

中華民國山岳協會 登山安全訓練中心
多繩距傳統攀岩課程



序言

現今的攀岩運動可概分為，傳統攀岩(Traditional Rock Climbing)、運動攀登(Sport Climbing)與抱石(Bouldering)，傳統攀岩是在天然的岩場中使用岩楔(chocks)與活動岩楔(SLCD 或俗稱 Camalot, Friend)作為保護支點，來進行攀岩活動。而在天然的岩壁上安置了螺栓 (Bolt) 與耳片(Hanger)，取代岩械與活動岩械成為保護支點，或在人工岩場進行攀岩，此為運動攀登(Sport Climbing)。抱石(Bouldering)則是在高度約 5 公尺以下的岩壁或是巨石進行攀岩活動，由於沒有使用繩子進行確保，所以在地面會鋪設抱石軟墊，用以保護攀登者的安全。

攀岩具有增加身體柔軟度、協調感、體力、集中力、進取心、自信心與平衡感等好處，但在傳統攀登的領域中，則必須面對更多的外在天險因子，如：先鋒墜落、保護支點鬆脫、落石與氣候驟變...等，所以得需要扎實的技術訓練、深厚的攀岩經驗與專業的裝備...等要求。登山安全訓練中心舉辦本課程，目的在推廣多繩距傳統攀岩運動，以及提升攀岩者之技術，並且可以安全的在天然岩場享受傳統攀岩的樂趣。

- 一、 **主辦單位：**中華民國山岳協會 登山安全訓練中心。
中華民國山岳協會 青年委員會。

二、 課程目標：

本課程目的在推廣多繩距傳統攀岩運動，以及提升攀岩者之技術，學員在完成多繩距傳統攀岩課程後將可以：

- 1) 熟悉傳統攀登器材的使用。
- 2) 熟悉單繩距傳統攀登。
- 3) 熟悉確保站架設技巧(含固定點確保站 與 岩械確保站)。
- 4) 熟悉多繩距傳統攀登(含先鋒、確保、撤退與確保站架設)。
- 5) 瞭解如何保養傳統攀岩裝備。

三、 課程內容：

多繩距傳統攀岩課程將教導學員多繩距傳統攀登的技術，其課程內容將包含：

- 1) 傳統攀登裝備介紹。
- 2) 傳統攀登裝備使用。
- 3) 單繩距傳統先鋒攀登(Single Pitching)。
- 4) 耳片確保站架設(Bolt Anchor)。
- 5) 器材確保站架設(Gear Anchor)。
- 6) 多繩距傳統先鋒攀登(Multiple Pitching)。
- 7) 裝備檢查、保養與收納。

四、 參加資格：

- 1) 具有先鋒攀登之能力者；含攀登能力、確保能力以及先鋒撤退。
- 2) 運動攀登先鋒能力 Yosemite Decimal System (YDS)5.9 以上者為佳。
- 3) **大專院校在學青年優先。**

五、課程資訊：

- 1) 課程天數：4 天。
- 2) 課程日期：2011 年 11 月 12 日(台北市內湖運動中心攀岩場)。
2011 年 11 月 19 日至 2011 年 11 月 20 日(龍洞攀岩場)。
2011 年 11 月 26 日至 2011 年 11 月 27 日(龍洞攀岩場)。
- 3) 課程地點：台北市內湖運動中心攀岩場與龍洞攀岩場。
- 4) 課程人數：12 人，。
- 5) 課程費用：**新台幣 4500 元整。**
- 6) 學生優惠：**新台幣 3500 元整。(協助相關裝備事宜)**

六、報名方式：

- 1) 請將報名表《附件三》填妥，於 11 月 7 日前郵寄至本會。

收件人：中華民國山岳協會登山安全訓練中心
地址：台北市中山北路二段 185 號 10 樓

- 2) 11 月 12 日下午 2 時至台北市內湖運動中心攀岩場報到進行攀登能力測驗與裝備檢查，測驗內容如下：

先鋒攀登(YDS5.9)
先鋒撤退

- 3) 請於 11 月 7 日繳交全額研習費用。

戶名：中華民國山岳協會
上海商業儲蓄銀行營業部
帳號：02-10200-008064-1
為確保您的權益，請於匯款後將匯款帳號後五碼，Email 來告知已繳款並電話確認
傳真：02-25935662 電話：02-25942108
Email: rocalp.rocalp@msa.hinet.net

七、注意事項：

- 1) **報名視同願意遵守本簡章內相關規定，請仔細閱讀，避免權益受損。**
- 2) 本活動報名截止時間為 100 年 11 月 7 日，報名截止日前應完成費用繳交。
- 3) 本活動參加隊員名額上限為 12 人。
- 4) **請各位參與課程之學員於 2011 年 11 月 12 日參加本研習活動之測驗。**
- 5) 課程期間請遵守 LNT 原則，愛惜大自然。
- 6) 課程期間嚴禁喝酒、喧囂、破壞環境等行為。
- 7) 若學員有相關過敏者症狀者必須於健康狀況聲明書中先說明，並請自備個人特殊藥品；對任何藥品如抗生素過敏或其個人特殊疾病請詳盡告知領隊。

中華民國山岳協會

台北市中山北路二段 185 號 10 樓 <http://www.mountaineering.org.tw> 02-2594-2108

- 8) 參與活動之隊員務必詳細閱讀本簡章中所提供的相關資訊，如：課程裝備表《附件一》、課程配當表《附件二》、活動同意與聲名書《附件四》與交通資訊《附件六》，任何疑問得隨時向本會提出。
- 9) 活動費用**包含**：
- A. 指導員費用。
 - B. 相關行政費用，如：入山、入園與保險申辦...等，。
 - C. 新台幣 100 萬旅遊平安險。
- 10) 活動費用**不包含**：
- A. 個人攀岩裝備與繩隊攀岩裝備。
 - B. 課程期間的住宿、交通與餐飲費用。
- 11) 未盡事宜以當場宣佈為準。**

裝備檢查確認表

- ◆ 請每一位學員確認自己的裝備後，在「確認」欄中打「✓」，並將個人所擁有之數量填寫在「持有量」一欄中，以供主辦單位檢核。
- ◆ 下列個人與繩隊裝備，皆須通過 UIAA 與 CE 安全認證。
- ◆ 標示選擇使用之裝備，由學員自行選擇是否購買與攜帶。

個人基本攀岩裝備			
確認	品名	數量	規格
<input type="checkbox"/>	攀岩用頭盔	1	
<input type="checkbox"/>	攀岩用吊帶	1	
<input type="checkbox"/>	攀岩鞋	1	
<input type="checkbox"/>	粉袋	1	
<input type="checkbox"/>	確保器	1	建議使用 Petzl Reverso 2 or 3 或 Black Diamond ATC Guide。
<input type="checkbox"/>	有鎖鈎環	1	

傳統攀岩裝備				
確認	持有量	品名	數量	規格
<input type="checkbox"/>		攀登繩	1 條	單繩(single rope) 50m 以上
<input type="checkbox"/>		快扣鈎環組	8 組	
<input type="checkbox"/>		無鎖鈎環	10 只	
<input type="checkbox"/>		有鎖鈎環	4 只	
<input type="checkbox"/>		繩環	4 條	60 公分
<input type="checkbox"/>		繩環	1 條	120 公分
<input type="checkbox"/>		繩環	1 條	500 公分(選擇使用)
<input type="checkbox"/>		普魯士繩 Pruis Cord	1 條	6 公尺(6 or 7mm)
<input type="checkbox"/>		岩楔 Chocks	1 組	至少 8 只，不同尺寸
<input type="checkbox"/>		活動岩楔 SLCD	1 組	至少 8 只，不同尺寸
<input type="checkbox"/>		岩楔取出器	1 只	
<input type="checkbox"/>		確保鍊 Daisy Chain	1 條	選擇使用

《附件二》課程配當表

測驗時間和內容	
日期 時間	11/12(週六) 台北市內湖運動中心攀岩場
14:00 15:00	報到 ↓ 測驗 ↓ 裝備檢查
15:00 16:00	室內課 課程安全規定與課程內容解說

課程時間和內容				
日期 時間	11/19(六) 龍洞	11/20(日) 龍洞	11/26(六) 龍洞	11/27(日) 龍洞
08:30	和美國小集合	和美國小集合	和美國小集合	和美國小集合
09:00 10:00	保護點放置講解	單繩距先鋒攀登 (學員練習)	固定點架設復習	多繩距攀登練習 (學員練習)
10:00 11:00	保護點放置練習		單繩距攀登熱身	
11:00 12:00	攀登技巧示範 與練習		多繩距攀登 (指導員示範)	
12:00 13:00	午間休息			
13:00 14:00	傳統先鋒攀登 (指導員示範)	確保站架設示範 (Bolt and Gear Anchor)	多繩距攀登 (學員練習)	
14:00 15:00	傳統先鋒攀登 (學員模擬)	確保站架設練習		
15:00 16:00		單繩距先鋒攀登		
16:00 17:00	課程分享與討論	課程分享與討論	課程分享與討論	課程分享與討論
	裝備收納與整理	裝備收納與整理	課程分享與討論	

◆ 本課程配當表將因應實際狀況做適當之調整及修正。

中華民國山岳協會
100 年度多繩距傳統攀岩研習營
報名表

◆ 基本資料

姓名：	身分證字號：	生日： 年 月 日	
通信地址：		血型：	性別：
		行動電話：	
E-mail：		公司電話：	
<input type="checkbox"/> 本人同意用 E-mail 作為聯絡工具，寄送訊息及通知單		住家電話：	
緊急聯絡人：	關係：	緊急聯絡人電話：	
學歷：	社團經歷：		
請簡述您的攀岩與戶外經歷：			

◆ 攀登經歷

1. 天然岩場攀岩經驗_____年。
2. 主要天然岩場攀岩經驗：

日期	岩場	路線名稱	攀登方式	YDS 難度
			傳統/運動	
			傳統/運動	
			傳統/運動	

4. 其他重要經歷：_____

多繩距傳統攀登研習營同意與聲明書

本人參加中華民國山岳協會所舉辦之多繩距傳統攀登研習營，並同意及遵循下列事項：

- 一、 本次研習營在台灣之戶外環境進行，因自然環境隱藏著危險的可能性且充滿變數，我確知我有可能因面臨惡劣天氣和種種不可預期之危險因素，而導致受傷、高山反應、受寒、曬傷等身體不適之狀況。
- 二、 我了解參與活動期間，將有指導員、嚮導、講師或助教在我需要的時候隨時提供協助，並且協助營隊活動的安全。同時戶外活動進行時，配備有緊急醫藥箱、通訊工具，及緊急醫療救援通報系統，以因應任何可能發生的意外事件。
- 三、 我了解戶外活動強調成員間彼此之相互合作與團隊運作之重要性，並遵守在指導員、嚮導、講師、助教及所有安全系統之說明指導下進行相關戶外活動。倘若因不遵守上列指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不對中華民國山岳協會及活動之相關嚮導、講師、助教與工作人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 四、 我了解戶外活動為一具有風險性之活動，可能導致身體及心理受傷、癱瘓、死亡或者導致個人財產損失，及第三者傷害。中華民國山岳協會已為本次活動隊員每人投保100萬意外險，我如認為團體保險保額不足或有其他個人需求，將為自身另行投保，以因應意外事故發生時之相關給付。
- 五、 我確認自己本身並無心臟、血管或高血壓或癲癇等疾病，並已評估自我身心狀態可以參加本次活動。
- 六、 我保證會隨身攜帶個人必須藥品，參加本次活動期間，若身心有任何特殊狀況會主動告知嚮導、講師、助教與工作人員。
- 七、 我自願參加本次活動，並同意上述之所有條約，並且我確認我所提供的相關資訊，是即時且完整與正確的。

我(本人)確認已詳細閱讀並完全了解以上條款的含義。

同意人：

見證人：

日期：

日期：

《附件五》指導員資歷介紹

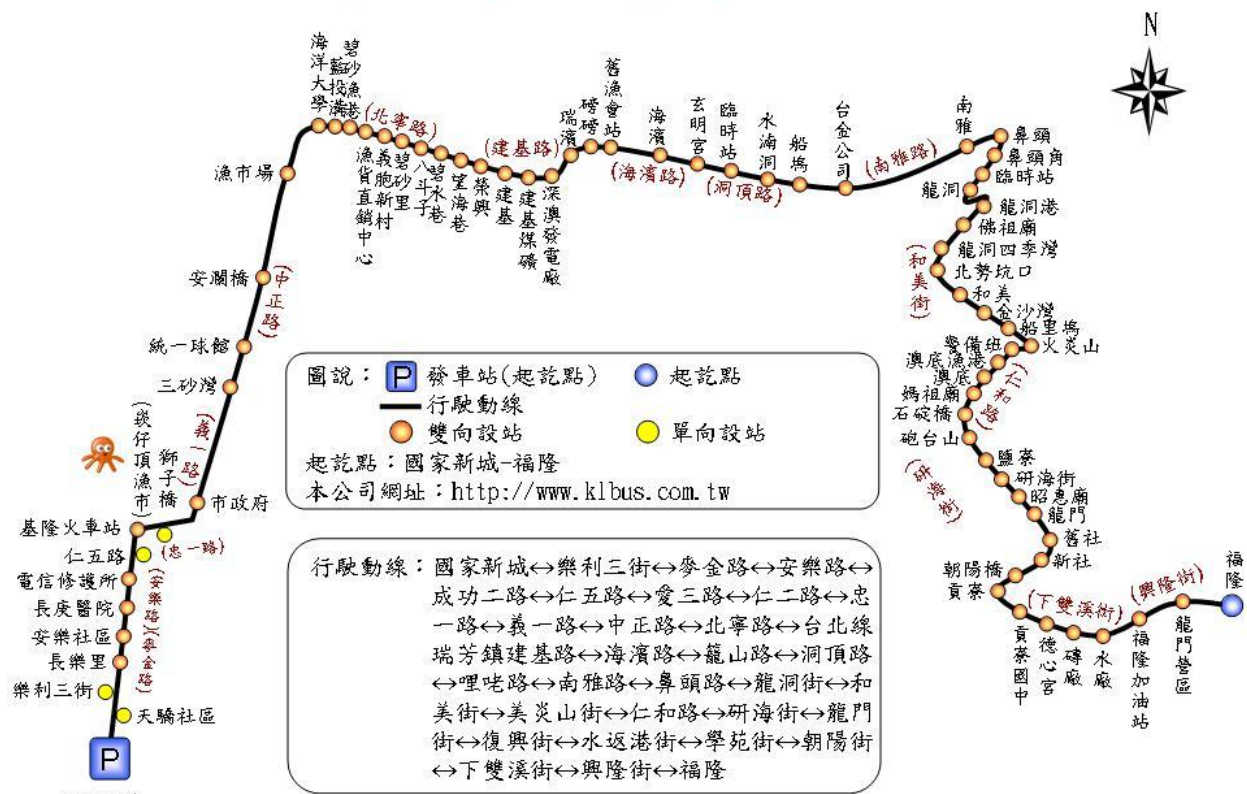
主教練：張星雯(Edgar Chang)	
經歷簡介	<p>張星雯接觸探險活動至今有 10 餘年之經歷，初期的攀登與訓練經歷中，他著重於中級山探勘 (backpacking on off trail) 與攀岩，之後則往技術性攀登、登山 (mountaineering) 與海外遠征方向發展。</p> <p>2008 年秋天，他前往加拿大的湯姆森河大學 (Thompson Rivers University)，攻讀為期兩年的探險嚮導文憑 (Adventure Guide Diploma)。此活動為加拿大首屈一指的專業嚮導訓練活動，其以山域、水域、雪域活動與救難訓練串起了活動主軸。在學期間他主修泛山域探險活動且副修水域以及雪域探險活動，也致力於山區救難訓練。</p> <p>張星雯每年仍會前往加拿大進行技術訓練、教學與帶隊，多數時間則是在台灣開設相關訓練活動與探險活動，致力於提升台灣的登山技術、山野教育、活動安全與環境保護，另外他也在國內各戶外相關雜誌，如：台灣山岳雜誌與山野釣遊雜誌等，進行專題發表。</p>
工作經歷	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2011 迄今 ADVENTURE TAIWAN 負責人 ◆ 2011 迄今 中華民國山岳協會 登山安全訓練中心主任 ◆ 2011 迄今 太魯閣國家公園登山學校專案講師/指導員 ◆ 2011 行政院體委會登山嚮導員授証委員 ◆ 2006-2007 萬勁戶外有限公司 TrailCorner 店長 ◆ 2003-2006 國立屏東科技大學 野生動物保育研究所 研究助理
教育背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2011 迄今 國立體育大學 休閒產業經營學系 碩士班 ◆ 2010 加拿大湯姆森河大學 探險嚮導文憑 ◆ 2003 屏東科技大學 農園生產系
嚮導執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大山岳嚮導協會 助理健行嚮導
攀岩執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大山岳嚮導協會 室內岩場攀岩指導員 ◆ 加拿大山岳嚮導協會 上方確保攀岩指導員 ◆ 中華民國山岳協會 C 級運動攀登教練、裁判與定線員
山野相關執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 無痕山林種子教師 (Leave No Trace Trainer) ◆ 國際攀樹組織 攀樹引導員 ◆ 美國野外急救協會 野外第一急救反應員
繩索救難執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大卑斯省司法學院 繩索救難隊隊長 ◆ 加拿大卑斯省司法學院 繩索救難隊隊員
滑雪執照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 加拿大雪崩協會 第一級雪崩營運員 (for ski) ◆ 加拿大雪崩協會 第一級雪崩安全指導員 ◆ 加拿大滑雪指導員聯盟 第二級滑雪指導員
國內重要攀登經歷	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2003 第三屆全國山岳鐵人競賽 青年組第二名 ◆ 2003 南區大專院校北大武山五路會師總領隊 ◆ 2002 台灣勇士南北山徑古道大縱走全程隊員(54 天)
海外重要攀登經驗	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2011 歐都納八千米巨峰遠征隊布洛德峰(8051m)隊員(攀登高度 6500m) ◆ 2011 四川駱駝峰(5484m)遠征(攀登高度 4900m) ◆ 2009 美國西部攀岩之旅 16 天 (史密斯岩與優聖美帝國家公園) ◆ 2009 迄今 加拿大傑士伯國家公園與班芙國家公園冰攀 ◆ 2008 Young Peak mountaineering, 加拿大卑詩省 ◆ 2008 迄今 加拿大 Squamish 與 落磯山脈傳統攀岩訓練 ◆ 2006 北美洲最高峰 麥肯尼山(Mt McKinley ; 6194 M) 登頂

助理教練：李昭明	
相關工作經歷	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2011 萬華運動中心攀岩館新北市童軍初級攀岩課程訓練協助教練 ◆ 2011 中華民國山難救助協會訓練組助教 ◆ 2011 陸軍特種作戰 871 群"繩索技術概論與固定架設"課程訓練助理教練 ◆ 2009-2011 龍洞岩場救援訓練講師 ◆ 2009 高雄世運會運動攀登競賽路線裁判 ◆ 2009 全國運動攀登錦標賽路線裁判 ◆ 2009 台北縣山岳協會 98 年初級嚮導訓練攀岩課程教練 ◆ 2008 台北縣山岳協會 97 年初級嚮導訓練攀岩課程教練 ◆ 2006 中華民國山岳協會蘭州街抱石俱樂部駐場教練 ◆ 2006 亞洲錦標賽抱石賽裁判 ◆ 2006 總統盃難度速度賽裁判 ◆ 2006 台北縣山岳協會 95 年初級嚮導訓練攀岩課程教官 ◆ IDEA 探索教育發展機構活動教練 ◆ 2005 總統盃難度速度賽裁判 ◆ 2004AXN 台灣誰敢來挑戰 工作人員 ◆ 2004 法國蜘蛛人攀登 Taipei 101 安全總監 ◆ 2004 總統盃難度速度賽裁判 ◆ 1999-2010 小鬍子冒險學校攀岩溯溪冰雪教練
攀岩相關證照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 中華民國山岳協會 A 級運動攀登教練 ◆ 中華民國山岳協會 B 級運動攀岩裁判 ◆ 中華民國山岳協會 C 級攀岩定線員 ◆ 小鬍子冒險學校初級攀岩教練教字 001 號
急救證照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 新北市消防局中級緊急救護技術員 EMT2
繩索相關證照	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英國工業繩索技術協會 IRATA LEVEL 1 繩索技術員 ◆ 亞陞國際繩索技術公司基礎教練

公車資訊：

- 1) 搭乘火車至基隆火車站後搭乘搭往福隆(1052)之基隆客運，於龍洞漁站下車，循指標(往龍洞港或和美國小)進入即可。

1052「國家新城-福隆」線行駛動線及站位示意圖



基隆客運 <http://www.klbus.com.tw/>

開車資訊：

- 1) 國道3號下石碇交流道，到十分寮轉往雙溪(102號公路)往福隆方向續行，行經龍洞南口海洋公園、「西靈巖寺」與通過龍洞隧道後，須注意轉彎至「和美國小」或「龍洞岩場」之路牌標示，轉彎至龍洞攀岩場。
- 2) 國道1號下八堵交流道，經瑞濱接省道2號(濱海公路)往宜蘭方向南行，過鼻頭角隧道後須注意，往「和美國小」或「龍洞岩場」之路牌標示，轉彎至龍洞攀岩場。