



行程表

地區：

日期：

檢查點				方位角		平距 公尺	高度差		預算時間			實際時間			備註	
CP	座標	地點	地理特徵	前視	前進		攀升 公尺	下降 公尺	需時 分鐘	出發 分鐘	到達 分鐘	休息 分鐘	需時 分鐘	出發 分鐘		到達 分鐘
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
						總數										

www.mountaineering.com.hk



組別：_____

組員：_____

計算備註

平距每1000公尺需時15分鐘
每攀升每20公尺需時3分鐘
每下降每20公尺需時3分鐘