



# Tecnica di arrampicata

Corso di arrampicata su roccia con Luca Biagini, Valentina Casellato e la gradita e ricercata presenza di Paolo Caruso, ideatore della Tecnica omonima.

Luca e Valentina con la loro Scuola di Alpinismo "In cordata" insegnano da 17 anni l'arrampicata e da sempre utilizzano con entusiasmo la descrizione della Tecnica ed il metodo ideati da Paolo Caruso, collega ed allo stesso tempo maestro.

Per la prima volta nell'area milanese propongono a tutti, principianti ed esperti, un corso di 4 giornate (due fine settimana), di approfondimento del movimento del corpo umano in arrampicata con la presenza di Paolo Caruso.

## CONTENUTI

Corso outdoor di 4 giornate.

Tecnica di arrampicata: progressione incrociata e fondamentale, progressione a triangolo e laterale.

Utilizzo della videocamera per riprese a scopo didattico.

## PERIODO

Ottobre - Novembre 2016

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

### Uscite su roccia

- |             |  |
|-------------|--|
| 22 Ottobre  | Fondamentali e schemi motori. Valutazione del livello dei partecipanti.                              |
| 23 Ottobre  | Suddivisione in gruppi in base al livello. Progressione incrociata e progressione fondamentale.      |
| 19 Novembre | Lavoro nei diversi gruppi. Progressione a triangolo, progressione laterale e tecniche complementari. |
| 20 Novembre | Lavori conclusivi in un unico gruppo.  |

## COSTI

Euro 240/persona (min 8 partecipanti).

La quota comprende: Onorario Guide Alpine.

La quota non comprende: spese dei trasferimenti e di vitto e alloggio per le uscite di due giorni. Tali spese, anche della Guida Alpina saranno suddivise tra i partecipanti.

Iscrizioni con versamento di caparra di € 80 entro il 15 settembre.

Guide Alpine - Maestri di Alpinismo

Tel. +39 3498364119

[info@guidealpine.mi.it](mailto:info@guidealpine.mi.it)

Luca Biagini  
Valentina Casellato

[www.guidealpine.mi.it](http://www.guidealpine.mi.it)