



ARRANCA LA EVEREST TRAIL RACE BY TUGA, LA CARRERA DE MONTAÑA MÁS ICÓNICA

El domingo empieza la carrera de trail running con 6 etapas, 170 km y 26.000 metros de desnivel en Himalaya de Nepal.

Imaginen que hoy es el último día en el que se pueden duchar en un baño convencional ya que se disponen a participar en una competición en el lugar del planeta donde existen las montañas más altas y bellas del mundo. En el Himalaya del Nepal, en la región del Solukhumbu, no hay lujos para los participantes de la *Everest Trail Race by Tuga* que a partir del domingo compartirán con decenas de corredores una experiencia personal de las que marcan para toda la vida. La prueba que ya llega a la undécima edición genera una atracción a los corredores que provoca que vuelvan a una carrera donde todo lo necesario a nivel técnico durante los 6 días de competición lo tienen que llevar encima (saco de dormir incluido). La organización propone el recorrido diario, avituallamientos sólidos, líquidos y un campamento en cada final de etapa donde duermen en tienda de campaña con almuerzo, cena y desayuno. Y la ducha tras el esfuerzo diario con un cubo de agua.

Y para todos es igual. Los favoritos para conseguir la victoria en la *Everest Trail Race by Tuga* son el corredor nepalí Suman Kulung Rai que busca el triplete tras conquistar las ediciones 2017 y 2019. En la carrera del año pasado el duelo con el corredor español Miguel Heras que consiguió el triunfo final fue memorable. Debuta este año en la competición el corredor catalán Marc Ollé, campeón de Europa de 'Skyrunning' y también campeón de España de carreras por montaña Ultra y en línea. En la categoría femenina





Phurwa Sherpa ganadora en la edición 2022, defenderá su triunfo ante Manu Vilaseca y Núria Domínguez.

Un largo trayecto de 200 km y 9 horas en autobús desde Katmandú hasta Dhap ha llevado a los participantes hasta el campamento a 2.947 metros de altitud donde empezará la primera jornada. El terreno de la *Everest Trail Race by Tuga* es múltiple y variado. Transcurre fundamentalmente por senderos de montaña, utilizados por los lugareños para moverse. En parte, sigue itinerarios transitados y en parte, se halla fuera de las rutas habituales de trekking y de tránsito de personas. Existen muy pocos tramos sin desnivel, ya sea positivo o negativo. Las zonas de escalones de piedra son frecuentes, combinando zonas boscosas, el paso por multitud de pueblos y zonas de alta montaña desforestadas.

El domingo empieza la aventura para todos con la primera etapa: 23 km entre Dhap y la meta de Chyangsyngma a 3.500 metros de altitud. Con más frío de lo habitual y con mucho barro tras las últimas lluvias monzónicas.

