

SOMMARIO

INTRODUZIONE

di Gerhard Vanzi 7

I PERCORSI DELLA HERO

di Peter Runggaldier 9

Il ruolo del direttore di gara 11

LA HERO 86 KM 15

I “cancelli”, ovvero i tempi limite 24

LA HERO 60 KM 43

Lo sforzo organizzativo 53

LA TECNICA DI GUIDA

di Mirko Celestino 55

LA PREPARAZIONE DELLA BICICLETTA

di Daniele Falconi 81

COME ALLENARSI PER LA HERO

di Alfred Runggaldier 93

TABELLE DI ALLENAMENTO 108

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE ALLA HERO

di Iader Fabbri 145

I giorni della HERO 167

Gli autori 173



INTRODUZIONE

Gerhard Vanzi

Tagliare il traguardo alla HERO, la “maratona di mountain bike più dura al mondo”, è il sogno di ogni biker. La strada per arrivarci è lunga e faticosa, piena di ostacoli, di minuti ritagliati alla famiglia, di allenamenti condizionati dalla quotidianità: presentarsi al via della HERO è già di per sé una grande impresa. Per aiutarti a preparare al meglio la gara che contrassegna come un fiore all’occhiello la carriera di un biker, abbiamo realizzato un libro che ti accompagnerà fino a quel fatidico sabato mattina. Un libro esclusivo, perché non si tratta di un testo generico sulla mountain bike ma specifico per la HERO. Un pool di esperti presenta, con un rigoroso approccio scientifico e nel pieno rispetto dei valori etico-sportivi, un programma dettagliato di allenamento e le indicazioni per una corretta nutrizione. Vi troverai descritte le caratteristiche dei percorsi in salita e le insidie dei tracciati in discesa, a fianco dei consigli sulla tecnica di guida offerti da un vero campione come Mirko Celestino, che ti spiega come superare le difficoltà e gli ostacoli per realizzare anche tu il sogno di diventare un vero “hero”! Una guida da non mettere sullo scaffale della libreria di casa, ma da conservare in garage, a fianco della tua mountain bike.

Buona preparazione!