

# EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

## DAL B. KUNWAR GANA TAMBIEN LA CUARTA ETAPA DE LA EVEREST TRAIL RACE BY TUGA

ETAPA 4 / 27,4 km / +2.170 m/ -1.515 m/ Ac 3.685 m

El corredor nepalí Dal B. Kunwar, sigue acumulando victorias de etapa en esta edición 2025. Chhokki Sherpa gana también la etapa por cuarto día consecutivo en la categoría femenina y la portuguesa Ester S. Alves continua tercera de la general femenina.

Otro día superado en la oficina con mejores vistas del mundo para Dal B. Kunwar, Chhoki Sherpa y el resto de participantes en esta 13<sup>a</sup> edición de la Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR en las montañas del Himalaya. Como viene siendo habitual en esta edición, cada etapa es un liderato absoluto de Kunwar, sin ningún tipo de perturbación por parte del resto de participantes. La cuarta jornada de 27 km y 3.700 metros de desnivel acumulado ha salido desde Kharikhola y ha terminado en Phakding. Para que se hagan una idea de la dureza de la carrera los corredores *pata negra* de la competición han tardado poco más de 3 horas en completar los 27 km de recorrido.

Nada más salir del campamento los corredores han cruzado un pequeño puente muy antiguo para empezar la dura, directa y mantenida subida al Kari-la con un desnivel positivo de más de 1.000 metros per terreno variado. Este año y debido a un importante desprendimiento en el descenso del Karila, los corredores han tenido que afrontar un peligroso descenso de más de 2 km de puro barro.

Después del segundo punto de control en la población de Chaurikharka a 2.600 metros de altitud los corredores, igual que en la anterior edición, han abandonado la ruta clásica del trekking al campo base del Everest, para dirigirse hacia una zona rural, apartada del tránsito de *trekkers* y mucho más



# EVEREST TRAIL RACE 2025

10 al 22 de noviembre

larga y exigente en relación al desnivel que en ediciones pasadas. Desde Segma a través de espectaculares bosques y 5km de terreno variado ha llegado en primera posición Dal B. Kunwar y a más de 30 minutos el español Abel Carretero (OTSO).

A 2 etapas para finalizar la Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR el líder Dal B. Kunwar tiene una comoda diferencia de 1 hora 49 minutos sobre su inmediato perseguidor, distancia insalvable, a menos de que surja alguna sorpresa, nunca descartable dada la extrema dureza del terreno y los importantes desniveles. El también español Manuel Vela mantiene la tercera posición de la clasificación general a más de 7 horas del corredor nepalí.

En la categoría femenina, de nuevo ha ganado la nepalí Chhokki Sherpa , líder indiscutible de esta edición. En segunda posición y siguiendo un poco la liturgia de los últimos días, ha llegado a la meta al mismo tiempo que Chhoki su compatriota Humi Budha, ambas por delante de la portuguesa Ester S. Alves 50 minutos más tarde.

La temperatura que durante el día llega a los 20 grados desciende hasta los 2-3 grados cuando los corredores, con cada vez más cansancio acumulado, duermen bien abrigados en sus tiendas de campaña.

Durante la quinta etapa entre Phakding y Tyangboche (24km y 3.800 metros de desnivel acumulado) los participantes de la Everest Trail Race by TUGA ACTIVE WEAR, podrán ver cimas emblemáticas del Himalaya como el Everest, Lhotse y Nupse entre otros. Penúltima jornada, una de las más duras y exigentes de esta edición, tanto por la dureza como por la espectacularidad del recorrido.