



## 多節式(mult pitch)運動攀登訓練課程

現在香港大多數的戶外天然石牆，都是單節式攀登，線路一般最高只有離開地面 20 米左右，擁有領攀的技術已經可以挑戰。但有否想過遙遙在望的巨壁例如獅子頭，怎樣才可以登上頂峰？你必須知道更多的防護、保護站設置知識及完成路線後多節撒離方法，才能應付多節攀登路線。

### 一)課程目標：

- 1.推廣多節式(mult pitch)攀登運動，令更多人士能夠分享過中的樂趣。
- 2.透過精要以及有系統的訓練課程，令學員掌握進階的攀登運動安全操作。
- 3.完成課程後，學員有能力與相同資歷的伙伴，攀登在個人技術範圍以內的多節式(mult pitch)、運動攀登路線，以及在不同情況下安全撤退。

### 二)課程內容：

#### 攀登

- 多節攀登操作概念
- 路線圖閱讀
- 本港之多節式攀登路線簡介
- 多節式攀登之額外裝備
- 固定保護點之種類以及管理方法
- 攀登期間之繩索管理技巧

#### 下撤

- 多節式撤退概念
- 雙繩以及接繩下降系統之設置
- 下降器材之進階使用方法
- 下降期間的安全確保
- 中途撤退技巧

#### 救援

- 以器材協助，領攀技術難點 ( CRUX )
- 基本攀繩技巧
- 懸垂路線之返回準備
- 防護者之自我安全脫離方法
- 基本滑輪系統之應用

### 三)參加資格：

1. 任何年滿十八歲及持有【二級運動攀登訓練證書】或同等資歷之人仕。
2. 不少於 1 年領攀經驗。
3. 基於香港現有的多節攀登路線所限，實習時學員須有一定的攀登能力，否則會阻礙進度。所以學員必須能以領攀形式，並在合理的時限內攀登順利村 1 或 2 線、石碇尾 3 或 4 線。(可以 tension 以及 fall，但要到頂。)



獅子頭





健域  
KINETIC

四)課程安排：

1 次 3 小時理論課、3 次每次 8 小時實習課

五)課程費用：HK\$1500

六)報名方法：1)郵寄支票，抬頭「健域之友會」「Kinetic Friend's Club」，支票背後寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號，寄：觀塘郵政局郵箱 62621 號「健域之友會」收。  
2)將費用存入滙豐銀行(HSBC) A/C：404 076 333 001，請將存款單寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號 Fax 到 2718 2357，正式存款單將在第一課收取。

七)查詢方法：1) 8104 2220 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或

2) Email~[admin@kineticfc.com](mailto:admin@kineticfc.com) 或

3) [www.kineticFC.com](http://www.kineticFC.com)

八)學員注意事項：學員於期中一課未能出席，可於隨後之課程免費補堂。

**備註：此課程之費用並不包括個人之保險，參加者如有須要請自行購買。**