

## ARRENCA L'EVEREST TRAIL RACE BY TUGA, LA CURSA DE MUNTANYA MÉS ICÒNICA

Divendres comença la cursa de *trail running* amb 6 etapes, 170 km i 26.000 metres de desnivell a l'Himàlaia del Nepal.

Imagineu que avui es el darrer dia on us podeu dutxar a un lavabo convencional ja que us disposeu a participar a una cursa al lloc del planeta on existeixen les muntanyes més altres i belles del món. A l'Himàlaia del Nepal, a la regió del Solukhumbu, no hi ha luxes pels participants de l'*Everest Trail Race by Tuga* que a partir del diumenge compartiran amb desenes de corredors una experiència personal de les que marquen per a tota la vida. La prova que arriba a l'11ena edició genera una atracció als corredors que provoca que tornin a una competició on tot el que necessiten a nivell tècnic durant els 6 dies de cursa cal que els participants ho portin al damunt (sac de dormir inclòs). L'organització ofereix el recorregut diari, avituallaments sòlids, líquids i un campament a cada final d'etapa on dormen a la tenda de campanya amb dinar, sopar i esmorzar. I la dutxa després de l'esforç diari amb un cubell d'aigua.

I per a tots és igual. El favorit per aconseguir la victòria a l'*Everest Trail Race by Tuga* es el corredor nepalès Suman Kulung Rai que buscarà una nova victòria després de conquerir les edicions 2017, 2019 i 2023.

Un llarg trajecte de 200km de 9 hores amb autobús des de Katmandú fins a Dhap ha dut els participants fins el campament a 2.947 metres d'altitud on començarà la primera jornada. El terreny de l'*Everest Trail Race by Tuga* és força variat.

**EVEREST  
TRAIL 20  
RACE 24**  
11 al 23 de noviembre

by



Passaran per camins de muntanya utilitzats per la població autòctona per moure's. Per una banda, segueixen itineraris transitats i per l'altra, no formaran part de les rutes habituals de trekking i de trànsit de persones. Existeixen molt pocs trams sense desnivell, ja sigui positiu o negatiu. Les zones d'escals de pedra són freqüents, combinant parts boscoses, el pas per multitud de pobles i zones d'alta muntanya desforestades.

El divendres comença l'aventura per a tots els participants amb la primera etapa: 23 km entre Dhap i la meta a Chyangsyngma a 3.500 metres d'altitud. Amb més fred del que és habitual i amb molt de fang després de les darreres pluges monsoniques.



**JUSTLOADING**

**cor:exa**  
GLOBAL TRADE MARKETING

