

Bald kommt der Tag,  
an dem dein Leben als Biker  
nicht mehr dasselbe sein wird

Val Gardena - Dolomites 18.06.2016



## HERO 2016:

### **NUR MIT GUTER VORBEREITUNG WIRD MAN ZUM HELDEN**

*Allmählich beginnt das Training für den HERO Südtirol Dolomites am 18. Juni 2016! Damit die Biker auch wirklich in Topform am Start in Wolkenstein antreten können, setzt das Organisationskomitee des HERO auch in diesem Jahr die Kooperation mit dem Forschungszentrum Mapei Sport fort. Die Experten dort arbeiten nicht nur einen Trainingsplan für die Teilnehmer aus; den künftigen HEROes werden zudem auch zwei Serviceleistungen zu Spezialpreisen angeboten.*

**Bildmaterial ist unter folgendem Link erhältlich:** [cometapress.it/fotogallery-hero-clinic/](http://cometapress.it/fotogallery-hero-clinic/)

Die Vorbereitung für den **HERO Südtirol Dolomites** erfordert den ganzen Einsatz. Es handelt sich schließlich nicht umsonst um das härteste Mountainbike-Rennen der Welt. Daher müssen die 4.016 Teilnehmer, die am Samstag, dem 18. Juni, am Start in Wolkenstein antreten wollen, mit dem Training schon zum Winterende beginnen: Die vier Dolomitenpässe rund um das Sellamassiv zu bewältigen, ist kein Kinderspiel.

Auch für die Auflage 2016 hat sich das Organisationskomitee des **HERO Südtirol Dolomites** der Unterstützung echter Experten aus dem Bereich des Sporttrainings versichert und die Partnerschaft mit dem Forschungszentrum Mapei Sport erneuert. Dieses wird einen Trainingsplan ausarbeiten, das gegenüber dem letztjährigen Programm, das bei den Teilnehmern äußerst erfolgreich war, eine Fortentwicklung darstellt. Die Vereinbarung mit dem renommierten Forschungszentrum aus Varese sieht außerdem zwei Serviceangebote für die Teilnehmer des **HERO Südtirol Dolomites** vor, damit auch wirklich nichts dem Zufall überlassen bleibt.

### **Bewertung des VO2max**

Die erste Maßnahme besteht in einem Labortext, bei dem mit modernen Instrumenten die maximale Sauerstoffaufnahme festgestellt wird (VO2max, das maßgebliche Rundum-Kriterium für die Herzkreislauf- und Atemeffizienz) sowie die entsprechende anaerobe Schwelle. Der Test ermöglicht die Bestimmung von Trainingsrhythmen, die

sich nach der Herzfrequenz richten, einem besonders wichtigen Parameter bei der Entwicklung eines individuellen Trainingsprogramms.

### **Analyse der Sitzposition**

Das zweite Angebot von Mapei besteht in der „Kalibrierung“ der Sitzposition des Bikers im Sattel. Mit spezieller Software ausgestattete Instrumente sowie Infrarot-Kameras erfassen die Winkel der Sitzposition des Sportlers in Belastungsmomenten. Mit Hilfe dieser Analyse können auch Überlastungs-Pathologien vermieden werden, die auf einer falschen Sattelposition beruhen.

Beide Maßnahmen sind für die Teilnehmer des HERO 2016 zu einem speziellen Angebotspreis erhältlich; detaillierte Informationen gibt es auf: [info@sellarondahero.com](mailto:info@sellarondahero.com)

Nähere Informationen zu den Mapei – Trainingstabellen auf: [www.herodolomites.bike](http://www.herodolomites.bike)



### **ORGANISATION**

Komitee Hero Südtirol Dolomites  
Str. Meisules, 213  
I-39048 Wolkenstein (BZ)  
Tel. +39 0471 777910  
[www.herodolomites.bike](http://www.herodolomites.bike)

### **PRESSESPRECHER**

**Gernot MUSSNER**  
M: +39 328 68 54 619  
E: [gernot@musscomm.it](mailto:gernot@musscomm.it)

COMeta Press / Carlo BRENA  
tel. 331/5985454  
[www.cometapress.it](http://www.cometapress.it) – [info@cometapress.it](mailto:info@cometapress.it)

