霧山	08:30	樂富地鐵站	***** 9 小時行程
十二月十一日	港島徑 (孖崗山)	09:00	北角地鐵站	***** 9 小時行程
十二月十八日	九龍坑山—八仙嶺	08:30	太和火車站	***** 9 小時行程



【東龍島攀石露營】

負 責 人 : 劉耀為 93634300
日 期 : 12 月 10 - 11 日
集合時間 : 3:00 pm, 西灣河地鐵站, 恒生銀行。
報名日期 : 12 月 4 至 9 日
費 用 : 全免, 自付船費。
報名辦法 : 至電劉耀為報名。【無人報名活動自動取消】
備 註 : 參加者須帶露營及個人攀石用品, 自行安排食物。

【GoNature 室內抱石場訓練】

朋友您寂寞嗎？

上月凌石室內抱石場訓練, 總計有十二位會員參加, 並得盡興而歸。
幹事會素以關懷會員為本, 有鑑於本會孤婆寡佬日眾, 為免眾人隻影形單, 大時大節, 觸景傷情,
特安排於平安夜, 舉辦室內抱石場訓練與各位, 交朋結友, 出一身汗, 以解孤寡之寂！

日 期 : 12 月 24 日【星期六】
參加資格 : 信毅攀石會會員, 所有參加者必須出示會員證。【有寡佬証者優先】
負 責 人 : 劉耀為 93634300
參加名額 : 20 人
收 費 : 每位參加者需繳 **HK\$20**, 餘款由本會支助。
集合時間 : 2:30 pm, 牛頭角地鐵站恒生銀行。
報名辦法 : 12 月 19 日至 23 日, 電劉耀為報名。【無人報名活動自動取消】

【元旦行大運】

路線 : 收費站→昂船坳→大山→犁壁山→大峯峒→榴花峒→老虎頭→黃公田→梅窩〈補給〉→南山〈露宿〉→十壆舊村→芝麻灣郊遊徑→穿林→老人山攀石→十壆舊村→橫塘→梅窩〈晚飯〉→解散。

背負攀石露宿器材, 穿越半個大嶼山, 身心區疲, 穿林攀石。保證各人盡興而回！

日 期 : 31/12-1/1
集合時間 : 09:00
集合地點 : 大嶼山青馬橋收費站
費 用 : 費用全免
參加名額 : 10 人
參加資格 : 信毅會員, 懂基本攀石、防護。
器 材 : 露宿用具、安全帶。
負 責 人 : 陳志雄 92776457
報名辦法 : 12 月 26 日至 29 日, 電陳志雄報名。【無人報名活動自動取消】

【一月份會活動：蒲苔島攀石】

冬日天氣清，遊蒲苔，至南角。南角咀地處香港最南端，素有香港南極之美譽，怪石嶙峋，實為攀石之好去處！是次旅程，路途平坦，老少咸宜！

日期：1月22日

負責人：賴家豪 98018401 **【無人報名活動自動取消！】**

報名：1月16日至20日至電賴家豪報名。

集合：上午07:45，香港仔蒲苔島街渡碼頭（新光酒樓對面）逾時不候。

備註：自備安全帶、防護器材、攀石鞋及糧水。

名額：20位

【攀山講座】

珠峰馬拉松體驗及高山適應

講者：羅志源醫生

羅醫生，信毅資深會員，經常四出登山，今次又創新猶，隻身到珠峰跑馬拉松，期間適應及訓練皆非比尋常。又適逢本會今年會遠征大姑娘山，意若登高山之會員請把握此機會，向羅醫生請教！

日期：12月14日(星期三)

費用：全免

負責人：譚永發 91211629 **【無人報名活動自動取消！】**

報名：12月5日至9日至電譚永發報名。

時間：7:00-10:00pm

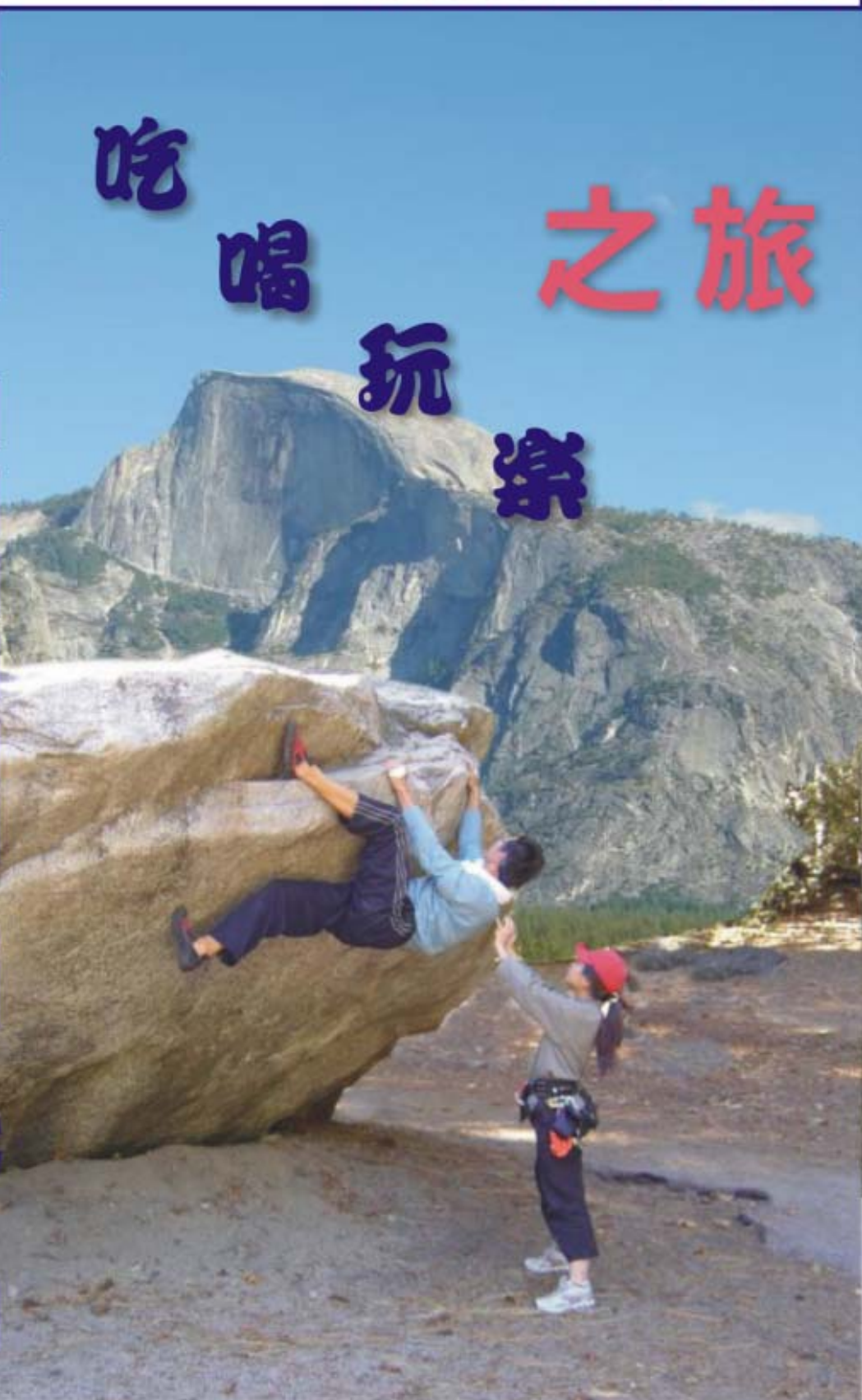
地點：順利邨內運動場會議室

名額：20位

SPECIAL FEATURE

吃 喝 玩 樂 之旅

YOSHIKI



隊員：業伯伯、一舊雲、小昏昏、小傾傾

9月25日(星期日) 香港→台北→三藩市

【三號風球高掛，間中有微雨】

今日係我們出發往優山美地尋夢的大日子！莫非真係「貴人出門招風雨」？昨天已掛起了三號風球，幸好天氣都唔算好壞，我們四人都可以準時在機場會合。大家背負的都是沉重的大背包，業伯伯仲要出動埋佢個歷史悠久的 100L 大背囊，check-in 時磅一磅，四人行李的總重量足足有接近 100kg^[1]！由於有 15 小時的時差，我們到達三藩市的時間是同一天晚上 8 點幾，入境手續尚算順利，和羅賓的老友賓尼哥哥相認後，吹水到凌晨時份，賓尼哥哥回家睡覺，而我們亦在 SFO 機場的長梳化開始尋夢之旅！

9月26日(星期一) 三藩市 → 優山美地

【多雲，晚間有雷暴和大雨】

晨早 7 點，和賓尼哥哥在機場會合，先去大型超市入貨上糧，跟著就正式往 Yosemite 進發！在半夢半醒之間經過 5 個多小時的車程，下午 5 點左右終於到達「優山美地國家公園」啦！^[2]

今日的天氣似乎唔多好，間中還灑了少許雨粉，去完 Bridalveil Fall，路過 El Capitan，再順路在 Sentinel Bridge 遙望 Half Dome，唔覺唔覺去到 Camp 4 時都 6 點幾啦，見到大大個牌寫住 Camp Full！^[3] 其實都預咗要屈蛇一晚，不過作為非法居民，無理由咁早扎營嘅！正當大家開爐煮麵吃燒雞之際，老天爺竟然附送「勁閃激光」給我們贈興，跟住仲駁埋個大花灑俾大家沖個靚涼添！「唉！真係命都唔長呀！」好唔容易先至捱到差不多 10 點，大家趁著花灑暫停的片刻匆匆起營，毫不猶豫地跳進睡袋大覺瞓！

9月27日(星期二) 休息、遊遊蕩蕩

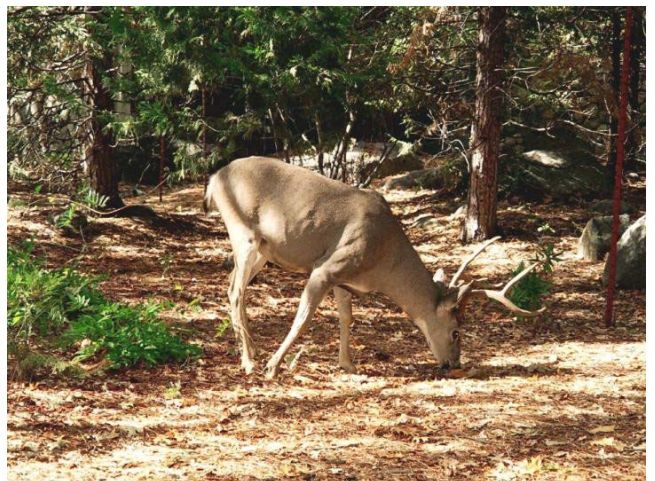
【大致天晴】

作為非法居民，當然要晨咁早走鬼啦！大清早 6 點幾就起身拆營和收拾東西，7 點幾就走去營地登記處排隊，Ranger 姐姐準時 08:30 出現，辦好手續，領取營牌，終於可以成為有證人士啦！

行出 Camp 4 停車場，見到兩位哥仔正在收拾攀石裝備，於是八八卦卦走去搭訕！嘩！鋪滿成地的 friends、nuts 等等，一看就知非同小可，一問之下，原來佢地用咗三日爬完 Nose，認真堅呀！

八卦完畢，繼續四圍走，去咗 Visitor Center 買吓嘢，又去 Wilderness Center 八卦吓，問問去 Half Dome Trekking 的資料，無意中得知原來 Half Dome 頂的 Cable 呢幾個月有維修工程要下午四點後先開，不過星期五六日就全日開放，如果上到去才知道 cable closed 就真係喊都無謂囉！

在 Wilderness Centre 門外發現有班人圍觀，當然要去八卦吓，原來有隻鹿呀！正當我們影相影得好開心的時候，一位 Ranger 姐姐走來驅趕人群，佢好認真咁話：This animal will kill you！



9 月 28 - 29 日 (星期三、四) Swab Slab

【天晴】

大家研究過本 guidebook，最接近 Camp 4 的石牆是 Swan Slab，而且有很多難度唔高的線可以選擇，所以呢兩日都係留在這裡嬉戲！呢度距離 Camp 4 真係好近，行幾分鐘就到，可能現在不是旺季，個場都唔係好多人，間中遇見三兩個學生跟著一個攀石教練上堂，有 D 教練仲係 solo 上去 set anchor 添！

話時話，攀石裝備我們就帶咗好多，不過實際爬呢又唔係爬好多啲，都幾符合我們的作風呀！無法啦，呢度唔似香港或者泰國，可以有 bolt 同 ring 走佬，加上我們又無火力強勁的 ropegun^[4]，爬難度高的線又驚收唔番 D 嘢，而且爬到上去 set anchor 又幾嘍時間，又要確保走佬方便…… 總之就係嘻嘻哈哈又一 day 啦！



9 月 30 日 (星期五) Half Dome Trekking^[5]

【天晴】

今日可能係成個 trip 最劇烈的一日呀！晨早起身，搭 shuttle bus 去到起點 Happy Isles 已是 08:10，沿著緩緩上斜的 John Muir Trail 走了五個多小時，開始大大級石樓梯，爬完樓梯再往前走，見到直直的大石坡上一粒一粒「人仔」在長 cable 中間攀爬，睇落都幾鬼恐怖！

好彩早有準備，大家帶上手套，勇往直前，往這條約 900 呎長的鋼纜進發！「拉拉扯扯」呢招平時爬石都用唔少，不過在咁開揚的環境又無繩縛住的情況下拉扯自己上山，又真係第一次！經過大約 20-30 分鐘的努力掙扎，終於成功登上 8842 (呎!) 的 Half Dome Summit 啦！

山頂係一個好大的平台，四周風景當然是 panorama view 啦！我們回程時選擇了 Mist Trail，呢

度可以近距離欣賞 Nevada Fall 同埋 Vernal Fall 的美景，又有另一番景致！在半行半跑的情況下，終於趕及在剛剛天黑時回到 Happy Isles，登上 18:50 的 shuttle bus！



回到 Camp 4，原本打算快快吃完東西馴餐飽，但又好開心無端端遇到一位台灣朋友阿 Paul，佢好熱情咁送上五大隻三藩市凍蟹，話係自己捉的，我們亦老實不客氣，實行大吃一頓，最難得的是業伯伯竟然帶埋個鉗來，真係準備充足啊！

10月1日(星期六) 休息、Hot Shower 【天晴】

經過昨日的辛勞，今天當然係休息日啦！雖然已經天都光晒先起身，但係基本上朝早氣溫都係得攝氏幾度，太陽伯伯曬唔到的地方都係好鬼凍，食飽早餐，大家懶洋洋的躺在空地上曬曬日光浴，享受一吓加州陽光！

跟住就係我們期待已久的重要節目：Hot Shower！收拾好行裝，搭 shuttle bus 去到 Curry Village，順利潛逃入去 Shower Room，哈哈…… 經過六日的乾煎，我們四條鹹魚終於可以好好享受 hot shower 的樂趣啦！

沖完靚涼，又到開餐的時候，路過 Pizza Patio，醒起 MoMo 推介的大 Pizza，於是決定一試。付款後有一個小黑盒傳呼機，pizza 整好個 pager 就會響，好先進啊！嘩，個大 pizza 又大又好味，正呀！



10月2日(星期日) El Capitan 【天晴】

今天是星期日，Camp 4 有 free coffee 呀！晨早 9 點，一位背脊寫住 Yosemite Climbing Ranger 的高大哥哥，同埋幾位大漢搬埋幾個大水煲出現，在 Columbia Boulder 旁邊已經聚集各方人士，大家自備大杯一隻，tea or coffee 任你飲，大家在太陽伯伯的照耀下在空地上聚集，同 Ranger 哥哥有傾有講，有問題或者意見又可以提出吓咁，都幾好喝！

沿著馬路行咗成個鐘，終於去到 El Capitan 底下，用望遠鏡好努力咁搜索，終於發現大牆上一粒一粒的吊床、haul bag 和爬手，沿著山路走近大牆底下，發覺原來都有唔少高手正在努力攀爬，而且好多位都係 aid climbing 喎，再留心睇睇，大牆上仲有唔少 fix rope 添！



沿著 El Cap 底下一路行，沿途欣賞 El Cap 的美景和爬手的英姿，唔覺唔覺又消磨咗一日啦！



10月3日(星期一) Swan slab gully (3-pitches)【天晴】

起身食飽又係曬太陽的時候，直至手腳回暖才出發去 Swan Slab 爬 Multi-pitch！

呢條線難度唔高，全程都係由業伯伯輕輕鬆鬆的 lead 完再 lead，一舊雲就攞攞震 set 個 hauling system 來試吓吊個大背囊上來，而我和小傾傾就負責嬉戲同埋攝影。

正如本 guidebook 所講，呢條線最高興的地方就是靚靚風景，大大個 Half Dome 在一大遍樹海襯托下真係好靚呀！

快樂的時間過得好快，太陽伯伯轉個頭又開始收工啦！我們在山上尋覓咗一陣子，都唔多覺書中所講的 decent 路線，好彩每個 pitch 都有棵小樹仔可以 double rope abseiling，一切都好順利，收埋條繩，終於完成在 Yosemite 爬 Multi-pitch 的願望啦！



10月4日(星期二) Swan Slab Bouldering

【天晴】

晨早起身，發覺天氣比起早幾日好似又凍咗喎，睇一睇溫度計，只有攝氏 0 度啊！唔怪得知凍到雙手都無晒感覺啦，如果再遲多一兩個星期來，恐怕夜晚都會凍到變雪條呀！

Sun Bath 完畢，大家決定輕輕鬆鬆的渡過 Yosemite 的最後一天，回到我們的老地方 Swan Slab，玩吓 bouldering！翻吓、玩吓、食吓，高高興興又一 day！

返去 Curry Village 的 Mountain Shop，一舊雲心大心細，最後都係決定大出血，買咗兩隻在香港無貨的小 Friend，仲免費附送 Yosemite Mountaineering School 的 Cap 帽添！



Camp 4

10月5日(星期三) 優山美地 → 拉斯維加斯

【天晴】

今日是離開 Yosemite 的日子，幾經辛苦，終於把兩個營清理妥當，把東西收拾好，跳上 Bany 的車子，先去看看有幾千年樹齡的巨樹，然後便帶著依依不捨的心情離 Yosemite 而去！

Note

- [1] 問咗航空公司，飛美國的寄倉行李每人可以寄兩件，每 max.32kg，我們還有很多 quota 啊！
- [2] 每輛車收入場費 US\$20/week or US\$40/annual pass。
- [3] Camp 4 (Sunnyside Campground) 是 walk-in campground，先到先得，無得預訂。每個營位只限六人，收費以人頭計，每晚 US\$5/person。每次登記只限租七晚，要在到期前一天來續期。(9月15日前是旺季，每人只限連續住七晚，無得續期！) 如果唔想翻營，可以考慮 Yosemite Lodge 或 Curry Village，不過每間房大約要 US\$100 啊！
- [4] A rope-gun or draw-monkey is someone who runs up a climb (on lead) in order to place draws for others or set a top-rope.
- [5] Trekking 起點 Happy Isles 高度 4035 呎 (約 1230m)；Half Dome 頂高度 8842 呎 (約 2695m)，最後一段在 5 月至 10 月期間裝有固定的鋼纜可輔助攀爬，幾得帶對手套去呀！ John Muir Trail 單程大約 8.2 英哩(13.2km)，路徑較平坦；Mist Trail 單程大約 7 英哩(11.3km)，石級樓梯又長又直；全程來回時間約 10-12 小時，山徑冬季會封閉。