

峽谷挑戰體驗活動及訓練課程

峽谷挑戰(Canyoning)就是在峽谷裡從上游向下游前進的活動。峽谷的環境相對複雜，參加者需要面對不同的天然地貌，如：瀑布、跌水潭(plunge pool)、壺穴(pot hole)等。另外，峽谷內亦存在著其他不同環境因素影響活動，如：水的流量、流速、溫度、路面濕滑情況等。因此，峽谷挑戰需要運用到不同的技巧前進到目的地，這涉及一般遠足技巧、繩索技術、跳潭、人體保護(Spotting)、游泳等。香港現時有二百多條石澗，適合不同程度的峽谷挑戰活動。由於此項活動有一定危險性，參與前必先接受適當訓練及由專業教練帶領。

不同地區對這項運動有不同的譯名，例如美國會稱之為 Canyoning，在歐洲則叫 Canyoneering，台灣俗稱溪降，而香港則稱峽谷挑戰。

本中心提供的課程：	對象：	時數：	人數：	費用：
峽谷挑戰體驗活動	14 歲或以上	6 小時	8 - 24 人	\$350/位(學校/非牟利機構) \$400/位(其他人士)
峽谷挑戰訓練課程(一級)	14 歲或以上	8 小時	6 - 10 人	\$500/位
峽谷挑戰訓練課程(二級)	16 歲或以上	20 小時		\$1100/位
峽谷挑戰訓練課程(三級)	18 歲或以上	36 小時		\$2000/位

(訓練課程合格後可申請「香港峽谷挑戰協會」訓練證書，證書費用每張 50 元正)

地點：本中心 / 石澳 / 馬鞍山 / 粉嶺

備註：

- 1) ***參加者無需懂游泳，但並不恐懼水中活動***
- 2) ***峽谷挑戰是需要一定體能的活動，參與前必須了解自己的身體狀況***
- 3) ***峽谷挑戰是高風險運動，參與前必先接受適當訓練及由專業教練帶領***
- 4) ***費用包括：助浮衣、頭盔、安全帶、鎖扣及下降器借用***

本中心教練的相關資歷：

- 香港峽谷挑戰協會(HKCA) – 峽谷挑戰教練
- 美國峽谷挑戰學院(ACA) – 峽谷挑戰領袖
- 美國峽谷挑戰學院(ACA) – 峽谷救援技術員
- 國際搜救教練聯盟(IRIA) – 急流救生技術教官



(詳細活動內容可聯絡本中心職員或到本中心 Facebook 觀看更多峽谷挑戰相片)

Facebook : <https://www.facebook.com/clac.stewards>