

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

by



SUMAN KULUNG CONTINUA SU RECITAL DE VICTORIAS DE ETAPA EN LA FIESTA NEPALÍ DE LA EVEREST TRAIL RACE BY TUGA

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

Por tercer día consecutivo el corredor Suman Kulung (*Grans Espais*) y la también nepalí Chhokki Sherpa (*Grans Espais*), Sherpa ganan la etapa. Los españoles Antonio Segovia (*Segalia*) en categoría masculina y Laia Gilibets en categoría femenina, mantienen la quinta y tercera posición, respectivamente en la clasificación general.

En la *Everest Trail Race by Tuga* con poco basta. Los 28km de la tercera etapa entre Ringmo y Kharikhola apuntaban en el libro de ruta casi 5.000 metros de desnivel acumulado. Una barbaridad con tan poco kilometraje donde duelen las piernas tanto en las subidas como en las bajadas. Esta tercera jornada ha sido la más dura y técnica de lo que llevamos de carrera. El líder desde la primera etapa Suman Kulung (*Grans Espais*) ha compartido gran parte de la jornada con el segundo y tercer clasificado en la general, ambos nepalís. La etapa empezó por un camino de bosques de excepcional espectacularidad. Superado el kilómetro 7 tras coronar el punto más alto de la etapa situado en los 4.000 metros, los corredores han afrontado un desnivel negativo de 2.800 metros con un tramo muy técnico de bajada hasta el kilómetro 15 con terreno descompuesto, fácil para perderse, de gran complejidad en el marcaje y tramos verticales.

Después del tercer punto de control los participantes han cruzado el río Dudh Kosi que proviene directamente del Everest. La llegada a la meta de Karikhola tras una subida con 500 metros de desnivel positivo ha terminado de rematar



JUSTLOADING

corexa
GLOBAL TRADE MARKETING

TUGA
ACTIVE WEAR



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

by



las piernas castigadas de esta tercera etapa que ha tenido más desnivel en las bajadas que en las subidas. El líder Suman Kulung (Grans Espais) y el segundo clasificado Man K. Roka, han ido toda la etapa juntos vigilándose el uno al otro. A pesar de que el nepalí Man K. ha intentado atacar en diversas ocasiones, no le ha sido posible desprenderse del nepalí Suman Kulung. En el ultimo tramo de subida Kulung ha decidido marcharse, ganándole al segundo clasificado una diferencia de 5 minutos y 32 segundos.

Tras 3 jornadas y al llegar al ecuador de la *Everest Trail Race by Tuga*, Suman Kulung tiene una diferencia con el segundo clasificado, en la clasificación general Dal B. Kunwar, de 39 minutos y 47 segundos.

En la categoría femenina la nepalí Chhokki Sherpa (Grans Espais), continúa aumentando la diferencia tras la victoria de etapa, sobre la también nepalí Humi Budha segunda clasificada en la general. Humi hoy ha perdido algo más de 3 minutos. En la tercera posición han entrado en meta la catalana Laia Gilibets a 51 minutos y 38 segundos de la primera clasificada y mantiene la tercera posición en la general.

La cuarta etapa entre Kharikola y Phakding arrancará con una subida de 1.000 metros de desnivel positivo, seguidos de 2 km de puro barro en el descenso, producto de un enorme desprendimiento, acaecido hace ya algunos días. Los corredores ya descansan en sus tiendas de campaña donde sueñan con las duras rampas de la primera ascensión al Karila a 3.000 metros de altitud nada más empezar.



JUSTLOADING

corexa
GLOBAL TRADE MARKETING

TUGA
ACTIVE WEAR

