



## DALLA LIBRERIA RIZZOLI IN GALLERIA AL TRAGUARDO DI SELVA VAL GARDENA. LE ISTRUZIONI D'USO SI CHIAMANO "HOW TO BE A HERO"

*Presentato nella storica libreria milanese il libro edito da Mondadori Electa che aiuta e guida i partecipanti alla BMW HERO Südtirol Dolomites a concludere la gara di mountain bike più dura al mondo. Consigli di tecnica, descrizione tracciati, tabelle di allenamento, e ancora alimentazione e meccanica: tutto in un manuale di facile lettura. Appuntamento con la HERO in Val Gardena e nelle vallate dolomitiche sabato 16 giugno: al via 4.018 biker provenienti da 45 nazioni.*

hashtag: #zerotohero, #hero2018, #herosüdtiroidolomites

**Milano, 14.05.2018** È probabilmente l'unica gara al mondo che ha scritto e pubblicato un libro per consentire ai 4.000 iscritti che ogni anno prendono il via alla BMW HERO Südtirol Dolomites di poterla (semplicemente) finire. Già, perché i partecipanti alla HERO sanno bene che non si tratta di una passeggiata, bensì della gara di mountain bike più dura al mondo, ed è quanto emerso dalla presentazione del libro **"How to be a HERO"** voluta dall'editore Mondadori Electa nella prestigiosa Libreria Rizzoli in Galleria Vittorio Emanuele, il salotto bene di Milano.



Un momento della presentazione.  
Da sinistra, Peter Runggaldier, Gerhard Vanzì e Leonardo Hector Paez

«Sin da quando siamo nati nel 2010 abbiamo sempre introdotto delle novità, e lo scorso anno abbiamo pensato che un libro esclusivo, realizzato da un pool di esperti con rigoroso approccio scientifico e nel pieno rispetto dei valori etico-sportivi, fosse un'idea utile per fornire ai nostri iscritti uno strumento per realizzare un sogno, ovvero diventare un HERO - ha commentato **Gerhard Vanzi** che della competizione è ideatore - e così è nato il progetto di un manuale, ma è riduttivo chiamarlo così, appositamente realizzato per preparare in cinque mesi un grande traguardo».

La **BMW HERO Südtirol Dolomites** è in programma il **16 giugno 2018**, con partenza e arrivo a **Selva Val Gardena**, e sin dalla prima edizione gli addetti ai lavori l'hanno definita come la bike marathon più dura al mondo "grazie" ai percorsi di 86 chilometri (e 4.500 metri di dislivello) e 60 chilometri (con 3.200 metri di dislivello). Ecco perché un libro come "How to be a HERO" rappresenta il primo passo verso la conquista del titolo di HERO.

Alla presentazione milanese, condotta dal giornalista **Giorgio Lonardi**, sono intervenuti alcuni degli autori che hanno contribuito allo sviluppo dei contenuti, come **Peter Runggaldier**, ex azzurro di discesa libera e direttore di gara alla HERO, che nel libro si è occupato della descrizione dei tracciati. Particolarmente interessanti gli interventi di **Iader Fabbri**, nutrizionista e sportivo praticante che si è occupato di fornire numerose indicazioni per una corretta nutrizione prima, durante e dopo la gara, e di **Mirko Celestino** che la HERO l'ha vinta nel 2011 e oggi ricopre il ruolo di commissario tecnico del settore mountain bike nella Federazione Ciclistica Italiana. Ultimo, ma non certo per importanza, il contributo per la messa a punto della mountain bike curato dall'esperto meccanico **Daniele Falconi**.

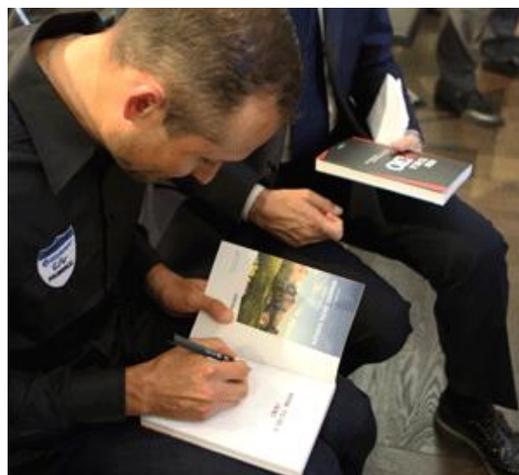


Da sinistra, Giorgio Lonardi, Luca Di Mola e Peter Runggaldier

E grazie alla ampia visibilità che in questi anni la competizione ha saputo conquistarsi, l'edizione 2018 vedrà al proprio fianco **l'azienda automobilistica BMW Italia** nel ruolo di title sponsor: «BMW è presente come partner in diversi eventi sportivi in cui si celebrano performance, passione e dedizione per lo sport, valori condivisi dal nostro brand e dagli atleti che prenderanno parte alla maratona di mountain bike BMW Hero. - ha commentato **Luca Di Mola**, Event Marketing Manager di BMW Italia.

- L'attenzione alla preparazione fisica e del proprio mezzo che serve per affrontare la sfida della maratona di mountain bike più dura al mondo, è la stessa che BMW ripone da sempre nella realizzazione dei prodotti e servizi per la mobilità dei propri clienti. Una passione che ci vedrà, con la nostra gamma dei nuovi modelli "X", impegnati sui terreni off-road proprio come gli HERO. Sarà una collaborazione da cui ci aspettiamo coinvolgimento e che ci vedrà con orgoglio protagonisti della BMW HERO Südtirol Dolomites».

A chiudere l'incontro meneghino, la presenza di **Leonardo Hector Paez**, il colombiano ma ormai naturalizzato italiano, che ha scritto ben quattro volte (2012, 2013, 2014 e 2016) il proprio nome nell'albo d'oro della BMW HERO Südtirol Dolomites: «La HERO per un biker di vertice rappresenta una



*gara dura ma prestigiosa, e poterla vincere significa arricchire il proprio palmares - ha commentato Paez - e naturalmente per me rappresenta uno degli obiettivi di stagione, anche se riconfermarsi non è facile perché tutti vogliono vincere la HERO».*

Il libro, edito da **Mondadori Electa**, è disponibile nelle migliori librerie 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](http://www.herodolomites.com/store) 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](http://www.herodolomites.com)**

### **Organizzazione**

HERO Südtirol Dolomites Committee  
Str. Meisules, 144 I-39048 Selva Val Gardena (BZ)  
Tel. +39 0471 773033  
[www.herodolomites.com](http://www.herodolomites.com) - [info@herodolomites.com](mailto:info@herodolomites.com)

### **Ufficio Stampa**

**COMeta Press / Carlo BRENA**

Tel. +39 335 5724520

[www.cometapress.it](http://www.cometapress.it) - [info@cometapress.it](mailto:info@cometapress.it)

