



Hervé Barmasse
Frazione Servaz N. 10
11028 Valtournenche
Aosta

**HERVÉ BARMASSE CORRE LA 34ma MARATONA DLES DOLOMITES
IL 4 LUGLIO 2021
Compagni di squadra nel Team Audi saranno Kristian Ghedina, Johanna Maggy
e Tudor Laurini**

30 giugno 2021 - Hervé Barmasse si allontana dalle montagne della sua Valle d'Aosta per correre la **Maratona dles Dolomites** il prossimo 4 luglio per il Team Audi, Mobility partner della manifestazione. Pedaleranno con Hervé Barmasse sulle strade delle Dolomiti gli altri tre talent della casa dei quattro anelli: il campione di sci Kristian Ghedina, l'istruttrice di pilates e olistic health coach Johanna Maggy e il content creator e music producer Tudor Laurini, in arte Klaus.

La Maratona dles Dolomites, giunta alla 34ma edizione, si svolgerà anche quest'anno su tre percorsi di lunghezza e dislivello differenti che affronteranno alcuni dei passi che hanno fatto la storia del ciclismo - come il Pordoi, il Falzarego e il Giau. Mentre il tema scelto per questa edizione è "Ert", in ladino arte; perché è proprio attraverso l'arte di pedalare che si ha un esempio concreto di sostenibilità in montagna, e sempre attraverso le molteplici forme di arte si può sognare un futuro che possa preservare i territori di montagna trovando un equilibrio tra uomo e natura, economia e rispetto del territorio. Prospettive quest'ultime in comune con i valori e l'etica di Hervé che applica sia quando scala le montagne che in tv e sui canali social nel divulgare la bellezza e la fragilità delle terre alte del nostro pianeta.

Inoltre, la bicicletta su strada, è diventata uno degli strumenti che Barmasse utilizza per preparare al meglio le spedizioni in alta quota e le sfide più importanti grazie a un percorso di allenamento e nutrizione messo a punto con Elena Casiraghi dell'Equipe Enervit, specialista in Alimentazione e Integrazione dello Sport.

"Nell'alpinismo sono diverse le capacità sportive dal punto di vista condizionale che concorrono al raggiungimento di una vetta. Se l'allenamento specifico sul campo ovvero in montagna è insostituibile, almeno due però tra queste capacità sono allenabili anche attraverso l'utilizzo della bicicletta da strada" dice Elena Casiraghi. "Mi riferisco per esempio alla capacità aerobica di base e alla forza degli arti inferiori. Per questo motivo Hervé ha iniziato a utilizzare una bici da strada e altresì nel periodo invernale i rulli smart. Tra l'altro la bici ha portato con sé un'altra opportunità: quella di allenare il Nutrition System, o meglio, la strategia d'integrazione utile poi alla pratica in alta quota. L'intestino infatti è un organo altamente adattabile, al pari dei muscoli scheletrici. Proprio per questo motivo la scienza ha mostrato quanto sia importante allenare la propria strategia, oltre che personalizzarla partendo da linee guida scientifiche".

Per i suoi allenamenti e per la gara Hervé utilizzerà una Rf8 PITON, brand con il quale collabora da oltre un anno e che unisce tradizione e alta tecnologia, per raggiungere la massima performance. Per il monitoraggio della prestazione, la bicicletta sarà dotata di strumentazione Garmin: Edge830, il Ciclo Computer e Varia Radar per la sicurezza in strada.

"Negli ultimi anni ho iniziato a pedalare per preparare al meglio le spedizioni in Himalaya e devo dire che ho trovato subito grandi benefici. La bici unita alla corsa, all'arrampicata e al nuoto, in una

preparazione sperimentale studiata per l'alpinismo, mi ha portato a migliorare costantemente e di conseguenza a pormi obbiettivi alpinistici importanti per il futuro a breve e lungo termine. Invece, partecipare alla Maratona dles Dolomites, sarà innanzitutto una challenge con me stesso, anche perché quest'anno, con meno di 1000 km nelle gambe, uscirò decisamente dalla mia zona di comfort, soffrirò e sarà una bella sfida anche solo portarla a termine. Ma quante volte in montagna ci troviamo al nostro limite mentale e fisico e dobbiamo gestire una situazione di questo tipo? E poi in questa sfida non sarò solo. Gli amici del Team Audi, Johanna Maggy, Kristian Ghedina e Tudor Laurini condivideranno l'esperienza con me. Sicuramente ci divertiremo!" ha commentato Barmasse.

Hervé Barmasse

Alpinista, atleta del Global Team The North Face®, scrittore, regista di film di montagna. Nasce ad Aosta il 21 dicembre del 1977 in una famiglia segnata da una lunga tradizione e passione per la montagna. Guida alpina del Cervino da quattro generazioni, il suo nome è legato a importanti ascensioni. Itinerari di grande difficoltà ed esposizione realizzati in tutto il mondo, come la via nuova aperta in solitaria sul Cervino, la prima ascensione della liscia lavagna granitica del Cerro Piergiorgio e la nuova via sul Cerro San Lorenzo in Patagonia, la prima salita del Beka Brakay Chhok in Pakistan e altre ancora. Sulla sua montagna di casa, la Gran Becca, Hervé ha lasciato in modo incisivo la sua traccia fino a diventare l'alpinista che, tra vie nuove, prime invernali e prime solitarie, ha compiuto più exploit. Nel 2017 si è reso protagonista di un'ascensione esemplare alla sua prima esperienza su una montagna di 8000 metri salendo in stile alpino la Parete Sud dello Shisha Pangma (8027m) in appena 13 ore. www.hervebarmasse.com

Per ulteriori informazioni contattare:

ABC PR Consulting – Via L. Castelvetro, 33 – 20154 MILANO - www.abc-prc.com

Maria Vittoria Ambrosioni – 335 1738475

