

## LE DOMANDE CHE CI VENGONO RIVOLTE PIÙ SPESSO

**1. Questa è in cima alla top-ten. Il soggetto esordisce solitamente dicendo: “Non sono più giovane”. Oppure: “Sono sedentario\a”. Oppure: “Mi sento poco portato\a per le attività atletiche”.**

**Ed ecco che tira fuori il rospo: “Quindi, se vengo al vostro corso mi sentirò inadeguato\a e in difficoltà?”**

Non bisogna essere necessariamente degli atleti per frequentare questo corso. Anzi, nella mia esperienza, quelli che hanno beneficiato di più dalla partecipazione sono proprio quelli che avevano scarsa fiducia nelle loro possibilità. Il corso in sé non richiede doti fisiche particolari. Lo hanno frequentato divertendosi anche persone che avevano superato i 60 anni. Soggetti del tutto sedentari ci capitano frequentemente. Chiediamo a ciascuno di uscire un pochino dalla propria area di comfort, ma senza esagerare. Terrorizzare le persone, traumatizzarle oppure farle sentire incapaci non è il nostro obiettivo. Quindi proponiamo a ciascuno delle sfide, ma ognuna è rapportata alle possibilità del soggetto. La filosofia dell'estremo non fa parte di questo corso. Quella del lavorare duro e dell'impegno, invece sì. Dal punto di vista fisico –in ogni caso- camminerai molto: ma questo è tutto quello che pretenderemo da te. Non è necessario essere allenati a correre, o saper arrampicare o possedere particolari abilità fisiche.



**2. La Valle d'Aosta, per quanto attraente, è molto lontana da casa mia. Perché dovrei venire fino a lì? Non fate corsi simili altrove?**



E' proprio perché è in valle d'Aosta che varrebbe la pena di venirci comunque. Noi ti porteremo in posti poco frequentati, di eccezionale bellezza. Luoghi che conosciamo perfettamente, che fanno parte della nostra quotidianità. E dei quali abbiamo cura e facciamo costantemente manutenzione (come vedi dalle foto sotto), proprio in vista di questi eventi. Esportare altrove il format non sarebbe la stessa cosa. Inoltre, se il viaggio ti pesa, perché venire da sola\solo? Se con te si iscrive un'altra persona- tu ottimizzi il viaggio- e noi facciamo a uno dei due uno sconto di 50,00 euro.



**3. E' vero che il corso è una specie di caserma, un ricettacolo di personaggi malati di "rambismo", dove un trainer urla come il sergente maggiore di "Platoon" e bisogna stare in silenzio marciando sotto il sole?**

Sbagliato. Impegnarsi ed essere seri nel raggiungere i propri obiettivi non implica il diventare seriosi, privi di umorismo o essere asserviti a qualche frustrato con la mania dell'autorità. Noi amiamo incommensurabilmente di più l'autodisciplina piuttosto che la disciplina imposta dall'esterno. E anche se le attività sono svolte con assoluta serietà, il clima è divertente, e i trainer amano l'ironia e l'auto-ironia – e la stimolano nei partecipanti.



**4. Il vostro corso è pericoloso?**

No. Nel 2017 sarà il decimo anno che facciamo questo corso e non abbiamo mai registrato infortuni o incidenti. L'unico piccolo infortunio che si è verificato è stato quello di una ragazza che si è procurata un taglio sulla mano durante un trasferimento su di un sentiero, scivolando su di una lastra di pietra bagnata dalla pioggia. La ragazza ha comunque ultimato il corso. Inoltre si è trattato di un'evenienza che potrebbe succedere a qualsiasi escursionista che vada sui sentieri sotto la pioggia, e che non c'entra con i contenuti specifici degli esercizi che proponiamo. Per quelli vengono adottati i più elevati standard di sicurezza; e, se la tipologia di attività lo richiede, sono presenti dei tecnici professionisti (Guide Alpine, Guide canyoning, istruttori di Survival etc..).

Se era questa la tua domanda, sappi che non c'è alcuna ricerca del pericolo gratuito, fine a sé stesso. Attività emozionanti e sfidanti sono il mezzo per applicare degli apprendimenti: non sono il fine stesso. Per cui –attenzione – paradossalmente non tutte le attività saranno sfidanti o emotivamente esplosive!



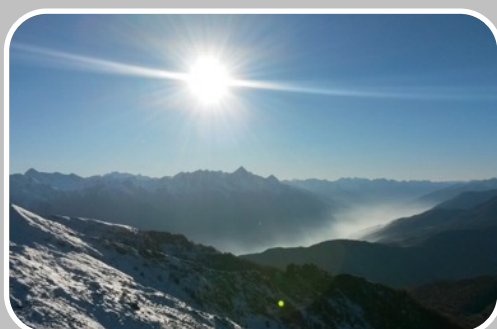
### **5. E come funziona? Si alterna l'aula con il lavoro all'esterno?**

Esatto. Passerai continuamente da attività all'interno a sessioni all'aperto, nei boschi o in montagna. Il corso non ha tempistiche "regolari". Potrebbe succedere che l'attività prosegua fino a tarda sera o perfino in piena notte.



### **6. E le attività si fanno con qualsiasi tempo meteo?**

Eh, sì. Quello che si deve fare –verrà fatto comunque.



## 7. *Che vestiti o attrezzature devo portarmi?*

L'abbigliamento necessario viene specificato circa una settimana prima del corso tramite mail. Questo perché dipende sia dalle previsioni meteo che dalla scelta delle attività che saranno svolte. Non viene richiesta nessuna attrezzatura tecnica. Quella – se serve- la forniamo noi.



## 8. *Ma le attività non sono sempre le stesse?*

No, assolutamente. Quelli che rimangono sempre uguali sono gli **obiettivi** di apprendimento. Ma le attività in sé dipendono dalla stagione, dalle condizioni meteo e ambientali (c'è neve, non c'è- è aperta la caccia, non lo è – fa caldo, non lo fa..etc.), dalle dimensioni del gruppo e a volte dalla propensione dei trainer ;-)

