



2007年9月至11月季刊

攀登練習

日期：2007年9月18日（星期二）
地點：鯉魚門體育館
時間：7:00 p.m. - 10:00 p.m.

日期：2007年9月26日（星期三）公眾假期
地點：石硤尾公園體育館
時間：7:00 p.m. - 10:00 p.m.

日期：2007年10月10日、24日及31日（星期三）
地點：石硤尾公園體育館
時間：7:00 p.m. - 10:00 p.m.

日期：2007年11月5日（星期一）
地點：鯉魚門體育館
時間：7:00 p.m. - 10:00 p.m.

日期：2007年11月13日、20日及27日（星期二）
地點：鯉魚門體育館
時間：7:00 p.m. - 10:00 p.m.

抱石活動

日期：2007年9月22日（星期六）
地點：Climberland
時間：3:00 p.m. - 10:00 p.m.

集合時間：下午3時正

集合地點：太子地鐵站恆生銀行

聯絡：鄭思進（電話：9233 0753）

參考網站：<http://www.climberland.com/index.php?page=location>



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunngai@rockclimbing.org.hk

秋日單車遊

日期：2007年10月21日（星期日）

地點：沙田大圍至大尾督

集合時間：下午1時正

集合地點：大圍火車站A出口

聯絡：柯弘毅（電話：9477 7694）

攀岩活動

日期：2007年11月11日（星期日）

地點：飛鵝山主壁

集合時間：上午8時30分

集合地點：彩虹地鐵站恆生銀行

對象：持有一級攀岩證書的會員

人數：8名

聯絡：劉耀為（電話：9363 4300）

備註：自備攀登器材包括安全帶、長短Tape（120cm & 60cm）及鎖扣2個

註：請參考網頁：本會網頁 <http://www.rockclimbing.org.hk/> 及

留言版：<http://www.rockclimbing.org.hk/upload/forumdisplay.php?fid=17>

新會員介紹

正如以往一樣，新一年度開始時，必有部分會員自然流失。而今年慶幸流失情況不算嚴重，在還未計算近月加入的朋友，已經有80多位會員續會。繼續聚在一起，繼續一起爬過不亦樂乎。今年除了慣常有新會員加入外，可喜是還有多位舊朋友回巢。形成新知舊友，仔仔一堂的局面。

新加入會員計有：蕭頌榮、趙蔚賢、藍彩雲、韋力行及陳永安。回巢老友計有：馬聰華、李秉權、黃志聰、黃志敏、黃志慧、龍德孝、鄭智聰及張曉東。

（由簡沛山撰稿）

大城石澗遊記

2007年6月24日早上陰晴不定，信毅攀石會一行六人優遊自在地由荃灣川龍街乘搭小巴往城門水塘去。大家行到家樂徑時忽然烏雲密布，旋即飛奔去避雨亭。雨聲嘩啦啦，雷電交加，仿佛有莫大冤情發生。來避雨的遊人愈來愈多，麇集在一起，一起望天打掛，擔心今天的遊山玩水就此作罷。過了一個小時，烏雲漸散，雨亦停了，換來艷陽高照，萬里無雲。大



家決定繼續行程，由灰橋進入大城石澗。我會的識途老馬早已一馬當先，施展飛簷走壁絕技，青蜓點水般游走於亂石之間，轉眼間已經在遠處遙望我們如蝸牛似的緩緩而上。山澗青幽脫俗，淡淡的幽香洗滌心靈，溪流蜿蜒而過，發出浩瀚凡音。烈日當空，我們敵不過酷暑來襲，通通放下身段，跳進碧綠的青潭中，愉快地浸淫在冰涼的小天地，身心舒暢，暑氣全消。溪水匯成的瀑布，散落在一眾嬉水的人身上，猶如頂級的按摩池。在偌大的岩石平台上升起裊裊輕煙，正是大家動手燒水煮麵的時候。品嚐一頓還愜意的午餐後，睡意不經不覺已降臨身上。在和風輕拂，鳥語花香之間，渡過了一個悠然自得的下午。

(由劉耀為撰稿)

技術交流

有爬開石既，都會聽過 realization 呢個名！未聽過既，等我話過你知，呢條係全世界公認最難線路之一，難度係 5.15a 或者係 9a+，首攀既咪係嚟自亞美尼堅既 chris sharma 囉！

咁究竟條線有幾難？我幾世都爬唔到，點知呀，我諗同用單尾指做十下引體差唔多掛！雖然難成咁，不過家陣都第 4 個人爬到啦，佢就係同 sharma 好老死既排骨仔 david graham！就係佢係 2001 年 belay sharma 首攀條線既，佢當時都執咗好幾劑，但係都做唔到個 crux move，好似係兩隻手指勾住一個同茶匙咁上吓淺既“tum”！我諗佢好唔忿氣架，久唔久都返去法腳既 ceuse 執番劑，終於皇天不負有心人，今年 7 月 30 日俾佢攞掂咗，威番次啦！今次佢又係同 sharma 一齊爬喎，乜咁啱既？

講開又講，呢條線原本叫 biographie，係死鬼佬 Jean-Christophe Lafaille 開既，(佢真係死咗)，96 年法腳人 Arnaud Petit 攞咗下半段，都已經 5.14c，卒之由過江龍 sharma 完成呢條好似長過 40m 既超級耐力線，話說之後每三年就有人成功執一劑，對上係 2004，法腳仔 sylvain millet 同西班牙仔 patxi usobiaga 先後攞咗，咁下次應該係 2010 年，你俾啲心機爬，可能係你都唔定！

參考影片：http://www.youtube.com/watch?v=ZFh_WRjdEdY

(由柯弘毅撰稿)

善用留言版

未註冊的會員，可以登入以下網頁，按部就班，就可以在留言版暢所欲言。

<http://www.rockclimbing.org.hk/upload/viewthread.php?tid=21&extra=page%3D1>

會籍更新情況：



信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunngai@rockclimbing.org.hk

最新會員名單將會每月上旬上載於本會網頁，各會員請自行查閱。

參考網頁: <http://www.rockclimbing.org.hk/Valid.pdf>

會員個人資料更新:

有關會籍問題或更新郵寄地址、電郵地址或電話，請聯絡內務秘書劉耀為。

內務秘書電郵地址: jeremylau1874@yahoo.com.hk

內務秘書聯絡電話: 9363 4300

信毅攀石會 2007 年二級攀岩訓練課程

本會現舉辦新一屆二級攀岩訓練課程，是次課程是參照香港攀山總會二級攀岩訓練課程之範圍，並增加訓練時間及內容，目的是增強學員的領攀及器材應用能力。課程歷時三個月(2007年11月中至2008年1月)及分為兩部分。第一部分是香港攀山總會二級攀岩訓練課程，第二部分是意外拯救技巧，以三個單元形式教授。詳情參考訓練內容及稍後發布的時間表，本會會因應學員進度而作適當調整。以下為課程的詳情：

目標：教授攀岩知識，以增強學員對攀岩的安全意識及信心。完成課程後學員應可安全地領攀難度適中的統領攀登路線，並為本會培植接班人。

資格：必須為信毅攀石會會員，持有一級攀岩證書者優先，而持有一級或二級運動攀登證書者亦可以考慮，並有一定的攀爬經驗，具備基本的遠足知識及良好體能。

名額：8名（如參加者超過名額，則由本會幹事會挑選適當人選，挑選的準則是根據上述資格排列，以及平時出席攀爬活動時的整體表現。）

考核：無考核制度，以連續性評估學員的水平。

學費及保證金：待定

報名辦法：容後公佈

查詢：簡沛山（電話：9035 0759）

課程時間表：請留意本會網頁及留言版（將於2007年10月初公佈）

本會通訊

請各位會員注意，為節省行政費用及工序，本會通訊現已改為季刊形式，並由下期起以電





信毅攀石會 Shun Ngai Rock Climbing Club

Mong Kok P.O. Box 78868

Web Site: www.rockclimbing.org.hk

E-mail Address: shunningai@rockclimbing.org.hk

子刊物方式在本會網站發布. 為顧及部分沒有電腦上網服務的會員, 本會季刊將會按需要以實物郵寄方式寄出. 如閣下需要此項服務, 請在此季刊發出後一個月內填妥以下回條並寄回本會信箱: 旺角郵政信箱 78868 號.

致信毅攀石會,

回條

本人要求以實物郵寄方式收取信毅攀石會的季刊, 以下是本人的會員資料:

會員姓名: _____

會員編號: _____

聯絡電話: _____

通訊地址: _____

簽署: _____

日期: _____