



MIGUEL HERAS GOLPEA LA GENERAL DE LA EVEREST RAIL RACE

El corredor del equipo *The Elements* gana la tercera etapa por delante de Summan Kulung, segundo clasificado, que pierde 11 minutos. Miguel Heras consolida su liderato y Jordi Gamito (*Traça*) mantiene la tercera posición en la general.

Superado el kilómetro 7 de la jornada 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 de perderse, de gran complejidad en el marcaje y tramos verticales. La tercera etapa entre Ringmo y Kharikhola de 28km con casi 4.800 metros de desnivel acumulado (aquí no hacen falta grandes kilometradas para tener desnivel) empezó por un camino entre bosques de excepcional espectacularidad. 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 las piernas castigadas de la etapa que ha tenido más desnivel en las bajadas que en las subidas. Ha sido en este punto de ascenso donde Miguel Heras ha atacado al gran especialista en las bajadas Summan Kulung para distanciarse y conseguir el segundo triunfo en la *Everest Trail Race by the Elements* en Karikhola con una suculenta renta.

A Miguel Heras le faltan 3 etapas para completar los 170km y 27.000 metros de desnivel acumulado para poder ganar la décima edición de la *Everest Trail Race by The Elements*. De momento





tiene que defender los 12 minutos y 42 segundos de margen que tiene con el segundo clasificado Summan Kulung. Jordi Gamito tercero en la general está ya más de hora y media de Miguel Heras (*The Elements*).

En la categoría femenina Phurwa Sherpa ha conseguido su segunda victoria de etapa con 3 minutos de ventaja sobre la portuguesa Ester Alves (SWE). En tercera posición ha llegado María Pérez a casi 11 minutos. En la clasificación general Pérez es la segunda mujer más rápida a 21 minutos de la líder Sherpa. Ester Alves tercera a 40 minutos de la líder. La cuarta etapa entre Kharikola y Phakding arrancará con una subida de 1.000 metros de desnivel positivo. Los corredores ya descansan en sus tiendas de campaña y quizá ya sueñen con las duras rampas de la primera ascensión al Karila a 3.000 metros de altitud.

