

# EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

## DAL B. KUNWAR LIDER ABSOLUTO DE LA ETR 2025

ETAPA 5 / 24 km / +2.483 m/ - 1.283m / Ac 3.766 m

Dal B. Kunwar aumenta su ventaja sobre su inmediato perseguidor, el español Abel Carretero (OTS0). El también español Manuel Vela, mantiene su tercera posición de la clasificación general. Chhokki Sherpa gana la etapa por quinto día consecutivo en la categoría femenina, por delante de la también nepalí Humi Budha y Ester S Alves asegura la tercera plaza en la clasificación general.

El corredor nepalí Dal B. Kunwar, ha salido al máximo desde el primer minuto, dispuesto a aumentar los tiempos que le separaban del segundo clasificado. Dal ha pasado por los diferentes controles de carrera siempre en primer lugar, sumando una diferencia al final de etapa de 1 hora 32 minutos en relación a Abel Carretero.

El español se ha perdido después del CP2, siendo localizado por la organización a través del sistema de geolocalización que llevan todos los corredores. Dal B. Kunwar, es sin ningún género de dudas el más que probable ganador de esta 13ª edición de la Everest Trail Race by TUGA.

La etapa considerada por la organización, junto a la tercera, como la más exigente y dura, ha cruzado el “Hillary Bridge” dentro del Sagarmatha National Park y ha entrado en 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 presentes cada vez que los atletas han levantado la cabeza para contemplar las vistas: Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Ama Dablam (6.812m) han sido espectadores de los corredores 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. Los últimos 4 km han transcurrido por un camino extremadamente aéreo hasta llegar a la



# EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

meta de Tyangboche. Dal B. Kunwar ha cruzado la meta en solitario y detrás, Abel Carretero (OTSO) y el también español Manu Vela.

En la categoría femenina la líder indiscutible Chhoki Sherpa ha entrado nuevamente como primera clasificada de la etapa, aunque llegando a meta con una ventaja de tan solo 3 minutos sobre su inmediata seguidora, la también nepalí Humi Budha segunda en la general. La tercera posición ha sido nuevamente para la Portuguesa Ester S. Alves. 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 TUGA ACTIVE WEAR* y en la que Dal B. Kunwar, ha abierto una brecha suficientemente importante como para asegurarse, si nada lo impide, el primer puesto en esta 13ª edición.

La última etapa de la Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR, no plantea grandes dudas en relación al resultado final. Evidentemente todo es posible, pero tanto en categoría femenina como masculina, será muy difícil o casi imposible desbancar a los nepalíes de las posiciones de cabeza. Corren en casa y son extremadamente hábiles bajando. También hay que destacar que a pesar de que la sexta etapa tiene un desnivel positivo de 1.578 m, no hay que olvidar los 2.612 m de bajada. Los 29 kilómetros finales entre Tyangboché y Lukla de la sexta etapa pondrán el punto y final a la décimo tercera edición de la Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR después de 170km y 26.000 metros de desnivel acumulado.

