

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

by



## SUMAN KULUNG CONTÍNUA EL SEU RECITAL DE VICTORIES D'ETAPA A LA FESTA NEPALÍ DE L'EVEREST TRAIL RACE BY TUGA

**ETAPA 3 / 28.3 km / + 2.028 m / - 2.799 m / Ac 4.827**

Per tercer dia consecutiu el corredor Suman Kulung (Grans Espais) i la també nepalesa Chhokki Sherpa (Grans Espais), Sherpa guanyen l'etapa. Els espanyols Antonio Segòvia (Segàlia) en categoria masculina i Laia Gilibets en categoria femenina, mantenen la cinquena i tercera posició, respectivament a la classificació general.

A l'Everest Trail Race by Tuga amb poc n'hi ha prou. Els 28km de la tercera etapa entre Ringmo i Kharikhola apuntaven al llibre de ruta gairebé 5.000 metres de desnivell acumulat. Una barbaritat amb tan poc quilometratge on fan mal les cames tant a les pujades com a les baixades. Aquesta tercera jornada ha estat la més dura i tècnica del que portem de carrera. El líder des de la primera etapa Suman Kulung (Grans Espais) ha compartit gran part de la jornada amb el segon i tercer classificat a la general, tots dos nepalís. L'etapa ha començat per un camí de boscos d'espectacularitat excepcional. Superat el quilòmetre 7 després de coronar el punt més alt de l'etapa situat als 4.000 metres, els corredors han afrontat un desnivell negatiu de 2.800 metres amb un tram molt tècnic de baixada fins al quilòmetre 15 amb terreny descompost, fàcil per perdre's, de gran complexitat en el marcatge i trams verticals.

Després del tercer punt de control, els participants han creuat el riu Dudh Kosi que prové directament de l'Everest. L'arribada a la meta de Karikhola, després d'una pujada amb 500 metres de desnivell positiu, ha acabat de rematar les cames castigades d'aquesta tercera etapa que ha tingut més desnivell a les



**JUSTLOADING**

**corexa**  
GLOBAL TRADE MARKETING

**TUGA**  
ACTIVE WEAR



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

by



baixades que a les pujades. El líder Suman Kulung (Grans Espais) i el segon classificat Man K. Roka, han anat tota l'etapa junts vigilant-se l'un a l'altre. Tot i que el nepalès Man K. ha intentat atacar diverses vegades, no li ha estat possible desprendre's del Suman Kulung. A l'últim tram de pujada Kulung ha decidit marxar, guanyant al segon classificat una diferència de 5 minuts i 32 segons.

Després de 3 jornades i en arribar a l'equador de l'Everest Trail Race by Tuga, Suman Kulung té una diferència amb el segon classificat, a la classificació general Dal B. Kunwar, de 39 minuts i 47 segons.

A la categoria femenina la nepalesa Chhokki Sherpa (Grans Espais), continua augmentant la diferència després de la victòria d'etapa, sobre la també nepalesa Humi Budha segona classificada a la general. Humi avui ha perdut una mica més de 3 minuts. A la tercera posició han entrat a meta la catalana Laia Gilibets a 51 minuts i 38 segons de la primera classificada i manté la tercera posició a la general.

La quarta etapa entre Kharikola i Phakding arrencarà amb una pujada de 1.000 metres de desnivell positiu, seguits de 2 km de pur fang en el descens, producte d'un enorme despreniment, esdevingut ja fa uns quants dies. Els corredors ja descansen a les tendes de campanya on somien amb les dures rampes de la primera ascensió al Karila a 3.000 metres d'altitud només començar.



**JUSTLOADING**

**corexa**  
GLOBAL TRADE MARKETING

