



## MIGUEL HERAS COLPEJA LA GENERAL DE L'EVEREST TRAIL RACE

El corredor de l'equip *The Elements* guanya la tercera etapa per davant de Summan Kulung, segon classificat, que perd 11 minuts. Miguel Heras consolida el seu liderat i Jordi Gamito (Traça) manté la tercera posició a la general.

Superat el quilòmetre 7 de la jornada els corredors han afrontat un desnivell negatiu de 2.800 metres amb un tram molt tècnic de baixada fins el quilòmetre 15 amb terreny descompost. Era fàcil perdre's, de gran complexitat pel que fa al marcatge i trams verticals. La tercera etapa entre Ringmo i Kharikhola de 28km amb quasi 4.800 metres de desnivell acumulat (aquí no calen grans quilometrades per tenir desnivell) va començar per un camí entre boscos d'excel·lent espectacularitat. 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 de l'etapa que ha tingut més desnivell a les baixades que a les pujades. Ha estat en aquest punt d'ascens on Miguel Heras ha atacat al gran especialista a les baixades Summan Kulung per a distanciar-se i aconseguir el segon triomf d'etapa a l'*Everest Trail Race by The Elements* amb una suculent renda d'11 minuts.

A Miguel Heras li resten 3 etapes per completar els 170km i 27.000 metres de desnivell acumulat de l'*Everest Trail Race by The Elements* per poder guanyar la desena edició. De moment ha de defensar els 12 minuts i 42 segons de marge que té amb el segon classificat Summan Kulung que ja ha guanyat 2 edicions de la





prova. Jordi Gamito (*Traça*) tercer a la general es troba a més d'1 hora i mitja de Miguel Heras (*The Elements*).

A la categoria femenina Phurwa Sherpa ha aconseguit el segon triomf d'etapa amb 3 minuts d'avantatge sobre la portuguesa Ester Alves (*SWE*). A la tercera posició ha arribat María Pérez a quasi 11 minuts. A la classificació general Pérez es la segona dona més ràpida a 21 minuts de la líder Sherpa. Ester Alves tercera a 40 minuts de la líder. La quarta etapa entre Kharikola i Phakding arrencarà amb una pujada de 1.000 metres de desnivell positiu. Els corredors ja dormen a les seves tendes de campanya i potser ja somien amb les dures rampes de la primera ascensió al Karila a 3.000 metres d'altitud.

