



MIGUEL HERAS GANA LA PENÚLTIMA ETAPA DE LA EVEREST TRAIL RACE BY THE ELEMENTS

Miguel Heras (*The Elements*) tiene cada vez más cerca la victoria final. Tiene que defender una renta de 13 minutos y 16 segundos con el segundo clasificado Summan Kulung en la última etapa con final en Lukla de mañana. El corredor Jordi Gamito (*Traça*) se afianza en la tercera posición de la general.

Un cubo de agua caliente con una pastilla de jabón para los participantes. Así es la ducha post etapa cada día en la *Everest Trail Race by The Elements* y en la que Miguel Heras (*The Elements*) ha empezado a recuperar el cuerpo tras la disputa de la etapa reina, la quinta de la competición, a la que le queda un último baile. La etapa considerada por la organización como la más exigente ha cruzado el “Hillary Bridge” dentro del Sagarmatha National Park y ha visitado Namche Bazar, la capital Sherpa del Solu Khumbu a 3.400 metros de altitud. Superada la subida al aeropuerto de Syangboché a 3.700 metros los grandes colosos del Himalaya han estado omnipresentes el resto de la etapa con sus vistas: Everest (8.887m), Lothse (8.516m), Ama Dablam (6.812m) han sido espectadores de los últimos 20km. A partir de la famosa Hillary School en Kumjung los participantes han transitado por encima de los 4.000 metros de altitud donde respirar cada vez costaba más con las pulsaciones a tope. Y sin estar a tope también. Los últimos 8km han transcurrido por un camino extremadamente aéreo hasta llegar a Pangboche, a 4km de la meta en Tyangboché. Miguel Heras ha cruzado en solitario y al límite de sus fuerzas tras atacar a Summan Kulung que ha llegado 35 segundos más tarde que el Bejarano. 4 horas los primeros clasificados. 12h el último de la etapa. Hoy el campamento de Tyangboché a 3.875 metros de altitud.





En la categoría femenina la líder Phurwa Sherpa ha tenido que visitar a los médicos de la carrera como consecuencia del dolor que padece en su tobillo. La lesión no le ha impedido ganar la quinta etapa con más de 20 minutos de ventaja sobre Ester Alves (SWE). Tercera posición otra vez para la argentina María Silvina Pérez que ganó la primera jornada.

La última etapa de la *Everest Trail Race by Elements* será muy emocionante. La sexta y última jornada predominantemente en bajada es muy favorable para el segundo clasificado, el corredor nepalí Summan Kulung que tiene una gran habilidad en los descensos como ya demostró en el 2017 donde absorbió los 6 minutos de margen que tenía el hasta entonces líder Luis Alberto Hernando que perdió la carrera el último día. El actual líder Miguel Heras tiene 13 minutos y 16 segundos de margen con Kulung. Los 29 kilómetros finales entre Tyangboché y Lukla decidirán la décima edición de la *Everest Trail Race by The Elements*. Hay que cruzar el siempre complejo pueblo de Namche Bazar y los numerosos puentes hasta meta. Aquí los animales de transporte marcan si puedes pasar o debes esperar a que terminen de cruzarlo y según como lleguen los favoritos puede ser determinante en la pérdida de tiempo. Mañana lo sabremos.

