

EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

DAL B. KUNWAR CONTINUA SU RECITAL DE VICTORIAS DE ETAPA EN LA FIESTA NEPALÍ DE LA EVEREST TRAIL RACE

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

Por tercer día consecutivo el corredor Dal B. Kunwar y la también nepalí Chhokki Sherpa ganan la etapa. Los españoles Abel Carretero (OTSO) y Manuel Vela, mantienen la segunda 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, Dal B. Kunwar ha realizado toda la etapa en solitario muy destacado de su inmediato perseguidor el español Abel Carretero (OTSO).

La etapa empezó por un camino de bosques de excepcional espectacularidad. Superado el quilómetro 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 quilómetro 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 las piernas castigadas de esta tercera etapa que ha tenido más desnivel en las bajadas que en las subidas. El líder Dal B. Kunwar ha llegado en solitario a meta



EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

con una ventaja de más de 37 minutos sobre el corredor de Otso, Abel Carretero.

Tras 3 jornadas y al llegar al ecuador de la *Everest Trail Race by Tuga*, Dal B. Kunwar tiene una diferencia con el segundo clasificado, de la general, Abel Carretero, de 1 hora y 19 minutos.

En la categoría femenina la nepalí Chhokki Sherpa, 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 2 minutos. En la tercera posición han entrado en meta la portuguesa Ester S. Alves a 1 hora y 3 minutos 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. 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.

