



“HOW TO BE A HERO”: IN UN LIBRO LE 'ISTRUZIONI D'USO PER CONQUISTARE LA HERO SÜDTIROL DOLOMITES

La HERO è l'unica gara al mondo ad avere un libro dedicato alla sua preparazione. Dal 16 gennaio 2018, infatti, sarà possibile acquistare in libreria e sull'online store HERO il nuovo libro edito da Mondadori “How to be a HERO”. Un volume che permetterà a tutti gli appassionati di realizzare il proprio sogno e prepararsi in cinque mesi alla HERO Südtirol Dolomites, la marathon di mountain bike più dura al mondo in programma, appunto, il 16 giugno 2018.

hashtag: #zerotohero, #hero2018, #herosüdtirol dolomites



Programmi di allenamento, consigli per una corretta nutrizione, istruzioni sulla tecnica di guida, indicazioni per la messa a punto della mountain bike e una dettagliata descrizione dei percorsi di gara – accompagnata dalla rappresentazione grafica dei tracciati nonché delle dure salite e delle impegnative discese. Questo, ma molto altro ancora, è racchiuso nel nuovo libro edito da Mondadori Electa “**How to be a HERO**”, realizzato con il contributo di **noti personaggi dello sport** quali: Alfred Runggaldier, Iader Fabbri, Mirko Celestino e Peter Runggaldier.

Il manuale, realizzato da un pool di esperti e nel pieno rispetto dei valori etico-sportivi, fornisce ai lettori tutti gli strumenti utili per potersi preparare in modo adeguato in vista del **16 giugno 2018**, giorno in cui andrà in scena

la nona edizione della **HERO Südtirol Dolomites**. Gara, questa, che richiama ogni anno più di 4000 appassionati provenienti da ogni parte del mondo e conosciuta come la marathon bike più dura al mondo – grazie ai due percorsi di 86 chilometri (con 4500 metri di dislivello) e 60 chilometri (con un dislivello di 3200 metri).

Il libro, edito da Mondadori Electa, **sarà disponibile nelle migliori librerie dal 16 gennaio 2018** al prezzo di 19,90 Euro. Inoltre, è possibile acquistare “How to be a HERO” direttamente **sull'online store HERO**, all'indirizzo www.herodolomites.com/store, qui disponibile anche nella particolare promozione che prevede il libro e la borsa HERO per gli allenamenti al prezzo di 59,00 Euro.

Per ulteriori informazioni: www.herodolomites.com

Organizzazione

HERO Südtirol Dolomites Committee
Str. Meisules, 144 I-39048 Selva Val Gardena (BZ)
Tel. +39 0471 773033
www.herodolomites.com

Ufficio Stampa

COMeta Press / Carlo BRENA

Tel. +39 335 5724520

www.cometapress.it – info@cometapress.it



