



Tecnica di arrampicata

Per continuare il lavoro sulla Tecnica di arrampicata, utilizzando il Metodo Caruso, si propone un percorso strutturato su tre giornate consecutive, località Val Masino.

CONTENUTI

Corso outdoor di 3 giornate consecutive

Matrici di base: schemi ambio, incrociato, omologo.

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

PERIODO

7-9 Giugno 2019

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Uscite su roccia

7 Giugno Fondamentali e schemi motori. Spostamento del peso, isolamento bacino-busto.

8 Giugno Progressione incrociata e progressione fondamentale. Anticipo del tallone.

9 Giugno Progressione a triangolo. Tecniche complementari (sostituzione, accoppiamento dei piedi), triangolo a vertice fisso.

COSTI

Euro 180/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 30 Marzo. Obbligatoria iscrizione al GAM

Guide Alpine - Maestri di Alpinismo

Tel. +39 3498364119
info@guidealpine.mi.it

Luca Biagini
Valentina Casellato

www.guidealpine.mi.it