

# Notiziario

## Corsi di arrampicata su roccia

*L'abc dell'andare per monti è sapersi muovere in verticale*



*A tutte le età e a qualsiasi livello di pratica l'arrampicata su roccia procura profonde emozioni.*

*Imparare a muoversi su una parete rocciosa può diventare una vera e propria disciplina in grado di elargire soddisfazione e benessere.*

Inoltre le tecniche di sicurezza (manovre di corda, nodi...) e quelle di progressione individuale (il movimento del corpo in verticale) sono gli strumenti indispensabili per una pratica sicura dell'andare per monti, a prescindere dalla disciplina intrapresa (escursionismo, scialpinismo, alpinismo...).

Imparare a muoversi sempre in equilibrio su terreno accidentato, saper scendere in corda doppia, saper superare in sicurezza un ostacolo sono capacità che dovrebbero essere nel bagaglio anche del semplice escursionista.

### Corsi Primavera - Estate 2005

I nostri corsi di roccia sono organizzati su tre livelli.

Il corso .1 è strutturato in sei giornate di attività su roccia distribuite nei fine settimana di aprile e maggio ed è rivolto a chi vuole muovere i primi passi.

Il corso .2 è strutturato in sei giornate di attività nei fine settimana di maggio e giugno ed è rivolto a chi già pratica la disciplina e vuole approfondire le proprie conoscenze e migliorare le proprie capacità.

Il corso .3 è strutturato in cinque giornate consecutive di attività su roccia nel mese di giugno, in Val di Mello. E' rivolto a chi già arrampica da primo.

*Guide Alpine  
Luca & Val-  
entina Bia-  
gini*



### UN NUOVO ED ENTUSIASMANTE METODO D'APPRENDIMENTO

Sino a pochi anni fa l'insegnamento dell'arrampicata era lasciato molto alla capacità del singolo insegnante. L'apprendimento avveniva attraverso l'imitazione ed il processo lento di errori e correzione e attraverso un esasperato allenamento muscolare.

Uno studio approfondito della materia per opera della Guida Alpina Paolo Caruso



ha prodotto un risultato davvero meraviglioso. Un metodo "olistico" di insegnamento che porta l'allievo a migliorare la propria capacità motoria attraverso esercizi a contenuto tecnico gradualmente più elevato.

Una concezione dell'arrampicata che comprende aspetti tecnici, emotivi, di equilibrio e non solo quelli muscolari.