



# Tecnica di arrampicata

Luca e Valentina Guide Alpine di "In Cordata Scuola di Alpinismo" propongono un 3° corso sulla Tecnica di arrampicata con l'eccezionale presenza di Paolo Caruso.

Luca e Valentina insegnano da 18 anni l'arrampicata e da sempre utilizzano con entusiasmo la Tecnica ed il metodo ideati da Paolo Caruso, collega ed allo stesso tempo maestro.

Per la terza volta nell'area milanese per 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 2017

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

### Uscite su roccia

21 Ottobre Fondamentali e schemi motori. Valutazione del livello dei partecipanti.

22 Ottobre Progressione incrociata e progressione fondamentale.

18 Novembre Progressione a triangolo, progressione laterale e tecniche complementari.

19 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 € 40 entro il 15 Settembre. Obbligatoria iscrizione al GAM

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)