



MIGUEL HERAS GUANYA LA PENÚLTIMA ETAPA DE L'EVEREST TRAIL RACE BY THE ELEMENTS

Miguel Heras (*The Elements*) té cada cop més a prop el triomf final. Ha de defensar una renda de 13 minuts y 16 segons amb el segon classificat Summan Kulung a la darrera etapa que finalitza a Lukla. El corredor català Jordi Gamito (*Traça*) s'aferra al tercer lloc de la general.

Una galleda d'aigua calenta amb una pastilla de sabó pels participants. Així és la dutxa post etapa cada dia a l'Everest Trail Race by The Elements. El lloc on Miguel Heras (*The Elements*) ha començat a recuperar el cos després de la disputa de l'etapa reina, la cinquena de la cursa, a la que només li queda un darrer ball. L'etapa considerada per l'organització com la més exigent a nivell físic ha creuat el "Hillary Bridge" dins el Sagarmatha National Park i ha visitat Namche Bazar, la capital Sherpa del Solu Khumbu a 3.4000 metres d'altitud. Superada la pujada a l'aeroport de Syangboché a 3.700 metres, els grans colossos de l'Himàlaia han estat omnipresents la resta de l'etapa amb les seves vistes: Everest (8.887m), Lothse (8.516m), Ama Dablam (6.812m) han estat espectadors dels darrers 20 km. A partir de la famosa Hillary School a Kumjung els participants han competit per sobre els 4.000 metres on respirar cada cop costava més amb les pulsacions al màxim. I sense estar al màxim també. Els darrers 8 km han transitat per un camí extremadament aeri fins arribar a Pangboché, a 4km de la meta a Tyangboché. Miguel Heras (*The Elements*) ha creuat en solitari i al límit de les seves forces després d'atacar a Summan Kulung que ha arribat 35 segons més tard que el corredor de Béjar (Salamanca). 4 hores el primer classificat. 12 hores el darrer. Avui el campament de Tyangboché a 3.875 metres d'altitud.





A la categoria femenina la líder Phurwa Sherpa ha visitat els metges de la cursa com a conseqüència del dolor que pateix al seu turmell. La lesió no li ha impedit guanyar la cinquena etapa amb més de 20 minuts de diferència sobre Ester Alves (SWE). Tercer lloc altre cop per l'argentina María Silvina Pérez que va guanyar la primera jornada.

La darrera etapa de *l'Everest Trail Race by The Elements* serà molt emocionant. La sisena i última jornada és de forma predominant en baixada i molt favorable al segon classificat, el corredor Summan Kulung que té una gran habilitat als descensos. El nepalès ja ho va demostrar el 2017 a l'absorbir els 6 minuts de marge que tenia el fins llavors líder de la cursa Luis Alberto Hernando que va perdre la cursa el darrer dia. L'actual líder Miguel Heras (*The Elements*) té 13 minuts i 16 segons de marge amb Kulung. Els 29 km finals entre Tyangboché i Lukla decidiran la desena edició de *l'Everest Trail Race by The Elements*. S'ha de creuar el sempre complicat poble de Namche Bazar i els nombrosos ponts fins l'arribada. Aquí els animals de transport marquen si pots passar o has d'esperar a que l'acabin de creuar. Segons com arribin els favorits pot ser determinant a la pèrdua de temps.

