



ALIMENTARSI PRIMA, DURANTE E DOPO: COSÌ SI COSTRUISCE IL PROPRIO SUCCESSO ALLA HERO

Per tagliare il traguardo della BMW HERO Südtirol Dolomites serve una precisa pianificazione, anche nell'alimentazione nel giorno di gara. In occasione della decima edizione, NAMEDSPORT> propone una strategia alimentare per i 4.019 HEROes che affronteranno la HERO sui sentieri delle Dolomiti il prossimo 15 giugno.

Hashtag: #THEHEROINME, #HEROX19, #herosüdtiroldolomites, #iamspecialized, #specializedepic, #thisisgoingtokeepic #mountainbike #mtb

Per diventare HEROes non c'è un solo segreto, ma tanti accorgimenti che tutti insieme diventano una strategia. La pianificazione dell'allenamento gioca un ruolo importante così come pedalare su una mountain bike idonea: questi sono solo due dei numerosi aspetti che concorrono al successo della "propria" **BMW HERO Südtirol Dolomites**, la maratona di mountain bike più dura al mondo che si terrà il prossimo **15 giugno 2019**, ma ciò che può trasformare una giornata da sogno in un incubo è l'alimentazione. O meglio, una cattiva alimentazione durante la gara: sbagliare a nutrirsi può essere fatale!



STRATEGIA ALIMENTARE

È per questo che in vista della **decima edizione**, **HERO** si è fatta affiancare dai docenti di **NAMEDSPORT> Superfood Academy** per la definizione di un programma di integrazione durante la competizione intorno al gruppo del Sella. I ricercatori di NAMEDSPORT> hanno stilato una **strategia di integrazione per la HERO estremamente articolata che viene divisa in tre fasi: prima della partenza, durante la gara e una volta tagliato il traguardo**. Per ognuno di questo momento l'azienda italiana di riferimento nel campo dell'integrazione

sportiva, propone una diversa supplementazione, in grado di mantenere alti i livelli energetici del biker.

Ma non solo, perché NAMEDSPORT> Superfood Academy si è spinta oltre, definendo una doppia strategia: la prima rivolta a chi sceglie il percorso corto di 60 chilometri, la seconda per coloro che affrontano il tracciato lungo di 86 chilometri.

*«La differenza tra i vincitori dei due tracciati è superiore all'ora di gara e raddoppia o triplica se consideriamo chi conclude nelle retrovie – commenta **Alessandro Manca, Nutrition Trainer NAMEDSPORT>** - e quindi è necessaria una supplementazione diversa in base all'impegno protratto nel tempo».*

PRIMA, DURANTE E DOPO

In linea di principio, il piano supplement suggerito da NAMEDSPORT> prevede l'assunzione prima della partenza di Total Energy Shot, energizzante a base di Taurina, Caffaina e Niacina, arricchito con estratti vegetali di Guaranà e Gynostemma, e di Total Energy Fruit Jelly>, un energetico a base di frutta vera, arricchito con Magnesio e Potassio. Superata la prima salita è bene iniziare a pensare ad alimentarsi con regolarità, partendo con una Total Energy Fruit Bar>, la barretta energetica con rice crispies e vera frutta, arricchita con Vitamine B1, B6 e Vitamina C, da alternare con un Total Energy Hydra Gel>, energetico a base di Maltodestrine a rilascio differenziato, Palatinose e Vitargo, arricchito con Sali minerali per rifornire energicamente in modo costante e graduale, e con vitamina C per contrastare stanchezza. I tecnici della NAMEDSPORT> Superfood Academy suggeriscono di alternare altri supplementi di facile utilizzo come Sport Gel> e Total Energy Strong Gel>, integratori a base di Maltodestrine a diversa velocità di assorbimento.

BERE, FONDAMENTALE BERE E REINTEGRARE

Estremamente importante è reidratarsi (anche in base alle condizioni meteo) con una borraccia di una bevanda isotonica con Isonam Energy a base di Sali minerali, Vitamine, Maltodestrine, Creatina e Ginseng, ideale per un corretto reintegro energetico e salino sulle salite della HERO. A questa va aggiunta una seconda borraccia di Aminonam, un esclusivo pool di Aminoacidi Ajinomoto, puri e altamente selezionati, con l'aggiunta di Vitamine del gruppo B.

Infine, il dopo gara. Quando si scende dalla bici il corpo del biker è massimamente predisposto ad incorporare e ad utilizzare i nutrienti per ripristinare il nuovo tessuto muscolare naturalmente consumato da ore e ore di pedalate. NAMEDSPORT> suggerisce l'assunzione di Total Energy Recovery, una speciale formulazione in polvere ideata per supportare la fase di recupero muscolare: le ciclodestrine garantiscono un rilascio prolungato di energia senza causare picchi di glicemia e una massiccia risposta insulinica. Insieme o in alternativa si può utilizzare Star Whey, integratore 100% Proteine del Siero del Latte Isolate di purissima qualità, arricchite con l'esclusivo blend Named 4 Protein Matrix a base di proteasi, estratto di Fieno greco e Colostro bovino.

«Naturalmente, per una strategia di integrazione sportiva personalizzata si consiglia la consulenza di un professionista – sottolinea Alessandro Manca, Nutrition Trainer NAMEDSPORT> - l'unico in grado di valutare le esigenze specifiche e le caratteristiche personali di ogni atleta».

Strategia nutrizionale:

<http://www.herodolomites.com/it/road-to-hero/la-tua-preparazione/strategia-nutrizionale-by-namedsport>

Per ulteriori informazioni: www.herodolomites.com

Organizzazione

HERO Südtirol Dolomites Committee

Str. Mëisules, 144 I-39048 Selva Val Gardena (BZ)

Tel. +39 0471 773033

www.herodolomites.com - info@herodolomites.com

Ufficio Stampa

COMeta Press / Carlo Brena

Tel. +39 335 5724520

www.cometapress.it - info@cometapress.it

