

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

by



## SUMAN KULUNG GUANYA TAMBÉ LA QUARTA ETAPA DE L'EVEREST TRAIL RACE BY TUGA

ETAPA 4 / 27,4 km / +2.170 m/ -1.515 m/ Ac 3.685 m

El corredor nepalès Suman Kulung (Grans Espais), continua acumulant victòries d'etapa en aquesta edició 2024. Chhokki Sherpa (Grans Espais) guanya també l'etapa per quart dia consecutiu a la categoria femenina i la catalana Laia Gilibets continua tercera de la general femenina.

Un altre dia superat a l'oficina amb millors vistes del món per a Suman Kulung, Chhoki Sherpa i la resta de participants en aquesta 12a edició de l'Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR a les muntanyes de l'Himàlaia. Com és habitual en aquesta edició, cada etapa és un lideratge absolut de Kulung, tan sols pertorbat pels atacs del seu compatriota Man K. Roka que avui ha entrat a meta amb tan sols una diferència de 3 minuts i 3 segons respecte a Kulung . La quarta jornada de 27 km i 3.700 metres de desnivell acumulat ha sortit des de Kharikhola i ha acabat a Phakding. Perquè es facin una idea de la duresa de la cursa els corredors pota negra de la competició han trigat poc més de 3 hores a completar els 27 km de recorregut.

Només sortir del campament els corredors han creuat un petit pont molt antic per començar la dura, directa i mantinguda pujada al Kari-la amb un desnivell positiu de més de 1.000 metres per terreny variat. Aquest any i degut a un important despreniment en el descens del Karila, els corredors han hagut d'afrontar un perillós descens de més de 2 km de pur fang.

Després del segon punt de control a la població de Chaurikharka a 2.600 metres d'altitud, els corredors, igual que a l'anterior edició, han abandonat la ruta clàssica del trekking al camp base de l'Everest, per dirigir-se cap a una zona rural, apartada del trànsit de trekkers i molt més llarga i exigent en relació amb el desnivell que en edicions passades. Des de Segma a través d'espectaculars boscos i 5km de terreny



**JUSTLOADING**

**corexa**  
GLOBAL TRADE MARKETING

**TUGA**  
ACTIVE WEAR



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

by



variat ha arribat en primera posició Suman Kulung (Grans Espais) i tan sols a 3 minuts i 3 segons, el seu perseguidor avui Man K. Rodka.

A 2 etapes per finalitzar l'Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR el líder Suman Kulung (Grans Espais) té una diferència de 46 minuts i 33 segons amb Roka, distància insalvable, tret que sorgeixi alguna sorpresa, mai descartable atesa l'extrema duresa del terreny i els importants desnivells. Dal B. Kunwar manté la tercera posició de la classificació general.

A la categoria femenina, ha tornat a guanyar la nepalesa Chhokki Sherpa (Grans Espais), líder indiscutible d'aquesta edició. En segona posició i seguint una mica la litúrgia dels últims dies, ha arribat a la meta segona la també nepalesa Humi Budha a tan sols 15 segons, davant de l'Espanyola Laia Gilibets que ha entrat a meta 28 minuts després. La temperatura que durant el dia arriba als 20 graus baixa fins als 2-3 graus quan els corredors, amb cada vegada més cansament acumulat, dormen ben abrigats a les tendes de campanya.

Durant la cinquena etapa entre Phakding i Tyangboche (24km i 3.800 metres de desnivell acumulat) els participants de l'Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR, podran veure cims emblemàtics de l'Himàlaia com l'Everest, Lhotse i Nupse entre d'altres. Penúltima jornada, una de les més dures i exigents d'aquesta edició tant per la duresa com per l'espectacularitat del recorregut.



**JUSTLOADING**

**cor:exa**  
GLOBAL TRADE MARKETING

