

MICHELE VALERIO: "LA PASSIONE PER LO SCI È NATA CON ME"

MICHELE VALERIO, NEL TEAM DI ATLETI LOCALI SPONSORIZZATI DALL'AZIENDA PER IL TURISMO MADONNA DI CAMPIGLIO, RACCONTA SE STESSO E LA PASSIONE PER LO SKIROLL.

di/by ANNA SVEVA PASQUINELLI



PERSONE PEOPLE

PERSONE PEOPLE

Michele Valerio, classe 1999, atleta di sci nordico specializzato nello skiroll, è considerato tra gli atleti più promettenti grazie al delicato equilibrio tra tecnica e forza che gli ha permesso di ottenere il Titolo italiano Junior sprint nel 2018 e 2019 e molti altri titoli in continuo aumento. Nato e cresciuto nell'Unione sportiva (Us) Carisolo ha già collezionato vittorie rilevanti nel mondo dello "sci a rotelle", un amore ricevuto in eredità dal padre, appassionato di sci, e coltivato tra le montagne di casa, in Val Rendena, una palestra perfetta per allenarsi e crescere dal punto di vista sportivo, grazie alla presenza di numerose piste da sci, tracciati e anelli per lo sci di fondo, piste ciclabili e... una pista per lo skiroll in arrivo.

Come è iniziata la passione per lo sci di fondo/skiroll? Diciamo che più che "iniziare" la passione per il mondo dello sci è nata con me. Mio papà scia da quando era bambino e mi ha trasmesso la sua passione portandomi a sei anni sulle piste. A poco più di un anno sono entrato a far parte della squadra agonistica dello sci di fondo dell'Us Carisolo e da lì non mi sono più fermato. Sono passato allo skiroll dopo un piccolo problema di salute in quanto, rispetto allo sci, permette di svolgere allenamento cardio costante e senza traumi per le articolazioni.
Quali sono gli aspetti della giornata tipica di un atleta di skiroll? Le giornate sono diverse tra loro, ma hanno quasi tutte in comune la presenza di ore

di allenamento. Sei volte a settimana, per almeno un'ora e mezza, incastro gli allenamenti tra gli impegni lavorativi e i momenti di svago, che sono comunque pochi.
Il tuo tempo libero come si svolge? Per quanto scontato possa sembrare, lo skiroll è il mio più grande hobby, e occupa quindi gran parte del mio tempo anche al di fuori degli allenamenti. Per il resto sono come molti ragazzi di montagna, mi piace godermi il posto in cui vivo andando a fare camminate con gli amici.
Riesci a bilanciare la vita privata con gli allenamenti e le gare? La mia vita si divide tra allenamenti e lavoro anche se, ovviamente, vista la passione che ho per il mondo dello sci, le mie occupazioni sono collegate a questo sport.

Nel corso dell'anno alterno l'impiego di segretario per l'Us Carisolo a quello di maestro per la presciistica nella stagione invernale, ciò permette di organizzarmi al meglio alternando allenamenti e lavoro.
Ti ricordi la prima volta sugli sci? Ammetto di non ricordarla visto che ero abbastanza piccolo. Però, quando ripenso alle prime volte con gli sci ai piedi, mi tornano sempre alla mente i rimproveri di mio papà. Una volta avevo passato la giornata tra lezioni con i maestri e pause in cui andavo da solo sulle gobbe continuando ad allenarmi tutto il giorno... A fine giornata mio papà è dovuto venire sulle piste a cercarmi, temendo mi fossi perso. Un altro momento che ricordo ancora di quei primi anni è stato il giorno in

MICHELE VALERIO: A PASSION FOR SKIING FROM BIRTH

Michele Valerio, on the team of local athletes sponsored by the Madonna di Campiglio tourist association, talks about himself and his passion for roller skiing.

Local boy Michele Valerio, a young Nordic skier specialized in roller skiing, is considered one of the most promising up-and-comers in Italian skiing because of the way he achieves that delicate balance of technique and power that made him Italy's junior sprint champion in both 2018 and 2019, and his list of wins just keeps on growing. Having come up within the

Carisolo ski team, he has already collected major victories in roller skiing, a love for which he inherited from his father, an avid skier, and then cultivated on the mountain roads near his home in Val Rendena, the perfect training ground for the sport thanks to the area's great many ski slopes and cross-country skiing and bike trails, and with a roller skiing trail coming soon.

How did your passion for cross-country and roller skiing begin? I'd say it didn't really "begin". I've just had it since I was born. My dad has skied for as long as I can remember, and he passed on that passion to me when he took me skiing at the age of six. Just over a year later, I joined the Carisolo cross-country ski team and never looked back. I made the move to roller skiing when I got a health

problem because, compared to skiing, it allowed me to keep doing cardio training without doing damage to my joints.
How would you describe a typical day for a roller skier? Every day is different, but they almost all include time spent training. Six days a week, for at least an hour and a half, I fit some training in between work and what little free time I have.

A sinistra Michele Valerio in allenamento al Centro fondo di Carisolo. On the left: Michele Valerio training at Carisolo Nordic Skiing Centre. Giacomo Podetti photo

Sopra, l'atleta di Carisolo in gara. Top: the athlete from Carisolo during a competition. Universo Nordico photo

cui sono rientrato con gli sci da fondo percorrendo le strade asfaltate, inutile specificare il motivo per cui ricordo ancora molto chiaramente quel ritorno a casa.

Obiettivi futuri?

Ogni giorno mi pongo l'obiettivo di fare meglio di quello passato, ma in termini di risultati vorrei guadagnare il podio nella Coppa sprint che si terrà a Roma e migliorare i risultati nelle gare lunghe.

Cosa si potrebbe fare secondo te per far conoscere di più questo sport?

A mio parere lo skiroll è uno sport davvero magnifico e pieno di pregi che non sempre vengono evidenziati. È ottimo sia per il fisico che per l'attività cardiaca, ma anche per la mente in quanto, essendo uno sport accessibile a tutti, lo si può praticare ovunque, riuscendo così ad unire allenamento e relax. Un altro aspetto fondamentale è la possibilità di organizzare gare dentro le città più belle senza creare disagi eccessivi alla viabilità; questo permette a noi atleti di gareggiare in luoghi affascinanti e al pubblico di poter seguire la gara senza necessità di recarsi in stadi o palazzetti. Spesso mi sembra che mentre allo sci viene associato il concetto di "professionalità" allo skiroll si pensa più come ad uno "svago di riserva". Capisco la difficoltà di trasmettere la magia di questo sport, lo si comprende solo quando lo si prova in prima persona, tuttavia la comunicazione e la pubblicità sono fondamentali.

Cos'è per te la Val Rendena e cosa offre di unico?

Dipende, come atleta o come giovane? In realtà credo che un aspetto non possa prescindere dall'altro. Penso che sia un posto unico perché offre un tipo di svago e divertimento sano e viste mozzafiato che ti fanno dimenticare la fatica. Oltre al paesaggio è doveroso evidenziare l'elevato numero

Michele Valerio e la sua passione per lo skiroll.

Michele Valerio and his passion for roller skiing.



Universo Nordico photo



Universo Nordico photo

di strutture presenti come palestre, piscine e impianti di risalita che permettono di riempire le giornate di sport e attività senza rimpiangere le opportunità presenti in città. **Da aprile sono iniziati i lavori per la costruzione degli oltre due chilometri della pista di skiroll a Pinzolo, qual è la tua opinione? Credi che si dimostrerà fondamentale per voi atleti?** A mio parere è un grosso progetto e credo nel suo potenziale. Una pista riservata allo skiroll permetterà a molte persone di avvicinarsi a questo sport in modo sicuro, agli atleti di altre città di venire in questo magico posto in ritiro e a noi locali di poterci allenare senza correre pericoli e mettere a nostra volta in pericolo i turisti che durante i mesi estivi popolano le ciclabili.

What do you do in your free time?

It may sound like a cliché, but roller skiing is my favorite hobby, so it takes up a large part of my time, even after training. Apart from that, I'm like a lot of guys that live in the mountains; I like to enjoy where I live and go out for a hike with friends.

Can you balance your private life with training and races?

I divide my life between training and work, although obviously, given my passion for skiing, my work is connected with the sport. Over the years, I've alternated my work as secretary for the Carisolo team with that of a fitness trainer to help people prepare for the winter ski season, and this helps me to organize my own training and work.

Do you remember your first time skiing?

I have to admit that I don't, since I was so young. But, when

I think back to the first times I had skis on, the times my dad would yell at me always come to mind. Once, I had spent the day at ski lessons with breaks spent on the moguls continuing to practice all day long. At the end of the day, my dad had to come out to the slopes looking for me, afraid that I'd got lost. Another time I remember from those early years is the day I came home along paved roads with my cross-country skis on. No need to tell you why I remember that trip home so clearly.

Future goals?

Every day, my goal is to do better than the previous day, but, in terms of results, I would like to take the podium in the sprint cup to be held in Rome and to lower my times in the longer races.

What could be done, do you think, to make people more aware of this sport?

I think roller skiing is a truly amazing sport with lots of great

aspects that aren't always talked about. It's great for physical fitness and as a cardiovascular activity, but also for the mind, given that it's a sport that's accessible to everyone and can be done anywhere, so it combines exercise with stress relief. Another crucial aspect is the ability to organize races in some of the most beautiful cities without creating too much trouble for traffic. This enables us athletes to race in some amazing places and for fans to watch races without having to go to a stadium. It often seems to me that, whereas skiing tends to be seen as a "professional" sport, roller skiing is viewed more as a "recreational" activity. I understand that it's not easy to convey the magic of this sport, since you can only really grasp it when you try it yourself, but marketing and promotion is essential.

What does Val Rendena mean to you? And what does it offer that's unique?

*That depends. As an athlete? Or as a young person? To be honest, I think that no one aspect is more important than another. I think that it's unique because it offers a wholesome type of fun and recreation and breathtaking views that make you forget about the effort. In addition to the landscapes, I have to also point to the great many facilities here, like gyms, swimming pools, and ski lifts that make it possible to fill your days with sports and other activities without missing the opportunities there may be in the city. **In April, construction began on more than two kilometers of roller skiing trails in Pinzolo. What do you think about that? Do you think it will be greatly important for you as an athlete?***

IL "DREAM TEAM" DI MADONNA DI CAMPIGLIO

Rappresentano numerosi sport e portano in giro per l'Italia e il mondo, in occasioni di competizioni nazionali e internazionali, il nome dell'ambito turistico Madonna di Campiglio. Sono le atlete e gli atleti, affermati o promesse, "sponsored by Madonna di Campiglio". I loro nomi: Andrea Chesi (skicross), Yeman Crippa (atletica leggera), Cesare Maestri (corsa in montagna), Ambra Gasperi (sci d'erba), Helene Giovannelli (nuoto per salvamento), Giovanni Lorenzetti (cross-country skiing), Alberto Maffei (snowboarding), Caterina Pezzarossi (pattinaggio artistico), Laura Pirovano (sci alpino), Filippo Zamboni (sci d'erba) e... Michele Valerio. Buona fortuna per i vostri prossimi impegni!

THE MADONNA DI CAMPIGLIO "DREAM TEAM"

They represent numerous sports and help promote Madonna di Campiglio as a travel destination throughout Italy and around the world at national and international competitions. They are established or up-and-coming athletes that are sponsored by Madonna di Campiglio, and their names are: Andrea Chesi (ski cross), Yeman Crippa (athletics), Cesare Maestri (mountain running), Ambra Gasperi (grass skiing), Helene Giovannelli (rescue swimming), Giovanni Lorenzetti (cross-country skiing), Alberto Maffei (snowboarding), Caterina Pezzarossi (figure skating), Laura Pirovano (alpine skiing), Filippo Zamboni (grass skiing), and, of course, Michele Valerio (roller skiing). Best of luck at your upcoming events!



I think that it's a major undertaking and believe in its potential. A trail just for roller skiing will enable a lot of people to try the sport in a safe setting and also allow athletes from other cities to come to this beautiful spot for retreats and for us locals to train without putting ourselves or visitors to the area at risk on the bike trails that get so crowded in the summer.

Valerio con alcuni componenti della Nazionale durante il ritiro a Pinzolo. Valerio with some athletes of Italian National Team. P. Bisti