“HOW TO BE A HERO”:
UN LIBRO PERCHE’ IL SOGNO DIVENTI REALTÀ

Tagliare il traguardo della HERO Südtirol Dolomites, la maratona di mountain bike più dura al mondo, è il desiderio di ogni biker. Per riuscire a realizzare l’impresa della vita e prepararsi al meglio alla bike marathon più dura al mondo è ora disponibile il libro “How to be a HERO”, edito da Mondadori che guida il lettore in tutti gli aspetti della preparazione.

hashtag: #zerotohero, #hero2018, #herosüdtiroldolomites

Allenamento, programmazione, perseveranza, determinazione, rinunce, dedizione, forza, testa e cuore. Sono questi gli elementi necessari per poter presentarsi al via della HERO Südtirol Dolomites, fiore all’occhiello della carriera di ogni biker. Portare a termine la bike marathon più dura al mondo richiede anche una guida speciale, e ora, per prepararsi a realizzare il grande desiderio è disponibile **“How to be a HERO”**.

Un **libro esclusivo**, realizzato da un pool di esperti con rigoroso approccio scientifico e nel pieno rispetto dei valori etico-sportivi. Il manuale (ma è riduttivo chiamarlo così…) è stato appositamente realizzato per poter dare al lettore tutti gli strumenti utili per preparare in cinque mesi l’arrivo alla HERO Südtirol Dolomites. La gara in programma il 16 giugno 2018 è definita, grazie ai percorsi di 86 chilometri (e 4.500 metri di dislivello) e 60 chilometri (con 3.200 metri di dislivello), come la bike marathon più dura al mondo. Ecco perché un libro come “How to be a HERO” rappresenta il primo passo verso la conquista del titolo di HERO.

Sotto la guida di Gerhard Vanzi (a capo dell'organizzazione dell'evento) il libro contiene un dettagliato programma di allenamento (realizzato con il contributo di Alfred Runggaldier) e numerose indicazioni per una corretta nutrizione (grazie ai consigli di Iader Fabbri), e nella prima parte del volume il lettore troverà la descrizione dei percorsi (a firma del direttore di gara Peter Runggaldier) con la rappresentazione grafica delle dure salite e delle altrettanto impegnative discese. Non mancano numerosi consigli sulla tecnica di guida forniti da uno che la HERO l'ha vinta come Mirko Celestino, e ultimo, ma non certo per importanza, le indicazioni per la messa a punto della mountain bike a firma di Daniele Falconi, esperto meccanico.

Il libro, edito da Mondadori Editore, sarà **disponibile** in edicola **da dicembre 2017** al prezzo di 19,90 Euro: il miglior regalo di Natale per chi vuole mettere un asterisco sul proprio 2018. Inoltre, è possibile acquistare "How to be a HERO" direttamente sull'online store HERO all'indirizzo www.herodolomites.com/store anche nella particolare promozione natalizia che prevede 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