

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

by



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

El viernes 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. El favorito para conseguir la victoria en la *Everest Trail Race by Tuga* es el corredor nepalí Suman Kulung Rai que busca una nueva victoria tras conquistar las ediciones 2017, 2019 y 2023.

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



JUSTLOADING

corexa
GLOBAL TRADE MARKETING

TUGA
ACTIVE WEAR



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

by



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 viernes 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.



JUSTLOADING

cor:exa
GLOBAL TRADE MARKETING

EWA
ACTIVE WEAR

