

# 7<sup>a</sup> EVEREST TRAIL RACE

5 al 17 NOVIEMBRE 2017

by



Clipping de Prensa / Press Clipping 2017



[www.everesttrailrace.com](http://www.everesttrailrace.com)



tve



TERRITORIO TRAIL  
media

3



movistar+



La Voz de Galicia

MARCA



SER Aventureros



El Confidencial



tdp



La Gazzetta dello Sport  
Tutto il rosa della vita

EUROSPORT



Trail Run  
SPORTS



LA VANGUARDIA

YAHOO!



Desnivel

a  
ara.cat

laSexta

# Índice

Luis Alberto Hernando, a punto de ser el primer occidental en ganar el Everest Trail Race. #0 (Canal +) - MINUTO#0 - 15/11/2017	13
Final de película en el Everest Trail Race. RAC 1 - ULTRAESPORTS - 19/11/2017	14
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa - Martes 14 Noviembre 2017 1911 @ ELCONFIDENCIAL.COM - 14/11/2017	15
Jordi Gamito: "Compagino mi trabajo con el trail como puedo" @ 20MINUTOS.ES - 24/11/2017	16
Luis Alberto Hernando: "Todavía soy un hueso duro de roer para los jovencitos" @ 20MINUTOS.ES - 24/11/2017	17
Fin de curso en el Himalaya El Periódico de Aragón - 24/11/2017	18
EVEREST TRAILRACE, 20 Minutos Barcelona - 24/11/2017	19
EVEREST TRAIL RACE, QUIZAS LA CARRERA MAS DURA DEL MUNDO 20 Minutos Madrid - 24/11/2017	20
Fin de curso en el Himalaya @ EL PERIÓDICO DE ARAGÓN - 24/11/2017	21
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ LA VANGUARDIA - 22/11/2017	22
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ EL MUNDO DEPORTIVO - 22/11/2017	23
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ ELDESMARQUE.ES - 22/11/2017	24
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ ESPANOL.EUROSPORT.COM - 22/11/2017	25
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ ELCONFIDENCIAL.COM - 22/11/2017	26
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ DIARIO MONTAÑÉS - 22/11/2017	27
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ ESTADIODEPORTIVO.COM - 22/11/2017	28
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ DIARIO HOY - 22/11/2017	29
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ LA RIOJA - 22/11/2017	30

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ YAHOO ES NEWS - 22/11/2017	31
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ EL PERIÓDICO DE ARAGÓN - 22/11/2017	32
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ SUR DIGITAL - 22/11/2017	33
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ EUROSPOORT.ES - 22/11/2017	34
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ LA VERDAD - 22/11/2017	35
Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" @ DIARIO VASCO.COM - 22/11/2017	36
Luis Alberto Hernando: "La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto" @ DESNIVEL.COM - 22/11/2017	37
Luis Alberto Hernando: "La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto" @ CARRERASPORMONTANA.COM - 22/11/2017	38
Alberto Iglesias, quinto en el Nepal El Correo Gallego - 18/11/2017	39
Imágenes de la Everest Trail Race 2017 en la que el burgalés Luis Alberto Hernando ha quedado segundo. Esports3 - TEMPS D'AVENTURA - 16/11/2017	40
Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas @ CARRERASPORMONTANA.COM - 17/11/2017	41
Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas @ DESNIVEL.COM - 17/11/2017	42
Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: "A mí Nepal me ha enganchado" @ DESNIVEL.COM - 16/11/2017	43
Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: "A mí Nepal me ha enganchado" @ CARRERASPORMONTANA.COM - 16/11/2017	44
Luis Alberto Hernando, segundo en la VII Everest Trail Race @ DIARIO DEL ALTOARAGÓN - 16/11/2017	45
Luis Alberto Hernando da record nella prima tappa dell'Everest Trail Race Running - 10/11/2017	46
Suman arrebatata la victoria a Hernando en la última etapa con un descenso de vértigo @ SPORT.ES - 16/11/2017	47
Luis Alberto Hernando, segundo en la VII Everest Trail Rafe Diario del Altoaragón - 16/11/2017	48
El vigués Alberto Iglesias, quinto en el Everest La Voz de Galicia Vigo - 16/11/2017	49
El vigués Alberto Iglesias, quinto en el Everest	50

@ LA VOZ DE GALICIA - 16/11/2017	
Kilian Jornet es galardonado con el Premio de Honor de 'Territorio Trail' @ MARCA - 15/11/2017	51
Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats @ CARRERASPORMONTANA.COM - 15/11/2017	52
Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats @ DESNIVEL.COM - 15/11/2017	53
Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race @ ARABALEARS.CAT - 15/11/2017	54
Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race @ ARA.CAT - 15/11/2017	55
El nepalí Kulung arrebatava la victoria al español Hernando en la última etapa @ LA VANGUARDIA - 14/11/2017	56
Con la miel en los labios @ DIARIO DE BURGOS - 15/11/2017	57
Running @ RUNNING.ES - 15/11/2017	58
Con la miel en los labios @ DIARIO DE BURGOS - 15/11/2017	59
Resultados Everest Trail Race 2017: Suman Kulung arrebatava la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa @ VAMOSACORRER.COM - 15/11/2017	60
La Everest Trail Race acaba con la victoria de un nepalí aunque el burgalés Luis Alberto Hernández había sido líder de la prueba desde el primer día. TV3 - 3/24 (MATI) - 15/11/2017	61
Un despiste de Luis Alberto Hernando le cuesta la Everest Trail Race a favor de Suman Kulung @ CORREDORDEMONTANA.COM - 15/11/2017	62
El Everest Trail Race es una competición de alta montaña que hasta ahora han dominado siempre los corredores nepalíes. TV3 - 3/24 (MATI) - 14/11/2017	63
Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race @ DIARIOSALAMANCA.COM - 15/11/2017	64
Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung @ DESNIVEL.COM - 15/11/2017	65
Despedida con las imágenes del Everest Trail Race, una prueba que hoy llegaba a la quinta y penúltima etapa y que ha acabado con la victoria del español Luis Alberto Hernando que afronta la última .... GoITV - GOL SPORTS - 13/11/2017	66
Hernando finaliza segundo en la Everest Trail Race @ ELCORREODEBURGOS.COM - 15/11/2017	67
EL SEMÁFORO Diario de Burgos - 15/11/2017	68

Con la miel en los labios Diario de Burgos - 15/11/2017	69
Luis Alberto Hernando acaba segundo en la Everest Trail Race Heraldo de Aragón - 15/11/2017	71
Prórroga Mundo Deportivo - 15/11/2017	72
TRAIL RUNNING A HERNANDO SE LE ESCAPA LA EVEREST TRAIL RACE EN LA ÚLTIMA ETAPA Marca - 15/11/2017	73
Hernando finaliza segundo en la Everest Trail Race El Mundo el Correo de Burgos - 15/11/2017	74
RUNNING Hernando cede en la última etapa de la Everest Trail Race Diario de Navarra - 15/11/2017	75
Hernando, segundo en el Everest Trail Race El Diario Montañés - 15/11/2017	76
Luis Alberto Hernando se hunde y Suman Kulung se lleva la sexta etapa y la victoria de la Everest Trail Race 2017 @ TURISKI - 14/11/2017	77
El nepalés Suman Kulung vence en la Everest Trail Race por delante de Luis Alberto Hernando @ SPORTTRAINING.ES - 14/11/2017	78
Última etapa de la Everest Trail Race @ CORRIENDOVOY.COM - 14/11/2017	79
Luis Alberto Hernando, era líder en el Everest Trail Race aunque finalmente el nepalí Suman Kulung ha acabado coronándose. TV3 - TN VESPRE - 14/11/2017	80
Suman Kulum li arrabassa la victòria a Hernando a l'Everest Trail Race @ OSONA.COM - 14/11/2017	81
El nepalès Suman Kulung desbanca Luis Alberto Hernando en l'última etapa de l'Everest Trail Race @ CCMA.CAT - 14/11/2017	82
Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung @ DESNIVEL.COM - 14/11/2017	83
A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa @ MARCA - 14/11/2017	84
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ LA VERDAD - 14/11/2017	85
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ DIARIO MONTAÑÉS - 14/11/2017	86
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ DIARIO HOY - 14/11/2017	87
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ LA RIOJA - 14/11/2017	88

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ SUR DIGITAL - 14/11/2017	89
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ EL MUNDO DEPORTIVO - 14/11/2017	90
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ ELDESMARQUE.ES - 14/11/2017	91
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ LAS PROVINCIAS DIGITAL - 14/11/2017	92
El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa @ DIARIO VASCO.COM - 14/11/2017	93
Suman Kulung arrebató la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa tras un descenso de vértigo @ AM14.NET - 14/11/2017	94
Suman arrebató la victoria a Hernando en la última etapa de la Everest Trail Race @ VIDEOS.MARCA.COM - 14/11/2017	95
A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa @ MARCA - 14/11/2017	96
Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung @ CARRERASPORMONTANA.COM - 14/11/2017	97
Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race @ 20MINUTOS.ES - 14/11/2017	98
Hernando amplía la distancia con su principal rival en la Everest Trail Race @ OSONA.COM - 14/11/2017	99
Ya tenemos ganador del Everest Trail Race. RAC 1 - PRIMER TOC - 14/11/2017	100
La Everest Trail Race es una competición que hasta habían dominado los nepalíes pero este año el burgalés Luis Alberto Hernando está a punto de hacer historia. TV3 - ELS MATINS (INFORMATIVO) - 14/11/2017	101
Hernando acaricia la victoria en el Everest Trail Diario de Burgos - 14/11/2017	102
Hernando, con 6 minutos en el Everest Trail Diario de Navarra Tudela y Ribera - 14/11/2017	103
Hernando, más líder en Nepal @ ELCORREODEBURGOS.COM - 14/11/2017	104
Dos vidas unidas por un cordón de zapatilla Diario de Navarra Tierra Estella - 14/11/2017	105
Hernando, con 6 minutos en el Everest Trail Diario de Navarra - 14/11/2017	108
LUIS ALBERTO HERNANDO AMPLÍA SU LIDERATO EN LA EVEREST TRAIL RACE Marca - 14/11/2017	109

Hernando, más líder en Nepal El Mundo el Correo de Burgos - 14/11/2017	110
Luis Alberto Hernando, a punt de fer història a l'Everest Trail Race @ CCMA.CAT - 13/11/2017	111
Luis Alberto Hernando y Suman Kulung se juegan la Everest Trail Race en la última etapa @ TURISKI - 13/11/2017	112
Hernando golpea primero y gana la penúltima etapa de la Everest Trail Race @ AM14.NET - 13/11/2017	113
La última etapa de mañana decidirá si Luis Alberto Hernando vence la Everest Trail Race @ CORREDORDEMONTANA.COM - 13/11/2017	114
Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 @ DESNIVEL.COM - 13/11/2017	115
Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 @ DESNIVEL.COM - 13/11/2017	116
Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 @ CARRERASPORMONTANA.COM - 13/11/2017	117
Luis Alberto Hernando amplía su liderato en la Everest Trail Race @ MARCA - 13/11/2017	118
Despedida y cierre con Luis Alberto Hernando, que lidera la Everest Trail Race que se disputa en el Himalaya. CUATRO - NOTICIAS CUATRO DEPORTES 2 - 12/11/2017	119
Suman Kulung segueix molt de prop la petja d'Hernando a l'Everest Trail Race @ OSONA.COM - 13/11/2017	120
El Everest Trail Race es una carrera de montaña con 160. 3-24 TDT - ESPORTS - 12/11/2017	121
Actualizamos la clasificación del Everest Trail Race. RAC 1 - ULTRAESPORTS - 12/11/2017	122
Everest Trail Race un reto logístico de altura @ LA VANGUARDIA - 09/11/2017	123
LEsportiu de Catalunya - Gamito i Alves a l'Everest amb The Elements LEsportiu Girona Esports de muntanya LEsportiu de Catalunya Notícia @ EL PUNT AVUI - 05/11/2017	124
Estos días se disputa la Everest Trail Race. TVE1 - INFORMATIU MIGDIA - 12/11/2017	125
LEsportiu de Catalunya - Ha de ser increïble LEsportiu Girona Esports de muntanya LEsportiu de Catalunya Notícia @ EL PUNT AVUI - 02/11/2017	126
Luis Alberto Hernando, tras cuatro etapas, el español lidera la Everest Trail Race, que se disputa por el Himalaya. TVE1 - TELEDIARIO 2 - 12/11/2017	127
Suman Kulung presiona a Luis Alberto Hernando en la Everest Trail Race	128

@ TURISKI - 12/11/2017	
"Prefiero correr horas en el monte a 50 minutos en asfalto"	129
@ AS - 12/11/2017	
Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017	130
@ DESNIVEL.COM - 12/11/2017	
Luis Alberto Hernando sufre para seguir de líder en la Everest Trail Race	131
@ VIDEOS.MARCA.COM - 12/11/2017	
Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017	132
@ CARRERASPORMONTANA.COM - 12/11/2017	
Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato en la Everest Trail Race	133
@ AM14.NET - 12/11/2017	
Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017	134
@ DESNIVEL.COM - 12/11/2017	
Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato de la Everest Trail Race	135
@ MARCA - 12/11/2017	
Hernando sigue líder en el Everest	136
Diario de Burgos - 12/11/2017	
Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017	137
@ DESNIVEL.COM - 12/11/2017	
La Cerdanya abasteix el servei mèdic especialitzat a l'Everest Trail Race	138
Regió 7 - 12/11/2017	
LUIS HERNANDO REFUERZA SU LIDERATO EN LA EVEREST TRAIL	139
El Mundo el Correo de Burgos - 12/11/2017	
Luis Alberto Hernando mantiene el liderato a pesar de la victoria de Suman Kulung	140
@ TURISKI - 11/11/2017	
Luis Alberto Hernando termina segundo en la tercera etapa pero mantiene el liderato de la Everest Trail Race	141
@ AM14.NET - 11/11/2017	
Luis Alberto Hernando es manté en primer lloc a l'Everest Trail Race	142
@ OSONA.COM - 11/11/2017	
Suman Kulung campeón de etapa, Hernando sigue lider de la ETR	143
@ TRAILRUN.ES - 11/11/2017	
Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Race	144
@ SPORT.ES - 11/11/2017	
Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Race	145
@ MARCA - 11/11/2017	
Victoria de Luis Alberto Hernando que refuerza su liderato en la Everest Trail Race	146
@ AM14.NET - 11/11/2017	
Hernando vence en la segunda etapa y refuerza su liderato	147

Crónica, fotos, clasificaciones 2ª etapa de la Everest Trail Race @ CORRIENDOVOY.COM - 11/11/2017	148
Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017 @ DESNIVEL.COM - 10/11/2017	149
Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017 @ CARRERASPORMONTANA.COM - 10/11/2017	150
Luis Alberto Hernando más líder tras su segunda victoria consecutiva en la Everest Trail Race @ TURISKI - 10/11/2017	151
Hoy empieza el Everest Trail Race. LA SEXTA - LA SEXTA DEPORTES TARDE - 09/11/2017	152
Luis Alberto Hernando refuerza su liderato en la Everest Trail Race @ TRAILRUN.ES - 10/11/2017	153
Luis Alberto Hernando repite victoria y récord en la Everest Trail Race @ MARCA - 10/11/2017	154
Hoy ha arrancado la Everest Trail Race, con victorias de Ester Alves y Luis Alberto Hernando en la primera etapa. Teledeporte - CONEXION TDP - 09/11/2017	155
Luis Alberto Hernando encapçala l'Everest Trail Race a l'Himàlaia @ OSONA.COM - 10/11/2017	156
Se ha disputado la primera etapa de la Everest Trail Race, que ha ganado Luis Alberto Hernando. RAC 1 - PRIMER TOC - 09/11/2017	157
HERNANDO PISA FUERTE Diario de Burgos - 10/11/2017	158
Prórroga Mundo Deportivo - 10/11/2017	159
Hernando, primer líder en Nepal @ ELCORREODEBURGOS.COM - 10/11/2017	160
HERNANDO, LÍDER DE LA EVEREST TRAIL RACE Marca - 10/11/2017	161
Hernando, primer líder en Nepal El Mundo el Correo de Burgos - 10/11/2017	162
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 @ TURISKI - 09/11/2017	163
Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race @ EL MUNDO DEPORTIVO - 09/11/2017	164
Luis Alberto Hernando no falla y se lleva la primera etapa de la ETR @ CORREDORDEMONTANA.COM - 09/11/2017	165

Primera etapa de la Everest Trail Race @ CORRIENDOVOY.COM - 09/11/2017	166
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 @ DESNIVEL.COM - 09/11/2017	167
Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race @ SPORT.ES - 09/11/2017	168
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 @ DESNIVEL.COM - 09/11/2017	169
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race @ VIDEOS.MARCA.COM - 09/11/2017	170
Luis Alberto Hernando primer líder de la Everest Trail Race @ AM14.NET - 09/11/2017	171
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 @ CARRERASPORMONTANA.COM - 09/11/2017	172
Everest Trail Race, un reto logístico de altura @ EL MUNDO DEPORTIVO - 09/11/2017	173
Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race @ MARCA - 09/11/2017	174
Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race @ VIDEOS.MARCA.COM - 09/11/2017	175
Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race @ MARCA - 09/11/2017	176
Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia @ CORREDORDEMONTANA.COM - 09/11/2017	177
Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia @ CORREDORDEMONTANA.COM - 09/11/2017	178
La Everest Trail Race más extrema y dura de su historia @ TURISKI - 08/11/2017	179
Comienza la 7ª Everest Trail Race @ ESTRELLA DIGITAL - 08/11/2017	180
Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia @ SPORT.ES - 08/11/2017	181
Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia @ AM14.NET - 08/11/2017	182
Mañana comienza en Katmandú el Everest Trail Race, una carrera de montaña de más de 159 km. Cadena Ser - LA GRADERIA - 08/11/2017	183
Hernando, a conquistar el Everest @ DIARIO DE BURGOS - 08/11/2017	184
Hernando, a conquistar el Everest @ DIARIO DE BURGOS - 08/11/2017	185

La próxima semana arranca la VII edición del Everest Trail Race, 6 etapas, 160 km y 30. RAC 1 - ULTRAESPORTS - 05/11/2017	186
«Quiero sacarme la espina de 2013» Diario de Burgos - 08/11/2017	187
10 consejos para correr cuando llueve y hace mucho frío @ AS - 07/11/2017	188
Ester Alves y Jordi Gamito forman el equipo The Elements en la Everest Trail Race @ SPORT.ES - 06/11/2017	189
Ester Alves y Jordi Gamito, juntos en la Everest Trail Race @ TRAILRUN.ES - 05/11/2017	190
El miner que corre contra l'edat i el passat Ara - 04/11/2017	191
Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: "Quisimos organizar la carrera imposible" @ DESNIVEL.COM - 02/11/2017	192
Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: "Quisimos organizar la carrera imposible" @ CARRERASPORMONTANA.COM - 02/11/2017	193
Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: "Quisimos organizar la carrera imposible" @ DESNIVEL.COM - 02/11/2017	194
Ester Alves i Jordi Gamito formaran l'equip The Elements al Nepal @ OSONA.COM - 02/11/2017	195
EVEREST TRAIL RACE: UNA "EXPERIENCIA VITAL" Sport - 02/11/2017	196
Ester Alves y Jordi Gamito formarán el equipo The Elements en Nepal @ OUTDOORACTUAL.COM - 31/10/2017	197
Hernando logra el triunfo en el VI Trail de Arteixo Diario de Burgos - 31/10/2017	198
Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race @ REVISTAOXIGENO.ES - 30/10/2017	199
Jordi Gamito confirma su participación en la Everest Trail Race @ AM14.NET - 26/10/2017	200
Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race @ REVISTAOXIGENO.ES - 26/10/2017	201
Vacaciones en el Everest Faro de Vigo - 11/10/2017	202
Se presenta la Everest Trail Race, una experiencia vital @ TRADESPORT.COM - 10/10/2017	203
Everest Trail una experiencia vital @ EL MUNDO DEPORTIVO - 07/10/2017	204
"Everest Trail Race: Una experiencia vital" @ SPORT.ES - 09/10/2017	205

"Everest Trail Race: Una experiencia vital" @ SPORT.ES - 09/10/2017	206
Everest Trail Race: una experiencia vital @ AM14.NET - 09/10/2017	207
La Everest Trail Race, mucho más que una carrera en torno al techo del mundo @ MARCA - 06/10/2017	208

#0 (Canal +)

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : MINUTO#0  
DURACIÓN : 30



► miércoles, 15 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Luis Alberto Hernando, a punto de ser el primer occidental en ganar el Everest Trail Race.

Luis Alberto Hernando, a punto de ser el primer occidental en ganar el Everest Trail Race. Ha sido segundo, detrás de un atleta nepalí.



► domingo, 19 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Final de película en el Everest Trail Race.

Final de película en el Everest Trail Race. Luis Alberto Hernando, que lideró desde el primer día la competición, vio cómo su principal rival en la prueba, un nepalí, le quitaba el triunfo final. Fue en la sexta y última etapa.



## **El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa - Martes 14 Noviembre 2017 1911**

Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español Luis Alberto Hernando, mientras que en mujeres ganó la también nepalí ChheChee Sherpa



## Jordi Gamito: "Compagino mi trabajo con el trail como puedo"

Jordi Gamito: "Compagino mi trabajo con el trail como puedo" : El atleta de Platja d'Aro concluyó cuarto la Everest Trail Race. Jordi Gamito vive ya instalado en la élite del trail mundial, a base de calidad y muchísimo trabajo. Nada le frena....



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando: "Todavía soy un hueso duro de roer para los jovenzuelos"

Luis Alberto Hernando: "Todavía soy un hueso duro de roer para los jovenzuelos" : Luis Alberto Hernando, campeón del mundo de Trail, concluyó segundo la Everest Trail Race. Llegó a la Everest Trail Race para disfrutar, con la temporada hecha y...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



LOS DEPORTES DE AVENTURA

# Fin de curso en el Himalaya

**Luis Alberto Hernando finalizó** en la segunda posición de la Everest Trail Race ≡ **El ganador de la Copa del Mundo** perdió el liderato en la última de las seis etapas frente al nepalí Suman Kulung

R. MARTÍ  
 eparagon@elperiodico.com  
 ZARAGOZA

Fue el broche de oro de una gran temporada para Luis Alberto Hernando. Tras ganar el Campeonato del Mundo de la Federación de Atletismo, el Europeo de la Federación de Montañismo y la Copa del Mundo de carreras por montaña, el guardia civil jacetano se embarcó en la Everest Trail Race. Un reto en las faldas del techo del mundo. A Hernando le quedó un regusto agrídulce puesto que se tuvo que conformar con la segunda plaza por detrás del nepalí Suman Kulung. El asiático ganó con un tiempo de 18.35.54, mientras que Hernando finalizó con 19.12.49.

Esta carrera cuenta con seis etapas y Hernando fue en cabeza de la clasificación hasta la última jornada. Pero el nepalí ganó *in extremis* al aragonés, llegando en cabeza a la localidad de Lukla. Esta prueba se desarrolla en la zona de Solukhumbu, entre los 2.000 y los 4.100 metros de altitud. Se estructura en seis etapas desde los 22 kilómetros de longitud hasta los 37 de la tercera jornada que comenzaba en Bhanjgang y acababa en Karikhola. El desnivel acumulado es de 29.000 metros.

«En el 2013 ya la disputé. Es bastante diferente a lo acostumbrado por ser donde es. Este año ya salí a tope. No quedaba otra, porque el tiempo que pierdes es difícil de recuperar al día siguiente», explica Hernando, que fue acompañado de Nieves Hernández, su pareja. «Terminó la quinta en la clasificación fe-



►►El segundo puesto final ► Luis Alberto Hernando, en pleno esfuerzo en una prueba.

**«La mayor dificultad eran las bajadas. Fui con precaución porque no quería hacerme daño»**

menina. Tuvo más cabeza que yo compitiendo. Amarró y salió más lenta. Le tuvo más respeto a la carrera», afirma Hernando.

Al final compitieron 45 deportistas. Hernando se adjudicó la primera, la segunda y la quinta etapas. «En la clasificación general fui en cabeza hasta la última etapa. La más dura fue la ter-

cera, con bajadas de unos 1.500 metros». El techo de la prueba eran los 4.200 metros de altitud. «La mayor dificultad de la carrera eran las bajadas muy técnicas, con un terreno diferente al acostumbrado. Son senderos con piedras, rocas y barro y no me apetecía hacerme daño y corrí con precaución», apunta. Los corredores no tuvieron problema con la climatología. «Es la misma temperatura que en España», explica.

Hernando perdió el liderato en la última etapa, que llevaba a los corredores desde Tyangboche hasta Lukla. «Tuve problemas desde el principio. Le llevaba seis minutos y medio de ventaja, pe-

ro me pudieron la tensión y los nervios. Me perdí 15 minutos al pasar por un pueblo y tuve que esperar el paso de unos animales por un puente. A 15 kilómetros del final vi que era imposible recuperar el tiempo y me limité a disfrutar bajando a mi ritmo. Me hubiera gustado ganar, pero me queda un buen recuerdo».

Suman Kulung se movió como pez en el agua en su territorio natal. «Es de los Annapurnas y nunca ha corrido en Europa. Es joven, tiene 26 años y nos sorprendió. Supo gestionar muy bien la carrera y era impresionante como bajaba por las zonas técnicas», concluye el corredor. ≡

S. E.



24 Noviembre, 2017

# EVEREST TRAIL RACE, QUIZÁS LA CARRERA MÁS DURA DEL MUNDO

**ADOSADOS**

6 días de carrera, 160 km y un desnivel de 30.000 metros. La ETR 2017 echó su cierre con marcado acento español

R.R.V.

rodriguez@20minutos.es / @rr\_vega

Del ingenio y valentía de Jordi Abad surgió hace unos años el reto de hacer la carrera imposible. Hoy, la Everest Trail Race, un superlativo ejercicio de sufrimiento, disfrute y buena organización, acumula ya siete ediciones. La última contó con algunos nombres de pedigrí: Luis Alberto Hernando y Jordi Gamito, a la postre segundo y cuarto clasificado. Fueron a disfrutar y al final se exprimieron al máximo. ●

## Jordi Gamito «Compagino el trail con mi trabajo como puedo»

Jordi Gamito vive ya instalado en la élite del trail mundial, a base de calidad y muchísimo trabajo. Nada le frena. Años ha visualizó su primer sueño: combatir en el mayor estadio de Muay Thai de Tailandia, el Lumpinee. Y lo consiguió. Colgó los guantes tras 15 combates y se pasó a las carreras de montaña, donde cuatro letras se cruzan en su horizonte: UTMB. Quiere ganarla. Llegó a la Everest Trail Race con la temporada acabada pero le fue imposible no competir, y acabó cuarto.

**¿Cómo fue la experiencia por el Himalaya?** Ha sido una carrera única en todos los sentidos: por la dureza de la prueba, la gente que he conocido y la organización tan increíble. No es nada fácil organizar una carrera como esta, que va a 4.000 metros.

**¿Esperaba encontrarse tan bien?** No creas que estaba tan bien. Llegué fuera de forma así que me costó un poco. Me voy muy contento con el cuarto puesto.

**Y ahora... ¿toca descansar?** Todo lo contrario. Ya he empezado a preparar la temporada que viene, que será muy potente e interesante. Hay que coger volumen y fuerza y aprovechar la nieve para darle al esquí.

**¿Cómo compaginas tu trabajo de albañil con el entrenamiento?** Como puedo. Nada más volver de la carrera tuve que volver a currar, pero esto es lo que hay. Hay que ganarse la vida. Normalmente cuando acabo el trabajo salgo a entrenar una hora, dos...

**¿Son conscientes de que dañan su salud con esas carreras de 160 kilómetros que hacen?** Bueno, de momento no hay pruebas que así lo confirmen. Está claro que son pruebas muy duras, pero a mí la verdad es que me encantan.



**¿Y cómo es capaz de aguantar cuando lleva 20 o 21 horas corriendo?** Bueno, yo siempre suelo ir de menos a más. Empiezo flojo y al final termino remontando. El cocho hay que mantenerlo tranquilo, sin rayarse mucho ni pensar, porque entonces estás perdido.

**¿Algún momento ha temido por su salud?** En una carrera me preocupé porque mi orina era negra. Pasé un mal rato pero pude recuperarme.

**Consiguió combatir en el templo del Muay Thai... ¿su próximo reto?** Quiero ganar la UTMB. Es una gran carrera, la más mediática y este año que conseguí estar entre los 10 primeros. Creo que puedo conseguirlo, aunque los rivales son muy muy buenos.

**¿Se nota el 'efecto Kilian' en el auge del trail?** Yo no lo estoy notando, no creo que me afecte, pero lo que es cierto es que él es único y todo lo que ha conseguido se lo ha currado mucho. Kilian es como de otro mundo. ●

BIO



**Jordi Gamito**

Nacido en Platja d'Aro hace 35 años, el atleta de Compressport y The Elements es un fijo en la élite del trail mundial, donde suma éxitos como el top 10 del último UTMB.



**Luis Alberto Hernando**

A sus 40 años, este burgalés ha ganado 5 campeonatos del mundo de trail y ultra trail entre Federación de Atletismo y de Montaña y 3 veces la Copa del Mundo de Trail.

**Luis Alberto Hernando**  
«La idea era ir tranquilo, pero empecé y... a fuego»

Llegó a la Everest Trail Race para disfrutar, con la temporada hecha y el título mundial en el bolsillo. Pero decir a un campeón que no compita es pedir peras al olmo. Luis Alberto lideró la carrera hasta la última etapa, en la que hizo honor a su fama de despistado perdiéndose en el laberinto de Namche Bazaar. Al final, acabó segundo tras el nepalí Suman Kulung. El viaje fue completo: su mujer Nieves, trabajadora de Ibercaja en Jaca, concluyó como primera española.

**¿Cómo ha sido el regreso?** Tengo el cuerpo hecho polvo, pero ya tengo ganas de volver a la rutina de entrenamientos.

**¿Esperaba tanto desgaste?** Ni mucho menos. La idea era disfrutar y estar tranquilo, pero empezó la carrera y... a fuego los seis días.

**¿Afecta esta carrera a su pretemporada?** Un poco sí, porque el desgaste ha sido importante, pero ya estoy listo para empezar. Llegan meses de hacer mucho volumen y esquí.

**¿Y en 2018?** El objetivo es mantener el nivel y mejorarlo para mantener a raya a mis rivales, que cada vez corren más.

**¿UTMB?** No lo tengo claro, pero ante la duda, elegiré siempre la carrera oficial. Es una gran prueba y no me molesta el enorme éxito que tiene, sin duda, pero la carrera más importante debería ser el campeonato del mundo, donde hay 240 atletas de primerísimo nivel que se han clasificado por sus méritos.

**El fenómeno trail sigue creciendo...** Sí, cada vez más gente participa en este tipo de carreras. Está claro que el 'efecto Kilian' nos ha beneficiado mucho y nos ha motivado a todos. Él es nuestro referente.

**¿Cree que su deporte está bien recompensado en comparación con otros como el fútbol?** Bueno, quizás tire piedras contra mi tejado pero yo creo que todo está proporcionado. Todos los niños quieren ser Ronaldo y por eso es tan difícil llegar a serlo y está tan bien pagado. No hay tantos niños que quieran ser Kilian. De todas formas, cualquier atleta de trail no está aquí por el dinero.

**¿Cuánta cuerda le queda?** Esta temporada la empiezo con un poco de miedo, por las lesiones y porque cada vez hay más gente de nivel que quiere superarte, pero a la vez eso es una motivación. Aviso, un viejo terco es un hueso duro de roer para los jovencuelos.

**¿El pequeño Martín ya brinca por la montaña?** Poco a poco. Solo tiene dos años, aunque alguna carrerita sí que se pega. De momento, coge la bici cuesta abajo y vuela.

**¿Y esa costumbre de perderse en las carreras?** Me ha pasado alguna vez, soy despistado, pero cuando vas corriendo a veces no puedes levantar la cabeza para ver el camino. ●



24 Noviembre, 2017

40

VIEJES, 24 DE 110

# EVEREST TRAIL RACE, QUIZÁS LA CARRERA MÁS DURA DEL MUNDO

**ADOSADOS**

6 días de carrera, 160 km y un desnivel de 30.000 metros. La ETR 2017 echó su cierre con marcado acento español

R.R.V.

rodriguez@20minutos.es / @rr\_vega

Del ingenio y valentía de Jordi Abad surgió hace unos años el reto de hacer la carrera imposible. Hoy, la Everest Trail Race, un superlativo ejercicio de sufrimiento, disfrute y buena organización, acumula ya siete ediciones. La última contó con algunos nombres de pedigrí: Luis Alberto Hernando y Jordi Gamito, a la postre segundo y cuarto clasificado. Fueron a disfrutar y al final se exprimieron al máximo. ●

## Jordi Gamito

«Compagino el trail con mi trabajo como puedo»

Jordi Gamito vive ya instalado en la élite del trail mundial, a base de calidad y muchísimo trabajo. Nada le frena. Años ha visualizó su primer sueño: combatir en el mayor estadio de Muay Thai de Tailandia, el Lumpinee. Y lo consiguió. Colgó los guantes tras 15 combates y se pasó a las carreras de montaña, donde cuatro letras se cruzan en su horizonte: UTMB. Quiere ganarla. Llegó a la Everest Trail Race con la temporada acabada pero le fue imposible no competir, y acabó cuarto.

**¿Cómo fue la experiencia por el Himalaya?** Ha sido una carrera única en todos los sentidos: por la dureza de la prueba, la gente que he conocido y la organización tan increíble. No es nada fácil organizar una carrera como esta, que va a 4.000 metros.

**¿Esperaba encontrarse tan bien?** No creas que estaba tan bien. Llegué fuera de forma así que me costó un poco. Me voy muy contento con el cuarto puesto.

**Y ahora... ¿toca descansar?** Todo lo contrario. Ya he empezado a preparar la temporada que viene, que será muy potente e interesante. Hay que coger volumen y fuerza y aprovechar la nieve para darle al esquí.

**¿Cómo compagina su trabajo de albañil con el entrenamiento?** Como puedo. Nada más volver de la carrera tuve que volver a currar, pero esto es lo que hay. Hay que ganarse la vida. Normalmente cuando acabo el trabajo salgo a entrenar una hora, dos...

**¿Son conscientes de que dañan su salud con esas carreras de 160 kilómetros que hacen?** Bueno, de momento no hay pruebas que así lo confirmen. Está claro que son pruebas muy duras, pero a mí la verdad es que me encantan.



**¿Y cómo es capaz de aguantar cuando lleva 20 o 21 horas corriendo?** Bueno, yo siempre suelo ir de menos a más. Empiezo flojo y al final termino remontando. El cocho hay que mantenerlo tranquilo, sin rayarse mucho ni pensar, porque entonces estás perdido.

**¿Algún momento ha temido por su salud?** En una carrera me preocupé porque mi orina era negra. Pasé un mal rato pero pude recuperarme.

**Consiguió combatir en el templo del Muay Thai... ¿su próximo reto?** Quiero ganar la UTMB. Es una gran carrera, la más mediática y este año que conseguí estar entre los 10 primeros. Creo que puedo conseguirlo, aunque los rivales son muy muy buenos.

**¿Se nota el 'efecto Kilian' en el auge del trail?** Yo no lo estoy notando, no creo que me afecte, pero lo que es cierto es que él es único y todo lo que ha conseguido se lo ha currado mucho. Kilian es como de otro mundo. ●

BIO



**Jordi Gamito**

Nacido en Platja d'Aro hace 35 años, el atleta de Compressport y The Elements es un fijo en la élite del trail mundial, donde suma éxitos como el top 10 del último UTMB.



**Luis Alberto Hernando**

A sus 40 años, este burgalés ha ganado 5 campeonatos del mundo de trail y ultra trail entre Federación de Atletismo y de Montaña y 3 veces la Copa del Mundo de Trail.

## Luis Alberto Hernando

«La idea era ir tranquilo, pero empecé y... a fuego»

Llegó a la Everest Trail Race para disfrutar, con la temporada hecha y el título mundial en el bolsillo. Pero decir a un campeón que no compita es pedir peras al olmo. Luis Alberto lideró la carrera hasta la última etapa, en la que hizo honor a su fama de despistado perdiéndose en el laberinto de Namche Bazaar. Al final, acabó segundo tras el nepalí Suman Kulung. El viaje fue completo: su mujer Nieves, trabajadora de Ibercaja en Jaca, concluyó como primera española.

**¿Cómo ha sido el regreso?** Tengo el cuerpo hecho polvo, pero ya tengo ganas de volver a la rutina de entrenamientos.

**¿Esperaba tanto desgaste?** Ni mucho menos. La idea era disfrutar y estar tranquilo, pero empezó la carrera y... a fuego los seis días.

**¿Afecta esta carrera a su pretemporada?** Un poco sí, porque el desgaste ha sido importante, pero ya estoy listo para empezar. Llegan meses de hacer mucho volumen y esquí.

**¿Y en 2018?** El objetivo es mantener el nivel y mejorarlo para mantener a raya a mis rivales, que cada vez corren más.

**¿UTMB?** No lo tengo claro, pero ante la duda, elegiré siempre la carrera oficial. Es una gran prueba y no me molesta el enorme éxito que tiene, sin duda, pero la carrera más importante debería ser el campeonato del mundo, donde hay 240 atletas de primerísimo nivel que se han clasificado por sus méritos.

**El fenómeno trail sigue creciendo...** Sí, cada vez más gente participa en este tipo de carreras. Está claro que el 'efecto Kilian' nos ha beneficiado mucho y nos ha motivado a todos. Él es nuestro referente.

**¿Cree que su deporte está bien recompensado en comparación con otros como el fútbol?** Bueno, quizás tire piedras contra mi tejado pero yo creo que todo está proporcionado. Todos los niños quieren ser Ronaldo y por eso es tan difícil llegar a serlo y está tan bien pagado. No hay tantos niños que quieran ser Kilian. De todas formas, cualquier atleta de trail no está aquí por el dinero.

**¿Cuánta cuerda le queda?** Esta temporada la empiezo con un poco de miedo, por las lesiones y porque cada vez hay más gente de nivel que quiere superarte, pero a la vez eso es una motivación. Aviso, un viejo terco es un hueso duro de roer para los jovencuelos.

**¿El pequeño Martín ya brinca por la montaña?** Poco a poco. Solo tiene dos años, aunque alguna carrerita sí que se pega. De momento, coge la bici cuesta abajo y vuela.

**¿Y esa costumbre de perderse en las carreras?** Me ha pasado alguna vez, soy despistado, pero cuando vas corriendo a veces no puedes levantar la cabeza para ver el camino. ●



## Fin de curso en el Himalaya

Fin de curso en el Himalaya : Luis Alberto Hernando finalizó en la segunda posición de la Everest Trail Race H El ganador de la Copa del Mundo perdió el liderato en la última de las seis etapas frente al nepalí Suman Kulung El segundo puesto f...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : David Ramiro Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser u...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov.- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejores co...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : David Ramiro Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **[aquí](#)**



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Noviembre, 0: 0 Conoce las aulas GTP Madrid, nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo qu...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : El español Luis Alberto Hernando durante la prueba "Kilómetro vertical" de la carrera de montaña Transvulcania, el pasado mes de mayo en la isla de La Palma. EFE/Archivo ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail - EL PERIÓDICO El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian"

Luis A. Hernando: "Mi espina es no haber competido últimamente con Kilian" : Madrid, 22 nov (EFE).- El burgalés Luis Alberto Hernando, cinco veces campeón del mundo de trail, es Guardia Civil de profesión, algo que no le impide ser uno de los mejo...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando: “La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto”

Luis Alberto Hernando: “La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto” : El burgalés comparte sus impresiones sobre la Everest Trail Race desde un plano competitivo, tras verse superado por el nepalí Suman Kulung, pero también ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando: “La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto”

Luis Alberto Hernando: “La Everest Trail Race es la carrera mejor organizada que he visto” : El burgalés comparte sus impresiones sobre la Everest Trail Race desde un plano competitivo, tras verse superado por el nepalí Suman Kulung, pero también ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Alberto Iglesias, quinto en el Nepal

**EVEREST TRAIL** El vigués Alberto Iglesias dio muestra una vez más de su capacidad de adaptación a las condiciones más duras al acabar quinto el exigente Everest Trail Race del Nepal de 160 kilómetros, divididos en seis etapas y un desnivel acumulado de 29.000 m. **ECG**



► jueves, 16 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **Imágenes de la Everest Trail Race 2017 en la que el burgalés Luis Alberto Hernando ha quedado segundo.**

Imágenes de la Everest Trail Race 2017 en la que el burgalés Luis Alberto Hernando ha quedado segundo. En la última etapa de la exigente prueba, le superó el nepalí Suman Kulung.



## Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas

Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas : El porteador de 26 años, que superó a Luis Alberto Hernando en el último suspiro de la Everest Trail Race, se ha destapado como un corredor muy prometedor y un po...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas

Suman Kulung, el nepalí que venció al campeón del mundo con unas zapatillas falsas : El porteador de 26 años, que superó a Luis Alberto Hernando en el último suspiro de la Everest Trail Race, se ha destapado como un corredor muy prometedor y un po...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: “A mí Nepal me ha enganchado”

Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: “A mí Nepal me ha enganchado” : UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE Se terminó la Everest Trail Race, con sus seis etapas y sus 160 kilómetros, pero el recuerdo de los grandes colosos del Himalaya y de la...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: “A mí Nepal me ha enganchado”

Jordi Gamito, tras la Everest Trail Race 2017: “A mí Nepal me ha enganchado” : Se terminó la Everest Trail Race, con sus seis etapas y sus 160 kilómetros, pero el recuerdo de los grandes colosos del Himalaya y de las gentes del Nepal quedarán por ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, segundo en la VII Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando, segundo en la VII Everest Trail Race : Junto a su mujer, fueron terceros por equipos en esta cita por etapas HUESCA.- El deportista burgalés afincado en Jaca Luis Alberto Hernando logró el martes el segundo puesto final ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando da record nella prima tappa dell'Everest Trail Race

È partita questa mattina alle ore 9 la 7a edizione della Everest Trail Race. Corsa di 6 tappe per un totale di circa 160 km e più di 29.000 metri di dislivello positivo. La prima tappa di 21 km e 3800 m D+, è stata dominata dal due volte campione del mondo di Trail Luis Alberto Hernando. Il runner catalano di Burgos ha comandato la gara dalla partenza, avvenuta a Jiri, fino alla linea del traguardo posto a Bandar. Ha chiuso i 21 km con il nuovo record di 2 ore e 17. Alle sue spalle è arrivato il nepalese Suman Kulung. Tra le donne la prima tappa ha sorriso a Ester Alves, seguita da Chhechee Sherpa e da Elisabet Barnes, già vincitrice della Marathon des Sables per ben due edizioni. Domani il via della seconda tappa di 24km e 3486 m D+. In questa seconda frazione gli atleti raggiungeranno anche la "cima Coppi" della gara, i 4100 metri di Pikey Peak. L'ETR, è un'endurance trail molto duro sia per l'ambiente in cui si sviluppano i km sia perché gli atleti non godono delle classiche comodità di tutti i giorni, per esempio non hanno la possibilità di usufruire di docce durante i sei giorni di gara ma solo cibo e acqua alla fine di ogni tappa e le tende dove riposarsi in vista dello start del giorno dopo. Sarà interessante seguire la lotta tra il campionissimo iberico e i trailer nepalesi abituati all'ambiente e alle difficoltà di correre tra quelle splendide e impegnative montagne.



## Suman arrebatata la victoria a Hernando en la última etapa con un descenso de vértigo

Suman arrebatata la victoria a Hernando en la última etapa con un descenso de vértigo : El corredor Luis Alberto Hernando (ADIDAS) sabía que para conseguir la victoria final en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water necesitaba más ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



**CARRERAS POR MONTAÑA**

# Luis Alberto Hernando, segundo en la VII Everest Trail Race

Junto a su mujer, fueron terceros por equipos en esta cita por etapas

**HUESCA.**- El deportista burgalés afincado en Jaca Luis Alberto Hernando logró el martes el segundo puesto final en la VII Everest Trail Race, una exigente carrera por montaña en el Himalaya con seis etapas que sumaban 160 kilómetros de recorrido y 30.000 metros de desnivel positivo junto a los míticos ochomiles de la zona.

Luis Alberto que había liderado la prueba prácticamente desde el inicio y que se había impuesto en varias de las etapas, aunque con ventajas muy cortas sobre el nepalí Suman Kulung, no pudo mantener el primer puesto en la última etapa, con final en Lukla, ya que se perdió en la localidad de



Hernando, por los espectaculares paisajes de esta carrera por el Himalaya.

Namche Bazaar, con lo que perdió un tiempo precioso en beneficio del nepalí, que ganó la carrera y la general final. En siete ediciones curiosamente ningún europeo ha logrado ganar la carrera, y Luis Alberto ha sido de los que ha estado más cerca.

Finalmente en la clasificación ha sido segundo a casi 37 minutos del ganador. También ha competido en la carrera su mujer, Nieves Hernández, que ha terminado vigésima y quinta de la clasificación femenina. Juntos formaban el equipo Adidas, que ha subido al podio tercero

en la clasificación por equipos. De esta manera Luis Alberto pone fin a su temporada 2017, con una carrera con una participación muy limitada, mucha dureza y que para él y su mujer, además de la competición, también ha supuesto toda una aventura en el Himalaya. ● D.A.

IANCORLESS.COM



## Trail

# El vigués Alberto Iglesias, quinto en el Everest

VIGO / LA VOZ

El vigués Alberto Iglesias logró la quinta posición en el Everest Trail Race, prueba en la que se impuso el nepalí Suman Kulung. Este arrebató el triunfo a otro español, Luis Alberto Hernando, que había liderado la prueba en los primeros cinco días. La victoria femenina fue para la también nepalí ChheChee Sherpa.

La prueba fue un reto deportivo para los 38 participantes que lograron finalizar esta carrera a pie. Durante los seis días de la prueba, los corredores superaron una distancia aproxi-

mada de 160 kilómetros y un desnivel acumulado superior a los 29.000 metros en la zona de Solukhumbu (Nepal).

Iglesias afrontaba este reto como su «gran aventura» tras haber porbado suerte previamente en un trail de tres etapas en los Ancares, varios raids de aventura y algunos *non stop* de 24 horas.

Aunque se trata de una prueba que nunca ha ganado un atleta occidental, hubo tres españoles que se colaron en los puestos de cabeza, ya que a Hernando, segundo, e Iglesias, quinto, se suma Jordi Gamito, cuarto.



## El vigués Alberto Iglesias, quinto en el Everest

El vigués Alberto Iglesias, quinto en el Everest : Facebook 0 Twitter 0 de Galicia La Voz Vigo 16/11/2017 05:00 h El vigués Alberto Iglesias logró la quinta posición en el Everest Trail Race, prueba en la que se impuso el nepalí Suman...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Kilian Jornet es galardonado con el Premio de Honor de 'Territorio Trail'

Kilian Jornet es galardonado con el Premio de Honor de 'Territorio Trail' : Kilian Jornet. AFP 0 Comentar L a cuarta edición de los Trail Awards Territorio Trail Media volverá a premiar a los mejores corredores y pruebas del año en el tr...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats

Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats : La holandesa quiere culminar su mejor temporada en la Manaslu Mountain Trail Race, una prueba de 170 kilómetros en 7 etapas en la que ya han ganado otras élite como Anna Frost o Mira R...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats

Arranca la Manaslu Mountain Trail Race 2017 con Ragna Debats : La holandesa quiere culminar su mejor temporada en la Manaslu Mountain Trail Race, una prueba de 170 kilómetros en 7 etapas en la que ya han ganado otras élite como Anna Frost o Mira R...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race

Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race : Suman Kulung i ChheChee Sherpa, els més ràpids Els catalans Jordi Gamito i Joan Soler han completat l'Everest Trail Race, una prova extrema que recorre 160 quilòmetres i 30.00...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race

Bon paper de Jordi Gamito i Joan Soler a l'Everest Trail Race : Els catalans Jordi Gamito i Joan Soler han completat l'Everest Trail Race, una prova extrema que recorre 160 quilòmetres i 30.000 metres de desnivell acumulat en tan sols sis etapes, ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Con la miel en los labios

Con la miel en los labios : Tendrá que esperar a la tercera, que es cuando dicen que va la vencida. El atleta burgalés Luis Alberto Hernando puso ayer el punto final a su participación en la VII Everest Trail Race teniéndose que conformar finalmen...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**



# Running

Running : El corredor español termina en segunda posición tras el nepalí Suman Kulung Un error de Luis Alberto le cuesta la Everest Trail Race La Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water ha sido emocionante hasta el final. Lider...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Con la miel en los labios

Con la miel en los labios : Podio final de la prueba con Luis Alberto Hernando, Suman Kulung -centro- y el noruego Sondre Amdahl. - Foto: Ian Corless (@Everest\_ETR) Luis Alberto Hernando acaba el Everest Trail Race en segunda posición tras per...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Resultados Everest Trail Race 2017: Suman Kulung arrebató la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa

Resultados Everest Trail Race 2017: Suman Kulung arrebató la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa : En mujeres venció la nepalí ChheChee Sherpa. Durante los seis días de la carrera, los corredores superaron una distancia aproximada ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

TV3

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : 3/24 (MATI)  
DURACIÓN : 48



► miércoles, 15 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **La Everest Trail Race acaba con la victoria de un nepalí aunque el burgalés Luis Alberto Hernández había sido líder de la prueba desde el primer día.**

La Everest Trail Race acaba con la victoria de un nepalí aunque el burgalés Luis Alberto Hernández había sido líder de la prueba desde el primer día.



## Un despiste de Luis Alberto Hernando le cuesta la Everest Trail Race a favor de Suman Kulung

Un despiste de Luis Alberto Hernando le cuesta la Everest Trail Race a favor de Suman Kulung : Como se preveía la última etapa fue emocionante con victoria final del corredor nepalí. Nadie negará que desde 2011, primera edición de la Everest T...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

TV3

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : 3/24 (MATI)  
DURACIÓN : 42



► martes, 14 de noviembre de

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **El Everest Trail Race es una competición de alta montaña que hasta ahora han dominado siempre los corredores nepalíes.**

El Everest Trail Race es una competición de alta montaña que hasta ahora han dominado siempre los corredores nepalíes. Este año, sin embargo, el burgalés Luis Alberto Hernando está a punto de hacer historia. Lidera la prueba cuando sólo falta una etapa para el final de la competición.



## Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race : 20MINUTOS.ES En la última etapa de la exigente prueba, le superó el nepalí Suman Kulung. El ganador ha empleado más de 18 horas en recorrer las cinco etapas. Clasificación de la E...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung

Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung : El nepalí le arrebató en la sexta y última etapa el liderato al burgalés, que se perdió en Namche Bazaar, mientras que su compatriota ChheChee Sherpa venció en la ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



► lunes, 13 de noviembre de

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **Despedida con las imágenes del Everest Trail Race, una prueba que hoy llegaba a la quinta y penúltima etapa y que ha acabado con la victoria del español Luis Alberto Hernando que afronta la última ....**

Despedida con las imágenes del Everest Trail Race, una prueba que hoy llegaba a la quinta y penúltima etapa y que ha acabado con la victoria del español Luis Alberto Hernando que afronta la última etapa con más de 6 puntos de ventaja.



## Hernando finaliza segundo en la Everest Trail Race

Hernando finaliza segundo en la Everest Trail Race : El burgalés, tercero por equipos, cede el liderato en la última etapa de la prueba al perder en meta 43 minutos frente al vencedor, el nepalí Suman Kulung Hernando posa con el vencedor de la...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



15 Noviembre, 2017

## EL SEMÁFORO



**JUAN JOSÉ  
ASENJO**  
ALCALDE DEL VALLE  
DE ZAMANZAS

### Impulso contra la despoblación

El regidor y la corporación están trabajando para luchar contra la despoblación con distintas actuaciones, entre las que figura un nuevo centro de usos múltiples y mejoras en las telecomunicaciones.



**LUIS ALBERTO  
HERNANDO**  
ATELTA  
BURGALÉS

### Esfuerzo loable en el Everest

El deportista burgalés cierra temporada con un sabor agridulce por no haber podido ganar el Everest Trail Race, una dura carrera de montaña, pero quedó en un laudable segundo puesto, detrás del nepalí Kulung.



**FRANCISCO J.  
SANCEDRIÁN**  
VENDEDOR  
DE LA ONCE

### Suerte en el vestíbulo del HUBU

Este expendedor de la ONCE seguro que desde ayer venderá más de 130 cupones diarios, ya que anteayer repartió nada menos que 350.000 euros entre 10 agraciados, que se embolsarán cada uno 35.000 euros.



**JUAN BRAVO  
RIVERA**  
PRESIDENTE  
DE ADIF

### Más control en las obras del AVE

Los responsables de la empresa pública deben tomar medidas para garantizar la perfecta consolidación de los terraplenes. No es de recibo que antes de que entre la línea en servicio haya ya serios problemas.

15 Noviembre, 2017

## ATLETISMO

# HERNANDO, SEGUNDO EN EL EVEREST TRAIL RACE

DEPORTES**56**



ATLETISMO | CARRERAS POR MONTAÑA Y CROSS

# Con la miel en los labios

Luis Alberto Hernando acaba el Everest Trail Race en segunda posición tras perderse en la última y ceder más de 43 minutos con respecto al nepalí Suman Kulung. El burgalés pone fin a la temporada

ROMÁN ROMERO / BURGOS

**T**endrá que esperar a la tercera, que es cuando dicen que va la victoria. El atleta burgalés Luis Alberto Hernando puso ayer el punto final a su participación en la VII Everest Trail Race teniendo que conformarse finalmente con la segunda plaza tras tener un día aciago en la sexta y última etapa, en la que el nepalí Suman Kulung, vencedor final, le aventajó en 43 minutos y 16 segundos.

Un revés que se une al que ya sufrió Hernando en esta misma competición en 2013, año en el que tras realizar una sensacional primera etapa para situarse como líder inicial de la prueba, sufrió una lesión en la segunda jornada y acabó el trail en una posición de la mitad de la tabla.

Por eso es de esperar que el deportista burgalés, acostumbrado a repetir en esas aventuras que se le resisten, vuelva a repetir en unos años su presencia en la Everest Trail Race, prueba que ayer, en su última etapa de la séptima edición, le tenía reservada una ingrata sorpresa.

Luis Alberto Hernando inició la jornada con 6 minutos y 26 segundos de ventaja sobre Suman Kulung, pero siendo consciente de que la última etapa, de 30 kilómetros,



Podio final de la prueba con Luis Alberto Hernando, Suman Kulung -centro- y el noruego Sondre Amdahl. / IAN CORLESS

tenía un recorrido muy técnico, con largos tramos de descenso que beneficiaban al correr del atleta nepalí.

Aun así, en el primer pun-

to de control el burgalés aguantó bien el fuerte ritmo de salida de Kulung, cediendo solo 1 minuto y 35 segundos, pero poco después, en la

población de Namche Bazar, Hernando se perdió y cedió unos minutos importantes que alimentaron aún más las fuerzas de su gran rival.

De hecho acabaría entrando en la meta en la cuarta posición del día, a 43'18" de Suman Kulung, para finalizar la Everest Trail Race en segunda

**6**  
MINUTOS

y 26 segundos fue la insuficiente renta con la que Hernando inició la última etapa

posición a 36'55" del corredor nepalí. Mientras, el tercer puesto en la general de esta edición ha sido para el noruego Sondre Amdahl, atleta que cedió más de 2 horas y 11 minutos con respecto a Kulung.

#### TERCEROS POR EQUIPOS.

También consiguió terminar la VII Everest Trail Race Nieves Hernández, la mujer de Luis Alberto Hernando. En la clasificación general femenina concluyó en la quinta posición, a más de 7 horas y media de la nepalí ChheChee Sherpa Rai, vencedora de la prueba, pero su crono, unido al de Hernando, otorgó a la pareja del Adidas Trail Running una meritoria tercera posición en la categoría de equipos.

**MONTAÑA****Luis Alberto Hernando  
acaba segundo en la  
Everest Trail Race**

El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la Everest Trail Race, una prueba que en los primeros cinco días lideró el burgalés afincado en Jaca Luis Alberto Hernando, mientras que en mujeres ganó la también nepalí ChheChee Sherpa. La prueba fue un reto deportivo para los 38 participantes que lograron finalizar. Durante los seis días de la carrera, los corredores superaron una distancia aproximada de 160 kilómetros y un desnivel acumulado superior a los 29.000 metros en la zona de Solukhumbu (Nepal). Nunca un atleta occidental ha conseguido el triunfo final en esta prueba, aunque Hernando, mejor deportista aragonés de 2016, rozó la proeza.

**Prórroga****Bádminton****Carolina debuta en China**

La andaluza Carolina Marín, cuarta favorita y vigente campeona olímpica, debutará hoy en el Open de China contra la japonesa Minatsu Mitani.

**Balonmano****Granollers visita al Puente Genil**

El Fraikin BM Granollers, 3º en la tabla, visitará hoy (20.30 h) al Ángel Ximénez Puente Genil en la 10ª jornada de la Liga Loterías ASOBAL antes de afrontar la eliminatoria europea de la Copa EHF contra el Balatonfüredi húngaro.

Bidasoa Irún-Barça Lassa Hoy, 20.30

Puente Genil-Granollers Hoy, 20.30

At. Valladolid-Anaitasuna Hoy, 20.30

BM Logroño La Rioja-Teucro 37-26

**Hoy, Rocasa-Málaga**

El Rocasa Gran Canaria y el Rincón Fertilidad Málaga abrirán hoy (19.30 h) la 10ª jornada de la Liga Iberdrola femenina.

**Pau Campos, seleccionador**

Pau Campos es el nuevo técnico de la selección catalana femenina después de su experiencia como entrenador del CSM Bucarest rumano.

**Carreras de montaña****Everest Trail Race**

El nepalí Suman Kulung ganó la 'Everest Trail Race' al arrebatarse la victoria al español Luis Alberto Hernando en la última etapa, que había sido el líder en los primeros cinco días. En categoría

femenina ganó la también nepalí ChheChee Sherpa. Clasificaciones:

Hombres:

1. Suman Kulung (Nep) 18h.35'54"

2. Luis A. Hernando (ESP) 19h.12'49"

3. Sondre Amdahl (Nor) 20h.47'31"

Mujeres:

1. ChheChee Sherpa (Nep) 27h.29'50"

2. Ester Alves (ESP) 27h.55'59"

3. Elisabeth Barnes (Sue) 29h.32'10"

**Esquí****El accidente mortal de Poisson**

El francés David Poisson, que murió

tras un accidente entrenando en la estación de Nakiska (Canadá), "podría haber chocado contra un árbol después de perder un esquí y atravesar la red de seguridad", según explicó en un comunicado la Federación Francesa de Esquí. Poisson, de 35 años, ganó el bronce mundial de descenso en 2013.

**Golf****Rahm y García, juntos en Dubai**

Jon Rahm y Sergio García compartirán partida mañana en la 1ª jornada del Mundial de Dubai, torneo final del cir-

cuito europeo en el que el castellonense peleará con Tommy Fleetwood y Justin Rose por el nº 1 de 2017. Rafa Cabrera-Alex Noren, Pablo Larrazábal-Andrew Dodt y Adrián Otaegui-Dean Burmester serán los otros emparejamientos de los españoles presentes en Dubai.

**Polideportivo****Renovación de patrocinio ADO**

La marca 'B the travel brand', del Grupo Ávoris, renovó ayer su acuerdo de patrocinio con la Asociación de Depor-

tes Olímpicos (ADO) hasta la celebración de los Juegos de Tokio'2020.

**Rugby****Nueva Zelanda gana a Francia**

Tras el 18-38 del sábado, Nueva Zelanda volvió a ganar ayer a Francia, esta vez por 23-28 en París.

**Tenis****Granollers, en el Masters**

Tras debutar con derrota, el catalán Marcel Granollers y el croata Ivan Do-

dig jugarán hoy (19.00 h) contra Jamie Murray y Bruno Soares su segundo partido en el Masters de dobles de Londres. Ayer, Ryan Harrison y Michael Venus se convirtieron en los primeros semifinalistas tras vencer a Pierre-Hugues Herbert y Nicolas Mahut, 6-7 (4), 6-4, 10-5. Por su parte, los vigentes campeones, Henri Kontinen y John Peers, necesitaron 12 'match-balls' antes de doblegar a Jean Julien Rojer y Horia Tecau, 7-6 (3), 7-6 (6).

**Equipos de final de Copa Davis**

Jo-Wilfried Tsonga y David Goffin liderarán a Francia y Bélgica, respectivamente, en la final de la Copa Davis, del 24 al 26 de noviembre en Lille. Tsonga, Lucas Pouille, Pierre-Hugues Herbert y Nicola Pietrangeli formarán el equipo local, mientras que Goffin estará acompañado de Steve Darcis, Ruben Bemelmans y Arthur De Greef.

**Waterpolo****Victoria de España**

La selección española masculina debutó ayer con victoria sobre Holanda (9-5) en la 1ª jornada de su grupo de la Liga Mundial, en Málaga, con parciales de 2-1, 3-1, 1-3 y 3-1. Los goleadores españoles fueron Álvaro Granados (2), Blai Mallarach (2), Albert Español (2), Alberto Munárriz, Roger Tahull y Sergi Cabanas. El siguiente compromiso de la selección española será en Hungría, en un grupo bajo el formato de ida y vuelta que concluirá el 10 de abril de 2018 y en el que el objetivo es ser primero para estar en la Superfinal.



## TRAIL RUNNING

### A HERNANDO SE LE ESCAPA LA EVEREST TRAIL RACE EN LA ÚLTIMA ETAPA

El nepalí Suman Kulung arrebató la victoria final a Luis Alberto Hernando en la Everest Trail Race, de 160 km por el Himalaya. Tras ser líder en las cinco primera jornadas, el campeón del mundo, que se perdió en un tramo del recorrido de la última etapa, no pudo mantener su ventaja. Entró cuarto en meta y acaba segundo en la general.





# Hernando finaliza segundo en la Everest Trail Race

**ATLETISMO POR MONTAÑA.** El burgalés, tercero por equipos, cede el liderato en la última etapa de la prueba al perder en meta 43 minutos frente al vencedor, el nepalí Suman Kulung

BURGOS

Luis Hernando se quedó con la miel en los labios al finalizar en segunda posición su aventura en la Everest Trail Race. El burgalés partía como líder al inicio de la sexta y última etapa, pero no pudo resistir el decisivo ataque de su principal adversario por el título. El nepalí Suman Kulung Rai aprovechó la oportunidad y redondeó su éxito en la general con la victoria obtenida en la sexta jornada de competición.

El ultrafondista burgalés dio un golpe de efecto en la víspera y acumuló una ventaja de 6:23 para afrontar el desenlace con cierto margen de maniobra. Sin embargo, las cosas no salieron como esperaba el representante local, quien vuelve a casa con un segundo puesto en la general y tres triunfos parciales en esta edición.

‘Solo’ 29.5 kilómetros separaban a Hernando del premio. Esa era la distancia que unía Tyangboche y Lukla, pero el trazado favorecía las características de su rival directo. Si el burgalés es uno de los mejores atletas del mundo en las cumbres, Suman Kulung Rai se desenvuelve a la perfección en las bajas pronunciadas y no falló en el momento decisivo de la carrera. Además, el representante local se perdió al paso por la población de Namche Ba-



Hernando posa con el vencedor de la Everest Trail Race, Suman Kulun Rai. IAN CORLESS

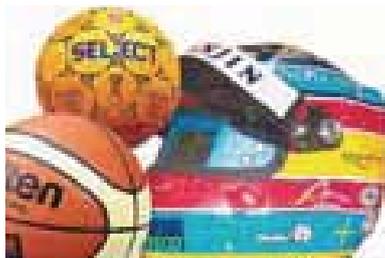
zar y cedió un tiempo decisivo, según avanza el portal [carreras-pormontana.com](http://carreras-pormontana.com).

El deportista burgalés respondió con firmeza al intento protagonizado durante el fin de semana por el nepalí para hacerse con el liderato, pero ayer tuvo que

conformarse con la cuarta posición en la etapa (3:31:17), a 43:18 del vencedor de la Everest Trail Race. El vencedor firmó un tiempo global de 18:35:54 a lo largo de las seis etapas disputadas en el Himalaya.

El campeón de Europa y del

Mundo de ultratrail adornó su actuación individual con el tercer puesto obtenido por equipos junto a Nieves Hernández, su mujer. El tándem Adidas subió al podio, a más de tres horas del bloque formado por Joan Soler, Xavi Prat y el mencionado Suman Kulung.



## RUNNING **Hernando cede en la última etapa de la Everest Trail Race**

Luis Alberto Hernando no pudo aguantar el empuje del nepalí Suman Kulung en la quinta y última etapa de la Everest Trail Race, que arrancó con algo más de 6 minutos de ventaja, y acabó subcampeón de la prueba. Ningún occidental ha sido capaz de ganar esta competición, en la que se recorren 160 kilómetros y se supera 23.000 metros de desnivel acumulado en cinco etapas. Kulung le sacó más de 43 minutos al corredor burgalés -residente en Pamplona- y se llevó el triunfo con un tiempo total de 18h35:54. **DN**



15 Noviembre, 2017

---

## Hernando, segundo en el Everest Trail Race

### TRAIL

⚡ El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que lideró el español Luis Alberto Hernando. La carrera, de 160 kilómetros y un desnivel acumulado superior a los 29.000 metros, la ganó Kulung con un tiempo de 18h.35:54. El burgalés Luis Alberto Hernando fue al final segundo con un registro de 19h.12:49.

---



## Luis Alberto Hernando se hunde y Suman Kulung se lleva la sexta etapa y la victoria de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando se hunde y Suman Kulung se lleva la sexta etapa y la victoria de la Everest Trail Race 2017 : El duelo entre Suman Kulung y Luis Alberto Hernando ha acabado decantándose para el atleta nepalí que ha ganado la séptima edición ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**



## El nepalés Suman Kulung vence en la Everest Trail Race por delante de Luis Alberto Hernando

El nepalés Suman Kulung vence en la Everest Trail Race por delante de Luis Alberto Hernando : Fuente: Prensa Everest Trail Race Fotos: Ian Corless El atleta Luis Alberto Hernando después de liderar todos los días la competición luchó ha...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Última etapa de la Everest Trail Race

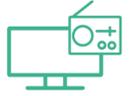
Última etapa de la Everest Trail Race : El corredor Luis Alberto Hernando (ADIDAS) sabía que para conseguir la victoria final en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water necesitaba más de 10 minutos de renta en la última etapa. Lid...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

TV3

**PAÍS** : Spain  
**PROGRAMA** : TN VESPRE  
**DURACIÓN** : 28



► martes, 14 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **Luis Alberto Hernando, era líder en el Everest Trail Race aunque finalmente el nepalí Suman Kulung ha acabado coronándose.**

l acabem amb imatges de l'Everest Trail Race. Luis Alberto Hernando, que ha a nat l líder tots els d ies, ha lluitat frec a frec amb el nepalès Suman Kulung, que li ha acabat prenent la victòria final. En dones, la local CheeChee Sherpa ha estat la guanyadora,



## Suman Kulum li arrabassa la victòria a Hernando a l'Everest Trail Race

Suman Kulum li arrabassa la victòria a Hernando a l'Everest Trail Race : En un descens vertiginós, l'atleta de l'equip catalano-nepalès Traça ha guanyat l'etapa i la general La seva compatriota, ChheChee Sherpa, ha estat la més ràpida a la categor...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalès Suman Kulung desbanca Luis Alberto Hernando en l'última etapa de l'Everest Trail Race

El nepalès Suman Kulung desbanca Luis Alberto Hernando en l'última etapa de l'Everest Trail Race : El corredor de Burgos, líder de la prova des del primer dia, s'ha perdut en un poble i això li ha fet perdre força temps i totes les opcions per con...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung

Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung : SE PERDIÓ EN NAMCHE BAZAR El nepalí le arrebató en la sexta y última etapa el liderato al burgalés, que se perdió en Namche Bazar. Ningún occidental ha ganado ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa

A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa : Suman arrebató la victoria a Hernando en la última etapa de la Everest Trail Race 0 Comentar Luis Alberto Hernando no pudo mantener el liderato de la Everest...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Noviembre, 0: 0 España-Bielorrusia, en imágenes Redacción deportes, nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que e...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español Luis Alberto Hernando, mientras que ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa

El nepalí Kulung arrebató la victoria al español Hernando en la última etapa : Redacción deportes, 14 nov (EFE).- El nepalí Suman Kulung se llevó la victoria en la 'Everest Trail Race', una prueba que en los primeros cinco días lideró el español L...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung arrebató la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa tras un descenso de vértigo

Suman Kulung arrebató la victoria a Luis Alberto Hernando en la última etapa tras un descenso de vértigo : Posted By: Redacción 14/11/2017 El atleta Luis Alberto Hernando después de liderar todos los días la competición luchó hasta el final en un ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman arrebató la victoria a Hernando en la última etapa de la Everest Trail Race

Suman arrebató la victoria a Hernando en la última etapa de la Everest Trail Race : \_



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa

A Luis Alberto Hernando se le escapa la Everest Trail Race en la última etapa : © Noviembre 2017 Unidad Editorial Información Deportiva, S.L.U. Todos los derechos reservados. Luis Alberto Hernando no pudo mantener el liderato de la Everest Tra...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung

Luis Alberto Hernando, subcampeón de la Everest Trail Race 2017 tras Suman Kulung : El nepalí le arrebató en la sexta y última etapa el liderato al burgalés, que se perdió en Namche Bazar. Ningún occidental ha ganado en las siete ediciones celebra...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando queda segundo en la Everest Trail Race : En la última etapa de la exigente prueba, le superó el nepalí Suman Kulung. El corredor nepalí Suman Kulung superó en la quinta y última etapa al español Luis Alberto Hernando y ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Hernando amplia la distància amb el seu principal rival a l'Everest Trail Race

Hernando amplia la distància amb el seu principal rival a l'Everest Trail Race : Avui, en l'última etapa, es decideix la competició en un terreny que no afavoreix el burgalès El català Jordi Gamito es manté inamovible en la quarta posició a la gen...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

RAC 1

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : PRIMER TOC  
DURACIÓN : 97



► martes, 14 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Ya tenemos ganador del Everest Trail Race.

Ya tenemos ganador del Everest Trail Race. Al final Luis Alberto Hernando ha perdido la competición en la última etapa. Le ha pasado de todo en los últimos 30 km y ha finalizado cuarto. Jordi Gamito ha sido cuarto.



► martes, 14 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **La Everest Trail Race es una competición que hasta habían dominado los nepalís pero este año el burgalés Luis Alberto Hernando está a punto de hacer historia.**

L'Everest Trail Race és una competició d'alta muntanya que fins ara han dominat sempre els nepalesos, Aquest any, però, el burgalès Luis Alberto Hernando està a punt de fer història, i lidera la prova quan només falta una etapa per al final de la competició, Hernando té un avantatge de gairebé sis minuts i mig respecte del nepalès Suman Kulung, després de guanyar la penúltima etapa, Tot es decidirà avui, en una jornada amb molts descensos, que semblen afavorir les característiques del corredor del Nepal,



14 Noviembre, 2017

ATLETISMO | CARRERAS POR MONTAÑA

## Hernando acaricia la victoria en el Everest Trail

R. ROMERO / BURGOS

Luis Alberto Hernando está a un solo paso de escribir su nombre en el palmarés de la Everest Trail Race, que en su séptima edición acogerá hoy la disputa de su última etapa, de 30 kilómetros de recorrido, por los parajes de la cordillera del Himalaya.

El ultraatleta burgalés logró ayer la victoria en la quinta y penúltima etapa de la prueba nepalí, logrando así su tercer triunfo parcial en la

misma para ampliar su ventaja en la clasificación general sobre su más directo rival, el atleta local Suman Kulung, ganador de las etapas del sábado y el domingo.

En una jornada de solo 20 kilómetros que transcurrieron entre las localidades de Phakding y Tyangboche, y en la que los atletas corrieron a los pies de dos *ochomiles* como el Lhotse y el propio Everest, Hernando recuperó parte del tiempo perdido en la tercera y cuarta etapa y au-

mentó su renta con respecto a Kulung hasta los 6 minutos y 23 segundos.

Ese será el tiempo con el que el burgalés saldrá hoy de margen para afrontar la sexta y última etapa, de 30 kilómetros en principio más favorables a Kulung, pero Luis Alberto Hernando tratará de imponer su experiencia.

En la categoría femenina la atleta nepalí CheeChee Sherpa logró su tercer triunfo de etapa y distancia a la lusa Ester Alves, segunda.



Luis A. Hernando, feliz y cansado al cruzar la meta. / IANCORLESS.COM



14 Noviembre, 2017

## dnrunning.com



### Hernando, con 6 minutos en el Everest Trail

Luis Alberto Hernando, corredor burgalés aunque residente en Navarra, afronta hoy la última etapa del Everest Trail Race con 6:23 minutos de ventaja sobre el nepalí Suman Kulung, quien estaba apretando al español. Hernando ha logrado por ahora el triunfo en tres de las etapas de esta prueba de 160 kilómetros dividida en seis jornadas. Si aguanta hoy será el primer occidental en ganar la cita.



## Hernando, más líder en Nepal

Hernando, más líder en Nepal : Se impone en la quinta etapa y aventaja en 6 minutos al segundo Luis Hernando en plena acción en una de las etapas - Ian Corless Luis Hernando volvió ayer por sus fueros en la quinta etapa de la Everest Trail Ra...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

14 Noviembre, 2017



## La experiencia de guiar a un corredor invidente

• Carlos Gaspar y Carlos Pérez cuentan su experiencia en el proyecto 'Comparte tu Energía' **DEPORTES 50-51**



14 Noviembre, 2017

# DN *running*



## Dos vidas unidas por un cordón de zapatilla

Carlos Gaspar y Carlos Pérez, dejando a su espalda Cizur Menor y Pamplona, en uno de sus entrenamientos semanales en los que suelen correr cerca de 9 kilómetros.

Hace tres meses ni se conocían y, ahora, entre ellos está surgiendo una amistad. Carlos Gaspar y Carlos Pérez comparten horas y kilómetros de entrenamiento. Pero uno ve y el otro no...

**J.J. IMBULUZQUETA**  
 Cizur Menor

**S**EGÚN una popular leyenda japonesa que las personas predestinadas a conocerse se encuentran unidas por un hilo rojo atado al dedo meñique. Una unión que nunca se rompe, aunque a veces pueda estar más o menos tensa, y que siempre es una muestra del vínculo que existe entre ellas, simbolizando el interés compartido y la unión de los sentimientos.

Y, precisamente, no un hilo sino un cordón rojo de zapatilla es el nexo de unión físico de los protagonistas de esta historia. Una historia de coincidencias. El cordón es una simple conexión física que les sirve de referencia necesaria, que les permite coordinarse a la hora de salir a correr, pero, a la vez, se ha convertido en mucho más. Es un vínculo de confianza, de seguridad, de constancia, de compromiso y el germen del que está surgiendo una amistad gracias a la afición a correr. Los dos se llaman Carlos,

coinciden en edad, en la afición por el deporte y viven a sólo un kilómetro de distancia. Pero hace apenas tres meses Carlos Gaspar Koch y Carlos Pérez Olleta, residentes en Cizur Menor y Zizur Mayor respectivamente, ni se conocían. Ahora quedan un par de veces por semana para correr cerca de 50 minutos, unos 9 kilómetros, uno apoyado prácticamente en el otro. Gaspar, de 53 años y madrileño de nacimiento, sufre sordoceguera desde hace 30 años. Una problema que no le ha impedido practicar deporte -e incluso afrontar dos maratones previamente como el primer San Fermín Marathon o el maratón de Madrid- pero que, sin ayuda, le impediría salir de casa a correr salvo protagonizando "una te-

meridad". Y ahí entra en escena Carlos Pérez, corredor aficionado desde hace décadas y que se ha convertido en su apoyo y guía, compartiendo afición y zancadas con Gaspar. Ambos se conocieron tras apuntarse al programa nacional *Comparte tu energía*, impulsado por la empresa energética EDP y que pone en contacto a corredores cercanos geográficamente, con discapacidad visual unos y sin ese problema otros, para que se apoyen. **De la cinta, a la calle** "Realmente el quedar a salir con él me está aportando mucho más a mí", explica sin ninguna duda Pérez. Vecino de Zizur Mayor de 55 años y deportista que alterna las carreras populares con carre-

ras por montaña y *ultras* -incluido un par de experiencias en el Ultra Trail del Mont Blanc-, asegura que la idea de ayudar a hacer deporte a personas con ceguera le venía de hace tiempo. "Llevo toda la vida corriendo y la verdad es que ya me lo había planteado alguna que otra vez. Ayudar a otra persona si puedes siempre es positivo. Pero en otros programas no lo tuve claro o no me llamaba la atención el método que planteaban. Por eso, cuando me enteré por Internet de esta plataforma, vi los objetivos y la forma de colaboración, no lo dudé y me apunté en su base de datos. Y al poco tiempo localizaron a Carlos y nos pusieron en contacto. Y encantado -explica-. Me parece una idea y una plataforma maravillosa. Por conocer a un ejemplo de supera-

## Melero y Nagore, destacados en Burgos

**J.J.I. Pamplona**

Maitane Melero (Pamplona Atlético) y Javier Nagore (Ardoi) fueron los atletas navarros de categoría absoluta más destacados este domingo en el Cross Internacional de Atapuerca, primera cita del calendario nacional de campo a través.

dió a la prueba burgalesa estuvo compuesta por 60 corredores, destacando también los puestos en otras categorías de Carmen Riaño (5º en sub16), Alejandro Salvatierra (6º en sub16), Osama Eddghoughi (11º en sub18) y Nerea Izcue (19º en sub20).

**LOS NAVARROS**

Absoluta masculina (9.000m)	
48. Javier Nagore	27:13
84. Ayrton Azcue	28:29
86. Marcos Yáñez	28:32
92. Pablo Romero	28:39
97. Miguel Arístu	28:47
100. Diego Quintana	29:02
129. Pablo Lassa	30:04
138. Mikel Azcona	30:25
140. Atarratze Rota	30:28
149 Iker Alonso	30:44 (3:24)
Absoluta femenina (8.000m)	
13. Maitane Melero	26:45
52. Vanesa Pacha	28:55
69. Ana Llorens	30:09
71. Marta Malón	30:11
82. Marina Vicente	31:03
87. Izaskun Beunza	32:01

## La Fuga Trail, en el calendario de la ITRA

**J.J.I. Pamplona**

'La Fuga Trail', carrera por montaña que tendrá lugar el 21 de abril en un recorrido de 53 kilómetros desde San Cristóbal-Ezkaba a Urepel, ha sido incluido en el calendario oficial de la 'International Trail Running Association' (ITRA) por lo que aportará a los participantes pun-

tos exigidos para apuntarse a trails y ultras de renombre. Por otra parte, la prueba organizada por el Kirol Bai Taldea con el patrocinio de Toyota y al apoyo técnico de M2 Eventos anunció que el tiempo límite para completar su recorrido será de 11 horas, permitiendo así "alternar tramos de carrera y otros andando".



14 Noviembre, 2017



JOSÉ CARLOS CORDOVILLA



El cordón rojo que usan como nexo de unión y referencia en los entrenamientos. Es su conexión física. J.C. CORDOVILLA

“ En frases

**Carlos Gaspar Koch**

CORREDOR CON SORDOCEGUERA

“Es una idea fenomenal. Tener que correr en cinta o hacerlo al aire libre es completamente diferente”

**Carlos Pérez Olleta**

CORREDOR Y GUÍA

“El primer día, al juntarnos, ya le avisé: ‘Ayúdame que nunca he llevado así a nadie, nunca he sido guía’

mucho más atento y concentrado que cuando sales a correr solo. Eres los ojos del que va a tu lado yobstáculos que, de ir solo ni te fijarías, para él puede ser un peligro y hay que avisarle: una rama, una piedra, un bache, una raíz que sobresale... Pero cada vez resulta más sencillo y cómodo. Eso sí, y teniendo siempre muy claro que lo primero es la seguridad. Si hay que pararse y esperar o ir andando, lo hacemos”, apunta.

“Ya hasta vamos experimentando y nos metemos a correr por caminos”, añade Gaspar, satisfecho al recordar el tramo de Camino de Santiago que suelen recorrer en sus habituales entrenamientos por la zona de Galar, antes de agradecer a su compañero “el plus de atención” que requiere al conducirlo en sus entrenamientos. “Al final el hecho de quedar a correr con otra persona también es algo que te exige pero, por el momento, todo es positivo. Salimos a disfrutar. Lo recomiendo. Y además, poco a poco nos vamos conociendo más y ya empieza a surgir una amistad”, añadió.

Los dos corredores tienen previsto *debutar* como dúo este próximo domingo en Pamplona. “Vamos a correr la Carrera Popular del Teléfono de la Esperanza, que es un recorrido por el Casco Antiguo y en la que he colaborado en la organización. Hay un recorrido de 5 y otro de 10 kilómetros”, reconoce el deportista invitado. “Iremos, iremos. Carlos me invitó a ir y claro que correré con él”, añade su compañero.

Un proyecto con más de 1.640 inscritos

El proyecto ‘Comparte tu energía’ surgió el pasado mayo promovido por la empresa EDP, en colaboración con la ONCE y la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC). Su objetivo: facilitar el encuentro de corredores ciegos y guías de todos los niveles, ya sea para entrenar o participar en carreras. Los interesados -tanto para ser guías como para ser guiados- deben registrarse en la web para que se les busque y asigne un posible compañero.

El proyecto cuenta con 1.643 inscritos en toda España, entre ellos más de 100 invidentes, y hay 60 parejas formadas. En Navarra, por ejemplo, están apuntados 24 corredores, de los que dos tienen una discapacidad visual grave. Pamplona, Cascante, Sarriguren, Casada, Burlada, Berriozar, Peralta y Barañáin son localidades donde se han apuntado voluntarios para ser guías de corredores ciegos. Además, EDP regalará dorsales a todas las parejas que se formen en la plataforma y quieran participar en alguna de las carreras que patrocina.

[www.compartetuenergia.com](http://www.compartetuenergia.com)

dnrunning.com



Hernando, con 6 minutos en el Everest Trail

Luis Alberto Hernando, corredor burgalés aunque residente en Navarra, afronta hoy la última etapa del Everest Trail Race con 6:23 minutos de ventaja sobre el nepalí Suman Kulung, quien estaba apretando al español. Hernando ha logrado por ahora el triunfo en tres de las etapas de esta prueba de 160 kilómetros dividida en seis jornadas. Si aguanta hoy será el primer occidental en ganar la cita.



Xabier Zarranz gana en Orduña

El lumbierino Xabier Zarranz (Txurregi) ganó este domingo en el Maratón de montaña de Orduña con 3h58:22 por delante de Martxel Bereau (4h07:37) y el burladés Javier Agustín García (Hiru Herri) con 4h24:38. En muezos ganó la alavesa Arantxazu Pérez de Arenaza. Iker Flores (11º) fue el mejor navarro en la cita de 25 kilómetros.

Agenda

- Este sábado, 18 de noviembre**  
 VII Cross El Arriero (Eulate) 11 km  
 II Carrera Popular San Martín (Paternáin) 10 km
- Este domingo, 19 de noviembre**  
 XXIX Carrera Amimet (Tudela)  
 Carrera Pop. Solidaria Teléfono de la Esperanza (Pamplona) 10/5 km  
 XI Cross Vuelta al Plantío (San Adrián) 5 km
- Domingo 26 de noviembre**  
 II Media Maratón Camino de Santiago (Los Arcos-Viana) 21 km  
 II Ripagaina Urban Trail (Burlada) 13/7 km  
 III Carrera Solidaria contra la violencia de género (Obanos) 7 km
- Viernes 8 de diciembre**  
 XXXIX Cross de las Peñas (Tafalla) 8 km  
 XXXVII Carrera Pedestre. Memorial Barricarte (Alsasua) 10,6 km

ción como es él y porque me está viniendo muy bien. El tener este compromiso, estas citas fijadas, hace que salgas a correr sí o sí. Ni te planteas el no salir”.

En cuanto a Gaspar correr con guía es algo a lo que ya estaba habituado. “Anteriormente, desde 2012, sí solía salir a correr una vez por semana con los guías voluntarios que tiene el programa de la ONCE. El resto lo hacía en la cinta. Pero perdí contacto con ellos después de un tiempo en el que no pude salir a correr fuera de casa y, cuando fui a retomar, surgió la posibilidad de esta nueva plataforma -asegura-. Es una idea fenomenal. Correr en la cinta o hacerlo al aire libre es algo completamente diferente. El deporte siempre es mejor al aire libre. Las sensaciones son mucho

mejores pudiendo salir a la calle. Por eso también salgo alguna vez con mi hija o algún amigo”, indica.

Eso sí. Ser guía de una persona que no ve, más aún al sufrir una sordoceguera, no es sencillo aunque, poco a poco, la costumbre ayuda. “El primer día, nada más juntarnos, ya le avisé: ‘Ayúdame que nunca he llevado así a nadie ni he sido guía’. Al final no deja de ser también una responsabilidad y, al principio, no sabes si vas bien o no” recuerda entre risas Pérez, quien afirma que “no supone ningún problema” el coordinar sus ritmos o adecuar la distancia.

Después de más de una decena de salidas, ya está más acostumbrado. “Lo pone muy fácil. Es una gozada acompañar a Carlos. Aunque la verdad es que exige ir

Este fin de semana, cinco carreras

J.J.I. Pamplona

Tras el pasado fin de semana en el que la disputa de la Behobia San Sebastián centró el foco de atención para los aficionados navarros, de nuevo el calendario de pruebas populares se llena con la celebración de cinco citas este próximo fin de semana.

La oferta se abre el sábado con carreras organizadas en Eulate y Paternáin. La primera se-

rá el sexto Cross El Arriero, una exigente prueba de 11 kilómetros que combina subidas y bajadas por sendas y caminos con unos pequeños tramos de asfalto (www.fnaf.es). Dará comienzo a las 11.00h desde la trasera del frontón de la localidad.

También el sábado a las 11.00h se celebrará la II Carrera Popular San Martín en Paternáin, una carrera organizada por Ardoi de 10 kilómetros por caminos rurales y pistas que co-

laborará con Aspace. Contará también con pruebas para menores (http://carrera.paternain.com).

El domingo, por otra parte, llegará el turno a dos pruebas ya tradicionales: la tudelana XXIX Carrera de Amimet -prueba inclusiva en el barrio de Lourdes en la que, desde las 10.30h, podrán participar personas con y sin discapacidad de todas las edades (http://amimet.com- yel XI Cross Vuelta al Plantío de San

Adrián, carrera de 5 kilómetros con salida a las 11.00 para las pruebas de menores y a las 12.30 horas, la de los adultos (http://atletismosanadrian.org).

Además el Casco Viejo de Pamplona acogerá también un estreno este próximo domingo con la primera Carrera Popular Solidaria del Teléfono de la Esperanza.

En el que es el ‘Día Internacional de la Escucha’, arrancará a las 11.00 desde el paseo Sarasate con un recorrido de 5 ó 10 kilómetros. Más información e inscripciones, en el 948243040 ó [www.herrikrosa.eus](http://www.herrikrosa.eus)



## Hernando, con 6 minutos en el Everest Trail

Luis Alberto Hernando, corredor burgalés aunque residente en Navarra, afronta hoy la última etapa del Everest Trail Race con 6:23 minutos de ventaja sobre el nepalí Suman Kulung, quien estaba apretando al español. Hernando ha logrado por ahora el triunfo en tres de las etapas de esta prueba de 160 kilómetros dividida en seis jornadas. Si aguanta hoy será el primer occidental en ganar la cita.



## TRAIL RUNNING

### LUIS ALBERTO HERNANDO AMPLÍA SU LIDERATO EN LA EVEREST TRAIL RACE

Luis Alberto Hernando logró su tercera victoria de etapa en la Everest Trail Race, de 160 kilómetros divididos en seis jornadas que transcurren en el Himalaya. Amplió su ventaja sobre Suman Kulung a falta de la última jornada. El campeón del mundo cuenta con seis minutos y 23 segundos de margen sobre el corredor nepalí.

14 Noviembre, 2017



# Hernando, más líder en Nepal

**EVEREST TRAIL RACE.** Se impone en la quinta etapa y aventaja en 6 minutos al segundo

**D. O. C. BURGOS**

Luis Hernando volvió ayer por sus fueros en la quinta etapa de la Everest Trail Race. El ultrafondista burgalés del Adidas se reencontró con sus mejores sensaciones y se anotó la victoria -la tercera en lo que va de competición- de la prestigiosa carrera de montaña que transcurre por el Himalaya nepalí.

El deportista local atravesó la línea de llegada de la etapa, disputada entre Pakding y Tengboche, en un tiempo de 2:33:47, superando en casi dos minutos a su gran rival en la lucha por el triunfo final, el nepalí Suman Kulung

Rai (2:35:44).

Con esta actuación Hernando aventaja al segundo clasificado en 6:23 a falta tan solo de la jornada de hoy. El burgalés se repuso del ataque del nepalí, que se había adjudicado las etapas del sábado y el domingo (recortándole 11 de los casi 16 minutos que había obtenido en las dos primeras jornadas).

El campeón de Europa y del Mundo de ultratrail aprovechó a la perfección las características de la jornada, con buena parte del trazando picando hacia arriba, para agrandar la brecha. Y es que la última jornada, con bajadas



**Luis Hernando en plena acción en una de las etapas.** IAN CORLESS

más pronunciadas, favorece a las características de Kulung Rai, por lo que Hernando deberá estar muy atento si quiere subir a lo

más alto del cajón.

Por equipos, en compañía de su mujer (Nieves Hernández), el burgalés ostenta la tercera posición.



## Luis Alberto Hernando, a punt de fer història a l'Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando, a punt de fer història a l'Everest Trail Race : L'Everest Trail Race és una competició d'alta muntanya que fins ara han dominat sempre els corredors locals. Aquest any, però, l'atleta de Burgos Luis Alberto Hernando està a p...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando y Suman Kulung se juegan la Everest Trail Race en la última etapa

Luis Alberto Hernando y Suman Kulung se juegan la Everest Trail Race en la última etapa : Luis Alberto Hernando y Suman Kulung buscan su primera victoria en la Everest Trail Race. (Copyright/iancorless.com) Luis Alberto Hernando afronta el últi...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Hernando golpea primero y gana la penúltima etapa de la Everest Trail Race

Hernando golpea primero y gana la penúltima etapa de la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 13/11/2017 Luis Alberto Hernando consigue su tercera victoria de etapa y amplía la distancia con su principal rival el corredor nepalés Suman Kul...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## La última etapa de mañana decidirá si Luis Alberto Hernando vence la Everest Trail Race

La última etapa de mañana decidirá si Luis Alberto Hernando vence la Everest Trail Race : Tras 5 días, el de Adidas sigue líder, aunque con pocas diferencias sobre su rival, Suman Kulung. Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race by T...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 : 30 KILÓMETROS PARA EL FINAL El burgalés consiguió su tercera victoria y amplía el margen con su principal rival, el nepalí Suman Kulung, antes de la última etapa cu...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 : El burgalés consiguió su tercera victoria y amplía el margen con su principal rival, el nepalí Suman Kulung, antes de la última etapa cuyo terreno no le favorece. En la...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando se lleva la quinta etapa de la Everest Trail Race 2017 : El burgalés consiguió su tercera victoria y amplía el margen con su principal rival, el nepalí Suman Kulung, antes de la última etapa cuyo terreno no le favorece. En la...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando amplía su liderato en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando amplía su liderato en la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando logró su tercera victoria de etapa en la Everest Trail Race, la prueba de 160 kilómetros dividida en seis jornadas que transcurre en el Himalaya. El corr...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

CUATRO

PAÍS : Spain

PROGRAMA : NOTICIAS CUATRO DEPORTES 2

DURACIÓN : 33



► domingo, 12 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

**Despedida y cierre con Luis Alberto Hernando, que lidera la Everest Trail Race que se disputa en el Himalaya.**



## Suman Kulung segueix molt de prop la petja d'Hernando a l'Everest Trail Race

Suman Kulung segueix molt de prop la petja d'Hernando a l'Everest Trail Race : La segona victòria consecutiva del corredor nepalès aquest diumenge l'acosta perillosament al liderat del burgalès que només té 4 minuts i 26 segons de marge dos dies a...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

3-24 TDT

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : ESPORTS  
DURACIÓN : 48



► domingo, 12 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## El Everest Trail Race es una carrera de montaña con 160.

El Everest Trail Race es una carrera de montaña con 160.000 km divididos en 6 etapas que recorren los dos caminos donde pueden comenzar algunas expediciones. Hoy se ha disputado la tercera etapa y hay dos catalanes en las primeras posiciones.

RAC 1

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : ULTRAESPORTS  
DURACIÓN : 252



► domingo, 12 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Actualizamos la clasificación del Everest Trail Race.

Actualizamos la clasificación del Everest Trail Race. Hoy se ha disputado la cuarta etapa y los corredores ya han llegado al tramo final de esta carrera. Jordi Gamito ha hecho realidad un sueño.



## Everest Trail Race un reto logístico de altura

La Everest Trail Race, cuya séptima edición ha dado el pistoletazo de salida este jueves, no solo es un reto deportivo para los más de 40 valientes que participan en esta carrera a pie, por etapas y autosuficiencia en cuanto material técnico, sino también para la organización que se enfrenta a un desafío logístico de altura.



## LEsportiu de Catalunya - Gamito i Alves a l'Everest amb The Elements LEsportiu Girona Esports de muntanya LEsportiu de Catalunya Notícia

Jordi Gamito (Platja d'Aro, 1981) partia avui cap a la zona Solo Khumbu del Nepal  
l'Everest Trail Race, la cursa per etapes que es disputarà del 8 al 14 d'aquesta

TVE1

**PAÍS** : Spain  
**PROGRAMA** : INFORMATIU MIGDIA  
**DURACIÓN** : 17



► **domingo, 12 de noviembre**

[> Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Estos días se disputa la Everest Trail Race.

Estos días se disputa la Everest Trail Race. Luis Alberto Hernando lidera la prueba.



## LEsportiu de Catalunya - Ha de ser increïble LEsportiu Girona Esports de muntanya LEsportiu de Catalunya Notícia

El corredor d'ultrafons de Platja d'Aro Jordi Gamito (1981) disputarà l'Everest  
quilòmetres i 30.000 metres de desnivell acumulat.

TVE1

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : TELEDIARIO 2  
DURACIÓN : 27



► domingo, 12 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **Luis Alberto Hernando, tras cuatro etapas, el español lidera la Everest Trail Race, que se disputa por el Himalaya.**

Es Luis Alberto Hernando. Tras cuatro etapas, el español lidera la Everest Trail Race, que se disputa por el Himalaya. El campeón del mundo de trail y otros 40 valientes compiten a más de 4000 metros de altitud.



## Suman Kulung presiona a Luis Alberto Hernando en la Everest Trail Race

Suman Kulung presiona a Luis Alberto Hernando en la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando ha sufrido durante la cuarta etapa pero ha podido mantener el liderato. (Copyright/iancorless.com) A falta de dos etapas, la lucha por la victoria de...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## "Prefiero correr horas en el monte a 50 minutos en asfalto"

"Prefiero correr horas en el monte a 50 minutos en asfalto" : Luis Alberto Hernando es uno de los referentes del trail en España. Estos días está disputando la Everest Trail Race en el Himalaya. -Está inmerso en la Everest Trail Race, una carr...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017

Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017 : EVEREST TRAIL RACE Segunda victoria consecutiva para el corredor nepalés, que se acerca peligrosamente al liderato del burgalés. Luis Alberto Hernan...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando sufre para seguir de líder en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando sufre para seguir de líder en la Everest Trail Race : Marca.com El corredor nepalés Suman Kulung logra su segunda victoria seguida en la cuarta etapa y se acerca a poco más de cuatro minutos a Hernando. Nov 12, 2017 6:18



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017

Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017 : Segunda victoria consecutiva para el corredor nepalés, que se acerca peligrosamente al liderato del burgalés. Luis Alberto Hernando tiene 4 minutos y 26...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato en la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 12/11/2017  
Segunda victoria consecutiva para el corredor nepalés Suman Kulung que se acerca peligrosamente al liderato de Luis Alberto Hernando. ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017

Suman Kulung acecha el liderato de Luis Alberto Hernando tras la cuarta etapa de la ETR 2017 : Segunda victoria consecutiva para el corredor nepalés, que se acerca peligrosamente al liderato del burgalés. Luis Alberto Hernando tiene 4 minutos y 26...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato de la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando sufre para mantener el liderato de la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando sigue líder tras la tercera etapa E l corredor nepalí Suman Kulung logró su segunda victoria seguida en la cuarta etapa de la Everest Trail ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



12 Noviembre, 2017

## Hernando sigue líder en el Everest

DB / BURGOS

Luis Alberto Hernando sigue al frente de la VII Everest Trail Race después de disputarse ayer la tercera etapa, entre Jase Bhanjyang y Kharikhola, de 37,4 kilómetros.

Esta vez el burgalés fue segundo tras el nepalí Suman Kulung, que le aventajó en la meta en 8 minutos y medio, pero aun así mantiene el liderato de la general con 7 minutos y 55 segundos de renta sobre ese mismo rival.

Mientras, por equipos, Hernando y su mujer, Nieves Hernández, son terceros representando al Adidas Team.



## Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017 : El campeón del mundo y de Europa consiguió la segunda victoria consecutiva con un tiempo récord en la etapa reina de la carrera. La corr...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



12 Novembre, 2017

CERDANYA

# La Cerdanya abasteix el servei mèdic especialitzat a l'Everest Trail Race

► Tres professionals del Transfronterer es desplacen a l'Himàlaia per atendre els corredors sis dies

**MIQUEL SPA** PUIGCERDÀ

■ L'Hospital de Cerdanya ha enviat a l'Everest Trail Race que se celebra a partir d'aquest diumenge un equip de tres professionals de l'àrea d'urgències per tal que apliquin la seva experiència en medicina de muntanya en aquesta cursa que passa per ser una de les més exigents del món. Tres dels quatre membres del servei mèdic de la cursa són de l'Hospital transfronterer. La cursa dura sis dies, i en aquest temps els corredors han de superar 160 km i un desnivell de 29.000 metres.

L'infermer i sotsdirector de la cursa, Xavi Caralt, i les metgesses Anna Simó i Alba Xandri ja són a l'Everest amb els seus equips medicalitzats seguint els corredors sobre el terreny per tal d'oferir-los una atenció especialitzada en situacions geogràfiques i mèdiques complicades. La seva missió a la cursa manté aquests dies el personal de l'hospital atent a les informacions que arriben de l'Himàlaia. Aquesta no és la primera vegada que els professionals de



AJUNTAMENT D'ÒDENA

**Els tres professionals mèdics de la Cerdanya enviats a l'Everest**

l'Hospital de Cerdanya es fan càrrec de l'atenció a la cursa. Això és possible gràcies a la creixent especialització en medicina de muntanya que ha adquirit en els últims anys el centre mèdic cerdà. En un vídeo que els membres de

l'equip han enviat als seus companys, Xavi Caralt ha explicat les dificultats de l'atenció mèdica sobre el terreny a l'Everest: «o tenen un perfil autònom a l'hora de desenvolupar-se en el medi natural i a l'hora de treballar, o realment

es veuen limitats perquè allà estan sols, no tenen un equip al seu voltant ni possibilitat de fer proves diagnòstiques ni analítiques». A fi i efecte de tenir cura dels corredors, els metges es distribueixen entre la sortida, la meta i els diversos punts de control que hi ha a l'itinerari fent desplaçaments amb helicòpter. Entre les principals dificultats amb què es troben els metges i infermers hi ha la meteorologia adversa i la solitud en què fan l'atenció mèdica a pesar de les comunicacions que poden establir. En aquest sentit, també comporta grans dificultats la gran distància que hi pot haver entre els corredors que necessiten atenció i els mateixos metges i, com passa algunes vegades, la simultaneïtat de casos per atendre en un espai tan ampli, segons han explicat els membres de l'equip desplaçat a l'Himàlaia. Entre les patologies que han d'atendre hi ha les gastrointestinals, musculars o fractures. Els tres professionals són a l'Everest aprofitant els seus dies lliures.



12 Noviembre, 2017

## ATLETISMO

# LUIS HERNANDO REFUERZA SU LIDERATO EN LA EVEREST TRAIL

Luis Alberto Hernando parece no tener rival en la Everest Trail Race. El ultrafondista burgalés consiguió la segunda victoria consecutiva en la dura carrera de montaña que transcurre en el Himalaya nepalí. El campeón del mundo y de Europa de trail ganó la etapa reina de la prueba (y con nuevo récord del recorrido incluido). Como ya ocurriera en la primera jornada Hernando superó en la línea de meta al corredor nepalí Suman Kulung (entró un cuarto de hora después) y al noruego Sondre Amdahl.



## Luis Alberto Hernando mantiene el liderato a pesar de la victoria de Suman Kulung

Luis Alberto Hernando mantiene el liderato a pesar de la victoria de Suman Kulung : Tras la victoria de etapa,Suman. Kulung es segundo en la general a 7 minutos y 55 segundos de Luis Alberto Hernando.(Copyright/iancorless.com) En categoría feme...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando termina segundo en la tercera etapa pero mantiene el liderato de la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando termina segundo en la tercera etapa pero mantiene el liderato de la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 11/11/2017 Tercer día consecutivo como líder para Luis Alberto Hernando después de finalizar segundo la etapa. El c...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando es manté en primer lloc a l'Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando es manté en primer lloc a l'Everest Trail Race : Tercer dia consecutiu com a líder per a Hernando després d'acabar segon en l'etapa La nepalesa ChheChee Sherpa pren el liderat femení a Ester Alves Jordi Gamito es manté quart ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Suman Kulung campeón de etapa, Hernando sigue lider de la ETR

Suman Kulung campeón de etapa, Hernando sigue lider de la ETR : La día después de la etapa reina, siempre es un día duro en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water . Algunos corredores la califican como la más difícil de las etapa...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Tace

Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Tace : El corredor nepalí Suman Kulung consiguió la victoria y recortó diferencias en la clasificación general. Descenso de vértigo desde los 4000 metros a los 3.000. Y por la noche, t...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



# Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando mantiene el liderato en la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando repite victoria y récord en la Everest Trail Race Luis Alberto Hernando se mantiene como líder de la Everest Trail Race, la carrera de 160 kilómetros ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Victoria de Luis Alberto Hernando que refuerza su liderato en la Everest Trail Race

Victoria de Luis Alberto Hernando que refuerza su liderato en la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 11/11/2017  
Luis Alberto Hernando, actual campeón del mundo y de Europa, consiguió la segunda victoria consecutiva con un tiempo récord en la...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



ATLETISMO | CARRERAS POR MONTAÑA

## Hernando vence en la segunda etapa y refuerza su liderato

El burgalés repite su éxito de la jornada inaugural de la VII Everest Trail Race y aventaja ya en 17 minutos al segundo



Hernando coronando la cima del Pikey Peak. / IANCORLESS.COM

R.R. / BURGOS

Suma y sigue para el ultratleta burgalés Luis Alberto Hernando, que ayer repitió su victoria de la primera etapa de la VII Everest Trail Race para ampliar hasta los 17 minutos su ventaja en la clasificación general con respecto a su más directo perseguidor, el atleta nepalí Suman Kulung.

La segunda jornada de la prueba, que constó de 24 kilómetros muy duros con 3.500 metros de desnivel positivo, estaba considerada la etapa reina de la presente edición y requirió de los atletas lo mejor de sí.

Además, sin que prácticamente tuvieran cien metros seguidos de tramo llano, los valientes participantes tuvieron que coronar la cima del Pikey Peak (4.100 metros), techo cada año de la Everest Trail Race.

Luis Alberto Hernando tomó ya la salida en Jase Bhajyang en cabeza y así emprendió un descenso inicial de 600 metros, hasta el fondo de un valle, para a

partir de ese momento encarar un ascenso brutal de 16 kilómetros sin respiro y 2.600 metros de desnivel positivo de un tirón.

El burgalés y la portuguesa Ester Alves, líder en la categoría femenina, fueron pasando en cabeza por todos los puntos de control, y tras coronar la cima del Pikey Peak acometieron un descenso peligroso que les llevó hasta la línea de meta.

En ella Luis Alberto Hernando marcó un tiempo de 3 horas y 35 minutos que supone el nuevo récord de la segunda etapa, superando en casi 10 minutos al que tenía el nepalí Upendra Sumwar desde 2013.

Tras él entró el también nepalí Suman Kulung cediendo 15 minutos, por lo que ya son 17 los que el burgalés tiene de ventaja sobre su rival más peligroso.

Precisamente sobre Kulung, y pensando en la etapa de hoy, de fuertes bajadas, Hernando apuntó que «desciende muy bien, es muy técnico y rápido y podría adelantarme».



## Crónica, fotos, clasificaciones 2ª etapa de la Everest Trail Race

Crónica, fotos, clasificaciones 2ª etapa de la Everest Trail Race : El campeón del mundo y de Europa consiguió la segunda victoria consecutiva con un tiempo récord en la etapa reina de la carrera. La corredora portuguesa Ester Alves también ganó y...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017 : SEIS ETAPAS El campeón del mundo y de Europa consiguió la segunda victoria consecutiva con un tiempo récord en la etapa reina de la ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando y Ester Alves, los más fuertes también en la segunda etapa del Everest Trail Race 2017 : El campeón del mundo y de Europa consiguió la segunda victoria consecutiva con un tiempo récord en la etapa reina de la carrera. La corr...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando más líder tras su segunda victoria consecutiva en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando más líder tras su segunda victoria consecutiva en la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando camina con paso firme para ganar su primera Everest Trail Race. (Copyright/iancorless.com) Luis Alberto Hernando ha conseguido...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

LA SEXTA

PAÍS : Spain

PROGRAMA : LA SEXTA DEPORTES TARDE

DURACIÓN : 25



► **jueves, 9 de noviembre de**  
----

[> Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Hoy empieza el Everest Trail Race.

Hoy empieza el Everest Trail Race. Unos 40 corredores afrontan 160 kilómetros repartidos en 6 etapas con 30.000 metros de desnivel.



## Luis Alberto Hernando refuerza su liderato en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando refuerza su liderato en la Everest Trail Race : Hoy se ha disputado la segunda etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water en lo que ha sido la etapa reina. Los atletas superaron un duro trazado de 24 ki...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando repite victoria y récord en la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando repite victoria y récord en la Everest Trail Race : Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race Luis Alberto Hernando consiguió la segunda victoria consecutiva en la Everest Trail Race. El campeón del mun...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

Teledeporte

**PAÍS** : Spain  
**PROGRAMA** : CONEXION TDP  
**DURACIÓN** : 64



► **jueves, 9 de noviembre de**  
----

[> Clica aquí para acceder al archivo](#)

## **Hoy ha arrancado la Everest Trail Race, con victorias de Ester Alves y Luis Alberto Hernando en la primera etapa.**

Hoy ha arrancado la Everest Trail Race, con victorias de Ester Alves y Luis Alberto Hernando en la primera etapa.



## Luis Alberto Hernando encapçala l'Everest Trail Race a l'Himàlaia

Luis Alberto Hernando encapçala l'Everest Trail Race a l'Himàlaia : El campió del món i d'Europa va trencar ahir el rècord de la primera etapa després de guanyar una jornada amb un recorregut de 3.800 m de desnivell acumulat amb «només» 21,5 km al...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**

RAC 1

PAÍS : Spain  
PROGRAMA : PRIMER TOC  
DURACIÓN : 13



► jueves, 9 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Se ha disputado la primera etapa de la Everest Trail Race, que ha ganado Luis Alberto Hernando.

Se ha disputado la primera etapa de la Everest Trail Race, que ha ganado Luis Alberto Hernando. El catalán Jordi Gamito ha acabado cuarto. En mujeres, lidera la portuguesa Ester Alves.



10 Noviembre, 2017

# HERNANDO PISA FUERTE

El atleta burgalés comienza la VII Everest Trail Race como líder, batiendo el récord de la primera etapa y aventajando en 2 minutos al segundo



El buen tiempo acompañó ayer a Luis Alberto Hernando y el resto de atletas a los pies del Everest. / IANCORLESS.COM

R. ROMERO / BURGOS

Afrontaba la VII Everest Trail Race con el objetivo de hacerse con el triunfo y sacarse la espina de su anterior participación en 2013, condicionada por una lesión, y de momento todo le está saliendo a pedir de boca.

El atleta burgalés Luis Alberto Hernando confirmó ayer, en el inicio de una dura prueba que consta de 6 eta-

pas, que va a ser el rival a batir de esta edición. En la primera etapa, de 21,5 kilómetros entre las localidades de Jiri y Bhandar, fue el primero en cruzar la meta y lo hizo con un tiempo de 2 horas y 17 minutos, registro que rebaja en 7 minutos el establecido también por Hernando en 2013 y que seguía en vigor como récord de la etapa inicial.

Segundo fue el nepalí Suman Kulung, pero invirtió en

## 7 MINUTOS

Fue el tiempo que Luis Alberto Hernando le recortó al hasta ahora récord de la primera etapa, fijado también por el burgalés en 2013.

Hoy se corre la segunda etapa, de 24 kilómetros y 3.486 metros de desnivel, con paso por el Pikey Peak (4.100 metros)

el recorrido 2 minutos más que el atleta burgalés, en tanto que en la categoría femenina se impuso la portuguesa Ester Alves por delante de la nepalí Chechee Sherpa.

**SIN DUCHAS.** En esta primera etapa de la VII Everest Trail Race el tramo más exigente constó de 1.000 metros de desnivel positivo en un día marcado por un terreno variado, técnico e irregular, y

plagado de agua y barro. Una dificultad a la que se añade desde ayer el hecho de que todos los participantes ya no podrán ducharse hasta el último día, descansando a partir de ahora en tiendas de campaña.

Hoy se disputa la segunda etapa, de 24 kilómetros y 3.486 metros de desnivel, y con paso incluido por el Pikey Peak, cima de 4.100 metros de altitud.



## Prórroga

### Ajedrez

#### Europeo de naciones

Azerbaiyán (hombres) y Rusia (mujeres) ganaron el Europeo de naciones con España ocupando la 13ª y 6ª plazas, respectivamente • Joan Segura

### Atletismo

#### Jeter anuncia su retirada

Carmelita Jeter, la segunda mujer más rápida de la historia, anunció su retirada a los 37 años. La estadounidense corrió en 2009 los 100 metros en 10"64, marca sólo superada por la controvertida y malograda Florence Griffith-Joyner, que aún atesora los tres mejores 'cronos' de todos los tiempos: 10"49, 10"61 y 10"62. Jeter fue oro olímpico (2012) y mundial (2011).

### Balonmano

#### Primera derrota del PSG

El PSG encajó su primera derrota en la Liga francesa en la 8ª jornada ante el Nîmes (26-24) y el Montpellier es el nuevo líder tras batir al Saran (32-29).

#### Álvaro Ruíz, siete meses de baja

El internacional Álvaro Ruíz, central del Toulouse francés, estará unos siete meses de baja tras romperse el ligamento cruzado de la rodilla.

### Béisbol

#### Fallece una promesa de 17 años

El venezolano Daniel Flores, promesa de futuro fichado en julio pasado por

Boston Red Sox de la MLB, falleció a los 17 años debido a complicaciones tras un tratamiento contra el cáncer.

### Boxeo

#### Chile niega la entrada a Tyson

La Policía de Investigación de Chile negó la entrada al país al ex campeón mundial del peso pesado Mike Tyson por sus antecedentes penales, no cumplir con la ley de inmigración y le obligó a regresar a EE.UU. Tyson fue condenado en 1992 a seis años por violación y pasó tres años en la cárcel.

### Carreras de montaña

#### Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando ganó la 1ª etapa de la Everest Trail Race.

### Ciclismo

#### La UCI investigará a Cancellara

El presidente de la Unión Ciclista Internacional (UCI), David Lappartient, anunció una investigación a raíz de las acusaciones de dopaje tecnológico del ex ciclista Phil Gaimon contra Fabian Cancellara. El estadounidense le acusó

de usar un motor oculto en la bicicleta cuando ganó el Tour de Flandes y la París-Roubaix en 2010, algo que siempre ha negado el corredor suizo.

### Golf

#### NedBank Golf Challenge

1ª jornada en Sun City (Sudáfrica), torneo del circuito europeo (par 72):  
 67 Bernd Wiesberger (Austria)  
 68 Victor Dubuisson (Francia)  
 Scott Jamieson (Escocia)  
 Julian Suri (EE.UU.)  
 Branden Grace (Sudáfrica)

...  
 70 Nacho Elvira (ESPAÑA/10º)  
 71 Jorge Campillo (ESPAÑA/22º)  
 72 Rafa Cabrera (ESPAÑA/32º)  
 74 Adrián Otaegui (ESPAÑA/46º)  
 76 Pablo Larrazábal (ESPAÑA/61º)  
**Blue Jay LPGA**  
 2ª jornada en Hainan (China), torneo del tour femenino americano (par 72):  
 135 Ashleigh Buahei (RSA) 67-68  
 136 Shanshan Feng (Chn) 69-67  
 139 Sun Young Yoo (CdS) 65-74  
 ...  
 146 Azahara Muñoz (ESP/26ª) 68-78  
 153 Beatriz Recari (ESP/59ª) 78-75

## Hockey patines

### OK Liga masculina

Hoy, primer partido de la 7ª jornada: CE Vendrell-CH Lloret 21.30 h

## Polideportivo

### Putin acusa a Estados Unidos

El presidente ruso, Vladimir Putin, acusó a EE.UU. de injerencia al vincular las denuncias contra Rusia de apoyar el dopaje de los deportistas con la celebración de las elecciones rusas del próximo 18 de marzo. El COI descalificó ayer por dopaje a cuatro esquiadores rusos: Maksim Vylegzhaniin, Yulia Ivanova, Alexey Petukhov y Evgeniya Shapovalova.

## Tenis

### Premios ATP de 2017

Rafa Nadal (jugador nº 1), Roger Federer (regreso, deportividad, favorito de los fans), Denis Shapovalov (progresión) y Neville Godwin (técnico) se llevaron los principales premios ATP.

### Masters Next Gen en Milán

Chung-Medvedev y Coric-Rublev serán las semifinales. Grupo A (3ª jorn.): Chung (CdS) a Quinzii (Ita)

1-4, 4-1, 4-2, 3-4 (6), 4-3 (3)  
 Rublev (Rus) a Shapovalov (Can)  
 4-1, 3-4 (8), 4-3 (2), 0-4, 4-3 (3)

Grupo B (3ª jornada):  
 Medvedev (Rus) a Donaldson (USA)  
 3-4 (3), 4-2, 4-3 (1), 4-0  
 Coric (Cro) a Khachanov (Rus)  
 3-4 (3), 2-4, 4-2, 4-0, 4-2



## Hernando, primer líder en Nepal

Hernando, primer líder en Nepal : El burgalés se hace con la victoria en la primera jornada del Everest Trail Race, una carrera de seis etapas con un total de 160 kilómetros y 30.000 metros de desnivel Mejor imposible fue ayer el estreno de Lu...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## TRAIL RUNNING HERNANDO, LÍDER DE LA EVEREST TRAIL RACE

Luis Alberto Hernando, campeón del mundo de trail, se llevó la primera etapa de la Everest Trail Race con un récord incluido. Es el líder de esta carrera, de 160 km repartidos en seis jornadas, que transcurre en el Himalaya. En chicas, ganó la lusa Ester Alves.



# Hernando, primer líder en Nepal

**CARRERAS POR MONTAÑA.** El burgalés se hace con la victoria en la primera jornada del Everest Trail Race, una carrera de seis etapas con un total de 160 kilómetros y 30.000 metros de desnivel

**DANIEL ORTEGA BURGOS**

Mejor imposible fue ayer el estreno de Luis Alberto Hernando en la Everest Trail Race 2017. El ultrafondista burgalés es el primer líder de la prestigiosa carrera del Himalaya al imponerse con claridad en la primera de las seis etapas de la competición, disputada entre Jiri y Bhandar sobre un trazado de 21,5 kilómetros y 3.800 metros de desnivel acumulado.

El laureado deportista local, que este año se ha proclamado campeón del mundo de ultratrail en Italia, campeón de Europa en Francia y se ha impuesto en la Copa del Mundo de ultrasky, llegaba a la cita nepalí con la intención de poner el broche de oro a la temporada. Ya participó en 2013 -en la que también se impuso en la primera jornada- y pretende sacarse la espinita de aquella edición, en la que no pudo defender el liderato por una inoportuna lesión.

Esta vez Hernando no oculta su intención de luchar por la victoria final para intentar cerrar de la mejor manera posible una campaña marcada por las lesiones y los cambios de programación constantes.

El burgalés atravesó la línea de meta con un tiempo de 2:17:41, aventajando en algo más de dos minutos a su contrincante más duro en la jornada inaugural, el fondista nepalí Suman Kulung Rai (2:19:56), varias veces ganador de la competición y con un perfecto conocimiento de los parajes por los que transcurre la carrera. Completó el podio de honor de la puesta



Luis Alberto Hernando en plena acción en la primera etapa del Everest Trail Race. / @IANCORLESS

de largo de la prueba el noruego Sondre Amdahl (2:21:20).

Además, Luis Hernando compite también en la categoría por equipos junto a su mujer, Nieves Hernández, ocupando la tercera plaza de la general.

La Everest Trail Race, que cumple este año su VII edición, está dividida en 6 etapas, con un total de 160 kilómetros de trazado y cerca de 30.000 metros de desnivel acumulado. Un perfil de vértigo que ve

incrementada su dureza por las bajas temperaturas, la nieve, el barro y los efectos de las lluvias monzónicas (han obligado a la organización a reforzar los marcajes en las zonas donde se han producido desprendimientos).

La carrera transcurre por el distrito del Solukhumbu (Nepal), en los alrededores de cimas tan emblemáticas como Everest, Lhotse, Ama Dablam, Tamserku, Kangtega, Makalu o Kanchenjunga

-siempre entre los 2.000 y los 4.100 metros de altitud-.

La Everest Trail Race by The Elements es una prueba en autosuficiencia en lo que se refiere a material. Los participantes deben portar su equipo personal y el material obligatorio que especifica el reglamento (saco de dormir, linterna frontal, brújula..).

Hoy se disputa la segunda etapa de la competición, sobre un recorrido de 24 kilómetros.



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 : Compartir en Facebook Compartir en Twitter Luis Alberto Hernando en el tramo inicial de la primera etapa atravesando los campos de mijo. (Copyright/iancorless.com) Luis...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race : El campeón del mund Luis Alberto Hernando ha liderado la primera etapa de la dura Everest Trail Race Luis Alberto Hernando ha pulverizado el récord de la primera etapa después de imponerse en l...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**



## Luis Alberto Hernando no falla y se lleva la primera etapa de la ETR

Luis Alberto Hernando no falla y se lleva la primera etapa de la ETR : El de Adidas lidera la 7ª edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water La Everest Trail Race 2017 ya está en marcha. A las 9h de la mañana de ayer ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Primera etapa de la Everest Trail Race

Primera etapa de la Everest Trail Race : El corredor burgalés ha pulverizado el récord de la primera etapa después de imponerse en la línea de meta en un recorrido con 3.800m de desnivel acumulado en tan solo 21,5km en el Nepal. A las 9h de la ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 : ROMPIÓ SU PROPIO RÉCORD El burgalés ha pulverizado su propio récord de la primera etapa después de imponerse en la línea de meta en un recorrido con 3.800 m de desnivel acumul...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando lidera la Everest Trail Race : El corredor burgalés ha pulverizado el récord de la primera etapa con 2h y 17 minutos Se ha impuesto en un recorrido con 3.800m de desnivel acumulado en tan solo 21,5km en el Nepal Luis Albe...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 : El burgalés ha pulverizado su propio récord de la primera etapa después de imponerse en la línea de meta en un recorrido con 3.800 m de desnivel acumulado en tan solo 21,5 km en N...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race : YouTube El corredor burgalés pulveriza el récord de la primera etapa tras un recorrido con 3.800 metros de desnivel acumulado en tan solo 21,5 kilómetros. Nov 9, 2017 5:40



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando primer líder de la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando primer líder de la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 09/11/2017 El corredor burgalés Luis Alberto Hernando ha pulverizado el récord de la primera etapa después de imponerse en la línea de meta en un recorrido con 3.80...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race 2017 : El burgalés ha pulverizado su propio récord de la primera etapa después de imponerse en la línea de meta en un recorrido con 3.800 m de desnivel acumulado en tan solo 21,5 km en N...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Everest Trail Race, un reto logístico de altura

Everest Trail Race, un reto logístico de altura : Redacción de deportes, 9 nov (EFE).- La Everest Trail Race, cuya séptima edición ha dado el pistoletazo de salida este jueves, no solo es un reto deportivo para los más de 40 valientes que particip...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**



## Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando, primer líder de la Everest Trail Race : A las 9 horas de la mañana arrancó la séptima edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water con la primera etapa entre Jiri y Bhandar. El campeón del mundo Lu...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



# Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race : \_



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race

Luis Alberto Hernando afronta un nuevo reto: la Everest Trail Race : Cerca de 40 de corredores de todo el mundo participan en la séptima edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. La prueba, de 160 kilómetros, repart...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia

Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia : En Corredordemontaña.com usamos cookies  
Corredordemontaña.com utiliza cookies para mejorar la experiencia de los usuarios, facilitando la navegación por nuestra web. Estamos haciendo t...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online **aquí**



## Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia

Hoy comienza la Everest Trail Race más dura de la historia : Corredores como Luis Alberto Hernando Elisabet Barnes o Jordi Gamito están en línea de salida. Unos 40 corredores de todo el mundo ya están preparados para que hoy arranque la 7ª Eve...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## La Everest Trail Race más extrema y dura de su historia

La Everest Trail Race más extrema y dura de su historia : El atleta burgalés Luis Alberto Hernando esta entre los favoritos para ganar la séptima edición de la Everest Trail . (Copyright/iancorless.com) En la selectiva Everest Trail Race que se...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Comienza la 7ª Everest Trail Race

Comienza la 7ª Everest Trail Race : Una cuarentena de corredores de todo el mundo arrancarán mañana la séptima edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water . La prueba de 160km repartidos en 6 etapas con 30.000m de desnivel ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia

Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia : Unos 40 corredores afrontarán 160 km. repartidos en 6 etapas con 30.000 m. de desnivel Los atletas cruzarán lugares tan emblemáticos como el Everest, Lhotse o Ama Dablan Luis Alberto Her...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia

Empieza la Everest Trail Race más dura de la historia : Posted By: Redacción 08/11/2017 Una cuarentena de corredores de todo el mundo arrancarán mañana la séptima edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. La prueba de 16...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



► miércoles, 8 de noviembre

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## Mañana comienza en Katmandú el Everest Trail Race, una carrera de montaña de más de 159 km.

Mañana comienza en Katmandú el Everest Trail Race, una carrera de montaña de más de 159 km. Entrevista con Jordi Gamito, participante en la carrera, sobre su participación, preparación y el reto de esta carrera.



## Hernando, a conquistar el Everest

Hernando, a conquistar el Everest : Luis Alberto Hernando está ya en Katmandú (Nepal) para afrontar a partir del viernes la que será su última gran competición de 2017, la VII Everest Trail Race, carrera de montaña que a durante 6 etapas y 160 kil...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Hernando, a conquistar el Everest

Hernando, a conquistar el Everest : "Acabo de recuperarme de unas molestias en la espalda y estoy un poco fundido y algo pasado de rosca, pero intentaré estar con los mejores", indica el atleta burgalés, que I viernes disputa la VII Everest Trail ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



► domingo, 5 de noviembre de  
----

> [Clica aquí para acceder al archivo](#)

## La próxima semana arranca la VII edición del Everest Trail Race, 6 etapas, 160 km y 30.

La próxima semana arranca la VII edición del Everest Trail Race, 6 etapas, 160 km y 30.000 metros de desnivel son los números de esta carrera salvaje con semiautosuficiencia.



ATLETISMO | CAMPO A TRAVÉS

# «Quiero sacarme la espina de 2013»

Luis Alberto Hernando disputa desde el viernes la VII Everest Trail Race, una prueba que correrá junto a su mujer, Nieves. Aspira a lograr el triunfo tras no conseguirlo hace 4 años por una lesión

ROMÁN ROMERO / BURGOS

El atleta burgalés Luis Alberto Hernando se encuentra ya en Katmandú (Nepal) para afrontar a partir del viernes la que será su última gran competición de 2017, la VII Everest Trail Race, carrera de montaña que a durante seis etapas y 160 kilómetros de recorrido, el mismo de los seis años anteriores, atravesará la cordillera del Himalaya.

Con ella pondrá punto final a la presente temporada y se tomará un merecido descanso antes de afrontar la temporada de nieve, ya en el nuevo año 2018, con otra de las diversas modalidades deportivas que practica, el esquí de montaña.

Hernando, al igual que la veintena de españoles que participará en la presente edición de la Everest Trail Race, prueba organizada por una empresa catalana, lleva desde el domingo en Katmandú para completar su aclimatación a la altura y poder empezar la carrera con todas las garantías. Una competición a la que regresa el atleta burgalés después de haber sido 14.º en su única participación hasta la fecha, la del año 2013.

«Recuerdo que llegué a Nepal un poco tocado y lo pagué. Hice bien la primera etapa, entrando primero en

la línea de meta, pero en la segunda una sobrecarga en los isquiotibiales me obligó a bajar el ritmo para no romperme. Aun así, opté por seguir en la carrera y acabar, pero ya sin poder competir por un buen puesto en la general. Lógicamente perdí mucho tiempo con respecto al ganador», recuerda Luis Alberto.

Por eso, cuatro años después el hijo de Félix Hernando, campeón del mundo de maratón en la categoría de veteranos, asume el reto de competir de nuevo en el Everest como integrante del equipo Adidas Trail Running y con el objetivo de pelear por los primeros puestos.

«No sé cómo estaré realmente, ya que hace tiempo que el cuerpo me pide descanso. Acabo de recuperarme de una molestias en la espalda y estoy un poco fundido y algo pasado de rosca tras una larga temporada, pero aun así intentaré pelear con los mejores, que estarán en una situación muy parecida a la mía. Está claro que me gustaría ganar para así poder sacarme la espina de 2013», reconoce.

Entonces hizo pareja con la brasileña Fernanda Maciel, ganadora en categoría femenina, y ambos representaron al equipo Adidas en la modalidad de equipos mixtos. Una categoría en la

## HISTORIAL DE 2017

### ■ Abril.

-Domingo 24. Campeón del I Rioja Ultra Trail, compuesta por 3 etapas.

### ■ Mayo.

-Viernes 12. Segundo en el Kilómetro Vertical de la Transvolcancia 2017.

-Sábado 13. **Campeón de la Maratón de la Transvolcancia 2017** con récord de la prueba incluido (3 h.46'.01")

### ■ Junio.

-Sábado 10. **Campeón del mundo de Trail**, individual y por equipos con España, en Badia Prataglia (Italia).

### ■ Julio.

-Sábado 8. **Campeón de Europa de Ultras** en Vanhoise (Francia).

### ■ Septiembre.

-Sábado 2. Campeón del ultra trail The Rut (Montana, EEUU).

-Sábado 23. **Campeón de la Copa del Mundo de Ultras** tras el 6.º puesto en la Ultra Pirineu (Bagà -Barcelona-).

### ■ Octubre.

-Domingo 15. Ganador del III Trail Demandaurus de Salas de los Infantes.

que Luis Alberto Hernando volverá a tomar parte este año y, además, con una compañera de equipo muy especial, su mujer, Nieves Hernández.

«Va a correr también, de manera individual y a su propio ritmo, pero los tiempos de los dos en cada etapa se sumarán y puntuaremos en la categoría de parejas mixtas. Me hace mucha ilusión correr con ella en unos parajes tan bonitos como los del Himalaya y espero que los dos disfrutemos de ellos», apunta.

Para cualquier atleta los días previos a una cita tan exigente como la Everest Trail Race hubieran sido de entrenamiento suave y descanso, pero Luis Alberto Hernando aprovechó hace diez días para disputar una carrera en Galicia, el VI Trail Concello de Arteixo, en la que sumó una nueva victoria. «Me vino muy bien para exigirme en carrera, ya que en este punto final de la temporada cada vez me cuesta más entrenar y coger ritmo, y en Arteixo, con el ambiente de la competición, sí pude exigirme».

Además, Hernando, que ya había disputado esa carrera hace dos años, encontró esas sensaciones que buscaba de cara a su último reto del año. «Era un circuito rompepiernas y rápido, que es lo que me interesaba, y similar a las etapas que me encontraré en el Everest, lo que pasa es que allí serán seis, una cada día, y tendré que saber dosificarme, reservarme y no darlo todo en la primera etapa».

## CONTENIDO A MEDIAS.

Con la Everest Trail Race, Luis Alberto Hernando pondrá el broche de oro a una gran temporada en la que ha sido campeón del mundo de trail, campeón de Europa de ultras y vencedor de la Copa del Mundo de Ultras, entre otros muchos éxitos, pero aun así no ha acabado satisfecho del todo.

«Ha sido un buen año, pero les he tenido mejores. Además, he tenido muchos problemas físicos y varias lesiones durante la temporada, por lo que no he podido disfrutar de los entrenamientos y las carreras como me hubiera gustado. Sin embargo, he tenido la suerte de que este año las citas más importantes han sido relativamente de distancias cortas, y he podido ganarlas, pero no sé que hubiera pasado si sus organizadores hubiesen apostado por recorridos más largos, como en ediciones pasadas», concluye un inconformista Luis Alberto Hernando.



## 10 consejos para correr cuando llueve y hace mucho frío

10 consejos para correr cuando llueve y hace mucho frío : Acaba de llegar el frío , casi de repente, y muchos estos días no habéis salido a entrenar. Ya no hay excusas, aunque llueva, para que te quedes en casa . Salir cuando llueve tiene un doble...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Ester Alves y Jordi Gamito forman el equipo The Elements en la Everest Trail Race

Ester Alves y Jordi Gamito forman el equipo The Elements en la Everest Trail Race : El equipo The Elements que participará en la Everest Trail Race que comienza el próximo 9 de noviembre, estará formado, finalmente, por la corredora portuguesa del...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Ester Alves y Jordi Gamito, juntos en la Everest Trail Race

Ester Alves y Jordi Gamito, juntos en la Everest Trail Race : Mañana domingo 5 de noviembre, los participantes de la 7ª edición de la Everest Trail Race que se disputará del 8 al 14 de noviembre en la zona del Solo Khumbu en Nepal, cogen rumbo hac...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



Joan Soler, amb el dorsal 2, durant l'Everest Trail Race de l'any passat. EVEREST TRAIL RACE

ÀLEX GOZALBO  
BARCELONA



## El miner que corre contra l'edat i el passat

**L**a vida no ens desgasta a tots igual. Durant 23 anys Joan Soler va treballar com a miner, però això no ha sigut cap impediment perquè faci camí en el món de les curses de muntanya. "Tinc un passat dur. Durant més de dues dècades vaig guanyar-me la vida sota terra, picant per arrencar carbó. Això és un problema per als meus pulmons. Tot i les proteccions que utilitzàvem, em costa respirar", diu el català, que demà repetirà participació a l'Everest Trail Race, una de les proves més dures del món. "L'edat i el passat no m'ajuden, però intento superar aquestes adversitats amb esforç i ganes".

Soler ha canviat el seu paisatge quotidià. De fer vida a la mina de Saldes i a l'Andorrana de Terol a córrer per les muntanyes. "Havia provat experiències al desert, com la Marató des Sables, o a la selva, però em vaig adonar que el que més m'agradava era córrer per la muntanya. La primera vegada que vaig fer l'Everest Trail Race no la vaig disfrutar gaire perquè estava pressionat per acabar-la, però després m'hi he enganxat. Les vistes que tens són de documental i durant tot el recorregut no et trobes ni un cotxe, ni una carretera. Tot són rucs, llacs, camins... Aquesta essència s'ha perdut en altres curses. És difícil de descriure, però quan corres per allà dalt et passen tots els mals. És la barreja

perfecta entre cursa i aventura", sentència amb un entusiasme que s'encomana.

L'Everest Trail Race no és un repte fàcil. És una cursa a peu que es fa per etapes amb llibertat de ritme i d'autosuficiència pel que fa a material tècnic. Durant sis dies els corredors han de superar una distància aproximada de 160 quilòmetres i un desnivell acumulat superior als 29.000 metres. "És una prova molt dura. A mi m'agrada competir i cada vegada em costa més de preparar. El problema és que no pots caminar. Conec gent que s'ha enfonsat. Els desnivells

**Després de 23 anys extraïen carbó en una mina, Joan Soler participa en l'Everest Trail Race**

són molt grans i tant l'altitud com el fred castiguen molt els participants", confessa.

Tot i que les vistes són precioses, la vida no és senzilla a 4.000 metres. "Quan arriben a aquesta altura els participants defalleixen. La situació és límit, així que els aturem i controlem que estiguin bé. Arriben a nivells d'esforç físic molt durs. Hi ha gent que plora i a nosaltres també ens costa contenir les llàgrimes. Els corredors diuen que és la prova més dura que han fet mai", explica Jordi Abad, director de l'Everest Trail

Race. "El terreny és molt abrupte i el recorregut et porta per llocs on no arriben els cotxes. A més, l'altitud fa que durant les nits no descansis bé i el teu cos no es recuperi metabòlicament com en altres proves", reconeix Anna Comet, que es va proclamar campiona de la cursa dos anys consecutius.

**"Coses que no oblidis mai"**

En un entorn tan dur, la convivència és molt intensa. "La relació entre els participants és molt bona. Tens l'oportunitat de conèixer amb atletes d'elit i veure la seva part més humana. La part més maca és que comparteixes coses que no oblidis mai", apunta Soler, que és conscient de les seves limitacions. "Jo no soc un atleta d'elit, però em sé regular bastant i m'acostumen a anar bé les coses perquè tinc un ritme constant. Si a la primera etapa no m'atrapen, a l'última tampoc. Tinc problemes a l'esquena i al genoll, però gràcies al Dani Tristany [entrenador] i a l'Anna Cardona [fisioterapeuta] puc seguir corrent. Si no fos per ells ja ho hauria deixat. L'edat no perdona", assegura aquest esportista de 48 anys.

Mentre acaba de preparar-se l'equipatge, Soler troba temps per elogiar els organitzadors de l'Everest Trail Race. "Pateixen molt per la seguretat dels corredors. La seva implicació és de 10. Pujar a 4.000 metres no és una broma i cuiden fins a l'últim detall".



## Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible”

Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible” : El domingo arranca la ETR con Luis Alberto Hernando y Jordi Gamito en la línea de salida. Una prueba en la que el reto de organizarla es todavía mayor que e...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible”

Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible” : El domingo arranca la ETR con Luis Alberto Hernando y Jordi Gamito en la línea de salida. Una prueba en la que el reto de organizarla es todavía mayor que e...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible”

Jordi Abad, director de la Everest Trail Race: “Quisimos organizar la carrera imposible” : Jorge Millaruelo/CARRERASPORMONTANA.com - Jueves, 2 de Noviembre de 2017 - Actualizado a las 11:59h. Es indudable que la Everest Trail Race es una carrer...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Ester Alves i Jordi Gamito formaran l'equip The Elements al Nepal

Ester Alves i Jordi Gamito formaran l'equip The Elements al Nepal : Participaran a la Everest Trail Race, que comença el proper 9 de novembre Aquest pròxim diumenge 5 de novembre, els participants de la 7a edició de la cursa de 6 etapes Everet Tra...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)

## EL RETO

# EVEREST TRAIL RACE: UNA “EXPERIENCIA VITAL”



La corredora Montse Urbea definía con estas palabras tan elocuentes su participación en la edición del año pasado en Nepal con su pareja Sito Castelló. Las expresó en la presentación de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Juntos, el año pasado, completaron una carrera salvaje de autosuficiencia que les ha marcado para siempre. La competición es dura y demoledora para los participantes. Los datos no engañan: 160 km repartidos en 6 etapas y más de 30.000 m de desnivel acumulado con las grandes montañas del planeta al lado de los participantes. “El factor humano de la carrera es extraordinario. El compañerismo entre todos cada día está a ras de piel”, explicaba Montse a los asistentes. Y es que La Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water pone el recorrido, la comida, el agua y un campamento itinerante cada final de etapa. El corredor tiene que llevar encima todo el material propio y saco de dormir para las 6 etapas. El motivo es muy sencillo. Al trazado de la carrera sólo se puede acceder con helicóptero o andando, y si la meteorología es adversa es necesario que el corredor traiga consigo todo el material. Todo preparado para el día 9 de abril donde los corredores viajarán a Kadmandú para comenzar la primera etapa en Jiri.



## Ester Alves y Jordi Gamito formarán el equipo The Elements en Nepal

Ester Alves y Jordi Gamito formarán el equipo The Elements en Nepal : El próximo domingo 5 de noviembre, los participantes de la 7ª edición de la carrera de 6 etapas Everet Trail Race que se disputará del 8 al 14 de noviembre en la zona del Solo K...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



31 Octubre, 2017

## Hernando logra el triunfo en el VI Trail de Arteixo

R.R. / BURGOS

El ultraatleta burgalés Luis Alberto Hernando, campeón del mundo de trail y campeón de la Copa del Mundo de Ultras durante el presente año 2017, se hizo el pasado domingo con la victoria en el VI Trail Concello de Arteixo disputado en La Coruña.

Sobre una distancia de 28 kilómetros con un desnivel positivo de 1.800 metros, y con la participación de casi 400 atletas, Luis Alberto Her-

nando marcó un tiempo de 2 horas, 49 minutos y 38 segundos con el que aventajó en casi ocho minutos al segundo clasificado, Martín Lestón (2:57'21"). Mientras, el tercer puesto fue para Marcos Trelles (3:01'46"), atletas ambos pertenecientes al AD Jarnachas, club organizador.

Hernando, que el día anterior a la prueba ofreció una charla en Arteixo narrando su experiencia como atleta de montaña de talla mundial, prácticamente no tuvo rival

en la carrera y usó la misma como test preparatorio para su siguiente e importante reto, la VII Everest Trail Race que se disputará desde el próximo domingo día 5 hasta el 17 de noviembre.

**PRUEBA CORTA.** El VI Trail Concello de Arteixo tuvo también una carrera corta, de 18 kilómetros, en la se impuso Carlos Bardanca (1:30'14") por delante de Nava González y David Landeira, segundo y tercero en el podio.



Hernando (1) y Víctor Illera en la pasada Demandasaurus. / AZÚA



## Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race

Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race : Para él era un sueño y a veces los sueños se hacen realidad. El corredor catalán estará en la salida de la Everest Trail Race el próximo 9 de noviembre. Su equipo "The Elements" se lo ha propuesto ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Gamito confirma su participación en la Everest Trail Race

Jordi Gamito confirma su participación en la Everest Trail Race : Posted By: Redacción 26/10/2017 Para él era un sueño y a veces los sueños se hacen realidad. El corredor catalán Jordi Gamito estará en la salida de la Everest Trail Race by The Ele...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race

Jordi Gamito competirá en la Everest Trail Race : Para él era un sueño y a veces los sueños se hacen realidad. El corredor catalán estará en la salida de la Everest Trail Race el próximo 9 de noviembre. Su equipo "The Elements" se lo ha propue...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



11 Octubre, 2017

ATLETISMO

Alberto Iglesias, del Lodeiros Trail, acumula en sus entrenamientos una media de 70 kilómetros semanales para 'disfrutar' de sus primeras vacaciones en años. Del 5 al 17 de noviembre, este

fisioterapeuta vigués participará en la Everest Trail Race, una prueba de autosuficiencia que se realizará en seis etapas, acumulando un total de 160 kilómetros de recorrido y con un desnivel

acumulado cercano a los 30.000 metros. "Nunca me había cogido quince días para unas vacaciones, pero me parece que la experiencia lo requiere", anuncia.

M. GONZÁLEZ ■ Vigo

# Vacaciones en el Everest

El vigués Alberto Iglesias prepara una exigente cita por la cordillera nepalí del Himalaya consistente en un trail de autosuficiencia en seis etapas

Everest, Lhotse, Ama Dablam, Tamserku, Kangtega, Makalu, Kanchenjunga, los colosos del Himalaya contemplarán y calibrarán la valentía de 60 corredores de todo el mundo entre los que se encuentra el vigués Alberto Iglesias (Lodeiros Trail), que desde el 5 al 17 de noviembre participará en la séptima edición del Everest Trail Race. A la cita también está confirmada la asistencia del actual campeón del mundo de la especialidad, el burgalés Luis Alberto Hernando.

"Se trata de una carrera por etapas que discurre por la cordillera nepalí del Himalaya en régimen de autosuficiencia", apunta Iglesias. "Ellos te ponen un campamento que van moviendo cada meta y cada salida de etapa", pero cada corredor debe cargar con su equipo personal y el material obligatorio. Durante los seis días que dura la prueba, los corredores tendrán que superar una distancia aproximada de 160 kilómetros y un desnivel acumulado, positivo y negativo, de casi 30.000 metros. "Existen desniveles acumulados diarios que oscilan entre los 3.000 y los 6.000 metros", advierte el vigués. Al tratarse de una carrera con libertad de ritmo, en esta aventura tienen cabida tanto corredores de élite como marchadores de montaña con una buena condición física.

"En total somos 60 participantes, de los que 20 somos españoles. También hay 12 británicos, canadienses, suecos, portugueses, argentinos...", enumera. "Es un formato donde hay algunos corredores buenos, como por ejemplo el campeón del mundo de la modalidad, Luis Alberto Hernando, y donde también participan corredores como yo que vamos con la intención de hacerlo a modo de aventura, gente de mi perfil, que nos gusta la montaña y corremos", apunta.

Iglesias se vio seducido por la Everest Trail Race porque "es un concepto de carrera que me permite viajar a Nepal, correr por las faldas del Everest y en un formato

donde no es un perfil de alta montaña, que exige una estructura más compleja de expedición", afirma. Hace "pocos meses" que empezó a rondar en su cabeza la idea de participar en una prueba de la que se enteró casi por casualidad. "Siempre me interesó el tema de Nepal y en una publicación de internet en la que sigo a algunos atletas leí sobre esta carrera. Vi oportuno participar porque estaba entrenando un poco mejor este verano y porque tenía ganas de hacer una carrera así. Me animé y ya empecé a preguntar qué requisitos eran necesarios: los trámites médicos, pruebas de esfuerzo, electrocardiograma. También te piden haber participado en pruebas similares y yo había hecho una por etapas en los Ancares y algún raid de aventuras de dos o tres días", afirma. Todo estaba ya en marcha.

"Estas son carreras que se hacen una vez en la vida, por su coste básicamente. Yo participo en trails desde hace cuatro años más o menos,

en carreras por España, o ultra trails de 40, 50 o 70 kilómetros y alguno más corto de 30, pero este concepto de trail por etapas es más atractivo por discurrir por los pueblos de Nepal. Tiene una pinta", dice con entusiasmo.

En Nepal se enfrentará a varios elementos desconocidos hasta ahora para él. "El tema de la altura es lo que más cuesta entrenar. El desnivel es lo que marca la dificultad. Si aquí una carrera tiene 1.000 positivos, 2.000 acumulados, allí tiene 3.500 o 4.000 acumulados una etapa de 25 kilómetros. Dicen que es muy de trekking extremo, trekking duro de correr los que vayan a ganarla y de caminar con bastones los



Alberto Iglesias, entrenándose en O Vao. // R. Grobas

que vayamos a acabarla", dice.

Para poder convertir su sueño en una realidad, Alberto Iglesias ha tenido, además, que coger sus primeras vacaciones. "Tengo una consulta de fisioterapia y nunca me había cogido 15 días para unas vacaciones así que en esta ocasión me parece que la experiencia lo requiere. Voy a cogerme quince días sin trabajar", anuncia. Pero, además, el día a día antes de la fecha clave también tiene su dificultad a la hora de compaginar su trabajo, sus labores paternales y sus entrenamientos. "Ahora lo más complicado es entrenar lo suficiente e ir acumulando todos los días una carga importante de kilómetros. Yo, que entrenaba dos días a la semana, ahora entreno seis, lo que es difícil con un trabajo de diez horas diarias, además de hijos".

Así que roba horas al reloj para poder llegar a todo. "Intento correr un poco por la noche e ir al gimnasio a mediodía. Para intensificar, ya que no puedo entrenar la altura, por lo menos entreno cada día. Corro dos días por Castrelos, los fines de semana voy al monte y dos días hago pesas en un gimnasio, trabajo de fuerza en piernas". Con esta planificación, Iglesias acumula unas 70 horas de entrenamiento semanales. "Lo que intento es sumar dos días seguidos de cansancio, para intentar ir con esa sensación de fatiga de piernas", puntualiza.

En Nepal las dificultades serán varias. "Tú llevas contigo tu ropa de los seis días. Ellos te dan comida y una tienda tipo campo base que compartes con otro corredor. Al día siguiente a las seis de la mañana, otra vez en pie". Eso lo tiene claro. La parte mental también será clave. "No saber cómo voy a responder a la altura es un factor importante. También puede ser preocupante porque somos burgueses, acomodados, y de repente ver que no puedes ducharte, que vas a estar a diez grados bajo cero por las noches, cambiarte en una tienda de campaña... Yo soy aventurero pero vivir algo así es otra cosa".

Sin embargo, está convencido Alberto Iglesias de que será "una experiencia que me va a quedar para siempre". En unos días partirá hacia sus vacaciones en Nepal.



## Se presenta la Everest Trail Race, una experiencia vital

Se presenta la Everest Trail Race, una experiencia vital : El próximo mes de noviembre (5-17) se disputará en Nepal la 7ª edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. La carrera, que se disputará en 6 etapas distintas, tien...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Everest Trail una experiencia vital

La corredora Montse Urbea definía con estas palabras tan elocuentes su participación en la edición del año pasado en Nepal con su pareja Sito Castelló.



## "Everest Trail Race: Una experiencia vital"

"Everest Trail Race: Una experiencia vital" : Urbea expresó estas palabras en la presentación de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water que empezará al próximo mes de noviembre. Ella y su pareja, el año pasado, completaron una ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## "Everest Trail Race: Una experiencia vital"

"Everest Trail Race: Una experiencia vital" : La corredora Montse Urbea definía con estas palabras tan elocuentes su participación en la edición del año pasado en Nepal con su pareja Sito Castelló Llega el Everest Trail Race | @iancorless.com ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## Everest Trail Race: una experiencia vital

Everest Trail Race: una experiencia vital : La corredora Montse Urbea definía con estas palabras tan elocuentes su participación en la edición del año pasado en Nepal con su pareja Sito Castelló. Las expresó en la presentación de la Everest Trail ...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



## La Everest Trail Race, mucho más que una carrera en torno al techo del mundo

La Everest Trail Race, mucho más que una carrera en torno al techo del mundo : La Everest Trail Race 2017 echó andar con su presentación de la que será su séptima edición a partir del 9 de noviembre. El acto contó con los testimonios de Jordi Aba...



PDF de la noticia sujeto a copyright. Versión online [aquí](#)



### **PRENSA ONLINE**

<b>NOTICIAS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
141	908.494€

### **TV**

<b>NOTICIAS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
16	84.513€

### **PRENSA ESCRITA**

<b>NOTICIAS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
33	70.614€

**RADIO**

<b>NOTICIAS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
7	23.695€

**TOTAL**

**NOTICIAS: 197**

**VALORACIÓN MEDIOS DE COMUNICACIÓN:**

**1.087.316€**