



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 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

2026-27 青苗運動攀登培訓計劃

荃灣 / 圓洲角 & 調景嶺體育館訓練時間表 (第一及第二階段)

班號	TW1 & TW2			YCK 1 & YCK 2		
	日期		地點	日期		課程
甄選日	11/4/2026	(六)	青衣西南體育館	18/4/2026	(六)	圓洲角體育館
節數	第一階段			第一階段		
1	7/5/2026	(四)	荃灣體育館	6/5/2026	(三)	調景嶺體育館
2	14/5/2026	(四)	荃灣體育館	9/5/2026	(六)	調景嶺體育館
3	16/5/2026	(六)	荃灣體育館	13/5/2026	(三)	調景嶺體育館
4	21/5/2026	(四)	荃灣體育館	16/5/2026	(六)	調景嶺體育館
5	23/5/2026	(六)	荃灣體育館	20/5/2026	(三)	調景嶺體育館
6	28/5/2026	(四)	荃灣體育館	23/5/2026	(六)	調景嶺體育館
7	30/5/2026	(六)	荃灣體育館	27/5/2026	(三)	調景嶺體育館
8	4/6/2026	(四)	荃灣體育館	30/5/2026	(六)	調景嶺體育館
9	11/6/2026	(四)	荃灣體育館	3/6/2026	(三)	調景嶺體育館
10	13/6/2026	(六)	青衣西南體育館	6/6/2026	(六)	調景嶺體育館
11	18/6/2026	(四)	荃灣體育館	10/6/2026	(三)	調景嶺體育館
12	20/6/2026	(六)	青衣西南體育館	13/6/2026	(六)	調景嶺體育館
	第二階段			第二階段		
1	25/6/2026	(四)	荃灣體育館	24/6/2026	(三)	圓洲角體育館
2	2/7/2026	(四)	荃灣體育館	27/6/2026	(六)	圓洲角體育館
3	4/7/2026	(六)	荃灣體育館	4/7/2026	(六)	圓洲角體育館
4	9/7/2026	(四)	荃灣體育館	8/7/2026	(三)	圓洲角體育館
5	11/7/2026	(六)	荃灣體育館	11/7/2026	(六)	圓洲角體育館
6	16/7/2026	(四)	荃灣體育館	15/7/2026	(三)	圓洲角體育館
7	18/7/2026	(六)	荃灣體育館	18/7/2026	(六)	圓洲角體育館
8	23/7/2026	(四)	荃灣體育館	22/7/2026	(三)	圓洲角體育館
9	25/7/2026	(六)	荃灣體育館	25/7/2026	(六)	圓洲角體育館
10	30/7/2026	(四)	荃灣體育館	29/7/2026	(三)	圓洲角體育館
11	1/8/2026	(六)	荃灣體育館	1/8/2026	(六)	圓洲角體育館
12	6/8/2026	(四)	荃灣體育館	5/8/2026	(三)	圓洲角體育館
	A : 1700-1900 (四) / 0900-1100 (六) B : 1900-2100 (四) / 1100-1300 (六)			A : 1700-1900 (三) / 0900-1100 (六) B : 1900-2100 (三) / 1100-1300 (六)		



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 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

2026-27 青苗運動攀登培訓計劃

荃灣 / 圓州角體育館訓練時間表 (第三階段)

荃灣體育館 / 抱石場地 (詳情容後通知)				圓州角體育館 / 抱石場地 (詳情容後通知)			
	日期		課程		日期		課程
節數	第三階段				第三階段		
1	27/8/2026	(四)	荃灣體育館		26/8/2026	(三)	圓州角體育館
2	29/8/2026	(六)	TBC		29/8/2026	(六)	TBC
3	3/9/2026	(四)	荃灣體育館		2/9/2026	(三)	圓州角體育館
4	5/9/2026	(六)	TBC		5/9/2026	(六)	TBC
5	10/9/2026	(四)	荃灣體育館		9/9/2026	(三)	圓州角體育館
6	12/9/2026	(六)	TBC		12/9/2026	(六)	TBC
7	17/9/2026	(四)	荃灣體育館		16/9/2026	(三)	圓州角體育館
8	19/9/2026	(六)	TBC		19/9/2026	(六)	TBC
9	24/9/2026	(四)	荃灣體育館		23/9/2026	(三)	圓州角體育館
10	3/10/2026	(六)	TBC		30/9/2026	(三)	圓州角體育館
11	8/10/2026	(四)	荃灣體育館		3/10/2026	(六)	TBC
12	15/10/2026	(四)	荃灣體育館		7/10/2026	(三)	圓州角體育館
13	17/10/2026	(六)	TBC		10/10/2026	(六)	TBC
14	22/10/2026	(四)	荃灣體育館		14/10/2026	(三)	圓州角體育館
15	24/10/2026	(六)	TBC		17/10/2026	(六)	TBC
16	29/10/2026	(四)	荃灣體育館		21/10/2026	(三)	圓州角體育館
17	31/10/2026	(六)	TBC		24/10/2026	(六)	TBC
18	5/11/2026	(四)	荃灣體育館		28/10/2026	(三)	圓州角體育館
A : 1700-1900 (四) / 0900-1100 (六) B : 1900-2100 (四) / 1100-1300 (六)				A : 1700-1830 (三) / 0900-1100 (六) B : 1830-2000 (三) / 1100-1300 (六)			