



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 2025-26 青苗運動攀登培訓計劃

### 荃灣 / 石峽尾體育館訓練時間表 (第一及第二階段)

荃灣體育館				石峽尾體育館			
日期		課程		日期		課程	
甄選日	11/4/2025	(六)	0900-1700	6/4/2025	(日)	0900-1700	
節數	第一階段			第一階段			
1	8/5/2025	(四)	A : 1700-1900 (四) / 0900-1100 (六) 及 B : 1900-2100 (四) / 1100-1300 (六)	7/5/2025	(三)	A : 1700-1900 (三) / 0900-1100 (六) 及 B : 1900-2100 (三) / 1100-1300 (六)	
2	10/5/2025	(六)		10/5/2025	(六)		
3	15/5/2025	(四)		14/5/2025	(三)		
4	17/5/2025	(六)		17/5/2025	(六)		
5	22/5/2025	(四)		21/5/2025	(三)		
6	24/5/2025	(六)		24/5/2025	(六)		
7	29/5/2025	(四)		28/5/2025	(三)		
8	5/6/2025	(四)		4/6/2025	(三)		
9	7/6/2025	(六)		7/6/2025	(六)		
10	12/6/2025	(四)		11/6/2025	(三)		
11	14/6/2025	(六)		14/6/2025	(六)		
12	19/6/2025	(四)		18/6/2025	(三)		
第二階段				第二階段			
1	26/6/2025	(四)	A : 1700-1900 (四) / 0900-1100 (六) 及 B : 1900-2100 (四) / 1100-1300 (六)	25/6/2025	(三)	A : 1700-1900 (三) / 0900-1100 (六) 及 B : 1900-2100 (三) / 1100-1300 (六)	
2	28/6/2025	(六)		28/6/2025	(六)		
3	3/7/2025	(四)		2/7/2025	(三)		
4	5/7/2025	(六)		5/7/2025	(六)		
5	10/7/2025	(四)		9/7/2025	(三)		
6	12/7/2025	(六)		12/7/2025	(六)		
7	17/7/2025	(四)		16/7/2025	(三)		
8	19/7/2025	(六)		19/7/2025	(六)		
9	24/7/2025	(四)		23/7/2025	(三)		
10	26/7/2025	(六)		26/7/2025	(六)		
11	**2/8/2025	(六)		**2/8/2025	(六)		

\*每階段均設有體能及攀爬評核

\*\*訓練將於鯉魚門體育館進行，時間為 0900- 1500(暫定)



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 2025-26 青苗運動攀登培訓計劃

### 荃灣 / 石峽尾體育館訓練時間表 (第三階段)

荃灣體育館 / 抱石場地 (詳情容後通知)			
	日期		課程
節數	第三階段		
1	28/8/2025	(四)	A : 1700-1900 (四) / 0900-1100 (六) 及 B : 1900-2100 (四) / 1100-1300 (六)
2	30/8/2025	(六)	
3	4/9/2025	(四)	
4	6/9/2025	(六)	
5	11/9/2025	(四)	
6	13/9/2025	(六)	
7	18/9/2025	(四)	
8	20/9/2025	(六)	
9	25/9/2025	(四)	
10	2/10/2025	(四)	
11	4/10/2025	(六)	
12	9/10/2025	(四)	
13	11/10/2025	(六)	
14	16/10/2025	(四)	
15	18/10/2025	(六)	
16	23/10/2025	(四)	
17	25/10/2025	(六)	
18	30/10/2025	(四)	

石峽尾體育館 / 抱石場地 (詳情容後通知)			
	日期		課程
	第三階段		
	27/8/2025	(三)	A : 1700-1830 (三) / 0900-1100 (六) 及 B : 1830-2000 (三) / 1100-1300 (六)
	30/8/2025	(六)	
	3/9/2025	(三)	
	6/9/2025	(六)	
	10/9/2025	(三)	
	13/9/2025	(六)	
	17/9/2025	(三)	
	20/9/2025	(六)	
	24/9/2025	(三)	
	27/9/2025	(六)	
	4/10/2025	(六)	
	8/10/2025	(三)	
	11/10/2025	(六)	
	15/10/2025	(三)	
	18/10/2025	(六)	
	22/10/2025	(三)	
	25/10/2025	(六)	
	1/11/2025	(六)	

\*每階段均設有體能及攀爬評核