

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

by



6 - 18 NOVIEMBRE 2016 · 6th - 18th **NOVEMBER 2016** CLIPPING DOSSIER

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



MARCA



EL DIARIO VASCO

THE KATHMANDU POST

as



tve



cuatro



europa  
press



*Trail Run*  
SPORTS



Diario de Mallorca  
LA MALLORCA - ILLERES DE MALLORCA

tdp

el Periódico  
LA MALLORCA



SPORT



COACH+





**PERIÓDICO de IBIZA** Deportes Deporte Ibiza

PORTADA PITUSAS NOTICIAS DEPORTES SUCESOS OPINIÓN PARTICIPA

Noticias Fórmula 1 Deporte Ibiza Fotos Videos

### Cuatro continentes en 12 meses

Merlina Costa | Eivissa | 12/03/2015 Valorar: ★★★★★

1 [Me gusta](#) 0 [G+1](#) 0

Fotos Mapa



Eusebio Noguera, del Club Triatló Santa Eulària, posa en las instalaciones del Periódico de Ibiza y Formentera. 11-03-2015

0 [Túéalo](#) 0 [A+](#) [A-](#) [Imprimir](#)

[f](#) [t](#) [g+](#)

**Relacionado**

**Etiquetas**  
Eusebio Noguera  
atletismo  
continentes

**Localización**  
Eivissa

**yoigo**  
¡Ven a Yoigo y disfruta las mejores ofertas!  
[www.yoigo.com](http://www.yoigo.com)

**HOUSERS**  
Housers. El primer portal de inversión inmobiliaria.  
[www.housers.es](http://www.housers.es)

**15% dto. en Tinta, Tóner y Papel**   
Aniversario HP Store  
[www.hp.es](http://www.hp.es)

Entrena todos los días de la semana y utiliza sus vacaciones para realizar pruebas de ultrafondo y maratones. Eusebio Noguera dedica su cuerpo y mente a entrenar desde que, el año 2005, hizo su primer Ironman. En estos diez años, el del Club Triatló Santa Eulària no ha parado de superarse participando en pruebas muy duras y exigentes. El objetivo de este año lo tiene claro: «En 12 meses voy a participar en pruebas de los cuatro continentes».

Para el primero de los retos falta menos de un mes. El día tres de abril, Noguera empezará su participación en el Maratón de Sables. Se trata de una prueba de autosuficiencia de 242 km en seis etapas por el Sáhara. Los participantes deberán superar cinco etapas de entre 30 y 40 km, y una de 100, en motivo del treinta aniversario de la prueba que se celebra este año: «Será una etapa durísima que tardaré unas 36 horas en finalizar. Es mi cuarta vez en el Maratón de Sables y aquí lo más importante es tener una buena preparación mental. Hay muchos momentos duros en los que piensas en retirarte y el control mental es necesario».

Después de la Ultra Trail Transvolcánica de 80 km, que se celebra en la Palma el 9 de mayo, el día 23 del mismo mes, Noguera se plantará en Lanzarote para participar en el Ironman. Este año, además, el triatleta participará en un segundo Ironman, en este caso en el de Frankfurt el mes de julio, donde celebrará su cumpleaños: «Hacer dos Ironman es una locura pero este año he conseguido plaza para el de Alemania, que es Campeonato de Europa, y no quería perder la oportunidad».

El mes de noviembre Noguera cumplirá uno de sus sueños, participar en la que dicen que es la prueba más dura del mundo, la Everest Trail Race. La cordillera del Himalaya es el escenario de las 5 etapas, que en total suponen 160 km con un desnivel acumulado de más de 30.000 metros. «Son muchos años queriendo ir y como he tenido ayuda de un sponsor me he lanzado de cabeza. Es un sueño poder correr en el Himalaya».

PERIÓDICO DE IBIZA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



TODO RUNNERS

## 70 dorsales disponibles en la Everest Trail Race 2016

Ene 10, 2016 Redacción Noticias, Trail 0



La Everest Trail Race (ETR) 2016 ha abierto inscripciones hace tan sólo unos días. La prueba se desarrollará por etapas en el **Himalaya de Nepal** (específicamente en la zona del **Solukhumbu**), entre los 2000 y los 4100 metros de altitud. En ésta **6ª edición la carrera tendrá 70 dorsales disponibles**.

La carrera se correrá del **6 al 18 de noviembre** con una distancia aproximada de 160 km. y un desnivel acumulado, positivo y negativo, **superior a los 29.000 m**. Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio. Inscripciones disponibles en la [web de la Everest Trail Race](#).

### Campeones de la 5ª edición

El nepalí **Bhim B Gurung** y la catalana **Anna Comet** se impusieron en la **5ª edición de la Everest Trail Race** de principio a fin. Después de seis etapas por la región del Solokhumbu de Nepal, la **Everest Trail Race** finalizó su 5ª edición con la sexta y última etapa entre Tyangboche y Lukla, con una distancia de 29,5 km. y un recorrido nuevamente exigente para los participantes.



by

THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

# Va saltillense a la conquista del Everest

Ricardo Sala, de 45 años, partirá en noviembre a una competencia por los Himalayas, incluido el monte Everest, en donde correrá junto con alrededor de 60 competidores por 6 días, para poder conquistar la montaña más alta del mundo

JOSÉ TORRES

Ricardo Sala es un atleta saltillense. Pero no es cualquier atleta, es uno de esos hombres que parecen estar hechos de un material fuera de lo normal, adictos a los retos, a la adrenalina, y a la superación personal. Justo por eso iba a punto de buscar uno de sus más grandes retos, la conquista del Everest.

Para evitar confusiones, explicamos que Ricardo no es a conquistar el Everest, como pudiera suponerse, es decir, no hará cumbre, sino que correrá a su alrededor, aunque sí realizará algunos ascensos, mientras corre, pues subirá cerca de 29 mil metros en acumulado.

"Es una carrera de seis etapas por diferentes lugares de los Himalayas, incluido el Everest", señala Ricardo en entrevista con EL HERALDO.

Sala se dedica a competir en diferentes tipos de retos atléticos alrededor del mundo, pero esta sería la primera ocasión que participa en esta carrera, es el único coahuilense en asistir, e incluso, hasta el momento de entrevistarlo, era el único mexicano apuntado.

Ricardo cuenta con un entrenador personal con experiencia en este tipo de retos, y las rutinas que le impone son de 16 a 18 horas de entrenamiento a la semana, en las que incluye ascensos y trabajo de fortalecimiento de piernas. Ha subido innumerables veces las montañas de la Sierra de Zapalinamé, y como fe quedan cortas, cuenta con un simulador de altura.

También entrena nadando, pedaleando bicicleta y haciendo yoga.

Y en toda la promoción que el mismo Ricardo se ha dado en su cuenta de Facebook previa a su viaje, ya han salido algunos patrocinadores, y a quienes se acercan interesados en que su marca llegue al Everest, Sala les explica que la manera de apoyarlo es en especie, así se han sumado empresas como La Sportiva, que lo provee de calzado y ropa, y otras más



“EN LA VIDA ME ayuda el Budismo, me da herramientas para enfrentar mi día a día... me da mucha paz, mucho autocontrol de emociones, y me da otra perspectiva de la vida” Ricardo Sala

## ALGUNOS DE SUS LOGROS

- Recorrió el desierto del Sahara en bicicleta
- Participó en el Ultra Man en Canadá, recorriendo más de 500 kilómetros nadando en aguas abiertas, corriendo, y en bicicleta
- Participó en una competencia en Costa Rica, en dónde recorrió selvas, playas y hasta un volcán
- Ha participado en maratones, triatlones, ultra maratones y competencias Iron Man

de talla internacional.

## UNA VIDA EN EL DEPORTE

Ricardo tiene 45 años, quien está casado y es padre de una niña y un niño, asegura que su familia comprende el estilo de vida que lleva.

"Mi familia me conoció así, siempre haciendo cosas fuera de lo común, entonces ya me conocían, mis padres ya saben que voy a andar toda la vida haciendo esto, me ven bien, un poquito como el extraño de la familia, como el extraño bien, como alguien extraño que es agradable", ríe.

Dice que han tenido que comprenderlo en cuanto a sus dos entrenamientos diarios y la alimentación distinta que lleva.

"No sé si me entiendan, me comprendan, o les caigo bien", bromea.

Cuenta que todo comenzó cuando tenía 6 años, pues le dio por jugar fútbol americano desde esa edad hasta que estaba en la universidad; luego conoció el mundo de la bicicleta de montaña, la escalada, la bicicleta en ruta, los triatlones, nadó en aguas abiertas, ultramaratones y triatlones.

"Yo creo que es lo que me ha mantenido muy bien porque no me saturó de un solo deporte, si yo repetiera el mismo habría un momento en el que yo buscaría otra pasión", señala.

Ricardo Sala además es fundador de Rapport, una empresa que imparte charlas en escuelas y empresas, así como capacitaciones de liderazgo. Además de preparar atletas para carreras importantes y correr en equipo.

## LOS OTROS RETOS

El correr en los Himalayas no es para nada el primer reto de Ricardo Sala, pues acumula ya incontables medallas de participación, que lo ubican como uno de los mejores atletas coahuilenses en estas competiciones.

Ricardo recuerda con mucho agrado una carrera en bicicleta que realizó por el desierto del Saha-

ra.

"Es impresionante cruzar el desierto marroquí del Sahara, es otro medio el que voy a enfrentar en el Everest, en ese caso entrenaba con calefacción, simulaba que estaba a 40 grados, y me subía a la bici en un cuarto, o en caminadora, o corría a mediodía.

Era impresionante ver que hasta donde te alcanza la vista es desierto, fueron 6 días de competencia", señala.

Además, dice que este viaje tuvo algo muy especial, pues en su trayecto el aeropuerto le extravió su maleta de ropa.

"Tuve un aprendizaje muy padre, durante el viaje me perdieron la maleta, sólo llegó la bicicleta y sus accesorios, no tenía ropa ni sleeping bag, ni medicina, ni suplementos... empecé a pedir cosas a gente que no había visto, un short, una camiseta, una gorra, mucha gente se sensibilizó, me conocían como el mexicano que no trae ropa", cuenta.

Otro de sus retos fue en Costa Rica, donde enfrentó cuatro paisajes naturales distintos: un día en selva, otro al lado de un volcán, el tercero en la playa y el último día en un lugar muy húmedo.

Pero dice que la más pesada de las competencias es el ultramar en Canadá, pues tuvo que hacer tres días de duras pruebas: el primero consistió en nadar 10 kilómetros en aguas abiertas y 140 en bicicleta, el segundo día tuvo que recorrer 360 kilómetros en bicicleta, y el último 84 kilómetros corriendo.

Pese al gran esfuerzo físico que representa competir en este tipo de retos Ricardo Sala dice que el preferir pensar que todo es mental, además, el Budismo, filosofía que practica, le ha ayudado a ver las cosas desde otra perspectiva.

"En la vida me ayuda el Budismo, me da herramientas para enfrentar mi día a día... me da mucha paz, mucho autocontrol de emociones, y me da otra perspectiva de la vida, así yo tengo más recursos para enfrentar cosas buenas o desagradables", asegura.

Ricardo en unos meses más será un saltillense en el Everest, que sin duda alguna podrá conquistar.

EL HERALDO MÉXICO



BUSCA ÀUDIOS I VÍDEOS:

Per emissores

Per programes

Per col·l

CATALUNYA  
RÀDIO  
ESPORT3

EL CLUB DE LA MITJANIT TOTS ELS ÀUDIOS WEB DEL PROGRAMA

## El club de la mitjanit, de 00 a 01 h - 12/10/2016

12/10/2016 [f](#) [t](#) [e](#) [G+](#) [in](#) [+](#) [1](#) INSEREIX

Entrevistem el porter de l'Espanyol Diego López, que ens parlarà de com viu l'equip aquest inici de temporada. També passarà pel Club en Jordi Abad, director de l'Everest Trail Race.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

8TV  
8 AL DIA



'8 AL DIA CAP DE SETMANA'

## Everest Trail Race, la cursa de muntanya més dura del planeta

S'imaginen córrer 160 quilòmetres i superar un desnivell acumulat de 29.000 metres en només 6 dies? Això és el que faran 60 ultraatletes del 10 al 15 de novembre al peu de l'Everest.



18€  
Al mes

1GB  
Acumulable

Llamadas  
Sin  
Límite

Incluye



MEDIO AMBIENTE - RECURSOS NATURALES - MONTAÑAS

## Más de 50 corredores participan en la VI Everest Trail Race

POR EUROPA PRESS  
BARCELONA | 17/10/2016 - 17:44



Más de 50 corredores participan en la VI Everest Trail Race BARCELONA | EUROPA PRESS



Etiquetas

Nepal, Costa Rica, México, Uruguay, Reino Unido, Alemania, Italia, Portugal, Eslovenia, Sudáfrica, Montañas.



Más de 50 corredores participarán, del 6 al 18 de noviembre, en la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera a pie por etapas con libertad de ritmo y en régimen de autosuficiencia en material en la que deben cubrirse cerca de 160 kilómetros y superar un desnivel acumulado de 29.000 metros.

Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio en la cordillera del Himalaya, en Nepal, en la zona del Solukhumbu en seis etapas de 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros con desniveles diarios de entre 3.200 a 6.600 metros.

Según explica el director de la prueba, el español Jordi Abad, no es una prueba en autosuficiencia alimentaria, ya que la organización es la responsable de la alimentación y los avituallamientos en el recorrido y en los campamentos en cada final de etapa.

LA INFORMACIÓN

# Más de 50 corredores participan en la VI Everest Trail Race

17/10/2016 - 17:43



Más noticias sobre: [NEPAL](#) [COSTA RICA](#) [ITALIA](#) [ALEMANIA](#) [REINO UNIDO](#) [ESLOVENIA](#) [ARGENTINA](#)

## ENLACES RELACIONADOS

- Más de 5.000 corredores participan en Sevilla en la carrera solidaria contra el cáncer infantil (16/10)
- Unos 10.000 corredores participarán este domingo en la Palma Marathon (16/10)
- Unos 10.000 corredores participarán este domingo en la Palma Marathon (15/10)
- Unos 10.000 corredores participarán este domingo en la Palma Marathon, (14/10)
- IU exige al Ayuntamiento que corredores con 'handbike' participen en la Maratón de la ciudad (14/10)

Más de 50 corredores participarán, del 6 al 18 de noviembre, en la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera a pie por etapas con libertad de ritmo y en régimen de autosuficiencia en material en la que deben cubrirse cerca de 160 kilómetros y superar un desnivel acumulado de 29.000 metros.

BARCELONA, 17 (EUROPA PRESS)

Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio en la cordillera del Himalaya, en Nepal, en la zona del Solukhumbu en seis etapas de 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros con desniveles diarios de entre 3.200 a 6.600 metros.

Según explica el director de la prueba, el español Jordi Abad, no es una prueba en autosuficiencia alimentaria, ya que la organización es la responsable de la alimentación y los avituallamientos en el recorrido y en los campamentos en cada final de etapa.

El apartado de autosuficiencia queda reservado al material técnico de uso personal y material obligatorio (saco de dormir, ropa de abrigo, gorro, manta térmica) que deberá ser transportado por el corredor durante la prueba debiendo de tener en cuenta la relación peso del material escogido y las bajas temperaturas de la zona.

"El esfuerzo se puede hacer en una maratón de cualquier ciudad, pero las sensaciones, el entorno y los sentimientos, compartirlo con amigos, conocer gente nueva, con la que te ríes, lloras ... eso es lo que al final nos queda y es lo que hará que sea para todos una experiencia irrepetible", dice Abad.

Para el organizador, vivimos en una sociedad "demasiadas veces insolidaria y faltada de valores humanos", con tendencia a sacar lo peor de nosotros mismos. "Mi deseo es que el espíritu del principio perdure en todas las futuras ediciones de la Everest Trail Race", añadió.

ECODIARIO.ES





by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

## Más de 50 corredores participan en la VI Everest Trail Race



EVEREST TRAIL RACE

Publicado 17/10/2016 17:43:23 CET

BARCELONA, 17 Oct. (EUROPA PRESS) -

Más de 50 corredores participarán, del 6 al 18 de noviembre, en la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera a pie por etapas con libertad de ritmo y en régimen de autosuficiencia en material en la que deben cubrirse cerca de 160 kilómetros y superar un desnivel acumulado de 29.000 metros.

Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio en la cordillera del Himalaya, en Nepal, en la zona del Solukhumbu en seis etapas de 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros con desniveles diarios de entre 3.200 a 6.600 metros.

Según explica el director de la prueba, el español Jordi Abad, no es una prueba en autosuficiencia alimentaria, ya que la organización es la responsable de la alimentación y los avituallamientos en el recorrido y en los campamentos en cada final de etapa.

EUROPA PRESS



cuatro<sup>o</sup> más - Conéctate | A-Z | Guía TV | Cookies | Buscar...

# deportes cuatro<sup>o</sup>

vídeos noticias fotos fútbol + deportes partido a partido radio videojuegos blogs app

ES NOTICIA > Cristiano · La Roja · Gareth Bale · Aduriz · Champions · Violencia ultra · Pep Guardiola · Nolito · Neyr

## Más de 50 corredores participan en la VI Everest Trail Race

17.10.16 | 17:43h. EUROPA PRESS | BARCELONA [Compartir](#) [Twitter](#) [correo](#)

**Más de 50 corredores participarán, del 6 al 18 de noviembre, en la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera a pie por etapas con libertad de ritmo y en régimen de autosuficiencia en material en la que deben cubrirse cerca de 160 kilómetros y superar un desnivel acumulado de 29.000 metros. Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio en la cordillera del Himalaya, en Nepal, en la zona del Solukhumbu en seis etapas de 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros con desniveles diarios de entre 3.200 a 6.600 metros.**

Según explica el director de la prueba, el español Jordi Abad, no es una prueba en autosuficiencia alimentaria, ya que la organización es la responsable de la alimentación y los avituallamientos en el recorrido y en los campamentos en cada final de etapa.

El apartado de autosuficiencia queda reservado al material técnico de uso personal y material obligatorio (saco de dormir, ropa de abrigo, gorro, manta térmica) que deberá ser transportado por el corredor durante la prueba debiendo de tener en cuenta la relación peso del material escogido y las bajas temperaturas de la zona.

"El esfuerzo se puede hacer en una maratón de cualquier ciudad, pero las sensaciones, el entorno y los sentimientos, compartirlo con amigos, conocer gente nueva, con la que te ríes, lloras ... eso es lo que al final nos queda y es lo que hará que sea para todos una experiencia irrepetible", dice Abad.

Para el organizador, vivimos en una sociedad "demasiadas veces insolidaria y faltada de valores humanos", con tendencia a sacar lo peor de nosotros mismos. "Mi deseo es que el espíritu del principio perdure en todas las futuras ediciones de la Everest Trail Race", añadió.

Entre los participantes, figuran los españoles Xavi Prat, Joan Soler, Francesc Moreno o Miquel Capó, así como representantes de Costa Rica, México, Uruguay, Argentina, Reino Unido, Alemania, Italia, Portugal, Eslovenia y Sudáfrica.

deportes cuatro, en red

f t c

PUBLICIDAD

vueling

LISBOA

Desde 39,99 €

MALLORCA

Desde 30,99 €

IBIZA

Desde 30,99 €

BARCELONA

Origen MALLORCA

DEPORTES  
CUATRO



# Conoce la Everest Trail Race la carrera por etapas en la cordillera del Himalaya

Home Noticias Conoce la Everest Trail Race la carrera por etapas en la cordillera del Himalaya

Buscar

Publicado por Running de Ciudad el Oct 19, 2016 | 0 comments



La carrera Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, celebrara su sexta edición entre el 6 y el 18 de Noviembre y en ella participarán 50 corredores. Es una prueba a pie por etapas con libertad de ritmo y en régimen de autosuficiencia en material en la que deben cubrirse cerca de 160 kilómetros y superar un desnivel acumulado de 29.000 metros.

Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio en la cordillera del Himalaya, en Nepal, en la zona del Solukhumbu en seis etapas de 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros con desniveles diarios de entre 3.200 a 6.600 metros.

Según explica el director de la prueba, el español Jordi Abad, no es una prueba en autosuficiencia alimentaria, ya que la organización es la responsable de la alimentación y los avituallamientos en el recorrido y en los campamentos en cada final de etapa.

El apartado de autosuficiencia queda reservado al material técnico de uso personal y material obligatorio (saco de dormir, ropa de abrigo, gorro, manta térmica) que deberá ser transportado por el corredor durante la prueba debiendo de tener en cuenta la relación peso del material escogido y las bajas temperaturas de la zona.

"El esfuerzo diario se puede comparar con la maratón de cualquier ciudad, pero las sensaciones, el entorno y los sentimientos, compartirlo con amigos, conocer gente nueva, con la que te ríes, lloras... eso es lo que al final nos queda y es lo que hará que sea para todos una experiencia irrepetible", dice Abad.

Para el organizador, vivimos en una sociedad "demasiadas veces insolidaria y faltada de valores humanos", con tendencia a sacar lo peor de nosotros mismos. "Mi deseo es que el espíritu del principio perdure en todas las futuras ediciones de la Everest Trail Race", añadió.

Recientes Popular Random



¿Es necesario entrenar distancias superiores a las que vamos a competir?

Nov 7, 2016



Mary Keitany gana su tercer maratón consecutivo en Nueva York

Nov 6, 2016



Todo lo que debes saber sobre el maratón de Nueva York

Nov 5, 2016

Tweets por @Runningdeciudad



Running de ciudad  
@Runningdeciudad

La #miel el azúcar de los deportistas  
[bit.ly/2dk5P0w](http://bit.ly/2dk5P0w)



Insertar

Ver en Twitter

[Running de Ciudad](#)



Running de Ciudad

Seguir

+ 353

RUNNING  
DE CIUDAD



by  
THE  
ELEMENTS  
Pure Coconut Water

# the happy plodderette

Long distance running blog

WEDNESDAY, 19 OCTOBER 2016

## Everest Trail Race - good luck



In approximately a week and a half, competitors will be flying out for the phenomenal Everest Trail Race. I was lucky enough to participate in this event last year - what a monumental 12 days of travel and running. Time to reminisce and check out old photos. A good friend is competing this year - good luck to her, savour every moment of this trip. I would be going with you in an instant, if the opportunity arose.

### FEATURED POST

#### Hi....

Well, .....hello. Let me introduce myself. I am Rachel, mum to two youngish children, part time nurse, and avid runner. I love running- a da...



### BLOG ARCHIVE

- ▼ 2016 (111)
  - ▶ February (3)
  - ▶ March (9)
  - ▶ April (10)
  - ▶ May (10)
  - ▶ June (15)
  - ▶ July (11)
  - ▶ August (25)
  - ▶ September (11)
  - ▼ October (14)
    - I am in love with my socks
    - a day-off run
    - Fab.....
    - Running Anagram Game 5 (RAG 5)

BLOG RACHEL



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Rivas Vaciamadrid celebra su carrera de 5 y 10km

7 noviembre, 2016



Corre por el Niño celebra su sexta edición

6 noviembre, 2016



El CSD y el Instituto de la Mujer organizan un taller para deportistas

4 noviembre, 2016



Fundal entrega sus cien becas para conciliar la vida académica y la deportiva

3 noviembre, 2016

*Durante los seis días que dura la prueba, los corredores deberán superar una distancia aproximada de 160 kilómetros y cargar con su equipo personal y el material obligatorio. Foto Ian Corless*

## LA EVEREST TRAIL RACE PROPONE UNA AVENTURA EN EL HIMALAYA

Redacción Practico Deporte 20 octubre, 2016

La **Everest Trail Race**, prueba creada por **Jordi Abad** y que este año cumple su sexta edición, es una carrera a pie, por etapas, con libertad de ritmo y de autosuficiencia en cuanto a material técnico.

Durante los seis días que dura la prueba, los corredores deberán superar una distancia aproximada de **160 kilómetros**, un **desnivel acumulado**, positivo y negativo, superior a los **29.000 metros**, y además deberán cargar con su equipo personal y el material obligatorio.

La prueba se desarrolla en el **Himalaya de Nepal** y específicamente en la zona del **Solukhumbu**, entre los **1.500 y los 4.100 metros de altitud**. Se estructura en seis etapas de aproximadamente 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros, respectivamente.

### *La Everest Trail Race, prueba de marcha más dura del mundo por etapas*

La Everest Trail Race es una carrera exigente y con un elevado componente de aventura, apta para todos aquellos que quieran poner a prueba sus capacidades, tanto físicas como psíquicas, en un entorno que la hacen ser la más dura del mundo por etapas.

Con el fin de llegar a todo tipo de deportistas, la Everest Trail Race es una carrera con **libertad de ritmo** en la que tienen cabida tanto atletas de elite como marchadores de montaña con muy buena condición física.

### ARTÍCULOS RELACIONADOS



Kilian Jornet: ¿Everest?: No soy de dar mucha importancia a las cosas que hago



Sherpas, misión coronar el Everest para volver a tener trabajo



Un expedición corona el Everest, la primera tras la avalancha de 2014

AGENCIA EFE



**ATLETISMO**

**Cros de Santa Susanna**

La competición comienza hoy a las 10 de la mañana con el cros de masculino. La prueba de crosse celebra a las 12.30 horas.



**CARRERA DE MONTAÑA**

**Prueba para invisibles**

Desde Sant Bernat (parque natural del Montseny, 10h) parte mañana la prueba final de la carrera de montaña para ciegos.



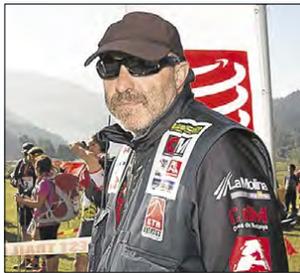
Angelique Kerber, Agniewska Radwanska, Madison Keys y Dominika Cibulkova, de izquierda a derecha en la foto) que posaron vestidas de fiesta. Solo faltaba Joana Konta que

está pendiente de que Svetlana Kuznetsova no le quite la octava plaza si gana el título en Moscú mañana. Por segundo año consecutivo Muguruza, campeona de Roland Garros, se

presenta con las máximas aspiraciones al título. La española dueña del título el año pasado y ha quedado encuadrada en el grupo Blanco evitando a Kerber y Halep de entrada. I.P.G

**La otra mirada**

**JORDI ABAD MONTAÑERO**



**«A veces, correr por el Everest es imposible»**

**|| SERGI LÓPEZ-EGEA**  
BARCELONA

Jordi Abad (57 años) es una de esas personas que un buen día se enamoró de la montaña. Y como amante de este territorio —empezó como guía hace más de tres décadas— decidió organizar una carrera alrededor, nada menos, que del Everest. La Everest Trail Race, que se disputa entre el 6 y el 18 de noviembre, cumple su sexta edición.

**—Cuenta un poco, sobre todo para los profanos en este tipo de retos, cómo es la Everest Trail Race.**

—Se trata de una carrera extrema de montaña que se desarrolla en el Nepal, alrededor del monte Everest con nada menos que 30.000 metros de desnivel acumulado durante los seis días de competición, aunque posiblemente los 4.200 metros de descenso de la segunda jornada suelen convertirse en los más duros. No se trata de una prueba de supervivencia, al estilo del Maratón de Sables, porque aquí se sirve la comida, aunque, eso sí, los participantes deben llevar encima, en su mochila, con un mínimo de 3,5 kilos un máximo de 7, la ropa y el equipo necesario de supervivencia.

**—¿Cuántos participantes acuden este año?**

—Pues creo que no superaremos los 60; la mitad de ellos extranjeros, con una decena de mujeres. En el 2011, en la primera edición, solo

participaron 20 personas. Somos muy rigurosos tanto en los controles médicos, ya que no se puede andar con bromas en el Himalaya, como con el conocimiento y la experiencia de los corredores. Exigimos un currículo, que nadie venga de novato, y que haya participado antes en carreras extremas. Y que conozca la montaña.

**—¿Y se puede correr realmente por el Everest?**

—Nosotros subimos a un máximo de 4.100 metros. Allí cuesta muchísimo respirar, sobre todo si se viene de un esfuerzo y es allí, en el punto de máxima altura, donde se ven las imágenes más dramáticas de sufrimiento por parte de los atletas, aunque también es verdad que correr por el Everest, a veces, es imposible. Por ejemplo, tenemos un sector con una subida vertical de tres kilómetros. Solo un 15% de los participantes tratan de correr los máximos tramos, pero hay subidas, como esta, donde andar ya es mucho. Y el llano no existe en el Himalaya; es en esto, y en las comidas, en lo que más nos diferenciamos del Maratón de Sables. Aquella es una carrera llana. La nuestra, evidentemente, no.

**—Al acabar la carrera, ¿hay alguien que pida quedarse para intentar ascender hasta la cima del Everest?**

—Pues no, qué va. Todos acaban tan cansados que ni se les pasa por la cabeza. ■

EL PERIÓDICO



**MARCA** Fútbol Baloncesto Motor **Polideportivo** Tiramillas Videos Resultados Menu

Inicio Otros deportes Juegos Olímpicos Atletismo Golf Rugby Boxeo Olimpismo Paralímpicos Ajedrez Más

por 8.850€   Go Further

Trail running La sexta edición arranca el 6 de noviembre

# Everest Trail Race: la carrera más dura del planeta es española

Andrés García  
@andregarcia

 Comentarios 0

 Compartido 53



 Dos corredores, durante la carrera del Everest Trail Race. Horacio Cabanilla/ Everest Trail Race

**ESPECIAL PUENTES. RESERVA CON ANTELACIÓN AL MEJOR PRECIO**



**BALEARIA.com** Elige y escápate

Actualizado 24/10/2016 18:36 CEST

**MARCA** apuestas.es **10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES** **¡REGÍSTRATE YA!**

■ Es una carrera 100 por 100 española. Mucha gente se sorprende, pero **aquí también sabemos hacer este tipo de cosas**, advierte Jordi Abad. Está a punto de poner rumbo a Nepal. El 10 de noviembre se dará la salida a la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, para muchos la carrera más dura del planeta.

La prueba se desarrolla en la zona de Solukhumbu, siempre entre los 2.000 y 4.100 metros de altitud. **Son seis etapas de entre 22 y 37 kilómetros cada uno y unos desniveles acumulados diarios entre los 3.200 y los 6.600 metros de desnivel.**

La élite del trail running ha pasado por el Everest. Luis Alberto Hernando, Fernanda Maciel, Anna Comet (ganadora los dos últimos años), Nuria Picas, Agustí Roc figuran entre los participantes de esta prueba, nacida en 2011.

"Fue mi primera carrera por etapas y quizá **una de las carreras que más me han sorprendido** y de las que mejor recuerdo tengo. Es una carrera con el Everest de fondo. Difícil de mejorar el decorado", recuerda Luis Alberto Hernando, que tomó la salida en 2013.

MARCA 1/4



by



Andrés García  
@andrewgarcia

Comentarios 0

f t g e m Compartido 53

ESPECIAL PUEBLOS, RESERVA CON ANTELACIÓN AL MEJOR PRECIO

BALEARIA.com Elige y escápate

“ Es una de las carreras que más me han sorprendido; mereció mucho la pena y me gustaría repetir en 2017”  
Luis Alberto Hernando

Abad y su equipo se plantearon poner en marcha esta carrera hace siete años. Con la experiencia organizativa de otros eventos, se percartaron de que **faltaba una prueba en la montaña por excelencia del planeta**. Guía de montaña y con más de 25 años de experiencia en expediciones, Abad se puso manos a la obra. “Decidimos que si montábamos un carrera de montaña, debía ser en la gran montaña”, recuerda. El Gobierno nepalí otorgó un permiso por 10 años para organizar la prueba. Este año se lo ha renovado por otros 10.

MARCA 2/4



Jordi Abad, con la cordillera del Himalaya al fondo.

Controladores, médicos, cronometradores... Todo el personal es español. “La gente no se lo cree. Nuestra intención es que los corredores sólo se preocupen de correr, el resto es cosa nuestra”, afirma Abad de una prueba que este año servirá de test para un nuevo modelo de geoposicionadores.

La primera edición contó con 22 participantes. Este año se cerró la inscripción en 70. “Si ampliáramos el cupo no podríamos garantizar la seguridad de los corredores. Para mí es esencial este aspecto”, señala Abad. El palmarés, en su versión masculina, es copada desde su inicio por sherpas locales. Gurung, ganador en 2015 y recordman de la prueba, repite presencia este año. También estará Casey Morgan o el español Miquel Capó.

En Nepal había carreras en formato trekking. También un maratón, pero no ultra. Abad y su equipo se llegaron a plantear una ultra de 160 kilómetros del tirón. “A los 15 segundos desechamos esta opción. **No era factible por el tema de los controladores**. Ahora, en la primera etapa entre el primero y último puede haber seis horas de diferencia; en la segunda, la más dura, 12 horas. En una ultra de más de 100 kilómetros seguidos no se podría hacer”.

“ La gente se sorprende de que sea una carrera 100 por 100 española”  
Jordi Abad



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Andrés García

@andrewgarcia

Comentarios  
0

Compartido  
53

ESPECIAL  
PUENTES,  
RESERVA CON  
ANTELACIÓN  
AL MEJOR  
PRECIO

BALEARIA.com Elige y escápate

Al margen del recorrido y la belleza del entorno, la convivencia entre todos los participantes es la nota más destacada de la carrera. "Es un circuito con un nivel técnico moderado., siempre por senderos pero de los que dejan levantar la mirada del suelo y disfrutar del paisaje. La organización es excepcional. **Lo que más me gustó fue tener tiempo para conocer Nepal y convivir con el resto de corredores**, que es algo que no puedes hacer en otras carreras. Mereció la pena ir y me gustaría repetir en 2017", confiesa Luis Alberto Hernando.

### Lluvia, terremoto...

Abad echa la vista atrás para recordar cómo empezó todo. **La primera edición se vio afectada por la meteorología.** "Estuvimos tres días sin helicóptero. La organización tuvo que hacer todas las etapas a pie. Aprovechamos las noches para recorrer la etapa del día siguiente. Ahí aprendimos que era necesario tener un doble equipo de carrera", afirma.



Un corredor en el Everest Trail Race. Jordi Vila/ Everest Trail Race

El año pasado el terremoto de Nepal puso en peligro la Everest Trail Race. "Fuimos al poco del seísmo. Nosotros dejamos todo el material repartido por el recorrido de la carrera. Al llegar a la zona, vimos que era mejor suspender la carrera y avisamos a España", señala Abad.

Poco después dieron marcha atrás. **"En cada pueblo nos pedían que necesitaban que hubiera carrera. El Ministro de Turismo nos explicó que el mejor modo de ayudar era con la carrera. Al final, seguimos con ella** ofreciendo la posibilidad de que los corredores pudieran anular la inscripción", recuerda. A pesar del 50% de anulaciones, la carrera se disputó.

El ganador recibió 1.500 euros de premios, 1.000 el segundo y 500 el tercero. Este año se ha bajado la cuantía en 1.000, 500 y 250, para cada puesto. "La diferencia, unida a una parte de las inscripciones, **se destinará a equipar todas las escuelas por las que pasa el recorrido**", comenta Abad. La prueba ha sido deficitaria los últimos cuatro años. "Este año salimos lo comido por lo servido. De todos modos, los corredores no van por el premio, sino por correr en el Everest".

Las inscripciones rondan los 3.000 euros. **Para 2017 se abrirán el 1 de noviembre.** Abad espera que se animen más corredores españoles. "Estamos con un 50% de corredores extranjeros, lamento que los españoles, con la afición que hay al trail, no tengan más presencia", apunta.

MARCA 3/4



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Las inscripciones rondan los 3.000 euros. **Para 2017 se abrirán el 1 de noviembre.** Abad espera que se animen más corredores españoles. "Estamos con un 50% de corredores extranjeros, lamento que los españoles, con la afición que hay al trail, no tengan más presencia", apunta.



Anna Comet entra en meta como ganadora. Horacio Cabilla/Everest Trail Race

También espera que se confirmen antes las inscripciones. Todos los años se producen anulaciones hasta antes de los últimos días. "La gente se apunta, pero luego se echa atrás. Hay que presentar una certificación médica, validada por un médico deportivo; un electrocardiograma en reposo realizado 30 días antes de la carreras, una prueba de esfuerzo, si se tiene más de 40 años.. Todo eso cuesta y al final muchos inscritos no confirman la plaza", señala Abad.

A punto de poner rumbo a Nepal, Abad cuenta las horas para que arranque esta edición. Todo está preparado. La carrera de trail running más dura del planeta ya está aquí. Y es 100 por 100 española.

**Temas Relacionados** [Deportes de Aventura](#) [Polideportivo](#)

MARCA 4/4

## UNA MILANA VOLANT PER L'EVEREST

Del 6 al 18 de desembre tendrem un company de SA MILANA, que no qualsevol, en Miquel Capó, volant per les muntanyes de l'Himalàia del Nepal, a la VI edició de la **EVEREST TRAIL RACE**.

Formarà part de l'equip **COMPRESSPORT** amb el mercadalenc **Raül RIUDAVETS GOMILA**, corredor experimentat (Ultra Trail Serra de Tramuntana, Marathon des Sables, UTMB, Epic Camí de Cavalls 360, Costa Rica Challenge...) i amb el que comparteix una gran amistat des de fa anys.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Els dos competiran amb altres 52 inscrits en aquesta dura cursa d'autosuficiència a nivell de material tècnic, de 160km en 6 etapes: 22km, 24 km 37km, 28km, 20km i 30km, i desnivells positius d'entre els 3200m fins als 6600m.

Des d'aquí només podem desitjar-vos molta sort en aquest nou somni i si necessitau res que estigui en les nostres mans només ho heu de comunicar al club i 360 milanes faran l'impossible.



La campiona i sempre somrient, Marga Ramón, ja hi va estar fa uns anys, tercera classificada.

BLOG SA MILANA



### Finally fast Internet - thanks to skyDSL

Obviously, satellites provide weather forecasts, but skyDSL satellites provide Internet directly to your home. Flat rates starting at € 19.90!

## Ricardo Sala está listo para un reto supremo en el Everest Trail Race

DEPORTES / 26 Oct 2016



Ricardo Sala Núñez. Atleta local que este día dará a conocer su nuevo reto que será el Everest Trail Race. / Archivo

por ISRAEL D. BAUTISTA

### 6 etapas por caminos de los Himalayas y también el Everest son los que enfrentará Sala Núñez.

# 12

COMPARTIDAS



Facebook

El atleta saltillense, Ricardo Sala Núñez, continuará rompiendo límites al prepararse para encarar una nueva experiencia, ahora se trata del Everest Trail Race, uno de los retos más demandantes del mundo.

MÁS



by



## THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

VANGUARDIA MÉXICO



# EL HERALDO

DE SALTILLO

SALTILLO COAHUILA MÉXICO EL MUNDO ACONTECER OPINIÓN SEGURIDAD DEPORTES

Lo más reciente [gen a Guy Ryder para un segundo mandato como director general de la OIT](#) > ONU |

## Listo Ricardo Sala para el Everest Trail Race 2016

Oct 27, 2016



El destacado atleta saltillense Ricardo Sala se reportó listo para participar del 6 al 18 de noviembre próximo en la Everest Trail Race 2016, carrera que se llevará a cabo en seis etapas por el Monte Everest y otras montañas de los Himalayas.

En rueda de prensa realizada este jueves, el competidor de alto rendimiento reiteró que la competencia no consiste en escalar el Everest, pero los competidores sí realizarán una serie de ascensos y descensos a través de estas montañas, que de manera acumulada llegan a superar los 29 mil metros.

La prueba, a la que también asistirán otros competidores mexicanos, según informó, se desarrollará específicamente en la zona del Solukhumbu, entre los 2000 y los 4100 metros de altitud, y se estructura en seis etapas de aproximadamente 22, 24, 37, 28, 20 y 30 kilómetros, respectivamente, así como en desniveles acumulados diarios que pueden ir de los 3200 a los 6600 metros.

EL HERALDO  
DE SALTILLO



ESPECIAL PUENTES,  
RESERVA CON ANTELACIÓN  
AL MEJOR PRECIO

BALEARIA  
Elige y escápate

VANGUARDIA MÉXICO

## Un nuevo reto espera a Ricardo Sala en el Everest Trail Race

DEPORTES / 27 Oct 2016



Está listo. Ricardo Sala Núñez habló sobre su próxima aventura que será el Everest Trial Race. / Marco Medina

por ISRAEL D. BAUTISTA

### El Everest Trail Race, en su sexta edición, será el próximo reto de ultradistancia para el saltillense

9

COMPARTIDAS

ESPECIAL PUENTES  
BALEARIA  
Elige y escápate

MÁS P



MÁS C

EL IRON MAN RICARDO SALA

## ¡A la conquista del Everest!

Participará en la Trail Race 2016

f (0) T- T+ Enviar Imprimir

viernes, 28 de octubre de 2016



Ricardo Sala anunció su participación en el Everest Race 2016, que llevará a cabo del 6 al 18 del mes próximo en el que tratará de realizar el ascenso de 29 mil metros en etapas de seis días.



by



# THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

EL DIARIO DE COAHUILA 1/2



El destacado atleta saltillense considerado dentro de los mejores iron mans mexicanos, buscará acumular un reto más a su experiencia, ya que en días próximos participará en el Everest Trail Race 2016, en lo que se considera un gran reto de fuerza y resistencia, pues su participación en este evento será para hacer el recorrido de 29 mil metros de altura en etapas acumulativas de seis días.

De acuerdo a sus comentarios, la aventura se realizará del día 6 al 18 del mes próximo, indicando que su salida está contemplada para el día 5 y las competencias arrancan el 9, el regresando a nuestro país el 22, hasta 6 mil metros máximo por etapa, el campamento estará como a 4,000, haciendo la observación que en esto hay un protocolos de seguridad bien establecidos para que todo salga bien.

Ricardo Sala, manifestó con mucho entusiasmo durante la reunión celebrada el día de ayer por la mañana, que participará por vez primera en una aventura de esta naturaleza, considerada como una gran experiencia, ya que será distinta a todas las anteriores, es algo distinto, -mencionó-, esto significa ascenso y bajadas, todo corriendo tratando de hacer los mejores tiempos durante los seis días, siguiendo señales en una altimetría de muchos kilómetros.

Dejó entrever que la preparación a que se sometió para cumplir con este compromiso se hizo en forma rigurosa, atendiendo las indicaciones del coach Matt Carmichael, con quien tiene alrededor de cinco años de estar bajo sus órdenes, "he practicado mucho en algunos parajes de la sierra de Arteaga, bajando y subiendo, claro que no he hecho los seis días como lo que viene", considerando que está en óptimas condiciones para cumplir satisfactoriamente con este reto.

Sala mostró durante su presentación mucho excepticismo y un buen humor, señalando que en esta competencia estarán participando cincuenta competidores y que además de él van dos mexicanos más.

Las temperaturas no son extremas, por las noches unos 10 grados bajo cero, algo tolerable y por el día serán agradables "podré andar hasta en shorts" dijo con una sonrisa que muestra confianza.

#### **Acompañado en travesía**

Sala, comentó que en este compromiso estará acompañado por "Máximo" de la Fundación "Viviendo al Máximo" es una fotografía de un pequeño, que representa a este organismo dedicado a realizar labores humanitarias y que llevará dentro de sus tesoros al igual que los corazones de todos sus amigos, los que le acompañarán en su mente y le darán alientos para terminar el reto con las expectativas esperadas. Esto es distinto, voy buscando cada vez algo más intenso, enfrentaré un reto de fuerza y resistencia, agregando que en estos días previos a su salida se sometió a un régimen alimenticio que fue observado por el equipo que lo apoya.

## L'ALTRA MIRADA



Jordi Abad, director de l'Everest Trail Race. RUTH MARGOT

ÀLEX GOZALBO  
BARCELONA

## La cursa més dura del món l'ha parit un català

La vida no és senzilla a 4.000 metres d'altitud. "Quan arriben a aquesta altitud els participants defalleixen. La situació és límit, així que els aturem i controlem que estiguin bé. Arriben a nivells d'esforç físics molt durs. Hi ha gent que plora i a nosaltres també ens costa contenir les llàgrimes". Jordi Abad, director de l'Everest Trail Race, sap que la cursa que fa anys que dissenya no és per a tots els públics, però es nega a posar-li etiquetes. "Els corredors diuen que és la prova més dura que han fet mai i és la pregunta que sempre em fan. A mi se'm fa molt feixuc dir que és la més dura perquè al final la duresa és molt personal. Suposo que es pot dir, però jo ni ho afirmo ni ho nego", diu amb filosofia gallega.

L'Everest Trail Race és una cursa a peu que es fa per etapes amb llibertat de ritme i d'autosuficiència pel que fa a material tècnic. Durant els sis dies que dura la prova, els corredors han de superar una distància aproximada de 160 quilòmetres i un desnivell acumulat superior als 29.000 metres. "És una empresa dedicada des de fa gairebé 30 anys a l'organització d'expedicions i viatges atípics. Quan va aparèixer la dèria per les curses de muntanya ens vam plantejar fer una prova realment diferent, única i excepcional. Vam anar a la veritable muntanya: a l'Everest", resumeix Abad, que té molt clars els

atractius de la seva proposta: "La cursa és diferent per l'entorn, que és realment espectacular. També és excepcional perquè és veritablement dura i per etapes. Els participants han de dosificar molt el seu rendiment. La convivència entre ells és molt especial i acaben sent una gran família".

Tot i la duresa extrema de la prova, que gairebé no permet córrer en cap tram, 60 valents s'hi han inscrit aquest any. Entre els favorits hi ha Casey Morgan, Miquel Capó i Raul Riudavets. Sense Anna Comet, la prova femenina es presenta més oberta. "Els demanem un electro-

**L'Everest Trail Race és una prova de 160 km i un desnivell acumulat de 29.000 metres**

cardiograma i una certificació mèdica d'un especialista. El perfil del participant és un corredor d'edat mitjana-alta acostumat a curses de llarga distància per etapes. És gent molt forta. Han d'acreditar que han fet alguna prova ultra. També hi ha gent que es dedica a la muntanya. Hi ha una etapa en què es fan tres quilòmetres verticals encadenats", adverteix Abad.

La prova és un repte per als corredors, però també per a l'organització, que ha de moure tot el material a peu pel mateix lloc que passen

els participants. No hi ha dreceres. "La gent que vol treballar amb nosaltres ha de passar proves exigents, com superar un desnivell de 4.000 metres positius, fer una entrevista en anglès i tornar a enfrontar-se a 4.000 metres més", explica el català. No bromeja.

Una de les premisses principals de la cursa és el respecte a l'entorn natural i humà. "Vaig a l'Himàlaia des que tenia 20 anys i en tinc 57. S'ha degradat molt i tots hi hem contribuït: la gent autòctona, que té una educació ambiental baixa, i la gent externa, que ha fet una invasió espectacular. L'organització de la cursa mou 170 persones amb un gran impacte visual, però no deixem rastre del nostre pas. Marquem els gels i les barretes amb els dorsals. Si en trobem un a terra sabem de qui és i el desqualifiquem. Quan arriben a meta, els corredors han de depositar els residus. Quan marxem, el recorregut queda impol·lut", assegura Abad, que no entén les crítiques que han rebut. "L'actitud cap a la gent del país també és molt important perquè som a casa seva. Hem rebut atacs gratuïts, que ens acusen de ser uns invasors de l'entorn, i no és veritat", opina.

Tot i la dificultat, la cursa presumeix de tenir pocs abandonaments. "Aquest serà l'últim any amb el traçat actual. Ens han obert pistes en llocs que no entenem i no volem que els corredors vagin per pistes de terra", conclou Abad.

## BANANENFLANKE

### Estar com el gat i el gos

Entre Dortmund i Gelsenkirchen hi ha uns 30 quilòmetres de distància, però el Ballspielverein Borussia (BVB) i el Schalke 04, els clubs que donen identitat a les dues ciutats, són pols extrems en l'esfera d'emocions que es configura a la conca del riu Ruhr. Aquí hi viuen 5,05 milions de persones. En 4.436 quilòmetres quadrats s'hi troben 53 ciutats, 12 de les quals amb més de 100.000 habitants. Aquesta zona obrera, d'antigues mines de carbó, conforma una de les cinc aglomeracions urbanes més grans de tot Europa juntament amb l'Illa de França, Moscou, el Gran Londres i Istanbul.

No és casualitat que els duels Dortmund-Schalke com el d'aquesta jornada, que va acabar amb empat sense gols al camp del Borussia, siguin els de més rivalitat a tot Alemanya. Els primers compten amb 140.809 socis i els segons amb 142.000. No és d'estranyar tampoc que el *revierderby* —literalment, el derbi de la regió minera— sigui sempre una desviació de la rutina. Al forn de pa, al mercat, a la cafeteria, a la gasolinera, a la perruqueria, els partits d'uns i altres són material d'animada conversa. Hi ha periodistes que expliquen de taxistes que fan una volta més gran per no haver de passar per Dortmund o Gelsenkirchen, segons que siguin aficionats del Schalke o del BVB; o que algun jove va endarrerir al 2005 el seu examen de selectivitat perquè no sortís un 04 al seu currículum. Ingo Anderbrügge, exestrella del Schalke, ha admès aquesta setmana que la seva dona no li va dir que era fan del Dortmund fins que es van donar el si a l'altar.

Passen els jugadors, els entrenadors i els directius i la gran rivalitat es representa al carrer i, per descomptat, a la grada. Hi ha hagut episodis violents i d'altres que haurien pogut ser més perillosos del que al final recorden les hemeroteques. Per exemple el setembre del 1969 a l'antic estadi del Dortmund (Rote Erde). El Schalke es va avançar 0-1 i una part dels seus aficionats van envair el terreny de joc. Les forces de seguretat van intentar fer tornar tothom a lloc dirigit els seus gossos cap als tumults. Esclar que un gos no va distingir el jugador del Schalke Friedel Rausch entre la multitud de seguidors i li va clavar dues mossegades al cul. Com a resposta, en el derbi de la segona volta a Gelsenkirchen, el president del Schalke, Oskar Sichert, va fer voltar pel tartan de l'estadi cadells de lleons del zoo, però no els va donar res a mossegar. L'afició li va cantar amb sorna al tècnic local: "Deixa anar els lleons". La rivalitat esportiva no es pot entendre sense humor. Per bé que Rausch tot ho va trobar excessiu. Esclar: tots els jugadors rivals, no només els del Dortmund, el van començar a marcar al crit de "bub-bub" per posar-lo nerviós.

ISAAC LLUCH  
PERIODISTA

DIARI ARA



**DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

## Cercador

Programa Secció Del fins

Ultraesports Programa sencer 30/10/2016 01/11/20

## Últims àudios

**Resultats de la cerca:**

 Diumenge, 30/10/2016  
15.00 - 16.00h  
**Ultraesports**

↓

**Estàs escoltant**  
**ULTRAESPORTS** Ultraesports Diumenge 2016-10-30 15:00 P  
30/10/2016

ULTRAESPORTS  
RAC1



**Gone Running**

@gonerunninghk

- Inicio
- Información
- Fotos
- Opiniones
- Me gusta
- Videos
- Yotpo Testimonials
- Eventos
- Google+
- Tienda
- Publicaciones

[Crear una página](#)



**Gone Running** ha añadido 4 fotos nuevas — con Janine Canham

9 h · 🌐

Even we think this is barmy...

Imagine a 153km multi-day trail race over 6 days - sounds ok so far. But let's now make it around Annapurna at altitudes up to 6,000m ASL, over 15,000m D+, a toughest day of 31km / 2,950m D+, and semi-self sufficient including carrying your sleeping bag. Great views certainly, but just a little nuts?

You can check out more details here - <http://everesttrailrace.co.uk/>.

Best of luck to Hong Kong's desert racing champ, Janine Canham, who's decided this looks like fun, it's been nice knowing ya 😊

#GoneRunning

[Ver traducción](#)



## GONE RUNNING



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

COR I MUNTANYA



COR I MUNTANYA

Cor i Muntanya Puçol

@Cor\_i\_Muntanya

Compte oficial al Twitter del Club Esportiu Cor i Muntanya Puçol. Segueix-nos!

📍 Puçol, España

📅 Se unió en junio de 2014

📷 14 fotos y videos



¿Nuevo en Twitter?

¡Regístrate ahora para obtener tu propia cronología personalizada!

Regístrate

TWEETS  
129

SIGUIENDO  
115

SEGUIDORES  
98

ME GUSTA  
120

➕ Seguir

Tweets

Tweets y respuestas

Multimedia

Cor i Muntanya Puçol retwiteó ·



Luis A. Hernando @TrailHernando · 25 oct.

Everest Trail Race: la carrera más dura del planeta es española [marca.com/deportes-avent...](http://marca.com/deportes-avent...) vía @marca



**Everest Trail Race: la carrera más dura del planeta es española**

"Es una carrera 100 por 100 española. Mucha gente se sorprende, pero aquí también sabemos hacer este tipo de cosas", advierte Jordi Abad....

[marca.com](http://marca.com)

🔄 21 ❤️ 89 ⋮

Cor i Muntanya Puçol retwiteó



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Home / Comunidad > Ricardo Sala corre rumbo al Everest



## RICARDO SALA CORRE RUMBO AL EVEREST

Camelia Muñoz Alvarado · Nov 01, 2016 · Comunidad, Entretenimiento, Home, Saltillo, Video · 0

LIKE



*El deportista saltilloense Ricardo Sala empezará este fin de semana una nueva aventura: correr en el Everest.*

Para una competencia no sólo es necesario tener condición física basada en una buena alimentación y una rutina de entrenamiento, sino que mentalmente se tiene que disponer de un entrenamiento que permita el mejor desempeño del cuerpo, afirma Ricardo Sala, deportista saltilloense que este fin de semana participará en el Everest Trail Race.

Previo a partir a lo que será su primer contacto con la más alta montaña, a partir del próximo fin de semana, Sala reflexiona sobre lo que significa esta competencia en la que posiblemente también compitan otros dos mexicanos.

“Me gusta hacer cosas distintas. Es como enfrentar un monstruo y ya sabes cómo prepararte y por eso lo has vencido. En este caso quise hacer algo distinto: correr en las montañas; lo he hecho en trache de 100, 120 y llegué a hacer el trayecto hasta Santiago de 800 kilómetros, pero nunca en estas condiciones de clima en una visita en la montaña más alta del mundo”.

No sólo es un experimento de lo que se siente y, asegura, que “fuera del ego” pretende demostrar que “una persona común y corriente puede lograr lo que se proponen con disciplina y otros valores”.

Para Ricardo Sala el empeño aplicado a esta actividad deportiva debe realizarse de la misma manera al resto de las actividades que se desarrollan por las personas.

Del 6 al 18 de noviembre Salas participará en la actividad a dos mil y cuatro mil 100 metros de altura en el Everest. Serán seis etapas donde correrá desde 22 a 30 kilómetros y se la dedicará a Máximo, un niño con capacidades diferentes.

CIUDAD ON LINE



**Find your Adrenaline**

Home / Blog / Quick Profile - The Everest Trail Race

### Quick Profile - The Everest Trail Race

Posted by Find Your Adrenaline on November 01, 2016

[G+](#) [Compartir](#) [Tweet](#) [Pin it](#) [Compartir](#)

Good luck Casey - out to the Himalayas this weekend for [the Everest Trail Race](#). Very jealous....

This will be the 3rd edition of the 6 stage race with an overall difference in altitude of 25,000m. While the final course will not be announced until the 5th November, here is an idea of what folks are lined up for.

Stage	Distance Km	Altitude +	Altitude-	Total elevation gain
1	21,5	1.975 m	1.820 m	3.795 m
2	25	3.450 m	1.750 m	5.200 m
3	37	2.550 m	4.150 m	6.700 m
4	27	2.900 m	2.300 m	5.200 m
5	20	2.250 m	1.122 m	3.372 m
6	30	2.105 m	3.138 m	5.243 m

And a look at what has gone before:

Everest Trail Race 2013

QUICKPROFILES THE EVEREST TRAIL RACE CASEY MORGAN

[G+](#) [Compartir](#) [Tweet](#) [Pin it](#) [Compartir](#)

FIND YOUR ADRENALINE

# Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview



IAN CORLESS  
TALK ULTRA

*Set against one of the most iconic and awe-inspiring backdrops on the planet, the Everest Trail Race is one of the world's toughest high-altitude ultra-marathons. I had the pleasure to attend the 2013 and 2014 and I am pleased to say for 2016, I am going back...*

IMAGE GALLERIES from 2014 [HERE](#)



The **FACES** of NEPAL [HERE](#)

Nepal, the Himalayas, the Nepalese people and the amazing trails that lead to the stunning vistas of Everest, Tawache, Ama Dablam, Nuptse, Lohitse and Thamserku from the amazing Tengboche (Thyangboche) Monastery are some of the most memorable moments I have ever had.





**Marcos Bajo**

Ayer a las 11:57 · 🌐

En unos días (6/11/16) arrancara la Everest Trail Race, y para allí se irán a disfrutar nuestros amigos Sito y Montse a los que les deseamos lo mejor, pero sobretodo que regresen cargados de experiencias y anécdotas.....

Un abrazo y disfrutar al 1000%



**Sito Castello** ha añadido 5 fotos nuevas.

Ayer a las 11:17 · 🌐

Ultima subida a SantRamon probando el material para la Everest Trail Race. Puig y la gran Marta Sentís Castellví que nos ha acompañado mucho.

Chat (desactivado)

MARCOS BAJO



**Ian Corless**

Fa 2 hores.

Nepal and the magical Everest Trail Race

[Tradueix](#)



[Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview](#)

[iancorless.org](#)

Set against one of the most iconic and awe-inspiring backdrops on the plane...



IAN CORLESS



TUITS  
7.793

SEGUINT  
151

SEGUIDORS  
5.168

AGRADAMENTS  
1.470

LLISTES  
1

 Segueix



Territorio Trail @TerritorioTrail · 4 h

Hoy Territorio Trail con @Everest\_ETR @ecotrailgordon @paralelo70 @neozero y mucho más.

A partir de las 19:30

[territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territoriotrail.html](http://territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territoriotrail.html) ...

 Everest Trail Race, Robert Marcé, Abel Recknold i 4 més



  3  7 

 Territorio Trail ha retuitat

TWITTER



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

TERRITORIO TRAIL. 2 DE NOVIEMBRE DE 2016. EVEREST TRAIL RACE. ECO TRAIL GORDÓN. MIGUEL ZULAIKA. TAHOE TRIPLE MARATHON. GASPAR MORA. PROYECTO NOMADS. FEDERICO ARCOS. APADRINA KILÓMETROS. AITOR GARCÍA

NO COMMENTS

**EVEREST TRAIL RACE. CORRER EN LA CIMA DEL MUNDO.**

La Everest Trail Race es algo más que una carrera, es una experiencia por los montes del Himalaya Nepali. Los números de la carrera asustan: 160 kms repartidos en 6 etapas con casi 30.000 metros acumulados; y los de la organización también: 1 helicóptero, 8 avionetas, 15 sherpas, 17 miembros de la organización exquisitamente elegidos, además del servicio médico y muchos más para 54 corredores que van a disfrutar del Himalaya y sus gentes, siempre vigilados por picos de más de 8.000 metros. Jordi Abad es la cabeza visible de este proyecto que celebra este 2016 su sexta edición, con corredores de 12 nacionalidades diferentes que se mezclan entre élites y no tanto en una única experiencia, compartiendo campamento.



TERRITORIO  
TRAIL



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



# Trail Run

SPORTS

ACTUALIDAD ENTRENAMIENTO NUTRICIÓN Y SALUD MATERIAL MOTIVA  
CALENDARIO GALERÍAS

Objetivo Aconcagua

ACTUALIDAD

## EVEREST TRAIL RACE LA CARRERA MÁS DURA DEL MUNDO

18 corredores españoles participan en esta edición

REDACCIÓN TRAILRUN FOTO: IAN CORLESS, 02/11/2016

Me gusta 1183 Twitter G+ 2



Everest Trail Race la carrera más dura del mundo

### Relacionados



Luis Alberto y Azara entre los mejores atletas de la RFEA del mes



Abiertas las inscripciones al Ehunmilak 2017

A partir del 10 de noviembre dará comienzo una de las carreras más espectaculares del planeta, la sexta edición de la **Everest Trail Race**, 160 kilómetros divididos en 6 etapas que van desde los 20 kilómetros de la más corta a los 37 de la más larga, con un desnivel total de más de 29.000 metros.

Lo importante de esta carrera no es el ritmo, si no la buena condición física general, ideada para que disfruten los corredores y los montañeros de un balcón natural desde el corazón del Himalaya con vistas al Everest o al Lothse.

Los números de una prueba de este calibre asustan, ya que es un reto para los corredores pero también lo es para la organización, trescientas serán las tiendas de campaña las que formen parte de este campamento que contará además con un helicóptero, ocho avionetas, sherpas, cocineros, comunicaciones por satélite, etc

A día de hoy hay inscritos más de 50 corredores de 12 países diferentes, destacando la participación de 18 corredores nacionales de entre los que destacan Miquel Capó, Raül Riudavets, Antoni Amat, Casey Morgan, Monserrat Urbea o Lourdes Cano.

REVISTA TRAIL RUN

TERRITORIO TRAIL

03 NOVIEMBRE 2016

EVEREST TRAIL RACE. CORRER EN EL TECHO DEL MUNDO.

Una prueba por etapas en el techo del mundo, con el Everest como telón de fondo. La Everest Trail Race, a lo largo de sus seis etapas, recorre 160 Kms y casi 30000 metros de desnivel acumulado. Se trata, sin duda, de una de las carreras más espectaculares en las que se puede participar y quizá más cerca de la aventura que se desarrolla en autosuficiencia de material, que no alimentaria. Algo que, si bien deja fuera de la labor del corredor el tema avituallamientos y alimentación, no deja de ser importante en el apartado de material puesto que este sí debe ser transportado por el participante durante las etapas y la altitud y las bajas temperaturas hacen que sea un factor a no descuidar.

La región nepalí del Solukhumbu es la zona donde se disputa la Everest Trail Race, a una altitud que oscila entre los 2100 y los 4000 metros. A lo largo de sus seis etapas, que van de los 20 a los 40 Kms, la visión de colosos como el Lhotse, Everest o Kanchenjunga convierten cada kilómetro en espectacular.

Entre el 6 y el 18 de noviembre se celebrará la sexta edición de una prueba que ha visto pasar por sus campamentos a corredores como Nuria Picas, Jordi Aubeso, Fernanda Maciel o Anna Comet entre otros y que no sólo busca el lado deportivo. También la unión de los participantes con el medio que alberga la prueba y, sobre todo, con las diferentes comunidades de la zona, con unas costumbres diametralmente opuestas a las que conocemos.

Porque la Everest Trail Race es mucho más. Diez días de convivencia entre corredores mezclando un paisaje espectacular con unos recorridos exigentes y el descubrimiento de otras culturas.

Ayer nos acompañó en Territorio Trail Jordi Abad, director de la Everest Trail Race, con el que pudimos conocer a fondo todos los detalles de esta espectacular prueba en la que, por qué no, a todos os gustaría participar en alguna edición.



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



LABELS

100 Kms (1) 100 Kms del Sahara (2) 100 millas (4) 10000 del soplao (2) 12h Kerkus (1) 2014 (1) 24h Chiang Mai (2) 4 Deserts (4) Abades Stone Race (1) Abel Recknold (8) Aconcagua (1) Adidas (3) AETRAIL (5) Africa (2) África (1) Agnes Guell (3) Airtz Egea (1) Altor Garcia (1) Alaska (1) Átaska (1) Albert Bosch (2) Albert Jorquera (3) Albert Torrent (2) Albert Torret (1) Albert Vilana (1) Alexander Supertramp (2) **Alf (209)** Alfredo Corralero (1) Alma Cupcakes (3) Alpagata Trail (7) Allitud (2) Altra (7) Altra Lone Peak 2.5 (1) Altus (14) Altus-Alaska (1) Ana Azpilicueta (1) Ana Revilla (1) Anabel Merino (1) Andorra Ultra Trail (4) Andrés Lledó (4) Aneto (9) Angels Llobera (1) Anillo de Picos (1) Anillo Verde (4) Anna Comet (1) Anna Frost (2) Anton Krupicka (3) Antonio Chalita (2) Antonio de la Rosa (4) Antonio Madriñán (1) Apadrinakms (1) Appalachian Trail (2) Aragón (1) Arbltros (1) Argelia (1) Argentina (2) Arizona Trail (1) Arnau Julia (2) Artroactive (2) Asamón (1) Ascensión Alcaín (1) Asics (3) Asics Kahana (2) Asistencias externas (2) Asolo (1) Atacama (1) Autosuficiencia (3) Azara García (4) Badwater 135 (1) Baja Aragón (1) Banff Festival (1) Bar Gusi (1) Bárbara Sagi (1) Barcelona (1) Barcelona Trail Races (1) Barefoot (4) **Barkley (8)** Basque



**Adam Jones**

Ayer a las 16:53 · 🌐

Hi all! I'm off on a merry jaunt from Sunday onwards, taking part in this year's Everest Trail Race. No live links to send out yet, and I won't be able to post anything here, but I'd be hugely appreciative of any emails that you lot can send over. They really help to keep the mind sane and positive.

Links to send emails go live on 8th November, I believe, and my race number is 30. Injury recovery and other time constraints have led to woeful preparation for this, but the ai... [Ver más](#)

[Ver traducción](#)



### EVEREST TRAIL RACE 2013

La EVEREST TRAIL RACE es una carrera a pie por etapas. Se desarrolla en el Himalaya del Nepal entre 2000 y 4100 mts. Seis etapas entre 28 y 30 kms. Desnivel acumulado de...

[EVERESTTRAILRACE.COM](http://EVERESTTRAILRACE.COM)

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 🤔 31

Se ha compartido 1 vez

[Ver 6 comentarios más](#)

Chat (desactivado)

FACEBOOK



**Jaume Muntané** 3 horas ·

Next station: Nepal. Amb ganes de viure l' Everest Trail Race!

Ver traducción

Me gusta Comentar Compartir

Sito Castello y 16 personas más

Se ha compartido 1 vez

Ver un comentario más

**Albert Jané** Gaudeix-ne al màxim!!  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 51 min

**Maica Crespo** En serio?!!!!!!! Oh!!!! Enveja absoluta!!! L' Himalaya et conquerirà el cor, veuràs.  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 49 min

**Marta Vide Guasch** Wooooow... animos, fuerza y a disfrutar!!!  
Me gusta · Responder · 46 min

**Alexis Ferran Xipell** Que vagi molt bé  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 37 min

Escribe un comentario...

---

**Everest Trail Race** con Adrian Hernandez Olmo y 17 personas más.  
28 de octubre a las 9:45 ·

1

Chat (desactivado)

FACEBOOK



www.diariodeibiza.es

# DIARIO de IBIZA

Local Actualidad **Deportes** Economía Opinión Cultura Ocio Vida y Estilo

Resultados fútbol LaLiga Santander LaLiga 1|2|3 Tercera Deporte Base Quiniela Baloncesto NBA Moto GP



Diario de Ibiza » Deportes

0 127

## Trail

### Eusebio Noguera participará en la sexta Everest Trail Race

REDACCIÓN | IBIZA | 04.11.2016 | 10:58

El Ibicenco Eusebio Noguera (Ibiza Half Triathlon) participará entre el 6 y el 18 de noviembre en la competición por etapas Everest Trail Race. La cita es una prueba de resistencia en la que los corredores completan 160 kilómetros y superan más de 29.000 metros de desnivel. La Everest Trail Race se desarrolla en la zona Solukhumbu del Himalaya de Nepal.



Eusebio Noguera participará en la Everest Trail Race. V.T.

Compartir en Facebook Compartir en Twitter

DIARIO DE IBIZA



TWEETS 28,3 K    SIGUIENDO 970    SEGUIDORES 16,6 K    ME GUSTA 2.022    LISTAS 1     [Siguiendo](#)

---

 **Ian Corless** @Talkultra · 4 h

Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview  
[iancorless.org/2016/11/02/eve...](http://iancorless.org/2016/11/02/eve...) via [iancorless.com](http://iancorless.com) #Everest #Nepal #Himalayas



**Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview**  
Set against one of the most iconic and awe-inspiring backdrops on the planet, the Everest Trail Race is one of the world's toughest high-altitude u...  
[iancorless.org](http://iancorless.org)

  1     4    

TWITTER

by

20MINUTOS — Dìjous, 24 de novembre del 2016

25

## Altitud, etapas largas y terreno desconocido, los desafíos del Dakar

El rally más duro del mundo presenta un recorrido novedoso para 2017, que atravesará Paraguay, Bolivia y Argentina

JACOBO ALCUTÉN  
 jalcuten@20minutos.es / @jalcuten

«El Dakar más duro de los disputados en América», con esa consigna se presentó ayer en París el próximo recorrido del rally más famoso del planeta. «Un desafío para los pilotos», en palabras de Marc Coma, su director deportivo. «El objetivo era hacer la carrera más impredecible, limitando la navegación, buscando terrenos desconocidos y con tramos cronometrados muy largos», explicó el catalán, cinco veces ganador en motos. Estas son las claves:

### NUEVO PAÍS

El Dakar arrancará el próximo 2 de enero en Asunción, la capital de Paraguay, un país que 'debutará' en este rally y que se convertirá en el número 29 que

acoge alguna de sus etapas a lo largo de toda la historia. El Dakar también pisará Bolivia y Argentina para finalizar en Buenos Aires el 14 de enero.

### 4.000 METROS DE ALTURA

Las jornadas en el altiplano boliviano exprimirán la mecánica de los vehículos debido a la altitud y el frío. Seis etapas se disputarán por encima de los 3.000

44

«Será un Dakar distinto, sobre todo por la altura, pero cuanto más impredecible sea, más opciones tendremos»

NANI ROMA  
 Piloto de Toyota en el Dakar 2017

metros y en una de ellas se rozarán los 5.000 m. La aclimatación a la falta de oxígeno, tanto de los conductores como de los motores, será fundamental.

### MARATÓN DE KILÓMETROS

Las jornadas maratonianas pondrán a prueba la resistencia. Destaca la novena etapa, entre Salta y Chilecito (Argentina), con 977 km incluyendo enlaces, todo un récord para la prueba en América. En total, el Dakar recorrerá 8.819 km.

### FRÍO Y CALOR

Las gélidas temperaturas que se encontrarán los pilotos por en-



cima de los 3.500 metros, especialmente en la zona del Salar de Uyuni (Bolivia), contrastan el calor extremo que se espera en la región argentina de El Chaco, con temperaturas superiores a los 40 grados. Coma comparó esas etapas con las disputadas «en la sabana africana» en el Dakar original.

### IMPREDECIBLE

Nada estará decidido hasta llegar a Buenos Aires. El penúltimo día aguarda una durísima etapa en suelo argentino, entre San Juan y Río Cuarto (754 km), con sorpresa: 50 kilómetros cronometrados a través de dunas de arena.

### NAVEGAR SIN AYUDAS

Los pilotos no tendrán la asistencia del GPS, factor que incrementará la importancia de la navegación y, en el caso de los coches, también del copiloto. «Los pilotos no podrán fiarse de los puntos de referencia del pasado, estarán constantemente perturbados», avisó el director del raid, Etienne Lavigne.

### CARTEL DE ASPIRANTES

Nani Roma y Carlos Sainz serán las bazas españolas en coches, pero rivales no les faltarán: Al-Attiyah, Peterhansel, Loeb, Hirvonen, De Villiers, Despres... En motos, Joan Barreda y Gerard Farrés medirá sus fuerzas contra Toby Price, Sunderland, Quintanilla, Gonçalves... ●



### Everest Trail Race, deporte y naturaleza en uno

Es más que una simple carrera de trail. Con el Himalaya de escenario, hace unos días terminó el Everest Trail Race, una de las carreras por etapas más duras y bellas que existen, y en la que el español Miguel Capó (foto) acabó segundo. FOTOGRAFÍA: CORLESS

## 20'

### Marc Roca empieza a entrenarse con el grupo en el Espanyol

El centrocampista del Espanyol Marc Roca evoluciona positivamente de su lesión en el sùleo de la pierna izquierda y ayer se ejercitó con el resto de sus compañeros en la Ciudad Deportiva de Sant Adrià. Baptista y Álvaro Vázquez no se han recuperado de sus lesiones y se ejercitaron al margen.

### Mourinho: «Messi debería acabar su carrera en el Barça»

El técnico del Manchester United, José Mourinho, no parece ver con buenos ojos el hipotético fichaje de Leo Messi por su vecino, el Manchester City de Pep Guardiola, tal y como se había rumoreado en los últimos días. «Lo más natural y lo más bonito sería que Messi se quedara allí, para empezar y acabar su carrera en el Barça», dijo el portugués cuando le preguntaron por el interés del City.



Inicio Notificaciones Mensajes Buscar en Twitter

**Ricardo Sala Quotes**  
@rickysala

Los retos deportivos de ultra distancia son mi vida. Me gusta compartir los aprendizajes en escenarios y libros.

México  
rapportmex.com  
Se unió en mayo de 2011

432 fotos y videos

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

Revista Oxigeno @oxigena...

TWEETS 3.226 SIGUIENDO 608 SEGUIDORES 763 ME GUSTA 197

Tweets Tweets y respuestas Multimedia

Ricardo Sala Quotes retwitteó

**Correteando la cheve** @tololoAtl · 8 h  
@rickysala parte el Sabado Rumbo al #Everest .. estaremos recibiendo actualizaciones que difundiremos desde aqui...

**Correteando la Cheve**  
El everest Trail Race, mas de 100K en 6 dias de competencia en el techo del mundo, el monte Everest correteandolacheve.blogspot.mx

Ricardo Sala Quotes @rickysala · 28 oct.  
Gracias! @ExtremoMx @VanguardiaComer @vanguardiamx @coah\_vanguardia por el seguimiento en mi carrera de deportista.

Está listo. Ricardo Sala Núñez habló sobre su próxima aventura que será

TWITTER



TWEETS 1.287 SIGUIENDO 659 SEGUIDORES 151 ME GUSTA 432   Seguir

Tweets Tweets y respuestas Multimedia

 Jaume Muntane retweeted

 **Ian Corless** @Talkultra · 3 nov.  
Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview  
[iancorless.org/2016/11/02/eve...](http://iancorless.org/2016/11/02/eve...) via [iancorless.com](http://iancorless.com) #Nepal #Everest #Himalayas



**Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview**  
Set against one of the most iconic and awe-inspiring backdrops on the planet, the Everest Trail Race is one of the world's toughest high-altitude u...  
[iancorless.org](http://iancorless.org)

  2  4 

TWITTER



TWEETS  
5.697

SIGUIENDO  
1.369

SEGUIDORES  
355

ME GUSTA  
17

LISTAS  
2



Seguir



**Pedro Prieto** @Manzano47 · 3 nov.

Everest Trail Race la carrera más dura del mundo



**Everest Trail Race la carrera más dura del mundo**

18 corredores españoles participan en esta edición

[trailrun.es](http://trailrun.es)

TWITTER



TWEETS  
715

SIGUIENDO  
758

SEGUIDORES  
339

ME GUSTA  
28



Seguir

TWITTER



**Club Running Cabanes** @RunningCabanes - 3 nov.

Everest Trail Race la carrera más dura del mundo | Actualidad | Trailrun.es



**Everest Trail Race la carrera más dura del mundo**

18 corredores españoles participan en esta edición

[trailrun.es](http://trailrun.es)



TWEETS  
11,9 K

SIGUIENDO  
40

SEGUIDORES  
1.994

ME GUSTA  
466



Seguir



**Alfonso García** @Almasyrunner · 3 nov.

Everest Trail Race. Correr en el techo del mundo. Mucho más que un trail por etapas. @Everest\_ETR

[almasyrunner.blogspot.com/2016/11/everes...](http://almasyrunner.blogspot.com/2016/11/everes...)

Tú y Robert Marcé



©Everest Trail Race / Jordi Vila



**Alfonso García** @Almasyrunner · 3 nov.

Viajar hasta el Himalaya, California, León, Vitoria o alrededor del mundo con el trail como nexo. Territorio Trail.



**Territorio Trail** @TerritorioTrail

Podcast Territorio Trail. 120' con @Everest\_ETR

@ecotrailgordon @paucapell @paralelo70 y más en La Radio del Trail.

[territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territ...](http://territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territ...)

TWITTER



TWEETS  
14,5 K

SIGUIENDO  
460

SEGUIDORES  
784

ME GUSTA  
14 K

LISTAS  
2



Seguir



**TrailrunningimNorden** @64erNagetier · 3 nov.

Berge sattttt ...

Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview  
[iancorless.org/2016/11/02/eve...](http://iancorless.org/2016/11/02/eve...) via @talkultra



**Everest Trail Race 2016 #ETR2016 Race Preview**

Set against one of the most iconic and awe-inspiring backdrops on the planet, the Everest Trail Race is one of the world's toughest high-altitude u...  
[iancorless.org](http://iancorless.org)

TWITTER



TWITTER

TWEETS  
7.927

SIGUIENDO  
496

SEGUIDORES  
792

ME GUSTA  
11,2 K



 Seguir



JCDfotografia retwitteó



Revista Trail Run @RevistaTrailRun · 2 nov.

En unos días dará comienzo la @Everest\_ETR la carrera por etapas más dura del planeta [trailrun.es/actualidad/art...](http://trailrun.es/actualidad/art...)



 8

 21





TWEETS  
7.808

SIGUIENDO  
151

SEGUIDORES  
5.186

ME GUSTA  
1.473

LISTAS  
1



Seguir



Territorio Trail @TerritorioTrail · 3 nov.

Podcast Territorio Trail. 120' con @Everest\_ETR @ecotrailgordon @paucapell @paralelo70 y más en La Radio del Trail.  
[territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territoriotrail](http://territoriotrail.blogspot.com.es/2016/10/territoriotrail) ...

Tú, Raul Leorza, Eco Trail Gordón y otros 5



8 12

TWITTER



TWEETS  
7.930

SIGUIENDO  
636

SEGUIDORES  
13,6 K

ME GUSTA  
3.181



Siguiendo



Revista Trail Run @RevistaTrailRun · 2 nov.

En unos días dará comienzo la @Everest\_ETR la carrera por etapas más dura del planeta [trailrun.es/actualidad/art](http://trailrun.es/actualidad/art)

...



Reply icon Retweet 8 Like 21 More options icon

TWITTER





TWEETS  
2.696

SIGUIENDO  
168

SEGUIDORES  
4.348

ME GUSTA  
304



Siguiendo



UltraEsports @UltraEsports\_ · 30 oct.

📡 Vols escoltar l'@UltraEsports\_ d'avui mentre corres per la muntanya?

📌 @emmaroca1

📌 @JordGamitron

📌 @Everest\_ETR

👉 [ON! rac1.cat/a-la-carta/det ...](https://rac1.cat/a-la-carta/det...)



3

11





**Orvecame**

TWEETS 670 SIGUIENDO 886 SEGUIDORES 462 ME GUSTA 1.341

**Jose Delgado(lechuga)**  
@LechugaPico TE SIGUE  
Corredor de ultramaratonos . Solorunners Tenerife  
tejina  
Se unió en abril de 2013

4 Seguidores que conoces

125 fotos y videos

Tweets Tweets y respuestas Multimedia

Jose Delgado(lechuga retwiteó)  
**Club de la Mitjanit** @ClubMitjanit · 11 oct.  
6 dies  
160km caminant per l'Himàlaia  
29.000 metres de desnivell acumulat  
Com us va fer l'@Everest\_ETR?  
Avui parlarem amb el seu director.

TWITTER



Posted on November 4, 2016



## Episode 122 – Kostelnick – Sandes – Morgan



Episode 122 of Talk Ultra and we have a 1 hour interview with **Pete Kostelnick** all about his amazing, record breaking run across the USA. **Ryan Sandes** talks Raid de la Reunion and **Casey Morgan** talks about Madeira's EcoTrail Funchal and the Everest Trail Race. The show is co-hosted by my good buddy from the Twin Cities, **Kurt Decker**.

TALK ULTRA  
IAN CORLESS



TELEVISIÓ **3** RÀDIO CATALUNYA RÀDIO NOTÍCIES ESPORTS CULTURA EL TEMPS DIRECTE

**3** **alacarta** BUSCA VÍDEOS: Per canal Per programes Per col·leccions

**TELENOTÍCIES** TOTS ELS VÍDEOS WEB DEL PROGRAMA

## L'Everest Trail Race, una prova catalana sobre els núvols de l'Himàlaia

04/11/2016 [f](#) [t](#) [e](#) [G+](#) [in](#) + [6](#) [INSEREIX](#)

Els participants han de superar 30.000 metres de desnivell acumulat repartit en sis etapes

TV3  
TN MIGDIA



# La Everest Trail Race empieza este domingo

• Una exigente carrera de resistencia que tiene lugar en el Himalaya



[Comparte en Facebook](#) [Comparte en Twitter](#) [ENVIAR POR MAIL](#)

EFE Actualizado a 05-11-2016 13:03

La **Everest Trail Race (ETR)**, una carrera de resistencia por **etapas de 160 kilómetros** que se correrá en la cordillera del Himalaya (Nepal), reunirá a **56 competidores** que tendrán que superar hasta 6.600 metros de desnivel



MUNDO DEPORTIVO



**Basque Ultra Trail Series** ha compartido la publicación de Territorio Trail Radio.

3 de noviembre a las 9:35 · 🌐

👤👤👤 Otra tarde para disfrutar escuchando a profesionales, amantes y seguidores de los deportes de montaña. Si no pudiste escucharlo, te lo recomendamos.

[Ver traducción](#)



**Territorio Trail Radio** ha añadido 6 fotos nuevas.

3 de noviembre a las 8:29 · 🌐

Me gusta esta página

Un viaje desde el Himalaya hasta California pasando por los Campeonatos del Mundo de Trail y llegando hasta Vitoria y León. Así fue Territorio Trail Radio ayer...

[Ver más](#)

FACEBOOK



CAT MONTAÑISMO HIMALAYA

# La Everest Trail Race, una exigente carrera en el Himalaya, empieza mañana

Comparte en Facebook Comparte en Twitter

05/11/2016 12:52

Barcelona, 5 nov (EFE).- La Everest Trail Race (ETR), una carrera de resistencia por etapas de 160 kilómetros que se correrá en la cordillera del Himalaya (Nepal), reunirá a 56 competidores que tendrán que superar hasta 6.600 metros de desnivel acumulado diario.

La prueba, organizada por la empresa Adeventura de Granollers (Barcelona), se divide en seis etapas de entre 20 y 37 kilómetros. Sin embargo, la dureza de la competición reside en los grandes desniveles, ya que los participantes deberán superar más de 28.000 metros de desnivel.

La temperatura será otro de los factores clave de la prueba. El clima de montaña provoca que los termómetros oscilen desde las temperaturas bajo cero por la noche hasta los 18 grados positivos durante el día.

Los participantes deben ser autosuficientes en lo que se refiere al material técnico. No obstante, la organización facilita el suministro de alimentos en los campamentos y a lo largo del recorrido.

Participarán corredores de España, Sudáfrica, Eslovenia, Nepal, Alemania, Reino Unido, Argentina, México, Uruguay, Italia, Costa Rica y Portugal.

Los atletas nepalíes volverán a ser los grandes favoritos a la victoria, ya que han ganado las cuatro últimas ediciones de la carrera. El único español en vencer fue David Ruiz, ganador de la prueba inaugural. EFE

Temas relacionados : Nepal Costa Rica Reino Unido México Italia Eslovenia Argentina Alemania

### Lo + Visto



El hijo mayor de Shakira y Piqué, hospitalizado durante cuatro días



Liberan una araña Huntsman gigante después de rescatarla de un domicilio



Álex Casademunt, roto de dolor por una pérdida inesperada



Una imagen sexual del hijo de Chayanne desata la polémica en la red

Más de 1000 descuentos exclusivos



Everest Trail Race @TheEverestRace - 2 h

Check out the #ETR crew on their way to #Kathmandu from Heathrow. Wish them luck!

TWITTER





**RAC1** EN DIRECTE La competència amb els Oscars

☰ 🏠 DIRECTE A LA CARTA GRAELLA ELS ESSENCIALS

## Últims àudios

Resultats de la cerca:

 Diumenge, 06/11/2016  
15.00 - 15.45 h  
**Ultraesports**

↓ 🐦 f </>

1

01:2

 Estàs escoltant  
**ULTRAESPORTS** Ultraesports Diumenge 2016-11-06 15:00 Programa sencer  
6/11/2016

RAC1  
ULTRAESPORTS



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

## El ceutí Ismael Dris vuelve al Himalaya

Dani Vicente | 08/11/2016 | Senderismo | 0



El caballo ya se encuentra en Nepal. / Foto: archivo

- A partir de este jueves compite en The Everest Trail Race
- Es una prueba por etapas de 160 kilómetros de recorrido

El deportista de ultrarresistencia, Ismael Dris, estará este jueves en la línea de salida en la exigente Everest Trail Race, prueba que se disputa nada menos que en el Himalaya, en el Nepal.

EL FARO DE CEUTA



Ceuta Deportiva > Noticias > Polideportivo

## Ismael Dris vuelve a competir en la Everest Trail Race tres años después

📅 noviembre 8, 2016 👤 FIN 💬 Comentar

El ultrafondista ceutí Ismael Dris tomará la salida este jueves en la sexta edición de la Everest Trail Race, la durísima carrera de montaña que se disputa en el Himalaya de Nepal y donde en 2013 acabó en el decimocuarto puesto a pesar de sufrir una caída. El corredor caballa no tenía previsto en principio participar en esta prueba, pero finalmente se ha animado a repetir la experiencia.

Dris, que en aquella edición de 2013 llegó a ser segundo de la general tras la segunda etapa, perdió puestos en las últimas jornadas tras caerse por un barranco en la tercera y tener que correr infiltrado y con la rodilla muy inflamada y dolorida.

Pese a ese percance, Ismael Dris no quiso retirarse y, con un tiempo de 35 horas, 2 minutos y 50 segundos, fue uno de los 27 corredores que lograron concluir la prueba, que comenzaron 32 competidores (19 hombres y 13 mujeres).



El atleta ceutí, este martes en Nepal

El ganador absoluto fue el nepalés Upendra Sunuwar, con un registro de 20:29:46, y la primera mujer, la brasileña afincada en España Fernanda Maciel, que fue segunda de la general, con un crono de 26:00:29.

### 160 kilómetros y 29.000 metros de desnivel acumulado

La Everest Trail Race es una carrera a pie, por etapas, con libertad de ritmo y de autosuficiencia en cuanto a material técnico. Durante los seis días que dura la prueba, los corredores deberán superar una distancia aproximada de 160 kilómetros y un desnivel acumulado, positivo y negativo, superior a los 29.000 metros. Cada participante deberá cargar con su equipo personal y el material obligatorio, según especifica el Reglamento de la prueba.



Dris, junto a otros tres atletas españoles, bajo una pancarta de la prueba

CEUTA DEPORTIVA



A la muntanya de l'Himalala

## L'atleta d'ultrafons Raül Riudavets ha marxat al Nepal per competir a l'Everest Trail Race

08/11/2016 16:16h

comparteix  



A Menorca, l'atleta d'ultrafons Raül Riudavets ha marxat al Nepal per competir a l'Everest Trail Race. Es tracta d'una exigent carrera per etapes a la mítica muntanya de la serralada de l'Himalaia. Allà estarà acompanyat pel mallorquí Miquel Capó.

IB3 TELEVISIÓ



**rtv ce** RADIO TELEVISIÓN CEUTA

TV DIRECTO RADIO ONLINE FACEBOOK TWITTER

16° CEUTA | MAYORMENTE NUBLADO  
Lunes 21 de Noviembre de 2016

INICIO NOTICIAS PROGRAMAS RADIO CINE RTVCE CONÓCENOS

# NOTICIAS

## ISMAEL DRIS VUELVE A LA EVEREST TRAIL RACE EN EL HIMALAYA

El ultrafondista ceutí Ismael Dris tomará la salida este jueves en la sexta edición de la Everest Trail Race, la durísima carrera de montaña que se disputa en el Himalaya de Nepal y donde en 2013 acabó en el decimocuarto puesto a pesar de sufrir una caída. // El corredor caballa no tenía previsto en principio participar en esta prueba, pero finalmente se ha animado a repetir la experiencia.

Publicado \\ Miércoles 9 de Noviembre 2016

### NOTICIAS

#### ISMAEL DRIS VUELVE A LA EVEREST TRAIL RACE EN EL HIMALAYA



Redes Sociales \\ Compartir

DESCARGAR

f t in p e +

Email de Contacto \\ redaccion@rtvce.es

RADIO  
TELEVISIÓN  
CEUTA



Bhairawa Airport: °C Weather: Humidity:

# the kathmandupost

HOME GENERAL NATIONAL CAPITAL ENTERTAINMENT WORLD EDITORIAL OPED OTHERS ▾

SPORTS

Trip Around Indonesia  
Indonesia, Home For Backpackers Enjoy Your Visit Here! Go to [indonesia.travel/travel](http://indonesia.travel/travel)

## Everest Trail Race begins on Friday

Post Report, Kathmandu

AdChoices Race Day MT Everest 2016 Race My Trail

Nov 9, 2016- Annapurna Treks and Expedition (ATE) is organising the sixth edition of the Everest Trail Race from Friday.

The race will begin from Jiri and will travel en route to Banti Bhandar of Ramechhap before entering Solukhumbu to go through Namche, Tengboche and return to Lukla on November 15 to complete the race. Nepal Tourism Board Director General Jay Narayan Acharya inaugurated the race during a programme in Kathmandu on Tuesday.

The race route is the one used by New Zealand's Sir Edmund Hilary and Nepal's Tenzing Norgay Sherpa to scale Mt Everest in 1953. ATE has been organising the race since 2011 to preserve the route used by the two mountaineers.

"The route is the national treasure and we want to keep it alive by organising this race annually. It will also help boost Nepal's tourism to some extent," said ATE Managing Director Kami Sherpa. Everest Trail Race Director General Jordi Abad said the event has grown up bigger with time.

"We have received many positive responses following the decision to continue this race. The participants are increasing with each edition. Those runners who have previously competed in the event, are making multiple appearances which is a good sign for us," said Abad.

The race will begin from an altitude of 1,600 metres and finishes at 4700m. The trail—which covers a distance of 30kms—will be participated

in by 46 ultra runners including 16 from England and 14 from Spain. The top three finishers in both the men's and women's categories will get 1000, 750 and 250 euros respectively. Bhim Gurung is the defending champion having completed the race in 20 hours and 24:63 minutes.

Published: 09-11-2016 09:36



The Kathmandu Post > Sports > Post Report

Like 2

KATHMANDU POST



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

**Regió7**  
www.regio7.cat

Local    Més Notícies    Esports    Economia    Opinió    Cultures    Oci    Tendències

Manresa    Bages    Berguedà    Solsonès    Anoia/Baix Llobregat    Moianès    **Alt Urgell/Cerdanya**    Agenda    Bàsquet

Regió 7 » Cerdanya/Alt Urgell

f    t    g+    in

## L'Hospital de Cerdanya assumeix l'atenció mèdica d'una cursa extrema a l'Everest

**Tres professionals ceretans es desplaçaran al Nepal per donar servei als muntanyencs**

MIQUEL SPA | PUIGCERDÀ | 09.11.2016 | 07:16

La creixent especialització que ha adquirit l'Hospital de Cerdanya en medicina de muntanya ha portat el seu equip mèdic a assumir l'assistència en una cursa que se celebra aquests dies a l'Everest. Segons han remarcat des de l'hospital, les condicions d'alçada i aïllament a l'Everest suposen la "màxima expressió" de l'atenció mèdica de muntanya.

Tres professionals de l'hospital són a l'Everest per controlar el sistema d'atenció mèdica i atendre personalment els corredors de la Trail Race 2016, en la qual els participants han de superar una distància de 160 quilòmetres en sis dies amb un desnivell acumulat de més de 29.000 metres i a una alçada entre els 2.000 i els 4.000 metres.

Aquestes condicions suposen tot un repte per als equips mèdics de l'hospital ceretà, tot i que, segons han remarcat des del centre, la seva especialització els fa ser dels més indicats per assumir-les. S'han desplaçat al Nepal el responsable d'infermeria d'Urgències, Xavier Caralt, i les doctores també d'Urgències Anna Pujol i Alba Xandri.

REGIÓ 7



**HOSPITAL DE Cerdanya / HÔPITAL DE CERDAGNE**  
AECT - Agrupació Europea de Cooperació Territorial / GECT - Groupement Européen de Coopération Territoriale

Union Européenne FEDER

ACTUALITES | PRESENTATION | PROJET DE TERRITOIRE | USAGERS | OFFRE DE SOINS | RESSOURCES HUMAINES

(FR) 04 68 61 68 88 (CAT) 972 65 77 77

[Accueil](#)

### **l'HC avec les athlètes de l'Everest Trail Race 2016**

Trois professionnels de l'**Hôpital de Cerdagne** sont responsables des soins aux athlètes prenant part à cette course d'altitude maximale qui a lieu dans l'Everest du 6 au 18 novembre.

M. **Xavier CARALT**, notre responsable d'infirmierie aux urgences, est le sous-directeur de la course, comme **lors de la dernière édition**. Le Dr. **Alba XANDRI** et le Dr. **Anna PUJOL**, également des urgences, s'entraînent cette année dans l'équipe médicale qui assistera les 54 participants, de 19 pays différents.

Pendant les six jours de l'épreuve les coureurs couvriront une distance de 160 km et un dénivelé cumulé, positif et négatif, supérieur aux 29 000m. L'ETR a lieu à l'Himalaya du Népal, entre les 2 000 et les 4 100 mètres d'altitude. La course est structurée en six étapes d'environ 22 km, 24 km, 37 km, 28 km, 20 km, et 30 km, avec des dénivelés cumulés tous les jours pouvant aller de 3 200 à 6 660 m.

HOSPITAL  
CERDANYA



## Kidasha picked as RunUltra's chosen charity

Home | News | [Kidasha picked as RunUltra's chosen charity](#)

Posted by Melanie May on 9 November 2016 in [News](#)

0 Comments



RunUltra has nominated **Kidasha** to be the chosen charity by for its **Everest Trail Race (ETR)** from 2017 onwards.

A challenging event, the ETR participants will typically run 100 miles over six days, tackling some 15,500 metres of ascent.

This year's ETR takes place from 10th to 15th November and RunUltra, which acts as the UK, Irish and South African organiser of the event, is now open for advance expressions of interest for registrations in the 2017 event. While Kidasha will be the event's chosen charity from next year, participants in this year's event yet to decide who to raise funds for can also choose to [donate to the charity](#).

UK FUNDRAISING



Hace 2 semanas

## (Fotos) Raül Riudavets inicia su aventura en la Everest Trail Race

### El atleta menorquín participa desde este jueves en una de las carreras más duras del planeta



Campamento en el que descansan los corredores (Fotos: Ian Corless)

Ha llegado la hora para el atleta menorquín **Raül Riudavets**, que desde este jueves participa en la **Everest Trail Race**, una carrera de seis días que se disputa en el Nepal en el idílico enclave de la montaña más alta del mundo.

**Katmandú** recibió a los participantes que durante 2 días visitaron la ciudad donde además realizaron el control médico y el de material obligatorio para comprobar que todo funcionaba a la perfección.

También resolvieron cualquier duda en el briefing informativo por parte de la organización y recibieron el dorsal que a partir de mañana lucirán durante la competición. Además de disfrutar y visitar la capital del Nepal, los corredores también han podido conocerse mejor entre ellos.



Home | News | Sports | Everest Trail Race begins on Friday

News Sports

## Everest Trail Race begins on Friday

November 9, 2016

[Share on Facebook](#)

[Tweet on Twitter](#)

[G+](#)

[Pinterest](#)

[Me gusta](#)

[Tweet](#)

CHECK THIS OUT

by mgid



**¡La dieta para los vagos! ¡Hasta -25 Kg en 4 semanas!**  
¡Solo toma este producto!



**Un método inteligente y legal de ganar 2500 € cada día**  
¡Prueba esta aplicación tan buenal



**¡Trabaja 2 horas al día en línea y gana 472 € por hora!**  
Conoce la manera de conseguir 472 € por hora sin ir al trabajo



**Find And Date Beautiful Russian Women Around You**  
Find your smart and gorgeous match today

ELLE

sistemadedinerogratis.com

helperrit.com

ariastaslabeauties.com



**1 SIMPLE TRICK STOPS ERECTILE DYSFUNCTION**

[LEARN MORE](#)

**KATHMANDU:** Annapurna Treks and Expedition Pvt Ltd is organising the sixth Everest Trail Race from Jiri of Dolkha district from Friday.

The race will kick off from the altitude of 1,600m and will go through Ramechhap district's Banti Bhandar, Solukhumbu district's Pike, Namche, Tengboche before culminating in Lukla at an altitude of 4,070 metres on November 15. A total 46 runners, including 16 British and 14 from Spain, will take part in the trail race. The top three athletes in both men and women categories will receive 1,000 Euros, 750 Euros and 250 Euros respectively.

Annapurna Treks has been organising the race since 2011 with an aim of preserving the route used by Tenzing Norge Sherpa and Edmund Hillary while climbing the Mt Everest five decades ago.

The post Everest Trail Race begins on Friday appeared first on The Himalayan Times.

YOU MAY LIKE

by mgid



KANTIPUR



CADENA SER  
LA GRADERIA

CADENA  
**SER**

Programación local Programas Emisoras Play SER

Síguenos en: f t g+ y i p

# SER Catalunya

SER CATALUNYA RADIO BARCELONA RADIO GIRONA RADIO REUS SER TARRAGONA RADIO LLEIDA RADIO SER PRINCIPAT D'ANDORRA

SOBRE LA EMISORA PARRILLA FONOTECA Podcast: RSS

Síguenos en: t f

## LA GRADERIA

DE DILLUNS A DIVENDRES, A LES 15:05

### Lluís Flaquer

playSER Escolta els últims programes

f A Facebook

t A Twitter



## Everest Trail Race: Empieza la aventura

TOPICS: Everest Everest Trail Race Himalaya Trailrunning



LA SINFIN Más información en yoigo.com

20 GB LLAMADAS ILIMITADAS Y EN YOIGO.COM 20% DTO. durante 6 meses 23,20 €/MES IVA INCL. LA QUIERO yoigo

POSTED BY: REDACCIÓN 09/11/2016

Los corredores se han instalado en el campamento de Jiri donde mañana empieza la primera etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.



Katmandú recibió a los participantes que durante 2 días visitaron la ciudad donde además realizaron el control médico y el de material obligatorio para comprobar que todo funcionaba a la perfección. También resolvieron cualquier duda en el briefing informativo por parte de la

AM14.NET



## Los corredores se han instalado en el campamento de Jiri donde mañana empieza la primera etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water

Noticia | 10/11/2016



Katmandú recibió a los participantes que durante 2 días visitaron la ciudad donde además realizaron el control médico y el de material obligatorio para comprobar que todo funcionaba a la perfección. También resolvieron cualquier duda en el briefing informativo por parte de la organización y recibieron el dorsal que a partir de mañana lucirán durante la competición. Además de disfrutar y visitar la capital del Nepal, los corredores también han podido conocerse mejor entre ellos. Atletas y organización serán una familia durante los próximos 6 días de la *Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water*. Hoy tras 7 horas de autobús se han trasladado hasta Jiri, donde se ha instalado el campamento de la carrera que empezará mañana con un primera etapa de 21,5km y 3.795m de desnivel acumulado entre Jiri y Bhandar.

A los favoritos europeos para el triunfo final (Casey Morgan y Miquel Capó) se les ha sumado el corredor nepalí Pasang Lama. Todos ya tienen asignada su tienda de campaña donde descansarán esta noche y donde ya viven las horas previas al pistoletazo de salida con los nervios y la emoción a flor de piel. A partir de mañana un total de 160km y 30.000m de desnivel acumulado repartidos en 6 etapas les esperan en el Himalaya de Nepal. Podrán ver los grandes colosos del mundo como Everest, Lhotse o Ama Dablam ante un paisaje que quizá sea el mejor escenario posible para realizar una carrera de montaña.

RAID AVENTURA



Trail running Jennifer Hill gana en la categoría femenina

# El nepalí Lama se lleva la primera etapa del Everest Trail Race

0 Comentarios  
Compartido 224



Participa en La Gran Entrega y gana un Crafter

[PARTICIPA](#)



DESCUENTOS DE HASTA 10€ PASANG LAMA Y MIQUEL CAPÓ, EN META, EVEREST TRAIL RACE

Actualizado 10/11/2016 17:35 CET

MARCA apuestas.es 10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES ¡REGÍSTRATE YA!

El Everest Trail Race echó a andar. La carrera de montaña, de seis etapas en las proximidades del techo del mundo, **vivió su primera jornada**. El nepalí Pasang Lama fue el más rápido en los 21,5 kilómetros de recorrido (3.795m de desnivel acumulado) entre Jiri y Bhandar. **Cruzó la meta tras 2 horas y 40 minutos**.

Desde Jiri partió en su día Edmund Hillary y su expedición para coronar por primera vez el Everest en 1953. Hoy al principio de la etapa el **catalán Joan Soler lideró la prueba hasta que el nepalí Pasang Lama lo adelantó**. Lama aprovechó el conocimiento de la zona para tomar la delantera y ponerse en cabeza hasta la meta. **Miquel Capó y Casey Morgan del Compressport Team** realizaron juntos la etapa y **llegaron a meta en segunda y tercera posición** después de adelantar a Joan Soler.

En **categoría femenina la británica Jennifer Hill** ha ganado la etapa con un tiempo de 3 horas y 48 minutos. Dos subidas muy fuertes protagonizaron la jornada donde los corredores han subido hasta los 2.715m de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día.

La **segunda etapa se disputará entre Bhandar y Jase Bhanjyang** con 5.282 metros de desnivel acumulado en 24 kilómetros. Además, los **corredores tocarán el cielo en la cima del Pikey Peak**, el punto más alto de esta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water con más de 4.000 metros de altitud.

MARCA



by  
THE  
ELEMENTS  
Pure Coconut Water

खेलकुद

समाचार पक्षतुहोस्

## एभरेस्ट रेस शुक्रबारबाट

- कान्तिपुर संवाददाता, काठमाडौं

डिट्टा  
साब

कार्तिक २४, २०७३- तेन्जिङ नोर्गे र एडमन्ड हिलारीले ५ दशकअघि विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथामा मानव पाइला राख्दा जिरीबाट पदयात्रा थालेका थिए। त्यसलाई संरक्षण गरेर राख्नुपर्ने उद्देश्यका साथ अन्नपूर्ण ट्रेक्स एन्ड एक्सपिडिसनले हरेक वर्ष एभरेस्ट ट्रेल रेस आयोजना गर्ने गरेको छ।

यसको छैटौं संस्करण शुक्रबार जिरीबाट सुरु हुने भएको छ। पर्यटन वर्ष २०११ देखि बसेनि हुँदै आएको प्रतियोगिता दोलखाको जिरीबाट सुरु भई, रामेछापको बाम्ती भण्डार, सोलुखुम्बुको गोली गाविसको पिके हुँदै नाम्चे, तेङ्गबोचे पुगेर पुनः लुक्ला आई कार्तिक ३० मा रेस पूरा हुनेछ। रेसको टुरिजम बोर्डका महानिर्देशक जयनारायण आचार्यले उद्घाटन गरे।

'यो रुट हाम्रो राष्ट्रिय सम्पत्ति हो, यसलाई जीवित राख्न यो रेसको आयोजना गरेका हौं। यस रेसले नेपालको पर्यटन क्षेत्रमा टेवा दिने विश्वास हाम्रो छ,' अन्नपूर्ण ट्रेक्सका प्रबन्ध निर्देशक कामी शेर्पाले बताए। १६ सय मिटरबाट सुरु भई ४ हजार ७० मिटरमा पुगेर रेस टुंगिनेछ। रेसमा १६ हजार मिटर उकालो र १४ हजार मिटर ओरालो गरी ३० हजार मिटर दौडिनुपर्नेछ। कुल १ सय ६० मिटरको ट्रेल हुने शेर्पाले बताए।

रेसमा ४६ जना धावकले सहभागिता जनाउनेछन्। जसमा बेलायतका १६, स्पेनका १४ अल्ट्रा रेसर सहभागी छन्। नेपालबाट पासोड लामा शेर्पाले प्रतिस्पर्धा गर्दै छन्। पुरुष र महिला तर्फको विजेताले क्रमशः १ हजार, ७ सय ५० र २ सय ५० युरो पाउनेछन्। गत वर्ष भीम गुरुङले २० घण्टा २४ मिनेट ५३ सेकेन्डमा रेस पूरा गरेर कीर्तिमान बनाएका थिए। यस पटक २१ घण्टाभित्र सबैले रेस पूरा गरिसक्ने शेर्पाको अनुमान छ।



**Mim Merryweather** ha añadido 2 fotos nuevas — con Jenny Hill

1 hora · 🌐

So Jenny Hill (the machine) has only gone and WON the first stage of the Everest Trail Race! 🏆 - only 5 stages to go! Whoop whoop! 🏆 Rest well and keep warm! [www.everesttrailrace.com](http://www.everesttrailrace.com)

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 12

💬 Chat (4)

FACEBOOK



## Pasang Lama vuela en la primera etapa de la Everest Trail Race

TOPICS: Everest Trail Race Jennifer Hill Pasang Lama Trailrunning



POSTED BY: REDACCIÓN 10/11/2016

El corredor nepalí **Pasang Lama** ha ganado la primera etapa después de 21'5km entre Jiri y Bhandar. En la categoría femenina la británica **Jennifer Hill** ha sido la más rápida en la **Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water**.

En la zona del Solukhumbu por donde se disputa la carrera solo se puede acceder a pie o en helicóptero. Hoy el corredor nepalí Pasang Lama ha volado con sus piernas para conectar Jiri y Bhandar después de 21,5km y 3.795m de desnivel acumulado con un tiempo de 2 horas y 40 minutos.



AM14.NET



www.diaridegirona.cat

# Diari de Girona

Local

Més Notícies

Esports

Economia

Opinió

Cultura

Oci

Tendències

Girona Comarques L'Alt Empordà La Selva El Baix Empordà L'Ultima del dia Agenda Girona FC +U

Diari de Girona » Comarques



## L'hospital de la Cerdanya controla els 54 atletes de l'Everest Trail Race

Tres professionals del transfronterer formen part de l'equip mèdic de la cursa que se celebra a l'Himàlaia

GIRONA | A.C. | 10.11.2016 | 07:26

Tres professionals sanitaris de l'Hospital Transfronterer de la Cerdanya proporcionen aquests dies assistència mèdica als corredors que participen a l'Everest Trail Race, una cursa que es realitza des del 6 i fins el 18 de novembre a l'Himàlaia. El responsable d'infermeria al servei d'Urgències de l'Hospital Transfronterer de la Cerdanya és el subdirector de la cursa, un càrrec que ja ha exercit en altres edicions. Segons informa l'hospital ceretà, les doctores Anna Pujol i Alba Xandri, també del servei d'urgències ceretà, s'estrenen aquest any a l'equip mèdic de la competició esportiva, que dona suport als 54 atletes participants, que provenen de 19 països diferents.

Durant els sis dies que dura la prova els corredors han de superar una distància de 160 quilòmetres i un desnivell acumulat superior als 29.000 metres. El recorregut d'aquesta cursa per una zona del Nepal anomenada Solukhumbu s'estructura en sis etapes -la més curta, de 20 quilòmetres i la més llarga, de 38- i transcorre entre els 2.000 i 4.100 metres d'alçada. Els desnivells acumulats diaris poden anar dels 3.200 als 6.600 metres.

Molts dels participants de la cursa són catalans. El segon classificat de la prova de l'any 2013, per exemple, va ser el corredor Lluís Puig, de la Cellera de Ter.



Compartir a Facebook



Compartir a Twitter



DIARI  
DE GIRONA



by  
THE  
ELEMENTS  
Pure Coconut Water



Inicio Atletismo Triatlón Ciclismo Calendario carreras Noticias Apuestas Fotos Contact



GET TOMTOM  
RUNNER 3

## NOTICIAS



### Arranca la EVEREST TRAIL RACE (10.11.2016)

El corredor nepalí Pasang Lama ha ganado la primera etapa después de 21'5km entre Jiri y Bhandar. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ha sido la más rápida en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water .

En la zona del Solukhumbu por donde se disputa la carrera solo se puede acceder a pie o en helicóptero. Hoy el corredor nepalí Pasang Lama ha volado con sus piernas para conectar Jiri y Bhandar después de 21,5km y

3.795m de desnivel acumulado con un tiempo de 2 horas y 40 minutos.

Desde Jiri salían inicialmente los alpinistas que pretendían llegar a la cima del Everest. Aquí empezó todo para Edmund Hillary y su expedición que coronó por primera vez el techo del planeta el 29 de mayo de 1.953. Hoy al principio de la etapa el corredor catalán Joan Soler ha liderado la prueba hasta que el nepalés Pasang Lama lo ha adelantado.

Se conoce el recorrido como la palma de su mano porque vive en esta zona. Por detrás Miquel Capó y Casey Morgan del Compressport Team han realizado juntos la etapa y han llegado a meta en la segunda y tercera posición después de adelantar a Joan Soler. La jornada de hoy ha sido de adaptación al territorio para los corredores que han seguido un recorrido íntegramente marcado.

El propio director de la carrera, Jordi Abad, se encargó la semana pasada de realizar la señalización de todo el trazado que se ha validado de nuevo pocas horas antes del paso de los corredores. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ha ganado la etapa con un tiempo de 3 horas y 48 minutos. Dos subidas muy fuertes han protagonizado la jornada donde los corredores han subido hasta los 2.715m de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día.

Mañana la jornada se presenta dura. La segunda etapa se disputará entre Bhandar y Jase Bhanjyang con 5.282m de desnivel acumulado en "solo" 24km. Además, los corredores tocarán el cielo en la cima del Pikey Peak, el punto más alto des esta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water con más de 4 mil metros de altitud.

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

CORRIENDO VOY



# Everest Trail Race: Adventure Starts

November 10, 2016 06:49 [Press Release](#)

MARATHONS  
AHOTU



Credit : Everest Trail Race

Jiri, 9 November 2016. The runners are already accommodated in Jiri camp where tomorrow will begin the 2016 edition of the Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.

Kathmandu did welcome participants who during last two days did make sightseeing and they passed the medical exams as well as the required controls of mandatory technical material to make sure that everything will be working perfectly. They also had the opportunity to clarify any doubt during the briefing and received the start-number that they will be wearing from tomorrow.

Besides enjoying the Nepal capital, the runners had the opportunity of being able to know each other better. Runners and organization will be a family in the next six days at the Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.

Today, after seven hours of bus, runners have reached Jiri camp. Everyone has an assigned tent where rest tonight. The Nepalese runner Pasang Lama has joined the European favorites for final victory, Casey Morgan and Miguel Capó.

Obviously emotions are running very high hours before the starting of this demanding race in the Himalayas of Nepal, divided into six stages with a total distance of 160km and a difference in altitude of 3000m. World's giants as Everest, Lhotse and Ama Dablam will be seen in a landscape that is perhaps the best possible scenario for a mountain race.

Tomorrow the first stage will take place between Jiri and Bhandar with 21,5km in length and 3795m of difference in altitude.



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

## El mallorquín Miquel Capó, en la Everest Trail Race

2016-11-10 21:29:08



DIARIO DE MALLORCA



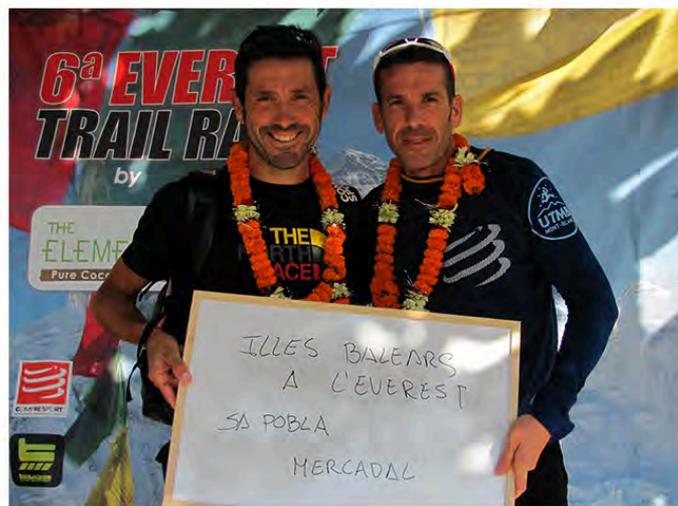
## El tandem Raul Riudavets-Miquel Capó encabezan el Everest Trail Race ya en la primera jornada

Posted By [deportesmenorca.com](http://deportesmenorca.com) on 10 noviembre, 2016

La Everest Trail Race 2016 (ETR)

### El tandem Raul Riudavets-Miquel Capó encabezan el Everest Trail Race ya en la primera jornada

En individual el menorquín Riudavets se encuentra en 10ª posición mientras el mallorquín es tercero



Llegó la hora para el atleta menorquín Raül Riudavets, que desde este jueves participa en la Everest Trail Race, una carrera de seis días que se disputa en el Nepal en el idílico enclave de la montaña más alta del mundo. Por equipos forma con el mallorquín Miquel Capó.

Katmandú recibió a los participantes que durante 2 días visitaron la ciudad donde además realizaron el control médico y el de material obligatorio para comprobar que todo funcionaba a la perfección.



## The Himalayan Times > Nepal > Nepal's Sherpa takes lead in toughest Everest Trail Race **Nepal's Sherpa takes lead in toughest Everest Trail Race**

Published: November 10, 2016 8:13 pm On: [Nepal](#)

[Share](#) 18 [Tweet](#) [Pin it](#)

**RAJAN POKHREL**



People take part in the sixth edition of the Everest Trail Race organised by the Annapurna Treks and Expedition Pvt Ltd, in Banti Bhandar of Ramechhap district on Thursday, November 10, 2016. It is the world's toughest high-altitude trail race. Photo Courtesy: Kami Sherpa

**KATHMANDU:** The world's toughest high-altitude trail race has begun from Jiri of Dolakha district on Thursday morning.

At least 45 persons including 10 women took part in the sixth edition of the Everest Trail Race which was organised to preserve the route used by Tenzing Norge Sherpa and Edmund Hillary while making the first ascent to the Mt Everest in 1953, the organisers said.

**KATHMANDU**



♥ Most V

**Bouddhanat sunset**

**Nepal gover fast-track ro**

**Nepal PM ca deaths**

**Massive fire headquarter**

**GBIA unlikel**

**2016 Americ**

**Reconstruct**

**Properties w**

**Nepali Assar species**

**Solution bei**

THE HIMALAYAN  
TIMES



 **EDUCATIONRAYS.COM**  
शैक्षिक किरण सबैको सूचनाका लागि सदैब तत्पर

"Step Towards DEVELOPMENT"  
 **CORPORATE TRAINING BANGKOK**  
SEA-VOL Group, THAILAND

Training in BANGKOK, Tha

News College Forum School Cafe Notice board Diplomatic Sector Cooperative News Articles/

EDUCATIONRAYS.COM

Home / Tourism News / Pasang Lama Sherpa of Salleri lead in toughest Everest Trail Race

## Pasang Lama Sherpa of Salleri lead in toughest Everest Trail Race

November 10, 2016 Tourism News Leave a comment

Like 9 Share 9 Tweet 0 share 9 G+ 0



The world's toughest high-altitude trail race has begun from Jiri of Dolakha district on Thursday morning.

At least 45 persons including 10 women took part in the sixth edition of the Everest Trail Race which was organised to preserve the route used by Tenzing Norge Sherpa and Edmund Hillary while making the first ascent to the Mt Everest in 1953, the organisers said.





by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Hace 2 semanas

## Riudavets, Top 10 en la Everest Race

El atleta menorquín acaba en la 10ª posición en la primera etapa disputada con 3.795 metros de desnivel



Imagen de la salida de los atletas (Fotos: Ian Corless)

El atleta menorquín **Raül Riudavets** ha acabado en la **10ª posición** en la primera etapa de la Everest Trail Race que se disputa en la montaña más alta del planeta.

El corredor de Es Mercadal (Compressport) ha marcado un tiempo de 3 horas y 44 minutos a más de una hora del ganador, el nepalí Passang Lama, alcanzando el Top Ten.

En la zona del Solukhumbu por donde se disputa la carrera solo se puede acceder a pie o en helicóptero. **El corredor nepalí Pasang Lama ha volado con sus piernas para conectar Jiri y Bhandar después de 21,5 km y 3.795 m de desnivel acumulado con un tiempo de 2 horas v 40 minutos.**

MENORCA@ALDIA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



CORRIENDO VOY



## NOTICIAS



### Arranca la EVEREST TRAIL RACE (10.11.2016)

El corredor nepalí Pasang Lama ha ganado la primera etapa después de 21'5km entre Jiri y Bhandar. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ha sido la más rápida en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water .

En la zona del Solukhumbu por donde se disputa la carrera solo se puede acceder a pie o en helicóptero. Hoy el corredor nepalí Pasang Lama ha volado con sus piernas para conectar Jiri y Bhandar después de 21,5km y 3.795m de desnivel acumulado con un tiempo de 2 horas y 40 minutos.

Desde Jiri salían inicialmente los alpinistas que pretendían llegar a la cima del Everest. Aquí empezó todo para Edmund Hillary y su expedición que coronó por primera vez el techo del planeta el 29 de mayo de 1.953. Hoy al principio de la etapa el corredor catalán Joan Soler ha liderado la prueba hasta que el nepalés Pasang Lama lo ha adelantado.

Se conoce el recorrido como la palma de su mano porque vive en esta zona. Por detrás Miquel Capó y Casey Morgan del Compressport Team han realizado juntos la etapa y han llegado a meta en la segunda y tercera posición después de adelantar a Joan Soler. La jornada de hoy ha sido de adaptación al territorio para los corredores que han seguido un recorrido íntegramente marcado.

El propio director de la carrera, Jordi Abad, se encargó la semana pasada de realizar la señalización de todo el trazado que se ha validado de nuevo pocas horas antes del paso de los corredores. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ha ganado la etapa con un tiempo de 3 horas y 48 minutos. Dos subidas muy fuertes han protagonizado la jornada donde los corredores han subido hasta los 2.715m de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día.



**RAC1**  **EN DIRECTE**  
**Tu diràs**  
amb Roger Saperas

☰ 🏠 **DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

## Cercador

Programa Secció Del fins

Primer toc Programa sencer 10/11/2016 10/11/2016

RAC1  
PRIMER TOC

## Últims àudios

### Resultats de la cerca:



Dijous, 10/11/2016  
14.15 - 15.00 h  
**Primer toc**





**M Deportes | Atletismo**

PORTADA MENORCA BALEARS ACTUALIDAD DEPORTES OPINIÓN OCIO VIPS

Fútbol Baloncesto Voleibol Ciclismo **Atletismo** Polideportivo Fotos Vídeos

Publicidad

**NESCAFÉ Dolce Gusto**

**3**  
DELICIOSAS NOVEDADES CON UN PRECIO IRREPETIBLE

¡QUIERO PROBARLAS!

**Atletismo**

## Raül Riudavets ya manda en la Everest Trail Race por equipos

El atleta menorquín es además TOP10 en la competición individual

Joan Juanico | @Juanico8 | 11/11/2016 Valorar: ★★★★★

Comenta | Visto 339 veces

Me gusta 0 G+1 0

Fotos

La Everest Trail Race 2016 se desarrolla en el Himalaya de Nepal y específicamente en la zona del Solukhumbu  
10-11-2016 | Ian Corless

Relacionado

Etiquetas

Everest Trail Race  
Raül Riudavets  
atletismo

Publicidad

0 Tuitéalo 0

f t G+1

A+ A- [Print]

Espectacular como él mismo comenzó el mercadalenc Raül Riudavets su participación en la dura **Everest Trail Race** 2016, disputada este jueves la primera jornada. El incansable atleta menorquín ya encabeza la clasificación por equipos de esta exigente prueba, junto al mallorquín Miquel Capó. Los dos representantes españoles se lucieron este jueves y marcaron un interesante registro de 3horas: 13minutos: 25 segundos, a casi media hora de los segundos clasificados, los Hernández (Conmetad).

MENORCA.INFO



◀ Previous

Next ▶

## Tackling world's toughest race for Bella

November 10, 2016

**Community member and trail runner, Mike Morris, will tackle one of the world's toughest high-altitude, multi-day ultra trail run's this month in an effort to raise funds, and awareness for 12-year old Bella Polkinghorne and her family.**

Bella has been suffering from anorexia nervosa since the age of 10, with no clinic in South Africa able to treat her, or any other child unfortunately, who is under the age of 14. She spent five months in a hospital in Cape Town where, according to her father, Lawrence, her treatment was mismanaged due to a splintered team with a lack of experience treating eating disorders, and she deteriorated to a dangerous medical and physical condition.

Her parents, desperate to help their child fight this disease, visited almost every clinic in the country but were turned away again and again. The next step was to bury their pride and appeal to friends, family and community members for financial assistance to send Bella to Avalon Hills, a pre-adolescent treatment centre in Utah, USA. Various fundraising campaigns proved to be successful, and they managed to get Bella there in May, where she has been receiving excellent care and has made a significant physical recovery, she is doing extremely well but there is still a long road. The costs involved exceed R1000 per hour and her family continue to embark upon numerous fundraising campaigns to keep Bella at Avalon until she has fully recovered and is ready to come home.

Hearing about this, Morris, who is a close friend of the family, decided to use his participation in the upcoming Everest Trail Race, to generate some much needed funds while also spreading awareness for their cause. The multi-stage race is run in six days, over a course of circa 160km, but with a difference in altitude of more than 25,000m. This event is known to challenge both body and mind but, speaking about it,

Morris said it was not much compared to what Bella was going through.

Speaking about the disease, Lawrence, explained that anorexia is a genetic brain disease, which one has a pre-disposition to, that's triggered by an energy deficit. "We were held up when Bella was seven, which was hugely traumatic for her, this caused physiological symptoms like constant runny tummies and sore tummies, and as a result through a process of eliminating foods that doctors suspected were causing the symptoms, we cut out wheat, gluten and dairy, (the usual suspects), when in fact her symptoms were triggered by fear and trauma," said Lawrence.

"Over time this manifested and her drops in energy, worries and fears from her trauma, but also from other environmental influences created a 'perfect storm' so to speak, and with her pre-disposition to anorexia we began the journey that so many have struggled with, especially in countries where it is not recognised and treated appropriately, and where there is literally no support system for kids."



Community member Mike Morris will take on a multi-stage race of 160km and spanning over six days for Bella Polkinghorne and her family

## TABLOID NEWS PAPERS



**Feim Kilòmetres IB3**

18 horas · 🌐

En Miquel Capó de Compressport Team, tercer classificat a la primera etapa de l' Everest Trail Race! Per darrera de Pasang Lama i Casey Morgan. Enhorabona! A seguir! #FKM

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️ Jaume Pons Serrano, Guel Pons y 31 personas más

Se ha compartido 1 vez



Escribe un comentario...



**Feim Kilòmetres IB3** ha compartido la foto de Everest Trail Race.

19 horas · 🌐



3-818764718152764/?fref=nf#

FACEBOOK



**Base Castelló Esports by Running**  
@basecastelloesports

- Inicio
- Información
- Fotos
- Opiniones
- Me gusta
- Vídeos
- Eventos
- Publicaciones

[Crear una página](#)

**go!** Base Castelló Esports by Running ha añadido 3 fotos nuevas.  
3 horas · 🌐

Buenos días!!!!!!

Ayer, acabaron muy contentos [Montse](#) y [Sito](#), y dedicaron la carrera a dos grupos que también aman este deporte, a las incansables [RunningGirls Urbea](#) y [I@s TrailBonusTrack](#)

Ya están liados con la segunda etapa de la [Everest Trail Race](#), que va desde Bhandar a Jase Bhanjyang con 5.282m de desnivel acumulado en naa más y nada menos que 24km. Entre otros parajes, tocarán el cielo de la cima Pikey Peak, el punto más alto de esta edición, a más de 4.000 metros de ... [Ver más](#)

FACEBOOK



**Territorio Trail Radio**

1 hora · 🌐

Video. Resumen 1ª etapa Everest Trail Race.  
Resumen de la primera etapa de la Everest Trail Race, en la que Pasang Lama, Miguel Capo y Casey Morgan ocuparon las plazas del podio. Imágenes proporcionadas por la organización.  
<https://www.youtube.com/watch?v=7edbavTwlyY&feature=youtu.be>



### Everest Trail Race. Resumen Etapa 1.

Video resumen primera etapa de la Everest Trail Race. Imágenes proporcionadas por la organización.

YOUTUBE.COM

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir    🇺🇸

👤 Patricio Fernandes y Gersi German Tarazona Sanchez

 Escribe un comentario... 📷 😊

FACEBOOK



**226ERS**

**226 ERS**

8 de noviembre a las 17:07 · 🌐

Esta semana estamos presentes en uno de los trails más impresionantes del mundo, la Everest Trail Race. Donde todos los participantes dispondrán en los avituallamientos de nuestros productos. Mucha suerte y ánimo a todos/as!!!

#FeedYourDreams



Me gusta



Comentar



Compartir



Oriol Gascón i Cabestany, Erika Varousiadou y 27 personas más

3 veces compartido



Escribe un comentario...



FACEBOOK



The Elements  
Coconut Water  
@theelementsaguadecoco

- Inicio
- Información
- Fotos
- Opiniones
- Me gusta
- Eventos
- Notas
- Publicaciones

Crear una página

 **The Elements Coconut Water** ha compartido la foto de Everest Trail Race.  
3 horas · 🌐



**Everest Trail Race** con Compressport Andorra y 17 personas más.  
Publicado por Oriol Gascón i Cabestany · 16 horas · 🌐

Tomorrow's stage will be much more demanding. It will start in Bhandar and will end in Jase Bhanjyang and runners will have to exceed a total of 5282m of cumula...

Ver más

Ver traducción

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 The Elements Coconut Water y Pere Trail

 Escribe un comentario...    📷    😊

FACEBOOK



Traça Ski i Esports De Muntanya  
@tracamolina

- Inicio
- Información
- Servicios
- Opiniones
- Fotos
- Me gusta
- Vídeos
- Eventos
- Publicaciones
- Administrar pestañas

Promocionar

<https://www.facebook.com/tracamolina/reviews/>



Traça Ski i Esports De Muntanya ha compartido la publicación de Everest Trail Race.

Publicado por Marc Eslava [?] · 7 de noviembre a las 15:58 ·

Ja queda menys per l'inici de la Everest Trail Race!

Ver traducción



Everest Trail Race ha añadido 2 fotos nuevas — con Adrian Hernandez Olmo y 37 personas más.

Publicado por Oriol Gascón i Cabestany [?] · 7 de noviembre a las 12:53 ·

Ya han llegado todos los participantes a la ciudad de Kathmandú.

Programa del día 9 de noviembre:

FACEBOOK

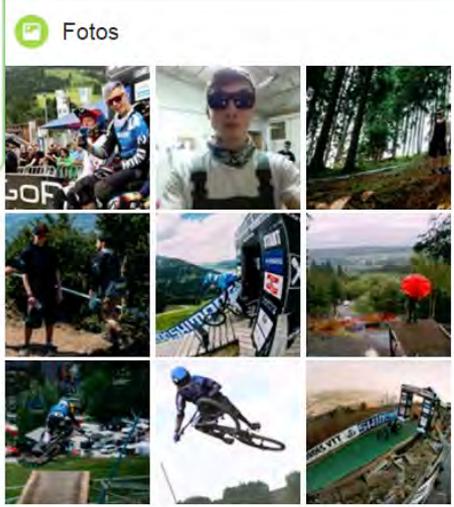


Nal Otoničar Biografía Reciente

Añadir a mis amigos

**Presentación**

- Trabaja en Techno DJ Music
- Trabaja en ALUMAR D.O.O



**Amigos** · 2243 (1 en común)

- Andreja Podobnik 5 nuevas publicaciones
- Andraž Grželj
- Petra Peric

ps://www.facebook.com/nal.otonicar?hc\_ref=NEWSFEED&fref=nf#

**Nal Otoničar**  
16 horas · 🌐

Andreja Podobnik Nasa iron woman neverjetna, drzimo pesti do zadnjega ☐☐☐☐

Ver traducción

everesttrailrace.com

Rank	Bib.	Name	Gender	Nation	Team
<b>Women</b>					
1	43	HILL, Jennifer	Women		3 LITTLE BIRDS
2	14	STERLE PODOBNIK, Andreja	Women		
3	53	CANHAM, Janine	Women		Everest ANTS
4	44	DAVIES, Sarah	Women		
5	49	URBEA PUIG, Montserrat	Women		Castello Eports By Running
6	51	CANO SELLALES, Lourdes	Women		
7	34	MUNDAY, Sarah	Women		3 LITTLE BIRDS
8	33	DUNCAN, Kathryn	Women		3 LITTLE BIRDS
9	20	LEVI, Vanesa	Women		
<b>NC - Not Classified</b>					

Me gusta Comentar Compartir

👍❤️👍 248

Ver 16 comentarios más

**Lella Emanuela** Samo gres cerknska Mount Everest 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 3 horas

**Saša Otoničar Miklavčič** Andrejka pa ti si norc., sam gas. ❤️  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 3 horas

**Miha X Žagar** Britanka Jennifer ne steje, ima ze primek tak da ji da prednost 😊  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 1 · 2 horas

**Martina Zigmund** kreizi vimen - bravo!! kar tako nanreil

Chat (3)

FACEBOOK



**Leon Clarence**

8 de noviembre a las 22:31 · Katmandú, Zona de Bagmati, Nepal · 🧑🏻

So that's all confirmed then. Race doctors happy with my papers. Off we go in the morning!

#numbersdontgoupto888

Ver traducción



FACEBOOK



TWITTER



**carreraspopulares**  
@CPpunto.com

TWEETS  
7.183

SIGUIENDO  
276

SEGUIDORES  
18,8 K

ME GUSTA  
1.605



Seguir

¡Quedan 3 semanas! 2 de Diciembre en cines  
Promocionado por Disney España

**Leonard Cohen**  
527 K Tweets

**#Gala10GH17**  
200 K Tweets

**#FelizFinde**  
4.107 Tweets

**#DiadelasLibrerias**  
4.022 Tweets

**#IBMBCES**  
1.706 Tweets

**#IESEGAR**

**#periodistes2016**

**#LaCafeteraTrumpscionEspañola**  
2.041 Tweets

**#STCBCETT**

© 2016 Twitter. Sobre nosotros. Ayuda.  
Condiciones. Privacidad. Cookies.  
Información sobre anuncios.



**carreraspopulares** @CPpunto.com · 13 h

Un **#trail** alrededor del **#Everest**? Sigue la evolución de la **@Everest\_ETR** by The Elements Pure Coconut Water  
[carreraspopulares.com/noticia/llama- ...](http://carreraspopulares.com/noticia/llama-...)





TWITTER

**ADaPt Project** @ADaPt\_Project TE SIGUE

TWEETS 23 SIGUIENDO 16 SEGUIDORES 48

Seguir

@ADaPt\_Project TE SIGUE

ERC Funded research project on human adaptability and the origins of human diversity

Cambridge, UK  
 adaptproject.eu  
 Se unió en septiembre de 2014

5 fotos y videos

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

carreraspopulares @CPpu... Seguir

**ADaPt Project** @ADaPt\_Project · 8 nov.

Pre-race testing of athletes competing in the Everest Trail Race. A big Thank You to all our volunteer athletes and the #ETR staff!



TWITTER



**Pedro Fullana** @PedroFullanaSER

TWEETS	SIGUIENDO	SEGUIDORES	ME GUSTA
12,8 K	1.086	1.512	1.734

  Seguir

 **Pedro Fullana** @PedroFullanaSER · 17 h

Pues [@miquel\\_capo](#) finaliza tercero en la primera de las seis etapas de la Everest Trail Race. Retirado o no sigue a un nivel extraordinario.

  3  12 



TWITTER

Inicio 46 Notificaciones Mensajes

**Nepal Travel news** @Nepal\_travels TWEETS 40 K SIGUIENDO 267 SEGUIDORES 2.949  Seguir

**Nepal Travel news** @Nepal\_travels · 15 h

**Nepal's Sherpa takes lead in toughest Everest Trail Race - Himalayan Times**

**Nepal's Sherpa takes lead in toughest Everest Trail ...**  
The world's toughest high-altitude trail race, Everest Trail Race, has begun from Jiri of Dolakha district on Thursday morning.  
[thehimalayantimes.com](http://thehimalayantimes.com)



TWITTER



**Feim Kilòmetres #FKM**  
@FeimKilometres

TWEETS  
988

SIGUIENDO  
455

SEGUIDORES  
653

ME GUSTA  
244



Seguir



Seguir



iRunFar @iRunFar

Seguir

Encontrar amigos

Tendencias · Cambiar

**#Vaiana**

¡Quedan 3 semanas! 2 de Diciembre en cines

Promocionado por Disney España

**Leonard Cohen**

539 K Tweets

**#Gala10GH17**

200 K Tweets

**#FelizFinde**

4.623 Tweets

**#DiadelasLibrerias**

4.684 Tweets

**#IBMCES**

1.904 Tweets

**#IESEGAR**

**#periodistes2016**



Feim Kilòmetres #FKM @FeimKilometres · 18 h

En [@miquel\\_capo](#), 3r classificat a la primera etapa de l'[@Everest\\_ETR](#), per darrera de Pasang Lama i [@caseymor](#). Enhorabona, a seguir!



11

19





## Dris inicia con buen pie su nuevo reto

Dani Vicente | 11/11/2016 | Senderismo | 0 |



El caballo mandando saludos a sus paisanos desde el Nepal. / Foto: cedida

- Séptimo puesto para el ceutí en la primera etapa en el Himalaya
- La victoria fue para un deportista local

El atleta caballo Ismael Dris ha comenzado su reto en el Himalaya, en el Nepal, concretamente The Everest Trail Race, una de las pruebas más duras del mundo, tanto por su terreno accidentado, sus distancias como la altura a la que se disputa la competición.

EL FARO CEUTA



Miquel Capó, a la derecha, tras la carrera de ayer. EVEREST TRAIL

## Miquel Capó se coloca segundo en la Everest Trail

### Carreras de montaña

REDACCIÓN PALMA

El mallorquín Miquel Capó finalizó segundo en la primera etapa de la Everest Trail disputada ayer en la zona del Solukhumbu. El pobler quedó por detrás del nepalí Pasang Lama, que completó los 21,5 kilómetros y los 3795 metros de desnivel acumulado con un tiempo de dos horas y cuarenta minutos. Casey Morgan quedó en tercera posición. La jornada de ayer fue de adaptación al territorio, según la organización.

Desde Jiri salieron inicialmente los alpinistas que pretendían llegar a la cima del Everest. Aquí empezó todo para Edmund Hillary y su expedición, que coronó por primera vez el techo del planeta el 29 de mayo de 1953. El corredor catalán Joan Soler lideró la prueba hasta que el nepalés Pasang

Lama lo adelantó. Por detrás Miquel Capó y Casey Morgan del Compressport Team, que realizaron juntos la etapa, llegaron a la meta en la segunda y tercera posición después de adelantar a Joan Soler. Dos subidas muy fuertes protagonizaron la jornada donde los corredores subieron hasta los 2.715 metros de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ganó la etapa.

La jornada de hoy se presenta dura. La segunda etapa se disputará entre Bhandar y Jase Bhanjyang con 5.282 metros de desnivel acumulado en 24 kilómetros. Además, los corredores tocarán el cielo en la cima del Pikey Peak, el punto más alto de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water con más de cuatro mil metros de altitud.

DIARIO DE MALLORCA



El poder de la televisión



diariodemallorca.es » Deportes



Carreras de montaña

## Miquel Capó se coloca segundo en la Everest Trail

11.11.2016 | 01:44

Redacción palmaEl mallorquín Miquel Capó finalizó segundo en la primera etapa de la Everest Trail disputada ayer en la zona del Solukhumbu. El pobler quedó por detrás del nepalí Pasang Lama, que completó los 21,5 kilómetros y los 3795 metros de desnivel acumulado con un tiempo de dos horas y cuarenta minutos. Casey Morgan quedó en tercera posición. La jornada de ayer fue de adaptación al territorio, según la organización. Desde Jiri salieron inicialmente los alpinistas que pretendían llegar a la cima del Everest. Aquí empezó todo para Edmund Hillary y su expedición, que coronó por primera vez el techo del planeta el 29 de mayo de 1953. El corredor catalán Joan Soler lideró la prueba hasta que el nepalés Pasang Lama lo adelantó. Por detrás Miquel Capó y Casey Morgan del Compressport Team, que realizaron juntos la etapa, llegaron a la meta en la segunda y tercera posición después de adelantar a Joan Soler. Dos subidas muy fuertes protagonizaron la jornada donde los corredores subieron hasta los 2.715 metros de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill ganó la etapa.



Miquel Capó se coloca segundo en la Everest Trail



Miquel Capó se coloca segundo en la Everest Trail

Más vídeos Más fotos

DIARIO DE MALLORCA

## Míquel Capó líder de la Everest Trail Race

TOPICS: Everest Trail Race Míquel Capó Running Trailrunning



ESPECIAL PUENTES,  
RESERVA CON ANTELACIÓN  
AL MEJOR PRECIO

BALEÁRIA.com  
Elige y escápate

POSTED BY: REDACCIÓN 11/11/2016

El corredor mallorquín **Míquel Capó** ha conseguido victoria de etapa y liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta del *Compressport Team* ha superado al corredor nepalí **Pasang Lama**, líder de la competición hasta hoy, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100m de altitud.

Ha sido en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de Sa Pobla en Mallorca ha cogido las riendas de la competición hasta la línea de meta después de provocar un vuelco en la clasificación. Segunda posición para el corredor catalán **Joan Soler** del equipo *Troça*.



Photography: @tancorless.com



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

AM14.NET



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

TELEVISIÓ ▾

RÀDIO ▾

NOTÍCIES



A LA CARTA ▾

CORPORATIU ▾

CONTACTA ▾

El menorquí Raül Riudavets és desè

## Miquel Capó lidera l'Everest Trail Race

11/11/2016 21:51h

comparteix  



Miquel Capó és el nou líder de l'Everest Trail Race que des d'ahir es disputa a l'Himalaya. Capó s'ha posat líder després de guanyar avui la segona etapa, la més dura de les sis que conformen la carrera. L'atleta de Sa Pobla ha estat quatre hores i 36 minuts en recórrer 24 quilòmetres amb un desnivell acumulat de 5.282 metres. S'ha imposat a Pasang Lama, que ara és segon. El menorquí Raül Riudavets, desè de la genaral, ha arribat una hora i 39 minuts després. L'altra balear, l'eivissenc Eusebio Noguera, ocupa la plaça 32, dels 34 que es mantenen en competició.

IB3 TELEVISIÓ



La luz saldo Santander

Trail running Se adjudica la segunda etapa, la más dura de la competición

# Miquel Capó, nuevo líder del Everest Trail Race

0 Comentarios

Compartido 1624



Miquel Capó, en la meta. Ian Corless/Everest Trail Race

Vente a la Mutua y sea cual sea el precio de tu seguro de coche o moto

TE LO BAJAMOS

900 555 116

Calcula tu seguro

MUTUAMADRILEÑA

Actualizado 11/11/2016 18:00 CET

MARCA apuestas.es 10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES REGISTRATE YA!

**E**l corredor mallorquín Miquel Capó ganó la segunda etapa y se adjudicó el liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta del Compressport Team superó al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición, en la subida al Pikey Peak con 4.100 metros de altitud.

Fueron en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de Sa Pobla en Mallorca tomó las riendas de la competición hasta la línea de meta después de provocar un vuelco en la clasificación. El corredor catalán Joan Soler del equipo Traça fue segundo y Casey Morgan del Compressport Team, tercero. Pasang Lama que, después de liderar durante el CP1y el CP2 sufrió para llegar a la meta en Jase Bhanjyang, acabó cuarto.

Después de vivir una primera etapa muy sentimental por parte de los corredores al ser el inicio de su gran aventura, hoy la organización había preparado la que es considerada como la etapa más dura de las seis que forman esta Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.

La británica Jennifer Hill (3 Little Birds) continua líder en la categoría femenina después de repetir victoria de etapa. La tercera jornada de la Everest Trail Race colocará a los corredores ante 37 km de recorrido.

Temas Relacionados Deportes de Aventura Polideportivo

MARCA



ultrajuoksu.fi UUTISET ARTIKKELIT Keskustelu IHMISIÄ Kilpailut

juoksu.fi > Kilpailut > Everest Trail Race 2016  
Suomalainen ultrajuoksuportaali

Ultrakalenteri 2017  
Ultratilastoja ja ennätyksiä  
Online-tuloksia

omenahotels.com

Nuku helposti ja edullisesti  
**Omena Hotellissa!**

Katso päivän hinta

omenahotels.com

  
YLI 49€  
TILAUKSIIN  
**ILMAINEN**  
TOIMITUS POSTIISI!



KILPAILUT, UUTISET  
**EVEREST TRAIL RACE 2016**  
11.11.2016 PETTERI JOKELA KOMMENTOI

Everest Trail Race juostaan kuudennen kerran 10.-15.11.2016 Nepalissa. Kyseessä on 6 osuuden etappijuoksu, jossa matkaa kertyy 160 km ja nousua yhteensä 29000 m.

ETR juostaan Himalajan vuoristossa, Nepalissa 2000-4100 m:n korkeudessa.

Osuudet ovat pituudeltaan 22 km (+3800m), 24 km (+5300m), 37 km (+6600m), 28 km (+4500m), 20 km (+3200m) ja 30 km (+5200m). Lähdöt tapahtuvat aamuisin klo 9:00. Reitit on osittain merkitty, mutta kartan, kompassin ja GPS:n käyttö on tarpeellista eksymisen välttämiseksi.

Osanottajien tulee kantaa mukanaan varusteet osuuden aikana. Osuuksien välillä järjestäjä huolehtii ateriosta ja muista tarvikkeista. Kontrollipisteitä on 7-8 km välein, ja niiltä saa myös juomatäydennystä. Osuuksien välillä yövytään 2 hengen teltoissa.

Osallistujalistalla on 55 henkilöä, pääosin Espanjasta ja Isosta-Britanniasta.

Ensimmäisen osuuden nopein oli miehistä Pasang Lama (NEP) ajalla 2:40:05 ja naisista Jennifer Hill (GBR) ajalla 3:48:18. Hitaimmilla meni aikaa lähes 9 tuntia.

Kotisivut: [http://www.everesttrailrace.com/etr\\_trail/eng/#](http://www.everesttrailrace.com/etr_trail/eng/#)  
Facebook: <https://www.facebook.com/EverestTrailRace>

ULTRAJUOKSU.FI



## Joan Soler, segon a la segona etapa de l'Everest Trail Race

- ▶ El català ja és tercer de la general, per darrere de Miquel Capó i de Casey Morgan
- ▶ La segona jornada va deixar la pujada al Pikey Peak, de 4.100m d'alçada

NacióMuntanya | 12/11/2016 a les 11:36h

Afegeix un comentari



Arxivat a: Trails, Everest Trail Race, Joan Soler, Nepal

	<b>Palma de Mallorca-Roma</b> <small>(Date prisra, places limitadas!)</small>	<b>Palma de Mallorca-Ginebra</b> <small>(Date prisra, places limitadas!)</small>
	Desde 82 € <a href="#">Clic</a>	Desde 22 € <a href="#">Clic</a>



Joan Soler a la meta | ETR

L'Everest Trail Race segueix avançant en aquest mes de novembre per les muntanyes que envolten el sostre del món. Allà, hi ha un corredor català que segueix destacant amb el seu bon paper: Joan Soler. I és que ahir va ser segon a la segona etapa de la competició, només per darrere del balear Miquel Capó. Es disputava l'etapa més dura, en la qual l'organització havia preparat la pujada al



NACIOMUNTANYA.CAT



TWITTER

Inicio 29 Notificaciones Mensajes

**Correतेando la cheve** @tololoAtI TWEETS 2.815 SIGUIENDO 1.864 SEGUIDORES 5.694 ME GUSTA 1.743 LISTAS 2 [Seguir](#)

[628 fotos y videos](#)

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

**Ultra Cerdanya** @ultracerda... [Seguir](#)

**Correतेando la cheve** @tololoAtI · 5 h  
Correतेando la Cheve: Diario del Everest trail run: Ricardo Sala, Etapa 2  
[correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/diario...](http://correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/diario...)

**EVEREST RACE** by **THE ELEMENTS** Pure Coconut Water  
**NOVIEMBRE 2016 6<sup>th</sup> to 18<sup>th</sup> NOV**



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

TWITTER

TWEETS  
65,7 K

SIGUIENDO  
18,6 K

SEGUIDORES  
50,7 K

ME GUSTA  
19,1 K

LISTAS  
6



Seguir



CSD @deportegob · 2 h

Miquel Capó, nuevo líder de la Everest Trail Race #TeamESP [goo.gl/ufnmu8](https://goo.gl/ufnmu8)



1





TWITTER

**NacióMuntanya**  
@naciomuntanya TE SIGUE

Esport, turisme i muntanya

Catalunya  
naciomuntanya.cat

Se unió en abril de 2014

30 Seguidores que conoces

1.808 fotos y videos

TWEETS 5.311 SIGUIENDO 420 SEGUIDORES 6.958 ME GUSTA 683

**NacióMuntanya** @naciomuntanya · 42 min

Joan Soler, segon a la segona etapa de l'Everest Trail Race  
[naciodigital.cat/naciomuntanya/](http://naciodigital.cat/naciomuntanya/) ...  
[@Everest\\_ETR](https://twitter.com/Everest_ETR)



**Joan Soler, segon a la segona etapa de l'Everest Trail Race**  
El català ja és tercer de la general, per darrere de Miquel Capó i de Casey Morgan  
naciodigital.cat



TWEETS  
5.217

SIGUIENDO  
535

SEGUIDORES  
6.624

ME GUSTA  
205



Siguiendo



**corriendovoy** @corriendo\_voy · 10 nov.

Arranca la EVEREST TRAIL RACE, la carrera más dura del mundo. Crónica, fotos y clasificaciones tras la primera etapa.  
[corriendovoy.com/noticia/cronic](http://corriendovoy.com/noticia/cronic) ...



1



3



TWITTER



TWEETS  
3.845

SIGUIENDO  
395

SEGUIDORES  
912

ME GUSTA  
3.675



Siguiendo



Joel Aubeso @UltrAubeso · 3 min

Ya han pasado 4 años de la mayor aventura que he vivido hasta el momento, en el corazón del Himalaya

[@Everest\\_ETR](#)



TWITTER



TWEETS  
54,5 K

SIGUIENDO  
1.198

SEGUIDORES  
17,4 K

ME GUSTA  
645

LISTAS  
1



Seguir

TWITTER



IB3 Noticias @IB3noticias · 20 min

Impressionant segona etapa de Miquel Capó a la cursa 'Everest Trail Race'. Ja és líder de la competició.

[ib3tv.com/20161111\\_25214](http://ib3tv.com/20161111_25214) ...





diariodemallorca.es » Deportes



0 f 188 t g+ in

Carreras de montaña

## El mallorquín Miquel Capó lidera la Everest Trail

El pobler gana la segunda etapa, considerada la más dura del circuito, y se coloca primero en la general

12.11.2016 | 01:49

redacción palma El corredor mallorquín Miquel Capó consiguió ayer la victoria en la segunda etapa y posterior liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta del Compressport Team superó al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición hasta ayer, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100 metros de altitud. Fue en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de sa Pobla cogió las riendas de la competición para enfilarse a la línea de meta.



El mallorquín Miquel Capó lidera la Everest Trail

 Más fotos

El catalán Joan Soler, del equipo Traça, finalizó en segunda posición, mientras que Casey Morgan lo hizo tercero. La sorpresa fue el cuarto puesto de Pasang Lama, líder absoluto en la etapa inicial, que sufrió para llegar a la meta en Jase Bhanjyang.

En la cima del Pikey Peak se puede observar la que se considera la montaña más bella del mundo, Ama Dablam. Después de la cima, en el descenso vertiginoso y técnico hasta los 3500 metros de altitud, el corredor Joan Soler superó a Casey Morgan y a Pasang Lama. Quedaba todavía una última subida hasta el campamento a 3750 metros de altitud que dejó exhaustos a los corredores en la línea de meta.

TWITTER



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Miquel Capó tras finalizar ayer la segunda etapa. EVEREST TRAIL

## El mallorquín Miquel Capó lidera la Everest Trail

► El pobler gana la segunda etapa, considerada la más dura del circuito, y se coloca primero en la general

### Carreras de montaña

► EVEREST TRAIL

REDACCIÓN PALMA

■ El corredor mallorquín Miquel Capó consiguió ayer la victoria en la segunda etapa y posterior liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta del Compressport Team superó al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición hasta ayer, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100 metros de altitud. Fue en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de sa Pobla cogió las riendas de la competición para enfielar la línea de meta.

El catalán Joan Soler, del equipo Traça, finalizó en segunda posición, mientras que Casey Morgan lo hizo tercero. La sorpresa fue el cuarto puesto de Pasang Lama, líder absoluto en la etapa inicial, que sufrió para llegar a la meta en Jase Bhanjyang.

En la cima del Pikey Peak se puede observar la que se considera la montaña más bella del mundo, Ama Dablam. Después de la cima, en el descenso vertiginoso y técnico hasta los 3500 metros de altitud, el corredor Joan Soler superó a Casey Morgan y a Pasang Lama. Quedaba todavía una última subida hasta el campamento a 3750 metros de altitud que dejó exhaustos a los corredores en la línea de meta.

Después de vivir una primera etapa muy sentimental por parte de los corredores al ser el inicio de su gran aventura, la organización preparó ayer la que es considerada como la etapa más dura de las seis que forman la Everest Trail Race. En la subida los corredores sumaron en 16 kilómetros de distancia un desnivel positivo de 2600 metros. La etapa de ayer tenía unos datos brutales: 24 kilómetros de recorrido y 5282 metros de desnivel acumulado.

La británica Jennifer Hill continúa líder en la categoría femenina después de repetir ayer victoria de etapa. Hoy se disputa la tercera jornada con 37 kilómetros de recorrido con las montañas más altas del planeta como paisaje.

DIARIO DE MALLORCA



deportesmenorca.com



INICIO FUTBOL - BÀSQUET HÍPICA HORARIS POLIDEPORTIVO - SIN CATEGORÍA VELA

[Home](#) / [Atletismo](#) / [El atleta menorquín Raül Riudavets](#)

DEPORTESMENORCA.COM

## El atleta menorquín Raül Riudavets sigue en el top 10 del Everest Trail Race

Posted By [deportesmenorca.com](#) on 12 noviembre, 2016

### La Everest Trail Race 2016 (ETR)

## El atleta menorquín Raül Riudavets sigue en el top 10 del Everest Trail Race

Un nuevo decimo puesto le permite estar entre los grandes. Su compañero Miquel Capó gana la segunda etapa y se coloca líder. Por equipos Riudavets-Capó siguen encabezando la tabla



Imagen de uno de los momentos de la prueba de la Everest Race (Foto: Ian Corless)

Raül Riudavets se mantiene en la décima posición en la clasificación general de la Everest Trail Race, que este viernes ha cumplido la segunda etapa. El atleta menorquín ha invertido 6 horas y 16 minutos en completar las dos primeras jornadas, tras la que es líder por equipos (Compressport) junto a Miquel Capó y Casey Morgan.

Precisamente el corredor mallorquín Miquel Capó ganó la segunda etapa y se adjudicó el liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta también del Compressport Team superó al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición, en la subida al Pikey Peak con 4.100 metros de altitud.

Después de vivir una primera etapa muy sentimental por parte de los corredores al ser el inicio de su gran aventura, hoy la organización había preparado la que es considerada como la etapa más dura de las seis que forman esta Everest Trail Race.

Foto: Ian Corless/Everest Race

Posted in [Atletismo](#) Tagged [Everest Race](#)



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

CARRERASPORMONTAÑA

Librería Desnivel Editorial Material Archivo

INICIO CALENDARIO CARRERAS NOTICIAS ENTRENAMIENTO ESQUÍ DE MONTAÑA SORTEOS

Última hora CLASIFICACIONES Entrevistas

Inicio > Noticias

TRAIL RUNNING

## La Everest Trail Race alcanza el Ecuador con Miquel Capó en segundo lugar

El corredor balear se puso al frente de la clasificación general de la prueba nepalí, superando el primer líder, el atleta local Pasang Lama. Tras la tercera etapa, Lama ha vuelto a coger el liderato.

Sábado, 12 de Noviembre de 2016 - Actualizado a las 19:44h.

Me gusta A 376 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

¡comenta!



Miquel Capó en la Everest Trail race 2016 (I. Corless)

La Everest Trail Race ha quemado ya sus dos primeras etapas de las seis que están previstas, y uno de los grandes protagonistas está siendo el corredor de montaña español Miquel Capó, que en estos momentos marcha segundo de la clasificación general.

### Primera jornada muy disputada

La primera jornada, en cambio, fue para el corredor local Pasang Lama, que comenzó a gran ritmo. Eso sí, al principio de la etapa el corredor catalán Joan Soler había liderado la prueba hasta que el nepalés Pasang Lama lo ha adelantado.

Se conoce el recorrido como la palma de su mano porque vive en esta zona. Por detrás Miquel Capó y Casey Morgan han realizado juntos la etapa y han llegado a meta en la segunda y tercera posición después de adelantar a Joan Soler. En la categoría femenina la británica Jennifer Hill venció ese primer parcial con un tiempo de 3 horas y 48 minutos. Dos subidas muy fuertes protagonizaron la jornada donde los corredores han subido hasta los 2.715m de altitud en la cima del Deurali Pass, la cota más alta del día.

### Segunda etapa, cambio de líder

En la segunda etapa, se consumó el cambio de líder en categoría masculina. Miquel Capó ha conseguido victoria de etapa y liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta balear superó al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100m de altitud.



Miquel Capó en la Everest Trail race 2016

CARRERAS POR MONTAÑA



CADENA SER  
SER AVENTUREROS

The screenshot shows the playSER website interface for the 'SER AVENTUREROS' podcast. At the top, the 'playSER' logo is on the left, and navigation links for 'EN DIRECTO', 'A LA CARTA', 'PARRILLA', and 'CADENA SER' are in the center. On the right, there are social media icons for 'SIGUENOS:' (Facebook, Twitter, YouTube, Instagram) and a search icon. Below the navigation, a blue banner features a photo of host José Antonio Ponseti, the title 'SER AVENTUREROS', and the schedule 'SÁBADOS, DE 06:00 A 07:00 h'. It also includes social media icons and a 'SUSCRÍBETE AL PODCAST' button with RSS, iTunes, and iVooX options. Below the banner, there are navigation links for 'AUDIOS', 'SECCIONES', 'NOTICIAS', and 'QUIÉNES SOMOS'. The main content area is titled 'ÚLTIMOS AUDIOS' and includes filter options: 'FILTRAR POR', 'FECHA', 'SECCIÓN', and 'TEMÁTICA'. Two audio entries are listed: 'SER Aventureros (12/11/2016)' and 'SER Aventureros (05/11/2016)', both from 'CADENA SER' with a duration of '01:00:00'. A large advertisement for 'SEAT IBIZA' is visible on the right, with the text 'POR SOLO 9.800 € CON SEGURO A TODO RIESGO'. At the bottom, there is a playback control bar with a play button, volume control, and buttons for 'EN DIRECTO', 'ESTÁ SONANDO', and 'PROGRAMACIÓN LOCAL'. A 'Cambiar emisora' button is also present.



Hace 3 semanas

## Raül Riudavets: líder por equipos y 10º individual en la Everest Race

El atleta menorquín se mantiene entre los mejores tras la segunda jornada de la prueba



Imagen de uno de los momentos de la prueba (Fotos: Jan Corless)

Raül Riudavets se mantiene en la décima posición en la clasificación general de la Everest Trail Race, que este viernes ha cumplido la segunda etapa.

El atleta menorquín ha invertido 6 horas y 16 minutos en completar las dos primeras jornadas, tras la que es líder por equipos (Compressport) junto a Miquel Capó y Casey Morgan.

Precisamente el corredor mallorquín Miquel Capó ha conseguido victoria de etapa y liderato en la jornada más dura de la competición.



Capó, líder de la prueba.

El atleta del Compressport Team ha superado al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición hasta hoy, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100m de altitud. Ha sido en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de Sa Pobla en Mallorca ha cogido las riendas de la competición hasta la línea de meta después de provocar un vuelco en la clasificación.

**Segunda posición para el corredor catalán**

Joan Soler del equipo Traça. Tercero Casey Morgan del Compressport Team y cuarto Pasang Lama que después de liderar durante el CP1 y el CP2 ha sufrido para llegar a la meta en Jase Bhanjyang.

Después de vivir una primera etapa muy sentimental por parte de los corredores al ser el inicio de su gran aventura, hoy la organización había preparado la que es considerada como la etapa más dura de las 6 que forman esta Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.

En la subida al Pikey Peak los corredores han sumado en 16km de distancia un desnivel positivo de 2.600m en sus piernas, casi un triple Km Vertical. La etapa de este viernes tenía unos datos brutales: 24km de recorrido y 5.282m de desnivel acumulado.

MENORCA@ALDIA



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water



 / **NOTICIAS**



**Tercera etapa de la Everest Trail Race** (12.11.2016)

El corredor nepalés Pasang Lama Sherpa (ADEAVENTURA/ANNAPURNA TREKS) hoy ha salido con la intención de escaparse en solitario durante la tercera etapa de la **Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water** y lo ha conseguido. Ha sido el primero en llegar a los diferentes puntos de control y ha cruzado la meta en el monasterio budista de Karikhola después de 37km y un desnivel acumulado de 6.631m.

Hoy el recorrido les ha llevado hasta los casi 4.000m y en el km 15, si los corredores levantaban la vista, tenían delante suyo el Everest, Lhotse y Ama Dablam. Durante las 4 horas y 13 minutos de competición Pasang Lama Sherpa (ADEAVENTURA/ANNAPURNA TREKS) ha conseguido una cómoda distancia con sus principales rivales. El escocés Casey Morgan y el mallorquín Miquel Capó ambos del COMPRESSPORT han llegado a meta a más de 30 minutos. Pasang Lama Sherpa (ADEAVENTURA/ANNAPURNA TREKS) recupera el liderato que tenía Miquel Capó que ahora es segundo en la general a 19 minutos.

En la categoría femenina también cambio de líderes. La eslovaca Andreja Sterle (RIHTAR SVAROG) ha sido la más rápida y por tan sólo 14 segundos defenderá mañana el liderato con la británica Jennifer Hill (3 LITTLE BIRDS) al acecho. Los corredores han destacado que la etapa de hoy ha sido tanto o más dura que la de ayer. La etapa hoy ha tenido 4.110m de desnivel negativo que han tenido que encadenar los participantes en los distintos tramos de bajada. Uno de ellos con casi 10km del tirón. El cansancio ya empieza a pasar factura después de 3 días a los atletas.

La noche ha sido fría a casi cuatro mil metros de altitud donde las temperaturas han bajado hasta los 10-12 grados bajo cero. En el campamento los corredores y la organización tienen todo lo necesario para comer, asearse y dormir. Una ducha ya es más difícil. Hasta que no lleguen a Katmandú el próximo miércoles no podrán disfrutar de un buen baño reparador. Las condiciones fuera de la competición también forman parte de la aventura. La ventaja es que todos están en igualdad de condiciones.

El terremoto del año pasado y las lluvias monzónicas han dejado algunas zonas un poco más técnicas con piedras en el camino, barro y hielo que dan un plus de dificultad a la edición de este año por el desnivel que los corredores tienen que superar a diario. Aquí todo sube y baja con distancias relativamente cortas pero intensas. En relación al terremoto del 2015, una parte del presupuesto de la carrera va destinada a equipar todas las escuelas por las que transcurre el recorrido. Las inscripciones ya están abiertas para la edición 2017 en la web: [www.everesttrailrace.com](http://www.everesttrailrace.com). Mañana cuarta etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water entre Kharikhola y Phakding con una distancia de 27,5 km y 4.500m de desnivel acumulado.

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

**CLASIFICACIÓN GENERAL**





by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

**RUNEDIA** PUBLICIDAD **origin** Play the games you love - Discover and download new games **House**  
Español **MUNDO DEPORTIVO.com**

Inicio Calendario Descargar Tracks Runners Busca tus resultados

Raid Popular Cardanyola (Cardanyola del ...) 2014-10-11

RaidAventura Calendario RaidAventura Competiciones Equipos

## Miquel Capó líder de la Everest Trail Race

Crónicas | 12/11/2016



El corredor mallorquín Miquel Capó ha conseguido victoria de etapa y liderato en la jornada más dura de la competición. El atleta del Compressport Team ha superado al corredor nepalí Pasang Lama, líder de la competición hasta hoy, en la brutal subida al Pikey Peak con 4.100m de altitud. Ha sido en las fuertes rampas de la montaña más alta de la carrera donde el corredor de Sa Pobla en Mallorca ha cogido las riendas de la competición hasta la línea de meta después de provocar un vuelco en la clasificación. Segunda posición para el corredor catalán Joan Soler del equipo Traça. Tercero Casey Morgan del Compressport Team y cuarto Pasang Lama que después de liderar durante el CP1 y el CP2 ha sufrido para llegar a la meta en Jase Bhanjyang. Después de vivir una primera etapa muy sentimental por parte de los corredores al ser el inicio de su gran aventura, hoy la organización había preparado la que es considerada como la etapa más dura de las 6 que forman esta Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. En la subida al Pikey Peak los corredores han sumado en 16km de distancia un desnivel positivo de 2.600m en sus piernas, casi un triple Km Vertical. La etapa de hoy tenía unos datos brutales: 24km de recorrido y 5.282m de desnivel acumulado. En la cima del Pikey Peak se puede observar la que se considera la montaña más bella del mundo, Ama Dablam. Después de la cima, en el descenso vertiginoso y técnico hasta los 3.500m de altitud el corredor Joan Soler superó a Casey Morgan y a Pasang Lama. Quedaba todavía una última subida hasta el campamento a 3.750m de altitud que dejó a los corredores exhaustos en la línea de meta. Detrás de Miquel Capó en la clasificación general el escocés Casey Morgan ocupa la segunda posición y Joan Soler la tercera. El nepalí Pasang Lama es ahora cuarto a más de 11 minutos de Capó.

RUNEDIA



Expedia.es SAN FRANCISCO AHORRA 590 €\* RESERVAR AHORA

## Ricardo Sala vive un reto constante en el Everest

DEPORTES / 12 Nov 2016



Foto. Cortesía



por ALEJANDRA GONZÁLEZ

### El saltillense Ricardo Sala se ubica en el lugar 20 de la clasificación general del Everest Trail Race, un reto de larga distancia que se realiza en Nepal, luego de las tres primeras etapas

# 0

COMPARTIDAS

- Facebook
- Twitter
- Más...

0 COMENTARIOS

#EVEREST TRAIL RACE

El saltillense Ricardo Sala se ubica en el lugar 20 de la clasificación general del Everest Trail Race, un reto de larga distancia que se realiza en Nepal, luego de las tres primeras etapas.

El ironman saltillense comenzó la prueba el pasado 10 de noviembre, y el primer reto fue una etapa de 21.5 kilómetros totales, con 1.978 kilómetros de ascenso acumulado y 1.82 kilómetros de descenso acumulado, en el que 45 de los 54 participantes registrados de 10 naciones diferentes desafiaron las condiciones para llegar a Bhandar, a las faldas del Monte Everest.

En dicha etapa, Sala cruzó la meta en cinco horas, cuatro minutos y 22 segundos, lo que lo convirtió en el primer lationamericano en completar el recorrido y el único mexicano.



# VANGUARDIA MÉXICO



## Otro 7º puesto para Dris en la cordillera del Himalaya

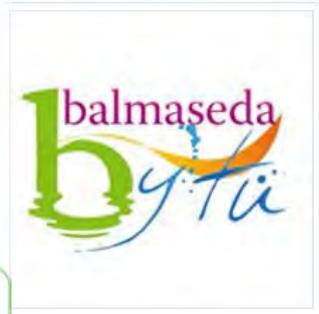
D.V. | 13/11/2016 | Deportes | 0 |

El caballo Ismael Dris obtuvo otro séptimo puesto en la Everest Trail Race que se está disputando en la cordillera del Himalaya y que unió en esta ocasión los picos del Jase Bhanjyang y el Kharikhola, con 37,4 kilómetros de recorrido.

La victoria fue para el Sherpa Passang Lama, que ha liderado la prueba desde el principio hasta el final prácticamente del recorrido, por delante del británico Casey Morgan y el español Miquel Capo, que pierde el liderato en favor del vencedor de la prueba de ayer.

En la clasificación general Dris mantiene la séptima posición, a casi cuatro horas del primer clasificado.

Hoy, etapa de Kharikhola a Phakding, con 27,50 kilómetros y un desnivel de 4.454 metros. La etapa 4 es de transición antes de la exigente y emocionante quinta etapa



## Balmaseda y Tú

@BalmasedayTu

- Inicio
- Información
- Fotos
- Me gusta
- Pinvoke
- Videos
- Eventos
- Notas
- Instagram feed
- Publicaciones**

[Crear una página](#)



**Balmaseda y Tú** con YoSu Gomez Balenciaga.

11 de noviembre a las 0:00 · €

Mucha suerte y más desde #Balmaseda para el balmasedano Yo Balenciaga en su súper reto en el Himalaya en la "Everest Trail Race". En la que compiten 54 corredores de todo el mundo, 160 km con 3000 metros acumulados divididos en 6 etapas y en autosuficiencia en cuanto se refiere. Palabras de Yosú.  
A triunfar!! Y sobre todo, a disfrutar de la experiencia ☐☐☐☐☐☐



Me gusta Comentar

A Enkar Fernández Haro, Begoña Ruiz, Jarein TF y 103 personas más les gusta esto.

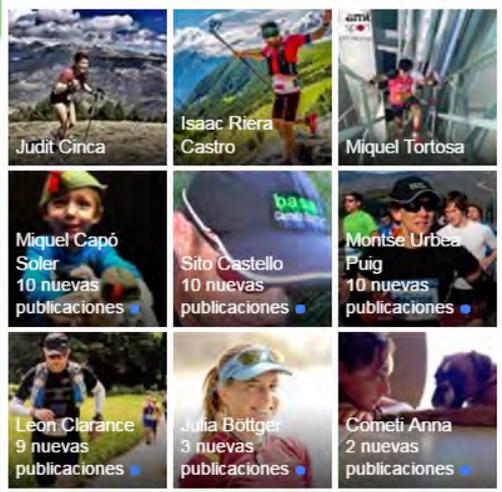
4 veces compartido

[Ver 12 comentarios más](#)

FACEBOOK



**Amigos** · 4441 (19 en común)



Español (España) · Español · Català · English (US) · Português (Brasil) +

## FACEBOOK



**Tom Magill** ha compartido la foto de Everest Trail Race — con Janine Canham y Casey Morgan.  
Ayer a las 7:58 ·



**Everest Trail Race** con Andreja Podobnik y 32 personas más.  
12 de noviembre a las 18:08 ·

STAGE 3. Jase Bhanjyang - Kharikhola  
DISTANCE. 37.4 km / ACCUMULATED LEVEL (6.631 m) (Positive 2,521 m / Negative 4,110 m)  
MAXIMUM TIME STAGE: 12 HOURS  
Pasang L...

[Ver más](#)  
[Ver traducción](#)



**Andreja Podobnik** Biografía ▾ Reciente ▾

kozmetiko in zdravstvo

Ha estudiado en Srednja ekonomska šola Ljubljana

Vive en Stari Trg

De Stari Trg Pri Lozu, Bohinj, Slovenia

Fotos

Amigos · 2571 (6 en común)

**Breda Marija Sikkens Tursic** 2 horas · 🧑

Andreja Podobnik on the Himalaja run wins again! Bravo Slovenial

Ver traducción



**Violeta Doles** 20 horas · 🧑

Andreja Podobnik ....res podira meje...  
...<https://iancorless.org/>

Ver traducción

Me gusta Comentar Compartir

👍❤️ 17

FACEBOOK



**Pep Lliteres Barcelo** Biografía Reciente

Añadir a mis amigos Seguir

### Presentación

- Trabaja en S'Escapada Bikes
- Ha estudiado en IES FELANITX
- Ha estudiado en CP Escola Nova
- Vive en Campos Del Puerto, Islas Baleares, Spain
- De Porreras, Islas Baleares, Spain
- Le siguen 66 personas

### Fotos

### Amigos 1413 (8 en común)

**Pep Lliteres Barcelo**  
17 horas · YouTube ·

vídeo resum 4a etapa #ETR2016  
Miquel Capó Soler

Ver traducción

**Everest Trail Race. Resumen Etapa 4.**  
Resumen de la cuarta etapa de la Everest Trail Race.  
Imágenes proporcionadas por la Organización.

YOUTUBE.COM

Me gusta Comentar Compartir

33

Se ha compartido 1 vez

Escribe un comentario...

**Pep Lliteres Barcelo** ha añadido 6 fotos nuevas.  
17 horas ·

4a etapa completada de la #ETR2016, ja només li queden dues etapes per escriure un altre plana brillant a la seva brutal trajectòria. En Miquel Capó Soler segueix fent-ho d'escàndol, manté la segona posició de la general, i primers per equips (Casey Morgan, Raul Riudavets, Miquel) i el més important de tot per a molts de nosaltres, és que veig el #TheBoss riure fent allò que li agrada i això, és molt bona senyal i una alegria immensa. #Fuerza #Honor #Respeto

Si apreciau a n'en Miquel, enviau emails d'ànims i coratge.. que ell seaur que vos ho agrerà; [http://www.everesttrailrace.com/etr\\_.../](http://www.everesttrailrace.com/etr_.../) **Chat (5)**

FACEBOOK



Fernando Santa Marta [Biografía](#) [Reciente](#)

**Johny Cunha** ha compartido la foto de Everest Trail Race — con Fernando Santa Marta  
15 horas · 🌐



**Everest Trail Race** con Fernando Santa Marta.  
10 de noviembre a las 13:14 · 🌐

Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water - Fernando Fernandes

Ver traducción

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 22

**Pedro Costa** E em grande!!!!  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 1 · 15 horas

**Amigos** 424 (4 en común)

 Luis Alvaro	 Olivia Sousa	 Mercè Blanchart 10 nuevas publicaciones
 Toni Amat Vilaró 1 nueva publicación	 Eusebio Noguera Pujol 1 nueva publicación	 Lewis Alicia
 Nuno Araujo	 Di Barros	 Bernardo Tavares

Español (España) · Español · Català · English (US) · Português (Brasil) [+](#)

Privacidad · Condiciones · Publicidad · Gestión de anuncios [▶](#) Cookies · Más ·  
Facebook © 2016

FACEBOOK



**Fèlix Amat Vilarò** ha compartido la foto de Everest Trail Race — con Toni Amat Vilarò  
14 horas · 🌐



**Everest Trail Race** con Toni Amat Vilarò.  
19 horas · 🌐

Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water 2016

Ver traducción

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 Irma Masso, Marcos Jover y 6 personas más

**Cris Planas Gras** FELICITATS Toni!!!!!!  
Ver traducción  
Me gusta · Responder · 4 horas

📝 Escribe un comentario...    💬 Chat (5)

FACEBOOK



Laura Pratm Biografía Reciente

Amigos 2416 (38 en común)

Sue Cooper	Tony Macpherson	Gerard Soler
Mercè Blanchart 10 nuevas publicaciones	Jon Meek 4 nuevas publicaciones	Horacio Cabina 3 nuevas publicaciones
Enric Simó Cruzet 3 nuevas publicaciones	Victoria Garriga 3 nuevas publicaciones	Julia Böttger 3 nuevas publicaciones

Español (España) · Español · Català · English (US) · Português (Brasil)

Privacidad · Condiciones · Publicidad · Gestión de anuncios · Cookies · Más

Facebook © 2016

# FACEBOOK

Jaume Mercader ha compartido la foto de Everest Trail Race — con Laura Pratm y 10 personas más.  
21 horas · 🧑

**Everest Trail Race** con Laura Pratm y 24 personas más.  
12 de noviembre a las 23:46 · 🌐

ETAPA 3. Jase Bhanjyang - Kharikhola  
DISTANCIA. 37,4 km / DESNIVELL ACUMULAT (6.631 m) (Positiu 2.521 m / Negatiu 4.110 m)  
TEMPS MÀXIM ETAPA: 12 HORES  
Pasang...

Ver más  
Ver traducción

Me gusta Comentar Compartir

Escribe un comentario...



**Mim Merryweather** ha añadido 2 fotos nuevas — con Jenny Hill  
10 de noviembre a las 8:40 · 🌐

So Jenny Hill (the machine) has only gone and WON the first stage of the Everest Trail Race! 🏆 - only 5 stages to go! Whoop whoop! 🏆 Rest well and keep warm! [www.everesttrailrace.com](http://www.everesttrailrace.com)

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 26

💬 Chat (4)

FACEBOOK



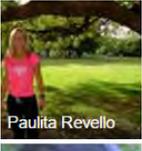
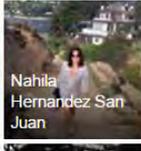


**Presentación**

- Trabaja en Rapport
- Estudió en Universidad de Monterrey
- Ha estudiado Neurociencias en Harvard University
- Estudió en Universidad Complutense de Madrid UCM
- Estudió en Saint Mary's University of San Antonio
- Ha estudiado en Allen Academy High School.
- Ha estudiado en Maur Hill-Mount Academy
- Vive en Saltillo
- Le siguen 539 personas

**Fotos** No hay nada para mostrar

**Amigos** 4452 (2 en común)

 Paulita Revello	 Steve King	 Nahila Hernandez San Juan
--	---	--

<https://www.facebook.com/ricardo.sala.10#>

**Ricardo Sala** ha añadido 2 fotos nuevas.  
8 de noviembre a las 19:13 · 🌐

Reportando desde el país más alto del mundo.

En unos minutos salimos los competidores hacia el poblado de Jiri ya incrustados en la montaña. Ahí dormiremos para ya iniciar la competencia el día de mañana 10 de noviembre. Ya tengo lista mi mochila con lo necesario para estar y correr los 6 días de carrera.

Les cuento algo importante para nosotros los competidores: ... Ver más

	
--	---

Me gusta Comentar Compartir

👍❤️👤 730

4 veces compartido

Chat (4)

FACEBOOK



TWEETS  
818

SIGUIENDO  
1.143

SEGUIDORES  
658

ME GUSTA  
1.865

LISTAS  
2



Seguir

TWITTER



artefisico @artefisico · 13 h

A las 20 hs comenzamos. Hoy tendremos #artesmarciales y #trailrunning @Canal8mdp @FernandoAlimdp @opensportsok @Everest\_ETR @danielbertagno



2 6



TWEETS 7.950    SIGUIENDO 928    SEGUIDORES 1.852    ME GUSTA 96    LISTAS 6     **Siguiendo**



am14 @am14net - 16 h

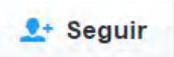
Miquel Capó pierde el liderato en la Everest Trail Race (@Everest\_ETR) [bit.ly/2fN9Z9F](https://bit.ly/2fN9Z9F)



  3     4    

TWITTER



TWEETS 2.014 SIGUIENDO 204 SEGUIDORES 3.475 ME GUSTA 10   Seguir

Tweets   Tweets y respuestas   Multimedia

 Carreras por montaña @CarrerasTrail · 16 h

La @Everest\_ETR Trail Race alcanza el Ecuador con @miquel\_capo en segundo lugar: [bit.ly/2fHs6Od](https://bit.ly/2fHs6Od)



  2  4 

TWITTER



TWEETS  
14,3 K

SIGUIENDO  
452

SEGUIDORES  
15,3 K

ME GUSTA  
261

LISTAS  
1



Siguiendo

TWITTER

Tweets

Tweets y respuestas

Multimedia



Outdoor @revistaoutdoor - 16 h

La @Everest\_ETR Trail Race alcanza el Ecuador con @miquel\_capo en segundo lugar: [bit.ly/2fHs6Od](https://bit.ly/2fHs6Od)



7

17





TWITTER



TWEETS 7.603    SIGUIENDO 7.251    SEGUIDORES 10,4 K    ME GUSTA 62    LISTAS 3         **Seguir**

 **decatrainer** @decatrainer · 18 h  
carreras populares on Twitter: "Qué tal irá la @Everest\_ETR? #Trail por etapas #... [twitter.com/i/web/status/7](https://twitter.com/i/web/status/7) ..., see more [tweetedtimes.com/v/1106?s=tnp](https://tweetedtimes.com/v/1106?s=tnp)"  
            



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

TWEETS  
7.189

SIGUIENDO  
276

SEGUIDORES  
18,8 K

ME GUSTA  
1.606



Siguiendo



carreraspopulares @CPpunto.com · 20 h

Qué tal irá la @Everest\_ETR? #Trail por etapas #trailrunning a los pies del techo del mundo con @miquel\_capo #Lider! [carreraspopulares.com/noticia/miquel ...](https://carreraspopulares.com/noticia/miquel...)



1



TWITTER



## Hamilton presiona a Rosberg con su 'pole' número sesenta en Interlagos

### Automovilismo ▶ FÓRMULA UNO

EFE SAO PAULO

El inglés Lewis Hamilton, con un Mercedes, sale hoy, a las 17:00 horas (televisado por el canal *Movistar F1*), desde la *pole* en el circuito de Interlagos, en Sao Paulo, sede del Gran Premio de Brasil, el penúltimo del Mundial.

Con una actuación que le proporcionó la conquista de su sesenta *pole position*, Hamilton presiona a su compañero y rival alemán Nico Rosberg, que podría festejar título este domingo en Sao Paulo. Hamilton fue el mejor y más rápido en la decisiva Q3 de calificación, al cubrir los 4.309 metros de la pista paulista en 1:10.736 minutos, lo que supone 102 milésimas menos que el mejor crono de Rosberg, líder del Mundial, con 19 puntos de ventaja sobre el triple campeón mundial británico (349 frente a 330).

Algo que deberá evitar Hamilton -al igual que su antagonista, de 31 años-, si quiere demorar la resolución del Mundial más largo de la historia y optar a una cuarta co-

### GRAN PREMIO DE SINGAPUR



1	1:10.736	2	1:10.838	3	1:11.404
Lewis Hamilton		Nico Rosberg		Kimi Räikkönen	
Mercedes		Mercedes		Ferrari	

### PARRILLA DE SALIDA

N.	PILOTO	MONOPLAZA	TIEMPO
4.	Max Verstappen (Red Bull)		1:11.485
5.	Sebastian Vettel (Ferrari)		1:11.495
6.	Daniel Ricciardo (Red Bull)		1:11.540
7.	Romain Grosjean (Haas)		1:11.937
8.	Nico Hülkenberg (Force India)		1:12.104
9.	Sergio Pérez (Force India)		1:12.165
10.	Fernando Alonso (McLaren)		1:12.266
15.	Carlos Sainz (Toro Rosso)		1:12.920

rona en la vigésima primera y última carrera del año. El próximo 27 de noviembre, en el circuito de Yas Marina de Abu Dabi. La capital de los Emiratos Árabes Unidos.

De momento, ambos siguen el guión lógico. Hamilton arriesga y presiona. Rosberg, calcula. Al germano le valdrían también dos se-

gundos puestos para a emular a su padre, el mítico Keke, primer finlandés campeón mundial de Fórmula Uno. En cuyo honor lleva en su Mercedes el número 6 con el que su progenitor ganó el título en 1982 para Williams.

El finlandés Kimi Räikkönen sorprendió con una mejor vuelta en 1:11.404 y arrancará tercero con su Ferrari, por delante del holandés Max Verstappen (Red Bull), con Fernando Alonso (McLaren-Honda) décimo y su compatriota Carlos Sainz (Toro Rosso) decimoquinto.

El doble campeón mundial asturiano intentará maximizar las oportunidades que se den en la carrera con el objetivo de conseguir algunos puntos. "Necesitamos estar preparados para maximizar cualquier tipo de condición que se presente", en referencia a la posible aparición hoy de la lluvia.

Ocurre lo mismo con Carlos Sainz, quien a la espera de la carrera dijo: "Esperamos la lluvia. Ojalá nos vaya bien mañana, como en Mónaco y Hungría, que de repente, cuando llueve, nos podemos colocar en el *top ten*".

## Miquel Capó cede el liderato en la general de la Everest Trail Race

### Montañismo / Carreras

R.D., PALMA

El mallorquín Miquel Capó cedió ayer el liderato en la general individual de la Everest Trail Race que disputa en la cordillera del Himalaya, en la que el ultrafondista *pobler* ocupa ahora la segunda posición, mientras que forma parte del trío que se mantiene líder en la clasificación por equipos.

El corredor nepalés Pasang Lama Sherpa se escapó en solitario durante la tercera etapa y fue el primero en cruzar los diferentes puntos de control, llegando en solitario y primero a la meta del monasterio budista de Karikhola tras 37 kilómetros de recorrido, con un desnivel acumulado de 6.631 metros. Con los atletas compitiendo ayer a alturas de hasta 4.000 metros por momentos.

Durante las 4 horas y 13 minutos de competición Pasang Lama Sherpa logró una ventaja que superó la media hora sobre sus principales rivales: el escocés Casey Morgan y el mallorquín Miquel Capó, ambos componentes del equipo Compressport. Con ese triunfo de etapa, Pasang Lama Sherpa arrebató el liderato de la general a Miquel Capó, segundo en la general a 19 minutos.



Deportes de Aventura Dominó la tercera etapa desde el inicio

# Pasang Lama recupera el liderato en el Everest Trail Race

0 Comentarios

Compartido 1



Los corredores, durante la etapa. Everest Trail Race

Actualizado 13/11/2016 16:36 CET

MARCA apuestas.es 10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES REGÍSTRATE YA!

**E**l corredor nepalés Pasang Lama salió con la intención de escaparse en solitario durante la tercera etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water y lo logró. Fue el primero en llegar a los diferentes puntos de control y cruzó la meta en el monasterio budista de Karikhola después de 37km y un desnivel acumulado de 6.631m.

El escocés Casey Morgan y el mallorquín Miquel Capó llegaron a meta a más de 30 minutos. Pasang Lama Sherpa recuperó el liderato que tenía Miquel Capó que ahora es segundo en la general a 19 minutos. En la categoría femenina también hubo cambio de líder. La eslovaca Andreja Sterle fue la más rápida y por tan sólo 14 segundos defenderá el liderato con la británica Jennifer Hill al acecho.

MARCA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Sigue tras su meta

## Salas palomea la tercera etapa en Everest Trail Race

Ricardo Sala cumple con la tercera etapa del Everest Trail Race 2016

SE HABLA DE: [#RicardoSalas](#) | [#EverestTrailRace2016](#) |

[Compartir](#) [Twitter](#)

Por: Redacción  
13-Nov-2016 5:01 am

**Gerardo Arancivia | Saltillo, Coah.-** El ironman saltillense Ricardo Sala Núñez cumplió con la tercera etapa del Everest Trail Race 2016, y logra mantenerse en la posición 17 de la clasificación general, siendo el mejor mexicano en competencia y liderando a los retadores latinoamericanos que buscan conquistar los parajes de Nepal.

La tercera etapa del Everest Trail Race partió de Jase Bhanjyang a Kharikhola, una distancia total de 37.4 kilómetros con 6 mil 632 metros de ascenso y descenso acumulado, esta vez con un tiempo límite para poder llegar a la línea de meta, que estaba estipulado en 11 horas.

Sala mostró temple para vencer la distancia más larga recorrida hasta ahora, y superó los 37.4 kilómetros en nueve horas, seis minutos y 18 segundos, terminando en el lugar 18 a 4:52.41 del ganador de la etapa, el nepalés Passang Lama.

Luego de tres etapas, el saltillense se mantiene en la posición 17 de la clasificación general con un acumulado de 22 horas, 11 minutos y 10 segundos, 10:26.57 por detrás del líder Passang Lama de Nepal; el segundo lugar le corresponde al español Miquel Capó, mientras que el tercer puesto es del inglés Cassey Morgan.

El Everest Trail Race 2016 continúa con la cuarta etapa, que parte de Kharikhola con destino a Phakding, un recorrido de 27.50 kilómetros y un desnivel de 4 mil 454 metros, dicha etapa es de transición antes de la exigente quinta, por lo que poco a poco llega a su fin la aventura del saltillense Ricardo Sala Núñez ante la imponente Nepal.

ZÓCALO DEPORTES!



xip/tv Tevisions locals ▾ Canals temàtics ▾ Programes La Xarxa ▾ Inicia sessió ▾ Regl

/ La Xarxa

# EN JOC

Inici Seccions ▾ Emissió TV Emissió ràdio

Veure programa en [mode tv](#)

LA XARXA TV  
EN JOC

## 'En Joc' Diumenge, 13 de novembre

[En joc](#)

13/11/2016 01:26:50 | 482 reproduccions | ☆☆☆☆☆ 0 vots

Fragments

- ['En Joc' Diumenge, 13 de novembre](#)
- [Bloc Futbol 'En Joc' 13 de novembre](#)
- [Bloc Bàsquet 'En Joc' 13 de novembre](#)
- [Bloc Handbol 'En Joc' 13 de novembre](#)
- [Bloc Hoquei Patins 'En Joc' 13 de novembre](#)

[Like](#) [Share](#) [Tuit](#) [G+](#) [Afegeix a +](#) [Insereix-lo al teu web](#) [Comparteix](#) [Talls personalitzats](#)

El bàsquet i el bon moment de l'AE Boet Mataró a la Copa Catalunya masculina destaquen en una edició de l'"En Joc" que repassa a fons la jornada al futbol català, el cap de setmana a l'handbol de casa nostra, el moment que es viu a l'OK Lliga, masculina i femenina, i a Primera Divisió d'hoquei patins, i el més destacat de les Divisions d'Honor de waterpolo. El programa es completa amb més punts poliesportius: de l'hoquei herba al futbol sala, passant per l'Everest Trail Race.

[PortadaEnJoc](#)



Trail running Gana la cuarta etapa y amplía su distancia en el liderato

# Pasang Lama acaricia la victoria final en el Everest Trail Race

0 Comentarios  
Compartido 3



Lama Sherpa, cada vez más cerca de ganar la Everest Trail Race

Actualizado 13/11/2016 18:38 CET

MARCA apuestas.es 10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES REGISTRATE YA!

El corredor nepalí Pasang Lama Sherpa sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Ganó la cuarta etapa después de 27,5 km y 4.500 metros de desnivel acumulado. Empleó 3 horas y 45 minutos desde que salió en el monasterio de Kharikhola hasta la meta. El corredor balear Miquel Capó y el escocés Casey Morgan llegaron juntos a meta en la segunda y tercera posición respectivamente a 17 minutos. Los atletas ocupan las tres primeras plazas del podio cuando faltan dos etapas para finalizar la competición.

Los corredores españoles están realizando una extraordinaria carrera. Desde la cuarta posición con Joan Soler hasta la decimocuarta con Antoni Amat todo son corredores nacionales. En la categoría femenina la eslovena Andreja Sterle que ha ido de menos a más durante la competición logró la segunda victoria consecutiva.



MARCA



## Lama Sherpa más cerca de la victoria final en la Everest Trail Race

TOPICS: Everest Trail Race Lama Sherpa Running Trailrunning



75€ en publicidad gratis\*

Con Google tu empresa puede estar presente cuando los usuarios más te necesitan. Ir a [google.es](http://google.es)



POSTED BY: REDACCIÓN 13/11/2016

Los corredores han salido esta mañana con las caras que denotan el cansancio y los más de 15.000m de desnivel acumulado que llevan en sus piernas. El corredor nepalés **Pasang Lama Sherpa** (ADEAVENTURA/ANNAPURNA TREKS) sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la **Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water**. Hoy ha ganado la cuarta etapa después de 27,5km y 4.500m de desnivel acumulado. Ha necesitado 3h y 45 minutos que ha realizado en solitario desde la salida en el monasterio de Kharikhola a primera hora de la mañana.



AM14.NET



**MARCA** TV

Fútbol

Baloncesto

Motor

Otros Deportes

Primera Plana

Siguiente 



## Lama Sherpa, cada vez más cerca de ganar la Everest Trail Race

**YOUTUBE** La cuarta etapa de esta carrera de trail running deja a Lama Sherpa cerca de la victoria.



MARCA TV



TELEVISIÓ -

RÀDIO -

NOTÍCIES



A LA CARTA -

CORPORATIU -

CONTACTA -

## Miquel Capó és segon a l'Everest Trail Race

13/11/2016 22:29h

comparteix  



El mallorquí Miquel Capó és segon a la classificació general de l'Everest Trail Race, a 37 minuts del líder. Això després que avui hagi acabat també segon, a 17 minuts del guanyador, el nepalí Lama Passang, que també comanda la general. L'etapa d'avui, la quarta de les sis que integren la prova, constava de 27 quilòmetres i mig i tenia un desnivell acumulat de 4.500 metres. El menorquí Raül Riudavets avui ha acabat vuitè i és novè a la general. L'eivissenc Eusebio Noguera tanca la classificació en la posició número 31.

IB3 TELEVISIÓ

## Everest Trail Race 2016 #ETR2016 – Stage 3 Results and Summary



IAN CORLESS

### Everest Trail Race – Stage 3 Jase Bhanjyang to Kharikhola

The mist and wind persisted into the night and it was seriously cold! Jase Bhanjyang sitting just below 4000m is renowned for being a cold place and last night it lived up to expectations. Needless to say, kit was tested and those who compromised on weight were left with a really cold and uncomfortable night. Pretty much everyone slept in base layers and down jackets with hoods up and gloves on.

Once again, it would be a split start, 0700 and 0800. Today's stage had considerably less climbing than stage two, however, it had lots of descending, it may not hurt the lungs as much but it would certainly hurt the legs. Many thought it would be an easier day...

A short climb out of camp the runners would then descend to **Jumbesi** (CP1) at 2696m. This initial trail would see them running through a dense forest section.

No hiking on the trail for me today, I was helicoptered out to **Kharikhola** – a beautiful Monastery on top of a mountain (**Pema Namding**).

Kharikhola is a main trekking route and in addition, it is a main route for supplies. It amazes me to watch children carry baskets literally as big as they are and for sure, probably twice the weight. Donkeys go up and down the trail all day carrying all sorts of supplies, from bottles of gas, water, corn, maize, beer, Coke, cigarettes and so on. You suddenly realize how life moves around in these mountains.

Sherpa's arrive carrying packs that look as though it will be break their packs, behind them, a string of tourists with small packs and poles.

## Everest Trail Race 2016 #ETR2016 – Stage 4 Results and Summary



### Everest Trail Race – Race Day 4 Kharikhola – Phakding

It was a wonderful calm night and relatively warm, certainly in contrast to the previous night. I was up and on the trail by 0600 to hike my way in to CP1 at **Kari La** (2893m). It was a tough 8km, basically climbing 1000m in 5km.

Kharikhola to Phakding is a very busy trail with Sherpa's and Porters making journeys up and down the trail, there are continual mule trains ferrying all sorts of supplies to shops, lodges and other facilities. This is the only way to move things around. This the motorway of this region!

I arrived at CP1 approximately 30 minutes before **Pasang Lama** arrived, once again he was leading the way. He covered the initial 8km in a ridiculous 60-minutes. Today, **Casey Morgan** was feeling jaded with a head cold, he pursued the Nepalese runner with **Miguel Capo Soler** but the writing was already on the wall. **Andrej Sterle Podobnik** controlled the ladies field from the front once again putting race leader **Jennifer Hill** under pressure. Jennifer looked relaxed as she followed but Andreja was pulling away.

**It seems highly unlikely that Pasang Lama will not be the** 2016 Everest Trail Race winner but the ladies' race has an exciting battle between Andreja and Jennifer.

From Kari La, the trail drops down through twisting and winding trail; sometimes technical and occasionally muddy. However, if you are confident on your feet and feeling good, you can certainly keep a great pace going.

Pasang arrived at CP2, **Surke** in 2-hours with 17km covered. His nearest rivals were 17-minutes later.

IAN CORLESS





## Joan Soler segueix quart després de la tercera etapa de l'Everest Trail Race

- ▶ El nepalès Pasang Lama recupera el liderat
- ▶ L'eslovaca Andreja Sterle aconsegueix la primera posició en fèmines

NacióMuntanya | 13/11/2016 a les 12:15h

Afegeix un comentari



Arxivat a: Trails, Everest Trail Race, Nepal, Joan Soler

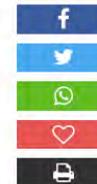
Si tu negoci es online, **SEUR e·you** [Descubre más >](#)



Joan Soler en un moment de la tercera etapa | ETR/iancorless.com

Joan Soler segueix en la quarta posició de l'Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Aquesta prova s'està disputant durant 6 dies pels voltants del sostre del món, en un entorn incomparable. Després de la tercera etapa que arribava al monestir budista de Karikhola, el català va aconseguir ser quart i mantenir aquesta mateixa posició a la general, on es troba a pocs minuts d'entrar al podi. El recorregut d'ahir va tenir 37 quilòmetres i un desnivell acumulat de 6.631 metres.

El nepalès Pasang Lama Sherpa va recuperar el liderat que li havia pres el mallorquí Miquel Capó en l'etapa anterior. El corredor local va aconseguir fer un temps de 4 hores i 13 minuts, escapant-se bastant dels seus perseguidors. Segon i tercer van ser Casey Morgan i Miquel Capó, que corren en equip i que van superar en aquesta ocasió a Joan Soler. El recorregut, impressionant, tenia vistes de l'Everest, el Lhotse i l'Ama Dablam.



NACIO MUNTANYA



**RAC1**  **EN DIRECTE**  
**No ho sé**  
amb Joan Maria Pou

☰ 🏠 **DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

RAC1  
ULTRAESPORTS

### Cercador

Programa: Ultraesports Secció: Del: 13/11/2016 fins: 13/11/2016

**Cercar**

### Últims àudios

**Resultats de la cerca:**

 Diumenge, 13/11/2016  
15.00 - 16.00 h  
**Ultraesports**

↓ 🐦 f </>



## Ismael Dris, séptimo en la Everest Trail Race a falta de dos etapas

noviembre 13, 2016 FJN Comentar

El ultrafondista ceutí Ismael Dris ocupa la séptima posición de la general en la 6ª Everest Trail Race tras la disputa de la cuarta etapa, en la que acabó en la sexta posición. El nepalí Pasang Lama Sherpa sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la prueba que se disputa en el Himalaya tras ganar la cuarta etapa, de 27,5 km y 4.500 metros de desnivel acumulado.

El vencedor empleó 3 horas y 45 minutos desde que salió en el monasterio de Kharikhola hasta la meta. El corredor balear Miquel Capó y el escocés Casey Morgan llegaron juntos a meta en la segunda y tercera posición respectivamente a 17 minutos. Los atletas ocupan las tres primeras plazas del podio cuando faltan dos etapas para finalizar la competición.

Los corredores españoles están realizando una extraordinaria carrera. Desde la cuarta posición con Joan Soler hasta la decimocuarta con Antoni Amat todo son corredores nacionales, entre ellos Ismael Dris, que finalizó en sexto lugar la cuarta etapa, a 1h:04:06 del primero. El corredor caballa es séptimo en la general a 4h:50:38 del líder.

En declaraciones a Ceuta Deportiva, Dris se ha confesado "muy cansado y deseando terminar", aunque espera, al menos, conservar su posición en los dos días de competición que restan.

En la categoría femenina, la eslovena Andreja Sterle, que ha ido de menos a más durante la competición, logró la segunda victoria consecutiva.

La joven corredora de 26 años sigue líder y además ha ampliado a más de 44 minutos la distancia con su inmediata perseguidora, la británica Jennifer Hill, segunda en la clasificación general. La también británica Sarah Davies se mantiene tercera.



Ismael Dris saluda con a los ceutíes con este simpático cartel a la finalización de la cuarta etapa



TOT GIRA [TOTS ELS ÀUDIOS](#) [WEB DEL PROGRAMA](#)

### Tot gira, de 20 a 21 h - 13/11/2016

13/11/2016 [f](#) [t](#) [e](#) [G+](#) [in](#) [+](#) [0](#) [INSEREIX](#)

A partir de les 16.00 hi tornem amb el concurs "La tanda de penals" amb el **Gerard Juvany**, i "La Sobretaula" on el **Pere Escobar** conversa amb l'ex jugador d'hoquei patins **Beto Borregan**. A les 17.00 explicarem el Gran Premi del Brasil de Fórmula 1, amb l'**Oriol Rodríguez**, i sentirem totes les reaccions del Gran Premi de motos del País Valencià. Secció de futbol(...)



**EVO**  
FINANCE

PRÉSTAMO  
PERSONAL

**Solicítalo**

diariodemallorca.es » Deportes

0 358

0 f 358

Ultratrail

## Miquel Capó es segundo en la Everest Trail Race y acaricia el podio individual

El poble, que cedió tiempo con el líder, se mantiene al frente de la clasificación por equipos a falta de dos etapas

14.11.2016 | 02:45

Redacción Palma Miquel Capó firmó la segunda posición en la cuarta etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water y se mantiene al acecho de Pasang Lama Sherpa, quien ayer se afianzó en el liderato de esta dura prueba.

El nepalí, pese al cansancio y los más de 15.000 metros de desnivel acumulado, ganó la cuarta etapa –27,5km y 4.500m de desnivel acumulado– con un tiempo de 3 horas y 45 minutos tras realizar prácticamente todo el recorrido en solitario. A 17 minutos llegaron el poble Miquel Capó (con un tiempo global de 16h.07:16.1) y el escocés Casey Morgan (16h.15:50.0), que llegaron juntos a meta y que completan el podio tras Pasang Lama (15h.29:55.7).



Miquel Capó y Casey Morgan posan en la línea de meta. **lan**  
**Corless**

Fotos de la noticia

A falta de dos etapas, el mallorquín tiene prácticamente asegurado el podio individual y el triunfo en su mano en la prueba por equipos junto a Riudavets.

Cabe destacar que los corredores españoles están realizando una gran carrera: desde la cuarta posición –Joan Soler– hasta la decimocuarta –Antoni Amat– todos son nacionales. En la categoría femenina es líder la eslovena Andreja Sterle, que ayer firmó su segundo triunfo consecutivo.

DIARIO DE MALLORCA



by  
THE  
ELEMENTS  
Pure Coconut Water

## Miquel Capó es segundo en la Everest Trail Race y acaricia el podio individual

► El pobler, que cedió tiempo con el líder, se mantiene al frente de la clasificación por equipos a falta de dos etapas

### Ultratrail

REDACCIÓN PALMA

■ Miquel Capó firmó la segunda posición en la cuarta etapa de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water y se mantiene al acecho de Pasang Lama Sherpa, quien ayer se afianzó en el liderato de esta dura prueba.

El nepalí, pese al cansancio y los más de 15.000 metros de desnivel acumulado, ganó la cuarta etapa -27'5km y 4.500m de desnivel acumulado- con un tiempo de 3 horas y 45 minutos tras realizar prácticamente todo el recorrido en solitario. A 17 minutos llegaron el pobler Miquel Capó (con un tiempo global de 16h.07:16.1) y el es-



Miquel Capó y Casey Morgan posan en la línea de meta. IAN CORLESS

cocés Casey Morgan (16h.15:50.0), que llegaron juntos a meta y que completan el podio tras Pasang Lama (15h.29:55.7).

A falta de dos etapas, el mallorquín tiene prácticamente asegurado el podio individual y el triunfo en su mano en la prueba por equipos junto a Riudavets.

Cabe destacar que los corredores españoles están realizando una gran carrera: desde la cuarta posición -Joan Soler- hasta la decimocuarta -Antoni Amat- todos son nacionales. En la categoría femenina es líder la eslovena Andreja Sterle, que ayer firmó su segundo triunfo consecutivo.

DIARIO DE MALLORCA



INICIO

ARTE FÍSICO TV

CALENDARIO

IMÁGENES

INDUMENTE



## LAMA SHERPA MÁS CERCA DE LA VICTORIA FINAL EN LA EVEREST TRAIL RACE.

14 noviembre, 2016, Publicado en Running, Sin comentarios

Phakding (13-11-2016). Los corredores han salido esta mañana con las caras que denotan el cansancio y los más de 15.000m de desnivel acumulado que llevan en sus piernas. El corredor nepalés Pasang Lama Sherpa sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Hoy ha ganado la cuarta etapa después de 27,5km y 4.500m de desnivel acumulado. Ha necesitado 3h y 45 minutos que ha realizado en solitario desde la salida en el monasterio de Kharikhola a primera hora de la mañana. El corredor balear Miquel Capó y el escocés Casey Morgan han llegado juntos a meta en la segunda y tercera posición respectivamente a 17 minutos. Los atletas ocupan las tres primeras plazas del podio cuando faltan 2 etapas para finalizar la competición. Los corredores españoles están realizando una extraordinaria carrera. Desde la cuarta posición con Joan Soler hasta la decimocuarta con Antoni Amat todo son corredores nacionales. En la categoría femenina la eslovena Andreja Sterle que ha ido de menos a más durante la competición hoy ha conseguido la segunda victoria consecutiva. La joven corredora de 26 años sigue líder y además ha ampliado a más de 44 minutos la distancia con su inmediata perseguidora, la británica Jennifer Hill, segunda en la clasificación general. La también británica Sarah Davies se mantiene tercera.

Hoy los participantes han realizado un tramo del trekking de aproximación al Everest. Por el camino han pisado un terreno muy roto por el importante tránsito de animales que hay en la zona. También han podido sentir la hospitalidad y la espiritualidad de las diferentes etnias al cruzar diferentes zonas habitadas

ARTE FÍSICO  
ARGENTINA



Asia & the Pacific, Adventure Travel

## Athletes brave cold, perilous drops and altitude sickness in world's toughest trail race

Created by [Joe Bindloss](#) • November 14, 2016 at 7:00 pm

Running 160 km would be arduous enough at sea level. Imagine running the equivalent of four and a half marathons in the world's highest mountains. If that sounds painful, spare a thought for the runners braving the Everest Trail Race – a six-day, 160 km-long rough course race through the Nepal Himalaya.



Monks line the route to watch competitors in the Everest Trail Race. Image by Frank Blienewald/LightRocket via Getty Images

Often touted as the world's toughest trail race, the Everest course charts the first stages of the route used by Tenzing Norgay and Edmund Hillary during the first ascent of Everest in 1953. Runners follow crude stone walking trails from village to village in the Sherpa region of Solukhumbu, with a breathless cumulative elevation gain of 5282 metres over the six day course.



el **FARO** Ceuta INICIO NOTICIAS DEPORTES COPE CE

### Ismael trata de mantener la posición: "es terrible"

Dani Vicente | 14/11/2016 | Senderismo | 0 |



Así luce la herida del deportista caballa. / Foto: cedida

**• Dris habla con 'El Faro'. "Lo peor es la temperatura y el terreno", dice**

La Everest Trail Race llega a su ecuador en la cordillera del Himala con el ceuti Ismael Dris enfrentándose a uno de los recorridos más duros del mundo, defendiendo su séptimo puesto en la clasificación entre el selecto medio centenar de participantes.

"Esto es terrible", explica a 'El Faro' el deportista caballa desde el Nepal sobre esta competición por etapas que se disputa en alturas que pueden superar los 5.000 metros, nada menos.

EL FARO CEUTA



**GLUCO  
SPORT**

**Glucosport**

@Glucosportfaes

Twitter oficial de Glucosport. Aporte energético en los deportistas sometidos a grandes pruebas competitivas o a duros entrenamientos.

[glucosportfaes.com](http://glucosportfaes.com)

Se unió en enero de 2014

TWITTER



TWEETS  
6.260

SIGUIENDO  
554

SEGUIDORES  
1.784

ME GUSTA  
203



Seguir

Tweets

Tweets y respuestas

Multimedia



**Glucosport** @Glucosportfaes · 6 min

La Everest Trail Race alcanza el ecuador con Miquel Capó en segundo lugar [carreraspormontana.com/noticias/la-ev](http://carreraspormontana.com/noticias/la-ev) ...  
Vía [@revistaoutdoor](https://twitter.com/revistaoutdoor)





TWITTER

**Ian Corless** @Talkultra TE SIGUE

TWEETS 28,3 K SIGUIENDO 971 SEGUIDORES 16,6 K ME GUSTA 2.050 LISTAS 1 **Siguiendo**

1.351 fotos y videos

**Ian Corless** @Talkultra · 2 h  
**#ETR2016** - Everest Trail Race - Stage 4 Summary and Images...



**Everest Trail Race 2016 #ETR2016 – Stage 4 Results and Summary**  
Everest Trail Race – Race Day 4 Kharikhola – Phakding It was a wonderful calm night and relatively warm, certainly in contrast to the previous night. ...  
[iancorless.org](http://iancorless.org)

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

- jordi bes ginesta** @totibes Seguir
- Francisco Ávila** @pacoavila Seguir
- Catalonia Ultra Cup** @Catal... Seguir



TWEETS 57,1 K SIGUIENDO 3.244 SEGUIDORES 597 ME GUSTA 4.999   Seguir

 Jorge23 @Delapuntejor - 3 h 

[#EverestTrailRace](#) Pasang Lama acaricia la victoria final en el Everest Trail Race [marca.com/deportes-avent](http://marca.com/deportes-avent) ... vía [@marca](#)



**Pasang Lama acaricia la victoria final en el Everest Trail Race**  
El corredor nepalí Pasang Lama Sherpa sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la Everest Trail Race by The Elements Pure C... [marca.com](http://marca.com)

   1 

TWITTER



**Correteando la cheve** @tololoAti TE SIGUE

TWEETS 2.836 SIGUIENDO 2.096 SEGUIDORES 5.716 ME GUSTA 1.744 LISTAS 2 Seguir

641 fotos y videos

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

- eldeu @eldeu Seguir
- Francisco Ávila @pac.oavila Seguir
- jordi bes ginesta @totibes Seguir

Encontrar amigos

Tendencias · Cambiar

**#YTúConQuéSueñas**  
Todos soñamos con disfrutar de lo que más nos gusta  
 Promocionado por Media Markt España pZjhca7r

Correteando la cheve retweeted

**Correteando la cheve** @tololoAti · 17 h [Ver traducción](#)  
diario del Everest Trail Race [@Everest\\_ETR](#) Ricardo Sala [@rickysala](#) etapa 3

**Correteando la Cheve**  
Diario de la competencia de Ricardo Sala en Everest trail race, Carrera en 6 etapas en la cima del Mundo!  
[correteandolacheve.blogspot.com](http://correteandolacheve.blogspot.com)

**Correteando la cheve** @tololoAti · 13 h  
Diario del Everest Trail Run [@Everest\\_ETR](#) Ricardo Sala [@rickysala](#) Etapa 4 y video Resumen de la etapa 3 [correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/video- ...](http://correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/video-...)

TWITTER



i també al canal 159 movistar+

TWEETS 45,9 K    SIGUIENDO 350    SEGUIDORES 10,4 K    LISTAS 5       Seguir

Esports en Xarxa @esportsenxarxa · 13 h

Amb les espectaculars imatges de l'Everest Trail Race (@Everest\_ETR) hem tancat l'#Enjoc d'avui. #esportcat

1   

TWITTER



TWEETS 7.882    SIGUIENDO 152    SEGUIDORES 5.237    ME GUSTA 1.516    LISTAS 1       Seguir

 Territorio Trail @TerritorioTrail · 16 h

Video. Resumen cuarta etapa  
[@Everest\\_ETR](#)



**Everest Trail Race. Resumen Etapa 4.**  
Resumen de la cuarta etapa de la Everest Trail Race. Imágenes proporcionadas por la Organización.  
[youtube.com](#)

1    4   

 Territorio Trail @TerritorioTrail · 16 h

Everest Trail Race, día 4. Victoria de Pasang Lama en la cuarta etapa que afianza su liderato en la [@Everest\\_ETR](#) y casi decide.



TWITTER



MARCA Fútbol Baloncesto Motor Polideportivo Tiramillas Mundial de Clubes Resultados Menú

Inicio Otros deportes Juegos Olímpicos Atletismo Golf Rugby Boxeo Olimpismo Paralímpicos Ajedrez Más

Deportes de Aventura

simyo 1GB DE FINDE GRATIS PRUÉBANOS Hasta febrero

Trail running Nueva victoria de Pasang Lama, ganador final salvo perforce en la última etapa

## Miquel Capó se afianza como segundo en el Everest Trail Race

0 Comentarios

Compartido 6

LLAMADAS ILIMITADAS 12,5 €/mes PAGA LO JUSTO Máx. 150 destinatarios simyo



Miquel Capó, en la meta. Ian Corless/Everest Trail Race

Actualizado 14/11/2016 19:07 CE

MARCA apuestas.es 10€ SIN DEPÓSITO PARA NUEVOS CLIENTES REGÍSTRATE YA!

El Everest Trail Race permite a sus participantes correr a los pies del Everest o el Lothse y transitar entre cimas tan emblemáticas en el alpinismo como el Tamserku, el Kangtega o el Tawoche. También subir a Namche Bazar, la capital sherpa, después de cruzar el emblemático Hillary Bridge. Los corredores están a un paso de concluir su aventura tras finalizar la penúltima etapa.

En la lucha por la clasificación general el corredor balear Miquel Capó aseguró la segunda posición y salvo un contratiempo en la última etapa del Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water terminará en el podio. La quinta jornada transcurrió entre Phakding y Tyangboche con 20 km de recorrido y 3.246 metros de desnivel acumulado.

Pasang Lama Sherpa logró su cuarta victoria de etapa en la carrera con un tiempo de 3 horas y 13 minutos. El corredor nepalí está siendo el claro dominador de la carrera, a excepción de la segunda etapa que venció Miquel Capó y consiguió el liderato durante una jornada. El mallorquín acabó segundo y amplió la diferencia con su compañero de equipo Casey Morgan en la tercera posición. Lama Sherpa podrá conseguir mañana la victoria final si no pierde los casi 49 minutos de renta conseguidos los tres últimos días.

En la categoría femenina, tercera victoria consecutiva de Andreja Sterle, después de 4 horas y 16 minutos. La eslovena también va directa a la victoria final con una cómoda distancia con Jennifer Hill a más de 1 hora. Hoy los atletas entraron en el Parque Nacional del Sagarmatha, una zona protegida del Himalaya del Nepal dominada por el colosal Everest. De los más de 50 que empezaron esta gran aventura en Jiri el jueves de la semana pasada, 41 siguen en

MARCA



TELEVISIÓ ▾

RÀDIO ▾

NOTÍCIES



A LA CARTA ▾

CORPORATIU ▾

CONTACTA ▾

## Miquel Capó ferma la segona posició a la general de l'Everest Trail Race

IB3 TELEVISIÓ

14/11/2016 21:44h

comparteix  

Miquel Capó ferma la segona posició a la general de l'Everest Trail Race



A falta d'una etapa per finalitzar la cursa, el mallorquí s'ha assegurat pujar al segon escaló del podi. El menorquí Raül Riudavets és novè a la general. Els dos atletes balears es proclamaran demà, si no hi ha cap de nou, campions per equips.



## Raül Riudavets se consolida en la 9ª plaza en el Everest Trail Race a falta de una etapa

Posted By deportesmenorca.com on 14 noviembre, 2016

## Raül Riudavets se consolida en la 9ª plaza en el Everest Trail Race a falta de una etapa

### El menorquín resiste en la exigente carrera y espera poder acabar en el Top 10



Raül Riudavets, en un momento de la quinta etapa (Foto: Ian Corless)

Raül Riudavets se ha consolidado en la novena posición de la clasificación general de la Everest Trail Race después de la disputa de la quinta y penúltima etapa.

El atleta menorquín, que ha llegado en la novena plaza en la jornada de este lunes, ha invertido hasta la fecha 25 horas y 42 minutos en el total del recorrido.

Riudavets mantiene el liderato por equipos con el Team Compressport junto a sus compañeros Miquel Capó (segundo) y Casey Morgan (tercero) con más de tres horas de ventaja.

En la lucha por la clasificación general el corredor balear Miquel Capó (COMPRESSPORT) ha asegurado la segunda posición y salvo un contratiempo en la última etapa de mañana en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water terminará en el podio. Hoy se ha disputado la quinta jornada entre Phakding y Tyangboche con 20 km de recorrido y 3.246m de desnivel acumulado.



Hace 1 mes

## Raül Riudavets se consolida en la 9ª plaza en el Everest a falta de una etapa

El atleta menorquín resiste en la exigente carrera y espera poder acabar entre el Top 10 de la prueba



Raül Riudavets, en un momento de la quinta etapa (Foto: Ian Corless)

Raül Riudavets se ha consolidado en la novena posición de la clasificación general de la Everest Trail Race después de la disputa de la quinta y penúltima etapa.

El atleta menorquín, que ha llegado en la novena plaza en la jornada de este lunes, ha invertido hasta la fecha **25 horas y 42 minutos** en el total del recorrido.

Riudavets **mantiene el liderato por equipos** con el Team Compressport junto a sus compañeros Miquel Capó (segundo) y Casey Morgan (tercero).

En el campamento antes de salir se escuchaba entre los corredores: "ninguna carrera tiene un escenario como este". Y todavía tenían que sumar los extraordinarios momentos de la quinta etapa: poder correr a los pies del Everest o el Lothse y transitar entre cimas tan emblemáticas en el alpinismo como el Tamskerku, el Kangtega o el Tawoche. También han subido a Namche Bazar, la capital sherpa, después de cruzar el emblemático Hillary Bridge.



Un momento de la prueba.

MENORCA@ALDIA



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water



The 2016 Everest Trail Race. Photo credit: Ian Corless.

## THE EVEREST TRAIL RACE 2016

14-Nov-16

By Alice Morrison

The **Everest Trail Race** 2016 is underway in the remote Solukhumbu region of the Himalayas in Nepal.

The **Everest Trail Race (ETR)** is an annual multi-stage footrace, with a brutal range in altitude.

The stages are 21.5, 23.9, 37.4, 27.5, 20 and 22 km respectively. The daily difference in altitude goes from a heart-pounding 3,000 meters up to 5,950. The route passes several of the world's tallest mountains, Everest, Lofse, Ama Dablam, Tamseku, Kanglega, Makalu and Kanchenjunga.

The race kicked off early on Thursday 10 November from Jiri in the Dolakha District. 45 runners of whom 10 were women lined up at the start. The race follows the route used by Tenzing Norgpe Sherpa and Edmund Hillary while making the first ascent to the Mt Everest in 1953.

**"THE EVEREST TRAIL RACE IS STAGED AT THE BEGINNING OF THE DRY SEASON WHEN THE AIR IS CLEAN AFTER THE MONSOON, SO THAT THERE IS GOOD VISIBILITY AND WEATHER CONDITIONS"**





Q Search Lonely Planet and beyond



Lonely Planet Travel News

Asia & the Pacific, Adventure Travel

## Athletes brave cold, perilous drops and altitude sickness in world's toughest trail race

Created by Joe Bindloss | November 14, 2016 at 7:00 pm

Running 160 km would be arduous enough at sea level. Imagine running the equivalent of four and a half marathons in the world's highest mountains. If that sounds painful, spare a thought for the runners braving the Everest Trail Race – a six-day, 160 km-long rough rough course race through the Nepal Himalaya.



Monks line the route to watch competitors in the Everest Trail Race. Image by Frank Bienenwald/LightRocket via Getty Images

Often touted as the world's toughest trail race, the Everest course charts the first stages of the route used by Tenzing Norgay and Edmund Hillary during the first ascent of Everest in 1953. Runners follow crude stone walking trails from village to village in the Sherpa region of Solukhumbu, with a breathless cumulative elevation gain of 5282 metres over the six day course.

LONELY PLANET



Coach > Fitness  
**Six-day Everest race sounds equal parts awe-inspiring and awful**

By Sam Downing · Nov 14th, 2016



**There's no doubt an endurance event around Mt Everest would inspire awe. It also looks awful.**

Right now, more than 40 competitors are crawling over the peaks of Nepal on the Everest Trail Race on a 150km journey, dubbed the "world's toughest" event of its kind.

Over six days, in stages ranging from 20km to 37km, entrants track a course through the remote Solukhumbu region of the Himalayas — following the first stages of the route charted by Tenzing Norgay and Edmund Hillary when they ascended Mt Everest in 1953.



Stage 3: Jase Bhanjyang Kharikhola to 37.4 km and an height difference of 6630 m. The third stage is mostly downhill, but the goal is to end a brutal ascent Kharikhola.

Etapa 3: Jase Bhanjyang a Kharikhola 37,4 kilómetros y un desnivel de 6630 m. La etapa 3 es sobre todo de descenso, pero la meta es un brutal ascenso final a Kharikhola.

Etapa 3: Jase Bhanjyang a Kharikhola 37,4 quilòmetres i un desnivell de 6630 m. L'etapa 3 és sobre tot de descens, però la meta és un brutal ascens final a Kharikhola.

100 6 15

COACH NINE



Cada vez más cerca de la meta

## Venciendo al reto

Ricardo Sala concluye la cuarta y quinta etapa del Everest Trail Race 2016

SE HABLA DE: [#RicardoSala](#) | [#EverestTrailRace2016](#) |

Compartir [Twitter](#)

Por: Redacción  
14-Nov-2016 11:52 pm

**Gerardo Arancivia | Saltillo, Coah.-** El ironman saltillense Ricardo Sala Núñez mantiene el paso dentro del Everest Trail Race 2016, luego de superar la cuarta y quinta etapa del magno desafío que se lleva a cabo en Nepal, ubicándose en la posición 22 de la clasificación general como el único mexicano y segundo latinoamericano.

La cuarta etapa partió desde Kharikhola hasta Phakding, un recorrido que constó de 27.5 kilómetros de distancia con un ascenso y descenso acumulado de 4 mil 454 metros; Sala Núñez logró superarla con un tiempo de nueve horas, 5 minutos y 27 segundos, ubicado en el lugar 29.

La quinta etapa fue una ruta desafiante pero panorámica de bellos parajes que constó de 20 kilómetros de recorrido desde Phakding hasta Tyangboche, con un ascenso y descenso acumulado de 3 mil 246 metros, donde el saltillense consiguió rebasar la meta en seis horas, 23 minutos y 17 segundos, cruzando la meta en el lugar 25.

Luego de cinco etapas del Everest Trail Race 2016, el saltillense Ricardo Sala Núñez se ubica en el lugar 22 de la clasificación general con un acumulado de 37 horas, 39 minutos y 53 segundos, 18:56.32 por detrás del líder, el sherpa Passang Lama, de Nepal.

### EL ÚLTIMO ESTIRÓN

El Everest Trail Race 2016 entra en su recta final con el arranque de la sexta etapa que parte desde Tyamboche hasta Lukla, una distancia de 29.5 kilómetros con un desnivel acumulado de 5 mil 243 metros, donde se deja atrás las vistas de los colosos de lo Himalaya para llegar a la meta.

ZÓCALO DEPORTES!



## Ismael sigue séptimo a los pies del Everest

Dani Vicente | 15/11/2016 | Senderismo | 0 |



El caballo manda un saludo a los suyos. / Foto: cedida

### • Fue octavo en la penúltima etapa

La Everest Trail Race ha llegado a su recta final, con el ceuti Ismael Dris compitiendo en la cordillera del Himalaya bajo unas condiciones terriblemente duras por la temperatura y el terreno.

La quinta etapa, la que unió Phakding y Tyangboche, con 20 kilómetros de recorrido y 3.246 metros de desnivel acumulado, fue especial, ya que los participantes tuvieron el privilegio de competir a los pies de dos 'ochomiles', el Lothse y el mítico Everest, el punto más alto del planeta.

Además, también pudieron ver de cerca el Ama Dablan, que ostenta el título de montaña más bella de la tierra, entre otras cimas emblemática del mundo del alpinismo como el Tamserku, el Kangtega o el Tawoche, un escenario, en resumidas cuentas, espectacular.

En cuanto a lo estrictamente deportivo, nuevamente el líder y gran favorito, el nepalí Pasang Lama Sherpa, se hizo con la victoria por tercera etapa consecutiva, once minutos por delante de Miguel Capó y Casey Morgan, sus 'escuderos' durante la competición.

El caballo Ismael Dris, que ayer contaba a este medio que está pasando algunos apuros, sobre todo por una ampolla enorme que se le ha producido en el pie, fue octavo, con un tiempo de 4h09'22", a menos de una hora del ganador.

En la clasificación general se mantiene entre los diez primeros, concretamente en la séptima plaza, con un tiempo de 24h29'54".

EL FARO CEUTA



Ultratrail

## Capó se asegura el subcampeonato en la Everest Trail Race

El pobler repite segundo puesto en el quinto día de una carrera que domina el nepalí Pasang Lama

Redacción Palma | 15.11.2016 | 00:56

El corredor mallorquín Miquel Capó (Compressport) se aseguró la segunda posición en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, que ayer vivió su quinta etapa, y salvo un contratiempo en la última jornada de hoy martes terminará en el podio.

Las localidades de Phakding y Tyangboche fueron las protagonistas de la quinta etapa de la Everest Race. El recorrido fue de 20 km, con 3.246m de desnivel acumulado, y los participantes, pese al cansancio acumulado, pudieron disfrutar de un radiante, con una perfecta visibilidad de las montañas más altas del planeta en el Himalaya del Nepal: Everest, Lothse, Makalu o Ama Dablam (considerada la montaña más bella del mundo).

El líder, Pasang Lama Sherpa, no dejó lugar a la sorpresa y consiguió la cuarta victoria de etapa en la carrera, con un tiempo de 3 horas y 13 minutos. El corredor nepalí (Adeaventura/Annapurna Treks) ha sido el claro dominador de la carrera, a excepción de la segunda etapa –que le dio la primera plaza durante un día– que se adjudicó el pobler Miquel Capó (Compressport).

El mallorquín terminó ayer otra vez segundo, lo que le permitió ampliar la diferencia con respecto a su compañero de equipo Casey Morgan (Compressport), que se mantiene en la tercera posición.

Lama Sherpa podrá conseguir hoy martes la victoria final si no pierde los casi 49 minutos de renta conseguidos en los tres últimos jornadas anteriores.

Por equipos, Capó y Riudavets dominan con tres horas de ventaja con respecto a los segundos clasificados.



Miquel Capó, antes de iniciarse ayer la quinta etapa.

Fotos de la noticia



Deportes ▶ Polideportivo

## Capó se asegura el subcampeonato en la Everest Trail Race

▶ El pobler repite segundo puesto en el quinto día de una carrera que domina el nepalí Pasang Lama

### Ultratrail

REDACCIÓN PALMA

El corredor mallorquín Miquel Capó (Compressport) se aseguró la segunda posición en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, que ayer vivió su quinta etapa, y salvo un contra tiempo en la última jornada de hoy martes terminará en el podio.

Las localidades de Phakding y Tyangboche fueron las protagonistas de la quinta etapa de la Everest Race. El recorrido fue de 20 km, con 3.246 m de desnivel acumulado, y los participantes, pese al cansancio acumulado, pudieron disfrutar de un radiante, con una perfecta visibilidad de las montañas más altas del planeta en el Himalaya del Nepal: Everest, Lothse, Makalu o Ama Dablam (consi-

derada la montaña más bella del mundo).

El líder, Pasang Lama Sherpa, no dejó lugar a la sorpresa y consiguió la cuarta victoria de etapa en la carrera, con un tiempo de 3 horas y 13 minutos. El corredor nepalí (Adeventura/Annapurna Treks) ha sido el claro dominador de la carrera, a excepción de la segunda etapa –que le dio la primera plaza durante un día– que se adjudicó el pobler Miquel Capó (Compressport).

El mallorquín terminó ayer otra vez segundo, lo que le permitió ampliar la diferencia con respecto a su compañero de equipo Casey Morgan (Compressport), que se mantiene en la tercera posición.

Lama Sherpa podrá conseguir hoy martes la victoria final si no pierde los casi 49 minutos de ren-



Miquel Capó, antes de iniciarse ayer la quinta etapa. IAN CORLESS

ta conseguidos en los tres últimos jornadas anteriores.

Por equipos, Capó y Riudavets dominan con tres horas de ventaja con respecto a los segundos clasificados.

En la categoría femenina, tercera victoria consecutiva de Andreja Sterle (Rihtar Svarog) después de 4 horas y 16 minutos. La eslovena también va directa a la victoria final con una cómoda distancia con Jennifer Hill (3 Little Birds) a más de 1 hora.

Ayer los atletas entraron en el Parque Nacional del Sagarmatha, una zona protegida del Himalaya

del Nepal dominada por el colosal Everest. De los más de 50 que empezaron esta gran aventura en Jiri el jueves de la semana pasada, son 41 los que siguen aún en competición.

La lucha mental cada vez es más fuerte para compensar el físico, que ya está al límite de sus fuerzas. Llevan 130 kms en sus piernas y 24.000 m. de desnivel acumulado en su dolorido cuerpo. Hoy les espera la última jornada, con la meta final en Lukla después de los últimos 30 km de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water.

## 'Xalest', 'January Sails', 'Emergencies Setmil', 'Scorpio' y 'Diavel' ganan el Trofeo Bon Vent

### Vela

REDACCIÓN PALMA

'Emergencies Set Mil', de Rafael Izquierdo Téllez (ORC 1); 'Xalest', de Bernat Rossinyol (ORC 2); 'January Sails', de Gabriel Català (ORC 3-4); 'Scorpio', de Javier Bonfill (Promoción); y 'Diavel', de Dirk Pramann (Dragón) se proclamaron ganadores de la 23ª edición del Trofeo Bon Vent, organizado por el Real Club Náutico de Palma este pasado fin de semana y que reunió a 34 embarcaciones de la flota regional.

La competición se debía desarrollar en dos jornadas, pero la falta de viento obligó a anular la regata del domingo.

El sábado sopló una brisa moderada de componente sur que permitió completar dos días regatas barlovento-sotavento para todas las clases.

El formato del Trofeo Bon Vent, que combina recorridos de bastones y costeros, está pensado para fomentar la participación.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

HIMALAYAN TIMES

## Sherpa, Sterla win Everest Trail Race

Himalayan News Service  
Solukhumbu, November 16

Nepal's Pasang Lama Sherpa and Slovenia's Andreja Sterla won the sixth Everest Trail Race which concluded in Lukla on Tuesday.

In the men's category, Sherpa completed six stages from Jiri to Bhandar (22km), Jase Bhanjyang (24km), Kharikhola (37km), Phakding (28km), Tyangboche (20km) and Lukla (30km) in 22 hours and four minutes to win the race.

Spain's Capo Soler Miquel bagged second position with the timing of 24 hours and 22 minutes, while Scottish Morgan Casey came third in 24 hours and 33 minutes.

In the women's category, Sterle clocked 20 hours and 53 minutes to finish first, while England's Jennifer Hill (34 hours) and Dabies Sarah (40:02) came second and third respectively.



Winners of the Everest Trail Race pose for a photo in Lukla, Solukhumbu on Tuesday.

A total of 45 athletes from 10 countries, including 10 women, took part in the race which started from Jiri of Dolakha district on November 10. The top three finishers in both the catego-

ries took home 1,000 Euros, 750 Euros and 250 Euros respectively.

Annapurna Treks Expedition Pvt Ltd, Adeaventura and Grans Espais had organised the competition.



COACH NINE

HEALTH DIET FITNESS WELLNESS GEAR 9HONEY

Coach > Fitness

## Six-day Everest race sounds equal parts awe-inspiring and awful



By Sam Downing · 11 hours ago



There's no doubt an endurance event around Mt Everest would inspire awe. It also looks *awful*.

Right now, more than 40 competitors are crawling over the peaks of Nepal on the Everest Trail Race on a 150km journey, dubbed the "world's toughest" event of its kind.

Over six days, in stages ranging from 20km to 37km, entrants track a course through the remote Solukhumbu region of the Himalayas – following the first stages of the route charted by Tenzing Norgay and Edmund Hillary when they ascended Mt Everest in 1953.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

CARRERAS PORMONTAÑA

Librería Desnivel Editorial Material Archivo

INICIO CALENDARIO CARRERAS NOTICIAS ENTRENAMIENTO ESQUÍ DE MONTAÑA SORTEOS

Última hora CLASIFICACIONES Entrevistas

Inicio > Noticias

TRAIL RUNNING

## Miquel Capó mantiene la 2ª posición de la Everest Trail Race a una jornada para el final

El español sigue dando muestras de su fortaleza en la carrera nepalí, aunque la primera posición parece ya decidida para Pasang Lama Sherpa.

Martes, 15 de Noviembre de 2016 - Actualizado a las 10:18h.

**Me gusta** Sé el primero de tus amigos en indicar que le gusta esto.

comental



Miquel Capó en la Everest Trail Race 2016 (I. Corless)

A una sola jornada para el final de la Everest Trail Race, las posiciones del podio de honor van poco a poco clarificándose y entre ellas destaca la presencia del corredor español Miquel Capó, que se mantiene entre los mejores de la carrera nepalí.

Disputadas ya las cinco primeras etapas de las seis que conforman la competición, el atleta balear sigue manteniendo la segunda plaza de la general, que lleva protegiendo prácticamente desde el arranque de la carrera.

### Etapa 4, Pasang Sherpa sigue a la ofensiva

El corredor nepalés Pasang Lama Sherpa sigue con paso firme para conseguir el triunfo final en la prueba nepalí. Se impuso en la cuarta etapa después de 27,5km y 4.500m de desnivel acumulado. Ha necesitado 3h y 45 minutos que ha realizado en solitario desde la salida en el monasterio de Kharikhola a primera hora de la mañana.



Miquel Capó en la Everest Trail Race 2016

CARRERAS POR MONTAÑA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

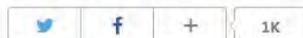
arabalears

## BALEARS

### El mallorquí Miquel Capó acaba segon la cursa més dura del món

El nepalès Pasang Lama Sherpa ha quedat primer en la sisena edició de l'Everest Trail Race i l'escolès Casey Morgan, tercer

ARA BALEARS Palma ACTUALITZADA EL 15/11/2016 20:40



El corredor mallorquí **Miquel Capó** ha acabat segon la sisena edició de l'Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water , la cursa de muntanya per etapes considerada la més dura del món. El nepalès **Pasang Lama Sherpa** ha quedat primer i l'escolès **Casey Morgan** -company de Capó a l'equip Compressport- ha finalitzat tercer.

Capó ha completat, després de sis dies d'esforç, fred i patiment, sis etapes, 160 km de recorregut i 30.000 m de desnivell acumulat a l'Himàlaia del **Nepal**. Les colossals muntanyes del planeta han estat el teló de fons d'un suplici de dures rampes nepaleses. Ni un metre pla. Han estat interminables descensos de fins a 12 hores per zones tècniques, fet que ha castigat la musculatura, amb temperatures de fins als 12 graus sota zero i motxilles de queviures de 3,5 kg que semblaven portar el pes del món. Però, diuen, ha valgut la pena.

Aquest dimecres una avioneta els portarà fins a Katmandu per tornar a casa divendres.

ARA BALEARS



**Sio1NET.**

Drugi športi Torek, 15. 11. 2016; 20.21, osveženo: 1 mesec DELI Z OSTALIMI:

4,375 11587 1 2223  
O TERMOMETRU

## Slovenka prepričljivo osvojila tek okoli Mount Everesta

Slovenka Andreja Sterle Podobnik je na ultramaratonskem teku okoli Mount Everesta (Everest Trail Race 2016) premagala vse tekmovalke. Pred drugouvrščeno Britanko je na cilj pritekla tri ure prej.

David Kos  
O AVTORJU

**PREBERI TUDI**

Zimske gume: katere stranske oznake so za voznika ključne?

KATERE ZIMSKÉ GUME SO NAJBOLJŠE  
Test zimskih gum 2016/2017

Foto: Facebook

**Stojalo za gume**  
[www.kataloska-prodaja.si](http://www.kataloska-prodaja.si)  
Prihranite prostor v garaži. S kapaciteto za 8 do 10 gum!

Sterle Podobnikova iz Starega trga pri Ložu je v šestih dneh pretekla 160 kilometrov in vsak dan v mrazu, vetru ter v zraku z malo kisika premagala več kot 29 tisoč metrov višinske razlike.

39-letnica je v cilj prišla v 30 urah in 53 minutah. Zasedovalko Jennifer Hill iz Velike Britanije je prehitela za več kot tri ure, tretjevrščeno Sarah Davis pa za več kot devet ur.

V ženski konkurenci je nastopilo 12 tekmovalk. Sterle Podobnikovi so družbo delale tekačice iz Velike Britanije, Španije in Argentine.

Konkurenca med moškimi je bila nekoliko močnejša. Slavil je Nepalec Passang Lama, ki je v cilj pritekla v 22 urah.

SIOL.NET



**RAC1**  **EN DIRECTE**  
**Tu diràs**  
amb Roger Saperas

☰ 🏠 **DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

### Cercador

Programa    Secció    Del    fins

Primer toc    Programa sencer    15/11/2016 📅    15/11/2016 📅

**Cercar**

### Últims àudios

**Resultats de la cerca:**

 Dimarts, 15/11/2016  
14.15 - 15.00 h  
**Primer toc**

↓    🐦    f    </>

RAC1  
PRIMER TOC



**VANGUARDIA** | MX

[NOTICIAS](#)
[COAHUILA](#)
[OPINIÓN](#)
[DINERO](#)
[DEPORTES](#)
[SHOW](#)

**SIGUEN NECESITANDO TU AYUDA**

[HAZTE SOCIO](#) [unicef](#)

## Ricardo Sala conquistó el Everest

DEPORTES / 15 Nov 2016

Cortesía

por **ALEJANDRA GONZÁLEZ**

19

COMPARTIDAS

f Facebook

t Twitter

+ Más...

0 COMENTARIOS

#RICARDO SALA

#EVEREST

#SALTILLENSE

### El día de ayer el saltillense cursó la última etapa que lo llevaría a la gloria deportiva y personal.

El ironman saltillense Ricardo Sala Núñez conquistó el Everest en el fin de su aventura ante la imponente Nepal, en el Everest Trail Race.

El día de ayer el saltillense cursó la última etapa que lo llevaría a la gloria deportiva y personal. Salió de Tyamboche a Lukla para recorrer una distancia de 29.5 kilómetros y un desnivel acumulado de 5243 metros; Ricardo logró superarla en 8 horas, 23 minutos y 12 segundos.

TE PUEDE INTERESAR:

Los Titanes luchan por permanecer en Saltiilo

El oriundo de la capital coahuilense terminó en la posición 30 general del Everest Trail Race 2016 con un tiempo total de 46 horas, tres minutos y 5 segundos, siendo el único mexicano que completó las etapas y el segundo latinoamericano que cruzó la meta –solo por detrás del argentino Daniel Rearte–, de los 8 que buscaban adueñarse de los parajes de la lejana Nepal.

Sala terminó a 23 horas, 58 minutos y 45 segundos detrás del primer lugar, el Nepalés, Lama Passang, quien terminó con un total de 22 horas, cuatro minutos y 20 segundos, el segundo lugar fue del español Miguel Capó y el tercer lugar fue para el británico Casey Morgan.

MÁS PC

MÁS CC

VANGUARDIA  
MÉXICO



# EL HERALDO

DE SALTILLO

SALTILLO COAHUILA MÉXICO EL MUNDO ACONTECER OPINIÓN SEGURIDAD DEPORTES

Lo más reciente » vizar a familia de Iker con 800 mil pesos » Se gradúa generación XXXIII de Licenciado

## Lo logra... saltillense Ricardo Sala finaliza su conquista al Everest

© Nov 15, 2016

Ricardo Sala, el atleta saltillense, finalizó su participación en el Everest Trail Race 2016.

El saltillense terminó en la posición general 30, pero fue el único mexicano que culminó todas las etapas de la competencia celebrada en Lukla, Nepal, con un tiempo de 46 horas y 3 minutos, en acumulado.

La Everest Trail Race es una carrera a pie y por etapas, con una duración de seis días, en los que los competidores recorren aproximadamente 160 kilómetros, se desarrolla en el Everest y otras montañas de los Himalaya, a una altura de entre 2 mil y 4 mil metros.

De acuerdo con sus organizadores, la Everest Trail Race está considerada como una prueba exigente y con un alto componente de aventura, apta para todos aquellos que quieran poner a prueba sus capacidades tanto físicas como psíquicas, en un escenario irrepitible, como son los montes Himalayas.

EL HERALDO DE SALTILLO



Hace 1 mes

## (Fotos) Fin de trayecto para Raül Riudavets en el Everest: noveno individual y campeón por equipos

### El atleta menorquín logra la quinta plaza en la última etapa y cierra con éxito su participación



Raül Riudavets, en un momento de la última etapa (Fotos: Ian Corless)

Raül Riudavets ha puesto punto y final a su exitosa aventura en la **Everest Trail Race** con una quinta posición en la última etapa, algo que le ha permitido mantenerse **noveno en la general individual y conquistar el triunfo por equipos con el Team Compressport**.

El atleta menorquín **ha invertido 30 horas y 41 minutos en completar todo el recorrido**, manteniendo siempre el tipo y no saliendo en ningún momento del Top 10 de la carrera. Además, junto a Miquel Capó y Casey Morgan ha logrado el título por equipos.

El corredor nepalés Pasang Lama Sherpa (ADEAVENTURA/ANNAPURNA TREKS) ha ganado la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Se trata de la carrera de montaña por etapas considerada la más dura del mundo.



Casey Morgan.

Este martes el corredor nepalés **Lama Sherpa ha rubricado el triunfo final** con la cuarta victoria de etapa consecutiva. El corredor español Miquel Capó ha finalizado segundo en la clasificación general después de 6 etapas, 160km de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado al recorrer el Himalaya del Nepal.



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

MENORCA@ALDIA



**LA VANGUARDIA | Deportes**

Al Minuto Internacional Política Opinión Vida Deportes Economía Local Gente Cultura

Deportes Fútbol Río 2016 Fórmula 1 Motociclismo Tenis Baloncesto Otros Deportes Ciclismo Lugares de

**AVANCE** “La acusación a Forcadell pone en riesgo la ‘operación diálogo’” en la portada de este sábado

**MONTAÑISMO EVEREST**

# El nepalí Lama Sherpa y la eslovena Pobonik ganan la Everest Trail Race

Comparte en Facebook | Comparte en Twitter

15/11/2016 19:22 | Actualizado a 15/11/2016 19:42

Barcelona, 15 nov (EFE).- El nepalí Pasang Lama Sherpa y la eslovena Andreja Sterle Podobnik se han llevado la victoria en la sexta edición de la Everest Trail Race (ETR), una dura carrera por etapas que se ha disputado en la cordillera del Himalaya.

La ETR ha consistido en seis etapas de hasta 6.600 metros de desnivel acumulado diario para un total de 160 kilómetros. En total, la carrera ha reunido a 56 corredores.

El podio lo han completado el español Miquel Capó y el escocés Casey Morgan en categoría masculina y las británicas Jennifer Hill y Sarah Davies en féminas.

Los españoles han sido los grandes triunfadores en la modalidad por equipos y han copado el podio. La victoria ha sido para el Compressport por delante del Conmetad y del Castelló Esports.

**Lo + Visto**

 El niño surfero de ColaCao cumple su sueño

 Los rusos preparan un reality show donde se permitirán violaciones y asesinatos



LA VANGUARDIA



PUBLICIDAD

## SERVICIOS

SERVICIOS | FARMACIAS | INFO ÚTIL | WEBCAMS | PUNTOS DE VENTA

# El nepalí Lama Sherpa y la eslovena Pobonik ganan la Everest Trail Race

15 Nov



Barcelona, 15 nov (EFE).- El nepalí Pasang Lama Sherpa y la eslovena Andreja Sterle Podobnik se han llevado la victoria en la sexta edición de la Everest Trail Race (ETR), una dura carrera por etapas que se ha disputado en la cordillera del Himalaya.

La ETR ha consistido en seis etapas de hasta 6.600 metros de desnivel acumulado diario para un total de 160 kilómetros. En total, la carrera ha reunido a 56 corredores.

El podio lo han completado el español Miquel Capó y el escocés Casey Morgan en categoría masculina y las británicas Jennifer Hill y Sarah Davies en féminas.

Los españoles han sido los grandes triunfadores en la modalidad por equipos y han copado el podio. La victoria ha sido para el Compressport por delante del Conmetad y del Castelló Esports.

Clasificación final:

-Hombres

1. Pasang Lama (NEP) 22h.04:20
2. Miquel Capó (ESP) 24h.22:15
3. Casey Morgan (SCO) 24h.33:13
4. Joan Soler (ESP) 25h.33:13
5. Pablo Del Río (ESP) 28h.47:00

-Mujeres

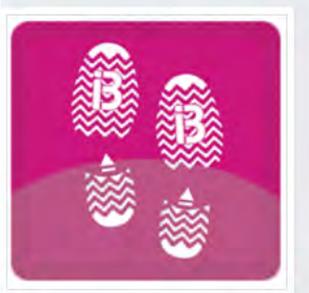
1. Andreja Podobnik (SLO) 30h.53:33
2. Jennifer Hill (GBR) 34h.00:04

PUBLICIDAD

## LO MÁS

VISTO	COMENTADO	CO
1	Paz Padilla y María Patiño llegan a las r los pasillos de Telecinco	<a href="#">Me gusta</a> <a href="#">Compartir</a> 0
2	«¡Matad a mi perro o él me mata!»	<a href="#">Me gusta</a> <a href="#">Compartir</a> 129
3	Cuponazo ONCE del viernes 16 de dicie comprobar combinación ganadora	<a href="#">Me gusta</a> <a href="#">Compartir</a> 1
4	El buen tiempo tiene los días contados	<a href="#">Me gusta</a> <a href="#">Compartir</a> 2
5	El nuevo chiste de Matías Prats pone en aprieto a su compañera Mónica Carillo	

EL DIARIO VASCO



## Feim Kilòmetres IB3

- Inicio
- Información
- Fotos
- Me gusta
- Vídeos
- Publicaciones

Crear una página



**Feim Kilòmetres IB3** ha añadido 3 fotos nuevas.  
15 horas · 🌐

Un menorquí, un mallorquí i un escocès, Miquel Capó, Raül Riudavets i Casey Morgan, es proclamaran demà campions per equips de l'Everest Trail Race. Enhorabona!! #FKM

[Ver traducción](#)



Me gusta Comentar Compartir

Xavi Sintes Florit, Albert Cano Mayol y 96 personas más

FACEBOOK



Territorio Trail Radio ha añadido 4 fotos nuevas.

15 horas · 🌐

Miquel Capó consolida la segunda posición en la Everest Trail Race tras la quinta etapa. Pasang Lama, virtual vencedor a falta de la sexta y última jornada.

En la lucha por la clasificación general el corredor balear Miquel Capó (COMPRESSPORT) ha asegurado la segunda posición y salvo un contratiempo en la última etapa de mañana en la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water terminará en el podio. Hoy se ha disputado la quinta jornada entre Phakding y Tyangboche c... [Ver más](#)



FACEBOOK



## The Elements Coconut Water

@theelementsaguadecoco

Inicio

Información

Fotos

Opiniones

Me gusta

Eventos

Notas

Publicaciones

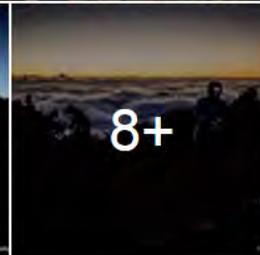
Crear una página



The Elements Coconut Water ha añadido 11 fotos nuevas.

20 horas · 🌐

Van pasando los días en #Nepal, y con ellos, las etapas de la Everest Trail Race van dejándonos imágenes tan impactantes como estas. Parece que ahora mismo en primera posición sigue el nepalí Lama Passang, en segunda el español Miquel Capo Soler, y en tercera el inglés Casey Morgan. ¡Ánimo chicos que esto acaba! #naturalisotonics #naturaldreams #run #trailrunning #asia #correrporetapas



👍 Me gusta

💬 Comentar

➦ Compartir



👤 Mercè Blanchart, Roger Viñas y 7 personas más

FACEBOOK



Base Castelló Esports by Running

@basecastelloesports

- Inicio
- Información
- Fotos
- Opiniones
- Me gusta
- Videos
- Eventos
- Publicaciones

Crear una página



Base Castelló Esports by Running

1 hora · 🌐

Buenos dias!!!!!!!!!!!!!!!

GO GO GO!!!! Ya están liados con la última etapa !!! Va desde Tyamboche a Lukla, con un total de 29'5 Km y un desnivel acumulado de 5243 m. En cuanto tengamos noticias de Montse y Sito os las hacemos llegar. ... Ver más



Me gusta Comentar Compartir

31 Orden cronológico

Se ha compartido 1 vez

Marta Sentís Castellví Vamossssl 🍌🍌🍌🍌  
Me gusta · Responder · 1 hora

Escribe un comentario...

FACEBOOK



**Moragues Agència d'Assegurances**

Ayer a las 8:10 · 🌐

Diario de Mallorca es fa ressò de l'enèsima gesta de Miquel Capó, aquesta vegada a l' Everest Trail Race, on marxa en segona posició.

A Moragues estem orgullosos de col.laborar amb un esportista d'aquesta envergadura. Força, que ja queda poc!

[Ver traducción](#)



### Miquel Capó es segundo en la Everest Trail Race y acaricia el podio individual

El pobler, que cedió tiempo con el líder, se mantiene al frente de la clasificación por equipos a falta de dos etapas

[DIARIODEMALLORCA.ES](#) | DE DIARIO DE MALLORCA

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir    🚩

👤 Rafael Petro Salamanca, Marga Ramis Mulet y 12 personas más

11 veces compartido



Escribe un comentario...



FACEBOOK



**Muévete Por Los Que No Pueden** ha añadido 3 fotos nuevas.

13 de noviembre a las 22:48 · 🌐

Hace unos días nuestro compañero Marcos entregaba a dos grandes amigos de Muévete, Montse y Sito de Base Castelló Esports by Running la pulsera que junto a Minerva y Marcos recorrió los mas de 3600 km de la #VueltaSolidariaEspañaporlasEnfermedadesRaras

Desde ayer esa pulsera ondea al aire a mas de 4000 mts. de altitud en la cima mas alta de la Everest Trail Race, unida a las banderas de oración, una oración por todas las Princesas y Príncipes Rett que gracias a la fuerza que nos transmiten y nos unieron hoy luchamos por todos aquellos que conviven con una Enfermedad Rara, por y para ellos..., ULTREIA



FACEBOOK



Traça Ski i Esports De Muntanya ha compartido la foto de Everest Trail Race.

Publicado por Marc Eslava [?] · 13 de noviembre a las 21:35 ·

L'Everest Trail Race arriba al seu equador! Molta força per aquestes últimes etapes!

[Ver traducción](#)



Everest Trail Race con Adrian Hernandez Olmo y 14 personas más.

Publicado por Oriol Gascón i Cabestany [?] · 13 de noviembre a las 18:28 ·

ETAPA 4. Kharikhola - Phakding

DISTANCIA. 27,5 km / DESNIVEL ACUMULADO (4.454 m) (Positivo 2.479 m / Negativo 1.975 m)

TIEMPO DE CORTE: 11 HORAS

Nuevamente Pasa...

[Ver más](#)

FACEBOOK



**Lokalni utrip** ha compartido la publicación de Andreja Podobnik.

23 horas · Cerknica, Baja Carniola-Karst, Eslovenia · 🌐

Andreja Podobnik se ne da! Prva je tudi po zaključku pete, predzadnje etape. Bravo! #everesttrailrace 2016

Ver traducción



**Andreja Podobnik** ha añadido 2 fotos nuevas.

Ayer a las 8:51 · 🌐

Dragi moji 🙌 hvala vam vsem za vso podporo, pesti, lepe misli ♥♥♥ res vas imam rada!!!!  
5. Etapa je za mano, uspelo mi je zmagati ♥♥♥ se jutri zadnja, 6ta tež...

FACEBOOK



**Marathonia**

12 de noviembre a las 10:16 · 🌐

Buenas noticias desde Everest Trail Race!  
El mallorquín Miquel Capó, gana la segunda etapa adjudicándose el liderato en la jornada más dura de esta competición.  
Enhorabuena campeón! 👍

#EverestTrailRace #líder #esfuerzo #EspírituMarathonia



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir    🇪🇸

👍 Tony Ga Lo, Víctor Recuero y 19 personas más

FACEBOOK



 **Foto Trail Running** ha compartido el vídeo de **Diario de Mallorca**.

11 de noviembre a las 21:40 · 🌐

Dopo la prima tappa della durissima Everest Trail Race il leader è il mallorquino Miquel Capó

[Ver traducción](#)



25 239 reproducciones

**Diario de Mallorca**  
11 de noviembre a las 19:29 · 🌐

[Me gusta esta página](#)

#VideoDM El mallorquín Miquel Capó se sitúa líder en la Everest Trail  
Vídeo completo aquí <http://www.diariodemallorca.es/.../mallorquin-mi.../1164870.html>

[Me gusta](#) [Comentar](#) [Compartir](#)

 Noel Dominguez, María Teresa Ambrosini Ramis y 15 personas más



FACEBOOK



**Pep Lliteres Barcelo**

15 horas · 🌐

Senyores i senyors, aquest nou i més que lloable episodi apunt d'assolir per en Miquel Capó Soler el #ETR2016, està apunt de ser una realitat.

Avui, un dia més en Miquel ha aconseguit arribar en 2a posició el que ha estat la 5a i penúltima etapa, fent que de moment, el balanç en quant el resultat a les etapes a manca de la 6a i darrera etapa, sigui de:

- Dues terceres posicions (etapa 1 i 3)
- Una victòria (etapa 2)
- Dues segones posicions (etapa 4 i 5)... [Ver más](#)

[Ver traducción](#)



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 🗣️ 🤔 Jordi Solé Mestre, Roger Viñas y 333 personas más

19 veces compartido

[Ver 9 comentarios más](#)



**Miguel Fernandez Miniño** Pep, Miquel es el más grande.

Me gusta · Responder · 🗣️ 1 · 9 horas

FACEBOOK



**Slavka Drobnic** ha compartido la foto de Everest Trail Race.

13 horas · 🧑

Andreja Podobnik.....ZMOREŠ TUDI ZADNJO IN NAJTEŽJO  
ETAPO...11179...

Ti si železna lejdi... 🥰 😊

[Ver traducción](#)



**Everest Trail Race** con Leon Clarence y 31 personas más.

13 de noviembre a las 23:03 · 🌐

STEP 4. Kharikhola - Phakding

DISTANCE. 27.5 km / accumulated slope (4454 m) (2479 m positive / 1975 m negative)

CUTTING TIME: 11 HOURS

Again Pasang Lama Sherpa...

[Ver más](#)

👍 Me gusta

💬 Comentar

➦ Compartir

👍 24

💬 Chat (6)

FACEBOOK



 **Mim Merryweather** ha añadido 2 fotos nuevas — con Jenny Hill  
10 de noviembre a las 8:40 · 🌐

So Jenny Hill (the machine) has only gone and WON the first stage of the Everest Trail Race! 🏆 - only 5 stages to go! Whoop whoop! 🏆 Rest well and keep warm! [www.everesttrailrace.com](http://www.everesttrailrace.com)



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 26

FACEBOOK



**Violeta Doles**

13 de noviembre a las 15:36 · 🌐

Andreja Podobnik ....res podira meje...

...<https://iancorless.org/>

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️👤 Mercè Blanchart y 164 personas más

2 veces compartido



**Violeta Doles** ..če si želite več ogledat, kliknite na zgornjo povezavo.. 😊

Ver traducción

Me gusta · Responder · 13 de noviembre a las 15:45



**Tomaž Čuček** Čestitke

Ver traducción

Me gusta · Responder · 13 de noviembre a las 17:15

FACEBOOK



Mitja Rok

16 horas · 🌐

Andreja Podobnik postavlja nove mejnike. Danes ponovno zmaga na etapi. BRAVO! Še malo pa bo cilj... GASAAAAA! (pa kot kaže jih himalajski zrak ne pride do živega, saj je veliko trenirala okrog Babnega polja, verjetno že pobira prijave šerp za usposabljanja in privajanja na mraz 😊)

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️ 187

Se ha compartido 1 vez

Ver 6 comentarios más



**Denis Šeruga** Včeraj smo jo srečali na poti iz Namcheja...danes beremo na fb zgleđa da so zvezde iz slovenije 🍌🍌🍌 tudi najin 6 letni sin Jaka je premagal trekning iz Lukle do thengboche 🍌🍌🍌 SI 🍌🍌🍌

Ver traducción

Me gusta · Responder · 🍌 3 · 7 horas

FACEBOOK



Joan Capó Soler

1 hora · La Puebla, Islas Baleares ·

Gran molt Gran Miquel Capó Soler

Ver traducción



Me gusta Comentar Compartir

30



Rosa Maria Barrios Deogracia grande!!!!!!



Me gusta · Responder · 57 min



Tony De Andrés Sou una pareja. Ejemplo de superacio....br

Chat (3)

FACEBOOK



**Carles Castelló** ha compartido la foto de Base Castelló Esports by Running.

1 h · 🌐



**Base Castelló Esports by Running**

2 h · 🌐

👍 Me gusta esta página

Buenos días!!!!!!!!!!!!!!!

GO GO GO !!!! Ya están liados con la última etapa !!! Va desde Tyamboche a Lukla, con un total de 29'5 Km y un desnivel acumul...

[Ver más](#)

👍 Me gusta    ➦ Compartir

👍 6

FACEBOOK



Stevie Kidd ha compartido el álbum de Everest Trail Race — con Toni Amat Vilarò y 5 personas más.

14 horas · 🌐



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 Ferran Capalvo Grau, Wolfgang Schinderhannes y 12 personas más

👤 Escribe un comentario... 📷 😊

FACEBOOK



Radio 94

2h · 🌐

Prekrasen pogled na semafor rezultatov visoko v Himalaji:

- 1) Andreja Sterle Podobnik 30h53:33
  - 2) Jennifer Hill 34h00:04
  - 3) Sarah Davis 40h02:41... Ver más
- Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 🥳 🍷 139

Orden cronológico

15 veces compartido

Ver 6 comentarios más



**Nada Založnik** Bravooooo.....ti si kraljica!!!!!!

Me gusta · Responder · 48 min



**Matjaž Modic** Bravooo:)

Ver traducción

Me gusta · Responder · 9 min

FACEBOOK



**YoSu Gomez Balenciaga**

13 min · 🧑

Por fin, terminada La Everest Trail Race 2016. Que bien se pasa, que mal, que rápido que lento, lágrimas, risas, victorias y abandonos....agradecer a tod@s los mail, comentarios, whassp...

6º clasificado con 29h 3min 23seg.

Después de tantos Días incomunicado y con wifi limitado, desde Lukla se agradece muchísimo todo ese apoyo, sobre todo de Tuga Norte, Tuga Alex , Alboan Jorge Gómez Balenziaga y Euskalvaso Patxi

Un abrazo y besos para todos!!!!!!!



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️ 36

FACEBOOK



 **Denis Šeruga** ha añadido 3 fotos nuevas — con Andreja Podobnik y 3 personas más.  
6 horas · 🌐

Ponosni, da smo lahko navijali za tebe Andreja Podobnik...najin Jaka je prepričan, da bo naslednjič šibal na EVEREST... SREČNO...SI 🍌 SI 🍌 SI

[Ver traducción](#)



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 Lewis Alicia, Andreja Podobnik y 204 personas más

💬 Chat (6)

FACEBOOK



# TWITTER

**òscar cusidó**  
@ocusido TE SIGUE

TWEETS 20,5 K   SIGUIENDO 1.917   SEGUIDORES 942   ME GUSTA 1.492   LISTAS 3     Seguir

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

- Wayo GPS** @WayoGPS Seguir
- ULTRA magazine** @TheUltr... Seguir
- Mercè Valero** @merce\_valero Seguir

Encontrar amigos

---

**am14** @am14net · 51 min  
Miquel Capó (@miquel\_capo) consolida la segunda posición en la Everest Trail Race... [bit.ly/2fUEMBz](https://bit.ly/2fUEMBz)

2   2



# TWITTER

 **am14**  
@am14net TE SIGUE



TWEETS 7.968    SIGUIENDO 929    SEGUIDORES 1.853    ME GUSTA 96    LISTAS 6

 [Siguiendo](#)

A quién seguir · Actualizar · Ver todos

-  **BESTTRAIL** @besttrail  
Seguido por Leaving Trail y ...  
[Seguir](#)
-  **Wayo GPS** @WayoGPS  
[Seguir](#)
-  **ULTRA magazine** @TheUltr...  
[Seguir](#)

[Encontrar amigos](#)

Tendencias · [Cambiar](#)

 am14 @am14net - 52 min  
Miquel Capó (@miquel\_capo) consolida la segunda posición en la Everest Trail Race... [bit.ly/2fUEMBz](http://bit.ly/2fUEMBz)



  2     2    



TWEETS  
29,8 K

SIGUIENDO  
2.419

SEGUIDORES  
1.456

ME GUSTA  
1.662

LISTAS  
2



Seguir



Correteando la cheve @tololoAtl · 9 h

Imagenes de lo que es correr en el @Everest\_ETR Everest Trail Race  
[@rickysala](#) a ricardo Sala solo le falta una etapa  
[correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/diario...](http://correteandolacheve.blogspot.mx/2016/11/diario...)





TWITTER

 **Revista Trail Run**  
@RevistaTrailRun TE SIGUE

TWEETS 8.001   SIGUIENDO 638   SEGUIDORES 13,7 K   ME GUSTA 3.228

 **Siguiendo**

**Revista Trail Run**  
@RevistaTrailRun TE SIGUE

Trail Run, la revista de trail running hecha por y para corredores de #montaña

 [trailrun.es](http://trailrun.es)  
 Se unió en marzo de 2014



 41 Seguidores que conoces



 1.637 fotos y videos



 **Revista Trail Run** @RevistaTrailRun · 5 min  
El mallorquín Miquel Capó, segundo en el @Everest\_ETR que finaliza hoy en el Himalaya.



**Miquel Capó pelea la victoria en la Everest Trail Race**  
Va segundo, hoy se celebra la última etapa  
[trailrun.es](http://trailrun.es)



# TWITTER

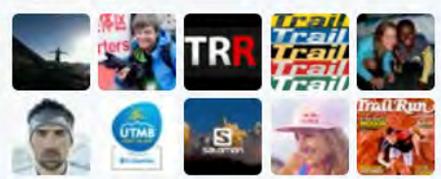
**tdc Outdoor**  
@revistaoutdoor TE SIGUE

TWEETS 14,3 K   SIGUIENDO 452   SEGUIDORES 15,4 K   ME GUSTA 261   LISTAS 1   **Siguiendo**

@revistaoutdoor TE SIGUE  
Carreras por montaña, Ultratrail, Cross, Maratón y Raids  
📍 España  
🌐 [carreraspormontana.com](http://carreraspormontana.com)  
📅 Se unió en marzo de 2010



👤 56 Seguidores que conoces



📷 1.218 fotos y videos



**tdc Outdoor** @revistaoutdoor · 4 min  
**@miquel\_capo** mantiene la 2ª posición de la **@Everest\_ETR** a una jornada para el final: [bit.ly/2eZVBfk](http://bit.ly/2eZVBfk)





# TWITTER

**Carreras por montaña**  
@CarrerasTrail TE SIGUE

TWEETS 2.019 SIGUIENDO 204 SEGUIDORES 3.481 ME GUSTA 10 Seguir

@CarrerasTrail TE SIGUE  
Carreraspormontana.com la web del trail running  
Se unió en junio de 2014

27 Seguidores que conoces

- Trail Run
- CORREM
- PowerBar
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- YouTube
- LinkedIn
- Google+
- SoundCloud
- Spotify
- Dropbox
- OneDrive
- Box
- Google Drive
- Dropbox
- OneDrive
- Box
- Google Drive

501 fotos y videos

**Carreras por montaña** @CarrerasTrail · 4 min  
@miquel\_capo mantiene la 2ª posición de la @Everest\_ETR a una jornada para el final: [bit.ly/2eZVBfk](http://bit.ly/2eZVBfk)

Photography: [chancortesa.com](http://chancortesa.com)



TWEETS  
9.761

SIGUIENDO  
268

SEGUIDORES  
339

ME GUSTA  
1.011



Seguir



Pep Aguiló @Pep\_Aguilo · 2 h

Enhorabuena @miquel\_capo y @caseymor!! Primeros por equipos y segundo y tercero respectivamente en la general individual de la @Everest\_ETR.



EVEREST TRAIL RACE 2016  
by The Elements Pure Coconut Water  
Final Ranking

Rank	Bib.	Name	Nation	Sponsor	Team	Bhandar e Bhangyang	Kharikhola	Phaiding Tyangpoche	Likha	Time	Gap	
<b>Men</b>												
1	35	LAMA Pasing				2:40:25	4:05:59	4:13:37	3:40:43	3:13:27	2:20:59	2:20:59
2	79	CAPO SOLER, Miquel		Compressport	Compressport	2:43:30	4:06:47	4:04:24	4:03:53	3:21:04	4:49:57	2:43:30
3	42	MORGAN, Casey		Compressport		2:42:30	4:04:23	4:04:22	4:03:34	3:07:27	4:49:57	2:42:30
4	2	SOLER ESPARRE, Joan		Trapa	Trapa	2:48:54	4:04:28	4:02:55	4:02:53	3:03:43	4:01:29	2:48:54
5	47	DEL RIO ETCHART, Pablo				3:04:15	3:47:50	4:01:17	4:49:49	3:44:59	4:58:55	2:48:54
6	21	GOMEZ BALENCIAGA, Yosef				3:29:28	4:02:41	4:01:18	4:49:49	3:45:13	4:58:55	2:48:54
7	4	DRIS MOHAMMED, Jassal			Nuvia Trail	3:29:45	4:02:41	4:01:17	4:49:49	4:05:22	4:01:29	2:48:54
8	9	HERNANDEZ OLMO, Adrian		Tangosport	Cometat	3:08:14	4:07:23	4:09:42	4:31:26	4:01:13	4:06:45	3:08:14
9	28	RUDAVEYS SOMILA, Raul		Compressport	Compressport	3:44:15	4:16:37	4:17:44	4:10:50	4:13:02	4:38:56	3:44:15
10	10	HERNANDEZ NAVARRO, Adrian		Tangosport	Cometat	3:43:58	4:10:01	4:11:42	4:30:13	4:08:16	4:06:45	3:43:58
11	8	PALLEJA ELIAS, Joan				3:09:52	4:04:58	4:04:42	4:30:23	4:02:24	4:10:11	3:09:52
12	46	CELAYA ESCRIBANO, Carlos				3:04:35	4:04:59	4:02:57	4:30:39	4:02:08	4:10:11	3:04:35
13	11	MUNTANE BERTRANDS, Jaume				3:44:47	4:07:59	4:11:33	4:12:44	4:02:11	4:10:11	3:44:47
14	41	AMAT VILARO, Antoni		Compressport		4:11:40	4:09:55	4:07:06	4:04:22	4:15:01	4:10:11	3:44:47
15	17	HUGHES, Bruce		Mortgage / Fish	Montage / Fish	4:03:35	4:08:24	4:16:07	4:17:46	4:05:06	4:10:11	3:44:47
16	40	ARNOLD, Thomas				4:04:27	4:07:08	4:04:03	4:40:39	4:02:25	4:10:11	3:44:47
17	12	BEARTE, Daniel				4:04:23	4:07:21	4:07:43	4:24:18	4:03:58	4:02:22	4:04:23
18	30	LYGLOW JONES, Adam				4:32:26	4:10:02	4:17:30	4:55:28	4:44:51	4:10:11	3:44:47
19	18	FERNANDEZ, Fernando				4:40:53	4:01:31	4:17:36	4:26:16	4:40:35	4:02:01	4:04:23
20	25	MORRIS, Mike				4:11:22	4:00:32	4:02:36	4:30:01	4:05:50	4:05:09	4:04:23
21	54	MAIN, Stewart				4:11:20	4:00:33	4:02:51	4:37:59	4:05:51	4:05:09	4:04:23
22	50	CASTELLO PÑOL, Ramón		Castello Experts By Running	Castello Experts By Running	4:16:21	4:12:59	4:14:42	4:35:40	4:03:12	4:10:11	4:04:23
23	32	STANMORE, Carl				4:19:40	4:03:51	4:09:22	4:49:01	4:09:34	4:08:28	4:04:23
24	20	SALA NUÑEZ, Ricardo				4:04:22	4:00:29	4:00:18	4:30:27	4:02:17	4:02:12	4:04:23
25	31	WIKSTLER, Chris				4:22:04	4:04:59	4:00:41	4:30:11	4:00:02	4:02:12	4:04:23
26	28	SCRIVANO, Flavio				4:54:45	4:40:30	4:04:32	4:31:43	4:04:15	4:08:06	4:04:23
27	3	MORENO COLL, Francisco				4:23:01	4:40:26	4:04:43	4:31:44	4:04:15	4:08:06	4:04:23

10/11/2016

Vola Timing (www.vola.fr) / Maports Pro 4.0.28

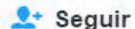
15/11/2016 at 18:00 / Page 1/3

TM Sports Timing



TWITTER



TWEETS 667 SIGUIENDO 827 SEGUIDORES 476 ME GUSTA 536   Seguir

 Viva Blue Sports @HotelVivaBlue · 14 nov.   
We wish the best to @miquel\_capo who is in the sixth edition of the well-regarded @Everest\_ETR. Come on Miquel, go, go, gooooo!!!



  1  4 

TWITTER



**Bolsamanía**  
Web Financial Group

16.12.2016 | Actualizado a las 23:56

ÚLTIMAS HORAS

CIERRE MERCADO: MADRID CE

16 dic Wall Street cierra  
16 dic Cierre Wall Street  
16 dic Cómo proteger tu

COTIZACIONES ▾ NOTICIAS ▾ ANÁLISIS ▾ DERIVADOS ▾ WARRANTS ▾ DIVISAS ▾ BROK

38% 16 dic IBERDROLA 6,00 ▼-0,07% 16 dic ACS 30,26 ▲0,78% 16 dic GRIFOLS 18,18 ▼-0,52% 16 dic SACY

**ÚLTIMA HORA** Wall Street cierra con caídas, el Dow Jones se aleja del 20.000 (16 d

**DESTACADOS** Cómo proteger tu capital en 2017: los 15 fondos de inversión que

**Descubre Las Ventajas De Los Bonus Warrants**

## El español Miquel Capó finaliza segundo en la Everest Trail Race

Europa Press | 15 nov, 2016 @ 19:17

✉ | 📱 | IT | IT



MADRID, 15 (EUROPA PRESS)

El español Miquel Capó (Compressport) ha concluido en segunda posición la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera de montaña más dura del mundo, después de completar un total de seis etapas, 160 kilómetros de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado bajo las gélidas condiciones de la cima más alta del planeta.

El balear se afianzó como segundo tras varias jornadas manteniéndose solamente por detrás del nepalí Pasang Lama Sherpa (Adeventura/Annapurna Treks), ganador incontestable de la sexta edición de la carrera tras sumar su cuarto triunfo de etapa seguido este martes. Por su parte, el escocés Casey Morgan, compañero de equipo de Capó, logró subirse al tercer escalafón del podio.

En la categoría femenina, la eslovena Andreja Sterle (Rihtar Svarog) se adjudicó el título en la general también tras alzarse victoriosa en su cuarta etapa consecutiva en la llegada a Lukla.

La carrera puso su punto final tras seis jornadas sin descanso marcadas por las horas diarias de esfuerzo, de frío y de sufrimiento de los participantes, que encontraron su recompensa al cruzar la línea de meta.

BOLSA MANÍA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

# ZÓCALO SALTILLO

INICIO MEDIA OPINIÓN COAHUILA MUNDO NACIONAL DEPORTES NEGOCIOS ESPECTÁCULOS

« Regresar

IPAD IPHONE BLA

IMPRIMIR COMENTAR

Foto: Especial

## Saltillense Ricardo Sala termina Everest Trail Race

[Deportes]  
Por Redacción  
15/11/2016 - 03:03 PM

**Saltillo, Coah.-** El ironman Ricardo Sala, quien se encuentra en Lukla, Nepal participando en el Everest Trail Race 2016 terminó su participación en el lugar 24 de la categoría varonil y 30 de la tabla general.

El saltillense concluyó la última etapa de excelente manera y en entrevista agradeció el apoyo que ha tenido de la comunidad coahuilense.

Asimismo, destacó por ser el único mexicano que llegó al final de la competencia culminando exitosamente las seis etapas, además de ser el segundo mejor latinoamericano.

257 lecturas

Share 14

Tweet 1

Google + 1

Email 0

ZÓCALO SALTILLO



**OBVESTILO** V mesecih Subota, Truška in Daljša iz tebe pride že vedno nekajkratni



### ANDREJA PODOBNIK STERLE ZMAGALA V HIMALAJI

Blanka Markovic Kocen   november 15, 2016   Loška dolina, Prva Novica, Regionalno, Šport  
570 ogledov

Andreja Podobnik Sterle iz Loške doline je sodelovala na teku okoli Mount Everesta in premagala vse tekmovalke. Tekma je trajala šest dni, Andreja je pretekla 160 kilometrov in vsak dan v mrazu vetru ter v zraku s precej manj kisika za seboj pustila 5000 metrov višinske razlike.

Še pogled na semafor rezultatov:

- 1) Andrej Sterle Podobnik 26:04:14
- 2) Jennifer Hill 27:12:58
- 3) Sarah Davies 34:07:11

#### SORODNI PRISPEVKI



Postojnski svetniki sprejeli rekorden proračun

pred 13 ur



NOVICE



PRIVATE SPORT SHOP ES



VENTAS PRIVADAS DEPORTE HASTA -70%

HAZTE SOCIO

## El saltillense Ricardo Sala terminó el Everest Trail Race

DEPORTES / 15 Nov 2016



© Ricardo Sala / Foto: Cortesía

por EDGAR SAUCEDO

7

COMPARTIDAS



COMENTARIOS

#EVEREST TRAIL RACE 2016

#RICARDO SALA

### El ironman saltillense finalizó en el lugar 30 en la tabla general del Everest Trail Race, un reto de larga distancia que se realiza en Nepal

El saltillense Ricardo Sala terminó su participación en la posición número 24 de la categoría varonil y en el lugar 30 de la tabla general del Everest Trail Race.

Ricardo fue el único mexicano que logró llegar hasta la final de la competencia la cual constó de seis etapas, donde el ironman saltillense lideró a los retadores latinoamericanos que buscaban superar los complicados obstáculos de los parajes de Nepal.

En mexicano recorrió las seis etapas en un tiempo acumulado de 46 horas 3 minutos y 5 segundos lo que le valió para ocupar la posición 30 en la tabla general. El campeón de la prueba fue Passang Lama de Nepal, quien terminó con un tiempo acumulado de 22 horas 4 minutos y 20 segundos; el segundo lugar fue para el español Mique Capo Soler, quien finalizó las seis etapas con un crono de 24 horas 22 minutos y 15 segundos, mientras que el tercer sitio fue para el británico Cassey Morgan, quien hizo un tiempo de 24 horas 33 minutos y 13 segundos.



MÁS POR



MÁS CO



VANGUARDIA MÉXICO



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

VANGUARDIA MX

NOTICIAS COAHUILA OPINIÓN DINERO DEPORTES SHOW

Come alive with the forest.

### Ricardo Sala finaliza hoy su aventura

DEPORTES / 13 Nov 2016



Foto: Conasta

**El ironman saltillense Ricardo Sala Núñez cumplió con cinco etapas del Everest Trail Race 2016, y se encuentra en la posición 26 de la clasificación general, siendo el único mexicano en competencia y liderando a los retadores latinoamericanos que buscan conquistar los complicados parajes de Nepal**

El ironman saltillense Ricardo Sala Núñez cumplió con cinco etapas del Everest Trail Race 2016, y se encuentra en la posición 26 de la clasificación general, siendo el único mexicano en competencia y liderando a los retadores latinoamericanos que buscan conquistar los complicados parajes de Nepal.

La cuarta etapa del Everest Trail Race partió de Kharikhola a Pharding, una distancia total de 27.5 kilómetros con 4 mil 454 metros de ascenso y descenso acumulado.

Ricardo Sala recorrió la distancia en nueve horas, cinco minutos y 27 segundos, terminando en el lugar 29 a 5:19.43 del ganador de la etapa, el nepalés Passang Lama, quien llegó a la línea final en un tiempo de 3:44.43.

En la quinta etapa, el saltillense recorrió 20 km de Phakding a Tyangboche, con 3246 metros de ascenso y descenso, en un tiempo de seis horas, 23 minutos y 17 segundos, para seguir colocado como el mejor latinoamericano.

MÁS POPULAR

MÁS COMENTADO

VANGUARDIA MÉXICO



NOTRANJSKO PRIMORSKE  
**Novice**



DOMOV ŠPORT

## Andreja Sterle Podobnik s prepričljivo zmago na Everest Trail Run 2016

Jelka Lekse - torek, 15 november, 2016

6296

Tibet – Loška dolina ima svojo junakinjo! Danes je to postala Andreja Sterle Podobnik, ki je na letošnjem Everest Trail Race 2016 prepričljivo slavila v ženski kategoriji. Za progo, dolgo 160 kilometrov, ki so jo tekmovalci etapno premagovali šest dni, je potrebovala 30 ur in 53 minut. Z doseženim časom je premagala tudi marsikaterega moškega tekmovalca; drugouvrščena je za zmagovalko zaozostala dobre tri ure, tretja pa že konkretnih devet ur. Zmagovalko smo zaprosili za krajši komentar, ki ga bomo objavili, takoj ko ga bomo prejeli. JL



Andreja Podobnik – Foto: IanCorless.com



NOVICE



**RAC1**  **EN DIRECTE**  
**Via lliure**  
Dissabtes i diumenges, de 7 a 14 h

  **DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

RAC1  
PRIMER TOC

## Cercador

Programa	Secció	Del	Del	fins	fins
Primer toc	Programa sencer	15/11/2016		15/11/2016	

**Cercar**

## Últims àudios

### Resultats de la cerca:



Dimarts, 15/11/2016

14.15 - 15.00 h

**Primer toc**





by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Finance Live.

☞ Pokaži sveže...

## Slovenka pometla s konkurenco na teku po Everestu

15.11.2016 15:51

Andreja Sterle Podobnik je **prepričljivo zmagala** v ženski konkurenci na šestdnevni ultramaratonski preizkušnji Everest Trail Race 2016. Sterle Podobnikova je v cilj prišla v 30 urah in 53 minutah.

Tekači in tekačice v šestih dneh prehodijo in pretečejo skupno okoli 160 kilometrov in premagajo več kot 29 tisoč metrov višinske razlike na že tako visoki nadmorski višini. Slovenska predstavnica je prvo zasledovalko iz Britanije prehitela za več kot tri ure, tretjevrščena, prav tako Britanka, pa je za Sterle Podobnikovo zaostala že za več kot devet ur.



KOMENTIRAJ

FINANCE LIVE



AS España Fútbol Motor Baloncesto Tenis Ciclismo Más deportes Opinión AS ES AS ES

### Atletismo

Actualidad Europeo atletismo Europeo plaza cubierta atletismo Mundial atletismo Atletismo plaza cubierta

## Cruceros Última Hora 150€

Todas las Cruceros Última Hora. Hasta un 65% de Ahorro ¡Reserva Ya! [Ir a cruceros/batayros.com/bo](#)



### "Tuve tanta fiebre que dormí sin camiseta a los pies del Everest"

**Miquel Capó fue segundo en la Everest Trail Race, una de las carreras más duras del mundo. Le ganó un joven sherpa nepalí.**

**f** **t** **G+** **m**

**Juanma Bellón** **Engar**

10 noviembre 2016 - 19:23h CET

El Everest Trail Race es una de las carreras de montaña más duras del mundo. Seis etapas en las que se recorren 160 kilómetros a pie y con 30.000 metros de desnivel viendo el pico más alto del mundo, el Lhotse... "Es una experiencia increíble", cuenta el balear Miquel Capó, el hombre que casi logra domar el Himalaya con sus zancadas. Al final terminó segundo, porque en su camino se cruzó Passang Lama, un sherpa nepalí de 22 años reconvertido a la carrera. "El conocía bien el terreno, estaba adaptado a la altitud y sabía como moverse", dice Capó a AS desde Katmandú.

Porque el resto de corredores vivieron las trampas del Himalaya: mal de alturas, alimentación, bajas temperaturas. Capó no fue la excepción: "Casi todos nos pusimos malos, yo una noche dormí sin camiseta, en medio de la nieve, de la fiebre que tenía. Los compañeros me declaran: 'Pero si hace un frío que pela'. Y al día siguiente tocaba otra vez etapa. Así que imagino lo duro que fue".

Sin embargo, Capó que se entrena en la Tramuntana a nivel del mar y aguantó el tipo en Nepal entre 2.800 y 4.000 metros de altura y resistió "gracias a la hospitalidad nepalí". Es el mejor español corriendo alrededor del Everest. Ahora toca subirlo: "Eso se lo dejo a los alpinistas. Lo mío es correr". Ahora toca relajarse y descansar a fondo en Katmandú.



**Lo más visto**

MÁS DEPORTE  
Polímeros, sobre los

DIARIO AS



**ETR**  
**EVEREST**  
TRAIL RACE

by



THE  
**ELEMENTS**

Pure Coconut Water

tdp

directo



ESTE ES EL TRAIL MÁS EXTREMO DEL PLANETA



24:32

21:19

-3:13

HQ





00:07

01:21



3/24

## Acaba l'Everest Trail Race

15/11/2016



1



INSEREIX

Pasang Lama Sherpa, del Nepal, i l'eslovena Andreja Sterle Podobnik han estat els vencedors de la sisena edició de l'Everest Trail Race, una cursa de 6 etapes a l'Himàlaia.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

## Dris acaba un nuevo reto en la 7ª plaza

Dani Vicente | 16/11/2016 | Senderismo | 0



El caballo, en pleno Himalaya. / Foto: cedida

### • Seis etapas en la cordillera del Himalaya enfrentándose al frío y a un recorrido extremo

Ayer se disputó la sexta y última etapa en la Everest Trail Race, prueba por etapas que se ha disputado en la cordillera del Himalaya, en Nepal, una exigente carrera que ha contado con la presencia del caballo Ismael Dris.

El ceutí, que hace tres años fue 14º en la misma prueba después de una fea caída en la que se hizo daño en la pierna, volvía al techo del mundo a recuperar sensaciones y disfrutar del que puede ser el paisaje más espectacular del mundo para esta modalidad deportiva.

Desde el primer momento el caballo se ha mantenido entre los diez primeros clasificados para acabar finalmente en la séptima posición en la clasificación general, invirtiendo un tiempo 29h31'23" en seis días de competición y con desniveles que han superado los 5.000 metros.

La victoria final ha sido para el sherpa Passang Lama, que ha dominado la prueba en todo momento, especialmente a partir del ecuador de la competición. El podium lo ha completado el español Miguel Capó y el británico Casey Morgan, ambos del equipo Compressport, que se ha hecho con la victoria en dicha modalidad.

Ayer se disputaba una sexta etapa entre Tyangboche y Lukia de 39,50 kilómetros de recorrido y un desnivel acumulado de 5.243 metros de altura.

Lama incluso se permitió el lujo de marcar el mejor registro en la etapa, pero no lo consiguió por poco, mientras que Casey Morgan y Miquel Capó le siguieron. Ismael fue el séptimo con un tiempo de 5h01'29", y aunque ha hecho parte de la prueba con una fea ampolla en el pie, al menos no sufrió tanto como el año pasado.

Ismael vuelve a hacer una marca en su lista de logros. Ha corrido con éxito en el Maratón de las Arenas en pleno desierto, enfrentándose a temperaturas extremas; también por la selva de Costa Rica enfrentándose a todo tipo de penurias; y desde ayer sabe lo que es haber corrido, por segundo año, a los pies del Everest.

EL FARO CEUTA

EVEREST TRAIL RACE

## Concluye Sala con gran altura

Enviar Imprimir

miércoles, 16 de noviembre de 2016



RICARDO SALA obtuvo un gran resultado en el Everest Trail Race.

El saltillense Ricardo Sala Núñez concluyó en el sitio 25 de la rama varonil y en el lugar 30 de la tabla general del Everest Trail Race, de un total de 55 participantes inscritos, ante climas gélidos en la región africana.

Sala se convirtió en el único ironman mexicano en lograr llegar hasta la final de la competencia; sus compatriotas fueron: Christian González Guadarrama y José Manuel Gálvez Moncada, terna azteca que se registró al evento. El mismo constó de seis etapas. El mexicano cubrió las mismas en un tiempo acumulado de 46 horas 3 minutos y 5 segundos.

El campeón de la prueba fue Passang Lama de Nepal, quien terminó con un tiempo acumulado de 22 horas 4 minutos y 20 segundos; el segundo lugar fue para el español Mique Capo Soler, quien finalizó las seis etapas con un crono de 24:22:15 segundos, mientras que el tercer sitio fue para el británico Cassey Morgan con un tiempo acumulado de 25:33:51, quien domino en las primeras tres etapas.

### Su recorrido...

Bhandar.- 5:04:22  
Bhanjyang.- 8:00:29  
Kharikhola.- 9:06:18  
Phakding.- 9:05:27  
Tyangboche.- 6:21:17  
Lukla.- 8:23:12  
Tiempo: 46:03:05

EL DIARIO DE COAHUILA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Inicio / Actualidad

## 'Sa Bèstia' Miquel Capó subcampeón de la Everest Trail Race

Por Laura Rullán - 16 noviembre, 2016



DESCUBRE TU CAMINO AdChoices

### Esta prueba es considerada la carrera de montaña más dura del mundo

El atleta mallorquín Miquel Capó se ha proclamado subcampeón de la Everest Trail Race, una prueba de resistencia de alta montaña en un recorrido de 160 kilómetros con el brutal desnivel de 30.000 metros, todo ello a temperaturas gélidas.

El deportista poblel afincado en Muro ha vuelto a hacer historia al conseguir una hazaña al alcance de muy pocas personas. Capó ha conseguido la segunda plaza tras el nepalí Pasang Clama, y por delante del escocés afincado en Mallorca Casey Morgan, con quien formada equipo junto al menorquín Raül Riudavets. De esta forma, Capó, Morgan y Riudavets han resultado ganadores de la carrera por equipos.

Miquel Capó, conocido por muchos como 'sa bèstia' es uno de los deportistas más queridos y aclamados de Mallorca. Su habitual presencia en pruebas populares y de primer nivel de atletismo, trail y triatlón, su cercanía, proximidad y carácter altruista le han convertido en todo un referente en nuestras islas.

Desde Mallorca Confidencial manifestamos nuestro más sincera enhorabuena y reconocimiento no solo por ésta última hazaña, sino por la gran labor desempeñada día a día consigue tanto como personal como deportista. Enhorabona Miquel!



MALLORCA CONFIDENCIAL



Montañismo

## Miquel Capó se supera en la Everest Trail Race

El mallorquín termina segundo la prueba más dura del mundo después de 160 kilómetros de frío y desniveles

Europa Press Palma | 16.11.2016 | 18:10

El mallorquín Miquel Capó (Compressport) concluyó en segunda posición la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera de montaña más dura del mundo, después de completar un total de seis etapas, 160 kilómetros de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado bajo las gélidas condiciones de la cima más alta del planeta.



Miquel Capó se supera en la Everest Trail Race

Capó se afianzó como segundo tras varias jornadas manteniéndose solamente por detrás del nepalí Pasang Lama Sherpa

(Adeaventura/Annapurna Treks), ganador incontestable de la sexta edición de la carrera tras sumar ayer su cuarto triunfo de etapa seguido. Por su parte, el escocés Casey Morgan, compañero de equipo de Capó, logró subirse al tercer escalafón del podio.

 Más fotos

En la categoría femenina la eslovena Andreja Sterle (RIHTAR SVAROG) logró el triunfo final después de redondear una gran carrera con la victoria de etapa, la cuarta consecutiva al llegar a Lukla. Las lágrimas y la emoción dominaron la línea de meta.

Después de seis días de esfuerzo, frío y sufrimiento por parte de los corredores, cruzar la meta ha sido la mayor de las recompensas. Algunos de los corredores han entrado cada día en el tiempo límite de la etapa después de 11 ó 12 horas donde cada paso en las duras rampas del terreno era un suplicio.

No ha habido un metro en llano. También los interminables descensos por zonas técnicas que cargaban cada día la maltrecha musculatura castigada por el paso de los días. Siempre vigilados por un equipo médico, dos controladores y seis sherpas para que todo funcionara a la perfección.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Miquel Capó, durante la exigente carrera. IANCORLESS.COM

## Miquel Capó se supera en la Everest Trail Race

► El mallorquín termina segundo la prueba más dura del mundo después de 160 kilómetros de frío y desniveles

### Montañismo ► CARRERAS

EUROPA PRESS PALMA

■ El mallorquín Miquel Capó (Compressport) concluyó en segunda posición la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera de montaña más dura del mundo, después de completar un total de seis etapas, 160 kilómetros de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado bajo las gélidas condiciones de la cima más alta del planeta.

Capó se afianzó como segundo tras varias jornadas manteniéndose solamente por detrás del nepalí Pasang Lama Sherpa (Adeventura/Annapurna Treks), ganador incontestable de la sexta edición de la carrera tras sumar ayer su cuarto triunfo de etapa se-

guido. Por su parte, el escocés Casey Morgan, compañero de equipo de Capó, logró subirse al tercer escalafón del podio.

En la categoría femenina la eslovena Andreja Sterle (RIHTAR SVAROG) logró el triunfo final después de redondear una gran carrera con la victoria de etapa, la cuarta consecutiva al llegar a Lukla. Las lágrimas y la emoción dominaron la línea de meta.

Después de seis días de esfuerzo, frío y sufrimiento por parte de los corredores, cruzar la meta ha sido la mayor de las recompensas. Algunos de los corredores han entrado cada día en el tiempo límite de la etapa después de 11 ó 12 horas donde cada paso en las duras rampas del terreno era un suplicio.

No ha habido un metro en llano. También los interminables descensos por zonas técnicas que cargaban cada día la maltrecha musculatura castigada por el paso de los días. Siempre vigilados por un equipo médico, dos controladores y seis sherpas para que todo funcionara a la perfección.

DIARIO DE MALLORCA



Miquel Capó durante una de las etapas

## EL MALLORQUÍN MIQUEL CAPÓ SEGUNDO EN LA EVEREST TRAIL RACE

Redacción Practico Deporte 16 noviembre, 2016

El corredor mallorquín **Miquel Capó** ha finalizado **segundo** en la sexta edición de la **Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water**, donde el nepalés **Pasang Lama Sherpa** se ha proclamado campeón y el escocés **Casey Morgan**, compañero de Miquel en el equipo Compressport, ha quedado tercero.

Capó alcanzó la segunda plaza en la clasificación general después de 6 etapas, donde ha recorrido **160km** y **30.000 metros de desnivel** acumulado al recorrer las montañas del **Himalaya** del **Nepal** en la que se dice, es la carrera de montaña por etapas más dura del mundo.

**Se trata de la carrera de montaña por etapas más dura del mundo**

En la **categoría femenina** la eslovena **Andreja Sterle** ha logrado el triunfo final después de redondear una gran carrera con la victoria de etapa, la cuarta consecutiva al llegar a Lukla.



Los participantes han finalizado la prueba tras 6 días de competición donde el **esfuerzo**, el **frio** y las **dificultades**

han sido protagonistas pero en la que todos se han sentido recompensados y satisfechos, según informa la organización.

### ARTÍCULOS RELACIONADOS



Todo preparado para el inicio de la Everest Trail Race



La Everest Trail Race propone una aventura en el Himalaya



¡A por el oro! en el Mundial juvenil de waterpolo

17 diciembre, 2016

AGENCIA EFE

Šport

## Slovenka na teku okoli Mount Everesta osvojila prvo mesto!

Katmandu, 16.11.2016, 12.30, V.L.

**Andreja Sterle Podobnik je za ta neverjeten preizkus potrebovala 30 ur in 53 minut. V tem času je pretekla kar 160 kilometrov in premagala več kot 29 tisoč metrov višinske razlike.**

Ultramaratonski tek okoli Mount Everesta (Everest Trail Race 2016) je potekal kar šest dni, udeležilo pa se ga je 55 ljudi iz celega sveta. To je izjemno težka preizkušnja, saj ni dovolj le, da je tekmovalec fizično pripravljen, ampak je na veliki preizkušnji tudi njegova psiha. Kot da to ni še dovolj, tekmovalci tečejo na visoki nadmorski višini, kjer je kisika v zraku precej manj, kot smo ga navajeni.



(Foto: Facebook)

### Človek lahko zmore vse, če to dela s srcem

Na svojem Facebook profilu je Sterle Podobnikova zapisala, da je bilo vse skupaj nepopisno. Povedala je, da morata biti glava in telo vedno povezana. Vseh šest dni je imela na sebi ista umazana, mokra in mrzla oblačila, vsak dan je tekla z devet kilogramskim nahrbtnikom, spala pa je v šotorih, kjer je kapljalo s stropa, tudi spalka je bila vedno mokra.



Hvalaaaa!!!  Res lepo je videti po 6ih dneh 'trpljenja', kako ljudje dihaajo s tabo. Krajci, ljudje, razmere - Neopisljivo !!! Tekma, ki si jo je težko predstavljati, če jo ne doživis. Ko bereš, zgloda fantastično, ko si tukaj ....SE BOLJ  6 dni, 160 km, 29000 višin cev...zoli podatki, ki nekemu ne

PLANET SLOVENIA



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



**Gabriel Castillo** con Ismael Dris Mohamed y Carmen Echarri Piudo.

3 horas · 🌐 · 🌐

ES HORA DE QUE LA CIUDAD RECONOZCA PÚBLICAMENTE LA VALÍA DE ESTE ATLETA.

"los médicos, al ver mis pies, me preguntaron: Ismael ¿cómo puedes andar?, yo con risas les contestaba: no puede andar, pero tengo que correr".

"He logrado superar lo imposible gracias al apoyo que he recibido de mi familia y todos mis paisanos". (Ismael Dris Mohamed)... Ver más



FACEBOOK

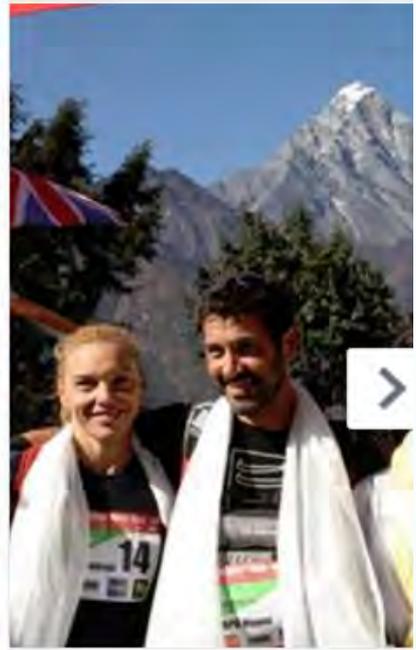


**Ang Pasang Lama** ha compartido la publicación de Everest Trail Race.

8 horas ·



Nepal's Pasang Lama Sherpa wins Everest Trail Race



Nepal's Pasang Lama Sherpa w Race

Me gusta    Comentar    Compartir

Ang Pasang Lama y 3 personas más

FACEBOOK



**Tom Arnold** con Dan Eccles.

16 de noviembre a las 13:18 · 🌐

So yesterday I completed what must be one of the most stunning foot races on the planet: the Everest Trail Race, after a 30 km run down from the beautiful monastery at Tyangboche to the finish line at Luckla. There can't be many other races that combine dodging mules and yaks with the top of the world as the backdrop. Mind-blowing scenery and awesome people! Safely back in Kathmandu now after the fun flight from Luckla. Thanks so much to everyone who has sent me messages and supported me, especially my awesome boyfriend Dan Eccles.

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️ 115

Ver 7 comentarios más

-  **Paul Metcalfe** I'm beyond impressed! Well done x.  
Me gusta · Responder · 👍 1 · 16 de noviembre a las 18:34
-  **Jose M. Fernandez** Well done gentleman, what an achievement!  
Me gusta · Responder · 👍 1 · 16 de noviembre a las 19:30
-  **Charles Crooks** Many congrats, hope you had a blast!  
Me gusta · Responder · 👍 1 · 16 de noviembre a las 20:22
-  **Emma Kettle** Well done tom, you are amazing xxxxxx  
Me gusta · Responder · 👍 1 · 16 de noviembre a las 21:31

FACEBOOK



**Pablo Pre**

16 de noviembre a las 16:32 -

Hay tiempo para todo en tantas horas...gracias a YoSu Gomez Balenciaga e Ismael Dris Mohamed por vuestra compañía



Me gusta Comentar Compartir

Sito Castello, Ismael Dris Mohamed y 38 personas más

Se ha compartido 1 vez



**YoSu Gomez Balenciaga** Dejen paso que va el trío calavera!!!! Un placer compartir horas y km'S

Me gusta · Responder · 2 · 16 de noviembre a las 13:16

FACEBOOK



**Leon Clarence**

22 horas ·



Me gusta   Comentar   Compartir

Ang Pasang Lama y 43 personas más

Ver 5 comentarios más



**Jerome StJohn Blake** Props to someone that has the where  
#lifestoolongnotto

Chat (8)

FACEBOOK



**Maja Kraševc**

16 de noviembre a las 21:13 · 🧑

Andreja Podobnik....ko pa to vidis na tv... je pa cloveka sam ponos.... in kar mal sem zrasla pred tv, ker te poznam... 😊

Ni kej, trmasti in vztrajni smo mi Notranjci...vsak po svoje . 😊 Bravo in cestitke. Carica si.

Ver traducción



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 🧑 Lewis Alicia, Andreja Podobnik y 86 personas más

FACEBOOK



**Marta Sentis Castellví**

16 de noviembre a las 16:12 ·

A quants de nosaltres heu ajudat a aconseguir els objectius que ens hem marcat, una mitja, una marató, una marxa... baixant el ritme fins on fes falta per tornar a pujar al nostre costat.

A quants de nosaltres ens hagués agradat estar al vostre costat aquests dies, per ajudar-vos a passar els moments més durs i animar-vos a seguir pujant.

I tot i no ser-hi ho heu fet, heu tocat el cel, això només ho podieu fer vosaltres Sito Castello i Montse Urbea Puig. Molt feliç per vosaltres! Un plaer coincidir en aquesta vida

[Ver traducción](#)



Me gusta Comentar Compartir

Sito Castello, Lewis Alicia y 87 personas más

[Ver 4 comentarios más](#)



**Maite Cherino** Jo no he estat amb vosaltres però ja sabeu el

Chat (5)

FACEBOOK



**Biel Ferragut** ha compartido el vídeo de Ajuntament de sa Pobla.

16 de noviembre a las 9:22 · 🧑

La teva gesta ens captiva dia a dia. Orgullós de tu i que duguis el nom de sa Pobla arreu del món.

Enhorabona Miquel Capó Soler!!!!

[Ver traducción](#)



9134 reproducciones

**Ajuntament de sa Pobla** ha añadido un nuevo vídeo.

16 de noviembre a las 9:17 · 🌐

Miquel Capó, subcampió de l'Everest Trail Race

Gran Miquel, gran!!!

Enhorabona Campió!!!

#miquelcapó #sapobla

[Ver traducción](#)

👍 Me gusta esta página

● Chat (5)

FACEBOOK



**Rajan Pokhrel**

18 horas · 🌐

Congrats Casey! Have a safe flight back home.



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍 Andreja Podobnik y 125 personas más

FACEBOOK



**Eusebio Noguera Pujol** ha compartido un enlace.

16 de noviembre a las 15:59 ·



### IB3 | Miquel Capó, subcampió de l'Everest Trail Race

L'atleta de Sa Pobla corona així una competició en la qual sempre ha estat entre els dos primers classificats. El menorquí Raül Riudavets ha acabat novè a la general. Els dos...

[IB3TV.COM](http://IB3TV.COM)

Me gusta   Comentar   Compartir

Sito Castello, Olivier Sepulchre y 22 personas más



Escribe un comentario...

#### HISTORIAS RECIENTES



**Eusebio Noguera Pujol** ha añadido 14 fotos nuevas — en

Katmandhu-Nepal.

17 horas · Katmandú, Zona de Bagmati, Nepal ·

Bueno ya toca a su fin la Everest Trail Race han sido unos días increíbles en un lugar mítico como es la cordillera del Himalaya , en compañía de mi amigo Ismael Dris Mohamed v recorriendo lugares impresionantes hasta llegar al Campo Base del Everest.

Chat (3)

FACEBOOK



**Jenny Hill**

21 horas · Katmandú, Zona de Bagmati, Nepal ·

Hardest piece of perspex I've ever earned. Thanks for all the facebook support x



Me gusta   Comentar   Compartir

Sito Castello y 126 personas más

Se ha compartido 1 vez

Ver 23 comentarios más



**Judith Hill DogGrooming** Kona was for pussies anyway x  
Me gusta · Responder · 6 horas



**Paul Deen** #legend  
Me gusta · Responder · 5 horas

Chat (5)

FACEBOOK



by

THE ELEMENTS

Pure Coconut Water



**Cuca Cano** ha compartido la foto de Everest Trail Race — con Laura Pratm y 16 personas más.

16 de noviembre a las 10:35 · 🌐



**Everest Trail Race** con Laura Pratm y 31 personas más.

15 de noviembre a las 20:07 · 🌐

Els 6 dies d'esforços, de fred, de patiment físic, d'arribar al límit de les forces i d'una estreta convivència, ... han fet que al creuar la línia de meta les ...

[Ver más](#)

[Ver traducción](#)

👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👤 Sito Castello, Alba Xandri y 4 personas más



Escribe un comentario...



FACEBOOK



**Toni Amat Vilarò**

18 horas ·

Fi de la aventura, volvia veure Nepal, quin pais, quines muntanyes, un somni acomplert, i competint, millor encara!! 3er Categoria Master, gracies a tots per el support!!!! DESPERTA FERRO!!!

[Ver traducción](#)



Me gusta   Comentar   Compartir

Sito Castello, Casey Morgan y 62 personas más

Se ha compartido 1 vez

Ver 7 comentarios más



**Pep Nabona** Moltes felicitats !!!!

[Ver traducción](#)

Me gusta · Responder · Editar

Chat (3)

FACEBOOK



**Romana Kunej** ha compartido la foto de Everest Trail Race.

Ayer a las 0:29 · Liubliana, Eslovenia Central, Eslovenia ·

Svaka čast! 😊 Naj se ve kdo je raztural. 😊 Andreja Podobnik

[Ver traducción](#)



**Everest Trail Race** con Leon Clarance y 31 personas más.

13 de noviembre a las 23:03 ·

STEP 4. Kharikhola - Phakding  
DISTANCE. 27.5 km / accumulated slope (4454 m) (2479 m positive / 1975 m negative)  
CUTTING TIME: 11 HOURS  
Again Pasang Lama Sherpa...

[Ver más](#)



Me gusta



Comentar



Compartir



Zvezdica Zaspanka, Barbara Kogej y 26 personas más



**Peter Nelec** Andreja cestitke....ni kaj dodati!!

Me gusta · Responder · 16 de noviembre a las 20:42

Chat (3)

FACEBOOK



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



Miquel Capó, durante la exigente carrera. IANCORLESS.COM

## Miquel Capó se supera en la Everest Trail Race

► El mallorquín termina segundo la prueba más dura del mundo después de 160 kilómetros de frío y desniveles

### Montañismo

#### ► CARRERAS

EUROPA PRESS PALMA

■ El mallorquín Miquel Capó (Compressport) concluyó en segunda posición la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water, la carrera de montaña más dura del mundo, después de completar un total de seis etapas, 160 kilómetros de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado bajo las gélidas condiciones de la cima más alta del planeta.

Capó se afianzó como segundo tras varias jornadas manteniéndose solamente por detrás del nepalí Pasang Lama Sherpa (Adeventura/Annapurna Treks), ganador incontestable de la sexta edición de la carrera tras sumar ayer su cuarto triunfo de etapa se-

guido. Por su parte, el escocés Casey Morgan, compañero de equipo de Capó, logró subirse al tercer escalafón del podio.

En la categoría femenina la eslovena Andreja Sterle (RIHTAR SVAROG) logró el triunfo final después de redondear una gran carrera con la victoria de etapa, la cuarta consecutiva al llegar a Lukla. Las lágrimas y la emoción dominaron la línea de meta.

Después de seis días de esfuerzo, frío y sufrimiento por parte de los corredores, cruzar la meta ha sido la mayor de las recompensas. Algunos de los corredores han entrado cada día en el tiempo límite de la etapa después de 11 ó 12 horas donde cada paso en las duras rampas del terreno era un suplicio.

No ha habido un metro en llano. También los interminables descensos por zonas técnicas que cargaban cada día la maltrecha musculatura castigada por el paso de los días. Siempre vigilados por un equipo médico, dos controladores y seis sherpas para que todo funcionara a la perfección.

DIARIO DE MALLORCA



**Andreja Podobnik** ha añadido 2 fotos nuevas.

9 h · 🌐

Zaslužen s trmo, voljo in vso močjo 😊 zdaj pa DOMOV 🤖👍👍👍👍👍👍🏆  
👍 juuuuu!!

Ver traducción



● Chat (3)

FACEBOOK



**Ingane Yami**

16 de noviembre a las 15:08 · 🌐

He did it!!! Bruce Hughes from Monteeagle Logistics Limited completed the Everest Trail Run!!! All to fulfill his audacious vision of a Multi- purpose Astr field down at the Village!

#inspiredindividual #committment #changinglives



👍 Me gusta    💬 Comentar    ➦ Compartir

👍❤️ 25

Orden cronológico

Se ha compartido 1 vez

Ver 7 comentarios más



**Kerry Gomes Hirst** Well done and thank you

Me gusta · Responder · 👍 1 · 16 de noviembre a las 20:29

FACEBOOK



BARÇA REAL MADRID FÚTBOL **SPORT** +DEPORTES RESULTADOS DIRECTOS

COMPRA TU BICICLETA DE SEGUNDA MANO  
De forma segura y con envío gratuito

BKIE  
¡ENCUÉNTRALA YA!

Disponible en App Store Disponible en Google play

SPORT

Deportes | Deporte Extremo

## Lama Sherpa corona la Everest Trail Race; Miquel Capó, segundo



Lama Sherpa, en carrera | null

**MARATHON** DISFRUTA DE CUOTAS MUY COMPETITIVAS **REGÍSTRATE**

\*MUY BUENA CONDICIÓN DE PRECIO. CONSULTA CON NOSOTROS Y EN LA WEB DE BET

Lama Sherpa se impuso en la sexta edición de la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water. Se trata de la carrera de montaña por etapas considerada la más dura del mundo.

16/11/2016 13:49h  
SPORT.es



Este martes el corredor nepalés Lama Sherpa rubricó el triunfo final con la cuarta victoria de etapa consecutiva. El corredor mallorquín **Miquel Capó** finalizó segundo en la clasificación general después de 6 etapas, 160km de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado al recorrer el Himalaya del Nepal. El escocés **Casey Morgan** –compañero de Capó en el equipo COMPRESSPORT- logró el tercer puesto.

En la categoría femenina la eslovena **Andreja Sterle** (RIHTAR SVAROG) se llevó el triunfo final después de redondear una gran carrera con la victoria de etapa, la cuarta consecutiva al llegar a Lukla.

HASTA 100€ GRATIS  
EN BONOS

betfair Apuesta ya >>

Publicidad

### Más información



Un anticiclón frena al dúo de cabeza en la Vendée Globe

Titan Tropic Cuba by GAES: Pedales por una buena causa

Gisela Pulido entrena el 'hydrofoil' por si es elegido olímpico

Didac Costa entra este viernes en el Índico; El 'Banque Populaire', en el Pacífico

Diego Tamayo y Marlies Meijer, titanes



**M Deportes | Atletismo**

PORTADA MENORCA BALEARIS ACTUALIDAD DEPORTES OPINIÓN OCIO VIPS

Fútbol | Baloncesto | Voleibol | Ciclismo | **Atletismo** | Polideportivo | Fotos | Videos

Atletismo

## Un incansable Raül Riudavets asombra en el Everest

El atleta de Es Mercadal gana por equipos y es noveno individual en la dura cita

Joan Juanico | @juanic8 | 16/11/2016 | Valorar: ★★★★★

Comenta | Visto 743 veces | Me gusta 11 | G+1 1

Fotos

Riudavets, en la prueba en el Everest  
16-11-2016 | Ian Corless

11 TuMalo 1

Relacionado

Etiquetas

Raül Riudavets

Publicidad

**CANARIAS**

HASTA 15% DE DESCUENTO

HASTA 20€ BONO/CIA

Impresionante. El incansable atleta de Es Mercadal, Raül Riudavets, ha finalizado flamante ganador por equipos en su enésima aventura; en esta ocasión, en la extrema Everest Trail Race 2016. Y lo ha logrado Riudavets junto al mallorquín Miquel Capó, en las filas ambos del Team Compressport. Además, el ultra fondista menorquín se ha hecho con una más que digna novena posición en la clasificación general final, después que en la sexta y definitiva etapa haya logrado una magnífica quinta posición en tierras nepalíes, en unas condiciones muy duras y exigentes.

El atleta de Es Mercadal ha acabado invirtiendo en el Everest un cronómetro acumulado en las seis etapas de 30 horas y 41 minutos. Y lo ha logrado Riudavets ya dando la cara desde el primer día y siempre manteniéndose líder por equipos con Miquel Capó y en el Top10 individual, en el que finalmente ha escalado un puesto con respecto a las primeras etapas.

A parte, el nepalí Pasang Lama Sherpa y la eslovena Andreja Sterle Podobnik se han llevado la victoria en la sexta edición de la Everest Trail Race 2016 (ETR), una dura carrera por etapas que se ha disputado en la cordillera del Himalaya. La ETR ha consistido en seis etapas de hasta 6.600 metros de desnivel acumulado diario para un total de 160 kilómetros. En total, la carrera ha reunido a 56 corredores.

MENORCA INFO



by

THE ELEMENTS

Pure Coconut Water



Photo credit: Ian Corless.

RUNULTRA

## NEPALESE PASANG LAMA SHERPA WINS THE EVEREST TRAIL RACE

16-Nov-16

By Elsa Trujillo

The **Everest Trail Race** is over for 2016. The remaining participants of the 54 who set off on November 10th of this year's multi-stage edition crossed the finish line yesterday for the last time at Lukla, after running 29.5 kilometres from the village of Tyamboche in the Khumbu region of Nepal.

The winners of stage six were Pasang Lama Sherpa (Nepal) who ran in 3h 20min and Andreja Sterle Podobnik (Slovenia) who was the fastest woman at 4h 49min. This winning duo repeated their mountain trail running feat in stages three, four and five, making them the clear overall winners at 22h 4min and 30h 53min respectively.

This breath-taking trail running race stage, high up on the foot of Mt. Everest is divided into six running stages totalling 159.8 km of high altitude running.

You can read the full 2016 race results [here](#).

Registrations **are now open** for 2017.

"PASANG LAMA RAN THE 160KM IN 22H 4MIN."



Photo credit: Jordi Abad.

TAGS: MOUNTAIN RUNNING, RUNNING NEWS, TRAIL RUNNING, TRAIL RUNNING EVENTS, TRAIL RUNNING NEWS, TRAIL RUNNING RACES, ULTRA RACES, ULTRA RACING, ULTRA RUNNER, ULTRA RUNNERS, ULTRA RUNNING, ULTRAMARATHONS, ULTRARUNNING CALENDAR





Domov > Everest Trail Race 2016

## Slovenka zmagovalka teka okoli Mount Everesta

**Všeč mi je** 40 osebam je to všeč. Bodi prvi med svojimi prijatelji.

Andreja Sterle Podobnik je zmagovalka tekme Everest Trail Race 2016.

16.11.2016 Avtor: A. T.



Ian Corless, Everest Trail Race/ Facebook

Andreja Sterle Podobnik iz Starega trga pri Ložu je bila ena izmed dvanajstih tekmovalk, ki so se letos udeležile izjemno zahtevnega izziva, teka okoli Mount Everesta. Everest Trail Race 2016 traja šest dni, v njim pa tekmovalci pretečejo skupno 160 km in premagajo okoli 29000 tisoč metrov višinske razlike. Andreji je to uspelo v 30 urah in 53 minutah kar je bilo več kot dovolj za prvo mesto med ženskami in drugo v skupnem seštevku. Drugo mesto med ženskami je sicer dosegla britanka Sarah Davis, tretje pa prav tako britanka Janine Canham.

Med moškimi je tekmovalo kar devetindvajset posameznikov, najhitrejši med njimi pa je bil Nepalec Lama Pasang, ki je zasedel prvo mesto v skupnem seštevku. Drugo mesto si je priboril Casey Morgan iz Velike Britanije, tretje pa Miquel Capo Soler iz Španije.

**Všeč mi je** 40 osebam je to všeč. Bodi prvi med svojimi prijatelji.

TEKAC



TWEETS 39,1 K    SIGUIENDO 738    SEGUIDORES 13,4 K    ME GUSTA 39    LISTAS 1       Seguir



AS Más Deporte @AS\_masdeporte · 16 nov.

"Tuve tanta fiebre que dormí sin camiseta a los pies del Everest" #UltraTrail @Everest\_ETR



"Tuve tanta fiebre que dormí sin camiseta a los pies del Everest" | atl...  
Miquel Capó fue segundo en la Ultra Trail del Everest, una de las carreras más duras del mundo. Le ganó un joven sherpa nepalí.  
[masdeporte.as.com](http://masdeporte.as.com)

   5    4   

TWITTER



TWEETS 1.927 SIGUIENDO 1.405 SEGUIDORES 1.082 ME GUSTA 585   Seguir

 **Hilenia Andrades** @hileniak2 · 16 nov.  
Los mas rapidos de @Everest\_ETR  
[@GOODANDBETTER1](#) [@acamardiel](#)  
[@alfredoautiero](#)

 **CdM** @centaurosdelmar  
Clasificación final @Everest\_ETR 2016

1.	Lama Pasang	22h04'
2.	@miquel_capo	24h22'
3.	@casevmor	24h23'

  2  3 

 Hilenia Andrades retwitteó

 **am14** @am14net · 15 nov. 

Lama Sherpa corona la Everest Trail Race (@Everest\_ETR)  
[bit.ly/2fWAKc9](https://bit.ly/2fWAKc9)



 Photography: @lan2orless.com

TWITTER



TWEETS 8.025    SIGUIENDO 638    SEGUIDORES 13,7 K    ME GUSTA 3.238

 [Siguiendo](#)



Revista Trail Run @RevistaTrailRun - 16 nov.  
Miquel Capó segundo en la  
[@Everest\\_ETR](#)  
[trailrun.es/competicion-tr](http://trailrun.es/competicion-tr) ...



  3     11    

TWITTER



TWEETS 39 K SIGUIENDO 296 SEGUIDORES 5.952 ME GUSTA 505 LISTAS 1   Seguir

MAC!

MallorcaConfidencial @Maconfi · 16 nov.  
DEPORTES | 'Sa Bèstia' @miquel\_capo subcampeón de la @Everest\_ETR cc @compressport @caseymor @ajsapobla [goo.gl/JuD0no](http://goo.gl/JuD0no)



  2  5 

TWITTER



TWEETS 7.994    SIGUIENDO 929    SEGUIDORES 1.852    ME GUSTA 96    LISTAS 6     **Siguiendo**

TWITTER

 **am14** @am14net · 15 nov.

Lama Sherpa corona la Everest Trail Race (@Everest\_ETR) [bit.ly/2fWAKc9](https://bit.ly/2fWAKc9)



  4     4    



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

TWEETS  
120 K

SIGUIENDO  
813

SEGUIDORES  
139 K

ME GUSTA  
12

Más ▾



Seguir



1



6



Esport3 @esport3 · 15 nov.



Pasang Lama Sherpa i Andreja Sterle  
Podobnik, els guanyadors de l'

@Everest\_ETR



[goo.gl/Q9D1WI](https://goo.gl/Q9D1WI)



2



6



TWITTER



TWEETS 6.963 SIGUIENDO 197 SEGUIDORES 654 ME GUSTA 114 Seguir



Cdm @centaurosdelmar · 15 nov.

## Clasificación final @Everest\_ETR 2016

1. Lama Pasang 22h04'
2. @miquel\_capo 24h22'
3. @caseymor 24h23'



EVEREST TRAIL RACE 2016  
by The Elements Pure Coconut Water  
Final Ranking

Rank	Apellido	País	Nombre	Edad	Sexo	Horas	Minutos	Segundos	Total
1	Lama Pasang	Bhutan	Compassport	34	M	22:04	00	00	22:04
2	Miquel Capo	Spain	Compassport	34	M	24:22	00	00	24:22
3	Casey Mor	USA	Compassport	34	M	24:23	00	00	24:23
4	...	...	...	...	...	...	...	...	...



2 13

TWITTER



TWEETS  
2.026

SIGUIENDO  
204

SEGUIDORES  
3.485

ME GUSTA  
10



Seguir

TWITTER



Carreras por montaña @CarrerasTrail - 16 nov.

Miquel Capó finaliza la Everest Trail Race en segunda posición: [bit.ly/2fUul0B](https://bit.ly/2fUul0B)



3 1



TWEETS 35,6 K SIGUIENDO 1.261 SEGUIDORES 7.642 ME GUSTA 1.133 LISTAS 4   Seguir

TWITTER



Mariano De Velasco G @DeVelascoG · 21 h

La medalla de [@rickysala](#) tras concluir [@Everest\\_ETR](#) como único mexicano en esta edición y 2º latinoamericano en cruzar la meta.



  4  8 



TWEETS 2.726 SIGUIENDO 169 SEGUIDORES 4.368 ME GUSTA 311  [Siguiendo](#)



UltraEsports @UltraEsports\_ - 22 h



Diumenge 20-11



16h



Desenllaç @Everest\_ETR



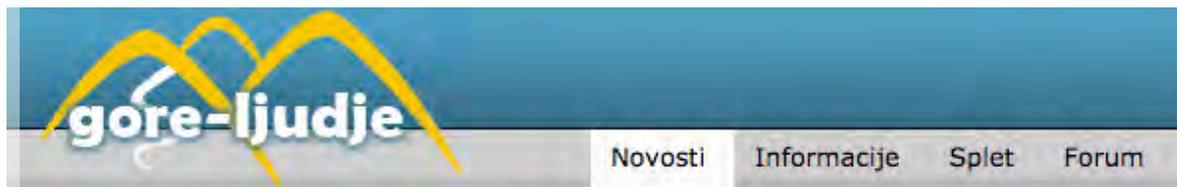
Jean Bouin 2016 (Alerta, regal inscripcions 💰💰)



Entrevista Sergi Fdez Tolosa, bike lover



TWITTER



GORE  
LJUDJE

Uredništvo: [info@planid.org](mailto:info@planid.org) [komentarij](#)

## Andreja

četrtek, 17. november 2016, ob 10:13, [Mijo Kovačević](#), ogledov: 770

**Sterle Podobnik** iz Starega trga pri Ložu je **zmagovalka** teka okoli **Everesta**



Bila ena izmed dvanajstih tekmovalk, ki so se udeležila **Everest Trail Race 2016**. Tekmovalci tega teka pretečejo skupno 160 km in med tem premagajo okoli 29 tisoč metrov višinske razlike.



Andreji je to uspelo v 30 urah in 53 minutah kar je bilo več kot dovolj za prvo mesto med ženskami in drugo v skupnem seštevku. Drugo mesto med ženskami je sicer dosegla britanka Sarah Davis, tretje pa prav tako britanka Janine Canham.

Med moškimi jih je tekmovalo kar devetindvajset, najhitrejši pa je bil Nepalec Lama Pasang. Drugo mesto si je priboril

Casey Morgan iz Velike Britanije, tretje pa Miquel Capó Soler iz Španije.

Oznake: [gorskiTek](#), [HIM](#), [notranisko](#), [novosti](#), [TUJ](#)



Televisa  
Deportes Saltillo

- Inicio
- Información
- Fotos
- Me gusta
- Notas
- Videos

Me gusta Mensaje Compartir Más

**Televisa Deportes Saltillo**  
17 de noviembre a las 3:22 · Coahuila de Zaragoza, San Luis Potosi, México ·

Cobertura TDS: El saltillense Ricardo Sala Núñez culmina con éxito su participación en el Everest Trail Race 2016



30 reproducciones

TWITTER



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Diario **as** | Jueves, 17 de noviembre de 2016

**GOLF** ► FINAL DEL LPGA

## Carlota Ciganda: la rival a batir entre las estrellas

La navarra lleva dos victorias en menos de un mes

**JUANMA BELLÓN**  
LA PREVIA



**C**arlota Ciganda es la 21ª del ránking mundial, pero por estado de forma es la mejor golfista del momento. Lo atestiguan sus dos victorias en un mes (Hana Bank de Corea y Lorena Ochoa en México), y desde hoy saldrá como una de las rivales a batir en el CME de Naples (Florida), la final del LPGA, el circuito americano femenino. Y habrá estrellas como Stacy Lewis, Lydia Ko, Cristie Kerr...

La navarra ha estallado este año, con más de un millón de dólares de ganancias y un juego largo que le hace sentir "confiada". "Me está respondiendo

**Pletórica**  
Se enfrenta en Florida a figuras como Kerr, Stacy Lewis, Lydia Ko...

muy bien, estoy cogiendo muchas calles, muchos greens", decía en su blog de *ten-golf*, aunque se ponía un *debe mejorar* en su juego corto: "Si lo hago y no descuido los demás aspectos, 2017 será divertido".

Para alcanzar ese grado de diversión, Carlota se ha entrenado en 2016 a las órdenes de Jorge Parada, español instalado en EE UU, y lleva como *caddie* a Terry McNamara, el mismo que acompañaba a la mediática sueca Annika Sorenstam. "Es muy importante tenerle junto a mí. Me guía y me ayuda mucho", dice Carlota.

Para este CME llega pletórica y tiene "una espinita clavada", porque fue segunda en 2014. Acarició por primera vez una victoria que le ha sido esquivada hasta ahora... cuando el huracán Ciganda, de 26 años, se ha desatado.



**SONRISA.** Carlota Ciganda es la jugadora de moda en EE UU.

FINAL EUROPEAN TOUR

### Cuatro hombres para un título

■ Stenson, Willett, Noren y McIlroy se juegan desde hoy el *Race To Dubai*, la final del European Tour que se disputa en el emirato. El favorito es Stenson, que va líder, pero si Willett gana el torneo se anotará el título. Noren se

llevará el trofeo si acaba segundo, si Stenson no es octavo y Willett queda fuera de los dos primeros. McIlroy necesita una carambola más difícil.

Dubai RMS 11:00 19:30 Golf



LA INTRAHISTORIA

### Miquel Capó: el segundo hombre que más galopa en el Everest

■ La *Everest Trail Race* es una de las carreras de montaña más duras del mundo. Seis etapas en las que se recorren 160 kilómetros a pie y con 30.000 metros de desnivel: se ve el pico más alto del mundo, el *Lhotse...*

"Es una experiencia increíble", cuenta el balear **Miquel Capó**, el hombre que casi logra domar el *Himalaya* con sus zancadas. Al final terminó segundo, porque en su camino se cruzó *Pas-sang Lama*, un sherpa nepalí de 22 años reconvertido a la competición. "Él conocía bien el terreno, estaba adaptado a la altitud y sabía cómo moverse", dice Capó.

Porque el resto de deportistas vivieron las trampas del Himalaya: mal de alturas, alimentación, bajas temperaturas... Capó no escapó: "Casi todos nos pusimos malos. Yo una noche dormí sin camiseta, en medio de la nieve, de la fiebre que tenía. Los compañeros me decían: 'Pero si hace un frío que pela'. Y al día siguiente tocaba otra vez etapa. Así que imagine".

Sin embargo, Capó, que se entrena en la *Tramuntana* a nivel del mar, aguantó entre 2.800 y 4.000 metros de altura y resistió "gracias a la hospitalidad nepalí". Es el mejor español a la carrera alrededor del Everest. Ahora toca subirlo: "Eso se lo dejo a los alpinistas. Lo mío es correr". —J. BELLÓN

DIARIO AS



Una idea  
**bankinter.**

**HAZTE CLIENTE**

Diario de Ibiza » [Deportes](#)

0 f 7 + in

Atletismo

## El ibicenco Eusebio Noguera finaliza la Everest Trail Race

Redacción | Ibiza | 17.11.2016 | 05:30

El atleta ibicenco Eusebio Noguera finalizó ayer con éxito la Everest Trail Race, la carrera de montaña más dura del mundo, en la que completó un total de seis etapas. El pitiuso recorrió 160 kilómetros, con un desnivel acumulado de 28.000 metros. Firmó la cuarta posición por equipos y el 40º puesto en la general individual.



Eusebio Noguera al finalizar una etapa. **D. I.**

En el apartado de conjuntos Noguera formó con Ismael Dris, en la escuadra Mundo Trail. Ambos rozaron el podio, ya que se quedaron cerca del tercer puesto. Su tiempo completo fue de 45h.09:10. Además, individualmente el isleño finalizó el recorrido en 60h.46:56.

«Las tres últimas etapas las he hecho con fiebre. Es la prueba por etapas más dura en la que he competido. El segundo día dormimos a 4.100 metros de altitud y el penúltimo acabamos a 10 kilómetros del campo base del Everest. Ha sido impresionante», relató Noguera.

DIARIO DE IBIZA

## El relato de un deportista extraordinario

Daniel Vicente | 17/11/2016 | Deportes | 0



- El caballa Ismael Dris relata para 'el Faro' su experiencia en una de las pruebas de trail más duras del mundo, en pleno Himalaya, en Nepal
- El ceutí acabó la prueba entre los diez mejores

Aún no ha pasado un día desde que el ceutí Ismael Dris haya completado una gesta deportiva con su presencia en la exigente Everest Trail Race, en pleno Himalaya (Nepal), cuando se pone en contacto con la redacción de deportes de 'El Faro' para relatar su experiencia.

"Aprovecho un momento que tengo conexión a internet para mandarte la información", escribe el caballa desde el otro lado del planeta. Además de las fotos de rigor, escribe pulcramente a mano su valioso relato en unas hojas de papel, fotografiadas a su vez: un ejemplo de la personalidad humilde y entregada de un deportista de máximo nivel.

Y es que tras ese cuerpo, que algunos tacharían de endenque, y esa sonrisa contagiosa hay un deportista con una capacidad de sufrimiento y una fuerza de voluntad sin límites.

Ismael sabe lo que es estar entre los diez primeros clasificados en una de las carreras más célebres del planeta como es el Maratón de las Arenas, en el desierto del Sáhara; se ha perdido, literalmente, en la frondosa jungla de Costa Rica en The Coastal Challenge, otra competición por etapas; e incluso se dejó caer, casi literalmente, por los 101 Kilómetros de Ronda, prácticamente como entrenamiento para una de sus grandes citas, y acabó segundo en la general. Así se las gasta este fuera de serie.

Hace tres años en su primera aventura en The Everest Trail Race, Ismael sufrió una fea caída que habría obligado a retirarse a cualquiera, pero no a Ismael. Con muchos dolores y sufrimiento, y casi sin poder andar, completó la competición para ser el 14º en la clasificación.

El ceutí tenía una cuenta pendiente por tanto y volvía al techo del mundo. "No quedé contento. Fue mala suerte, pero tampoco era una justificación, y tenía que volver a intentarlo", explica el ceutí en su relato.

"En esta edición, por trabajo y atención a la familia casi no pude entrenar, pero yo confío mucho en mi voluntad y fuerza mental, aunque no siempre sea suficiente", explica.

Ismael, metódico, relata su competición día a día, y ya desde la primera etapa "me di cuenta de que iba a pasarlo fatal. No encontraba tono muscular, pero tenía que seguir. No tengo palabras para explicar la dureza de la prueba", señala.

En cuanto al segundo día de competición, "había que subir a 4.200 metros. Fue terrible, sin oxígeno, ni fuerzas. Tardabas 25 minutos en hacer un kilómetro. Pero para mí lo peor fueron las bajadas, largas y muy técnicas, peligrosas incluso para la vida", asegura.

Ahí fue donde empezaron algunos de los problemas. Cuenta que "me provocaron ampollas gigantes. No podía andar por el campamento. Además, debido a la altitud el cuerpo se te hincha, no tienes apetito y, sobre todo, el frío es mortal".

EL FARO CEUTA



by



THE ELEMENTS

Pure Coconut Water

The Himalayan Times > Sports > Sherpa, Sterla win Everest Trail Race  
**Sherpa, Sterla win Everest Trail Race**

Published: November 17, 2016 8:51 am On: Sports

Share 5 Tweet Pin it

HIMALAYAN NEWS SERVICE



Winners of the Everest Trail Race pose for a photo in Lukla, Solukhumbu on Tuesday. THNT

### Solukhumbu, November 16

Nepal's Pasang Lama Sherpa and Slovenia's Andreja Sterla won the sixth Everest Trail Race which concluded in Lukla on Tuesday.

In the men's category, Sherpa completed six stages from Jiri to Bhandar (22km), Jase Bhanjyang (24km), Kharikhola (37km), Phakding (28km), Tyangboche (20km) and Lukla (30km) in 22 hours and four minutes to win the race.

**Vodafone**  
Power to you

**One 120Mb | S**  
Fibra Ono, Móvil y Fijo  
Fibra Ono 120Mb a precio de 50Mb durante 9 meses.  
2GB + 200Min

3 meses Gratis

**40€** /mes  
20% dto sobre precio

120Mb reales a precio de 50Mb

Me interesa >>>

Llama gratis al 910 807 472

Spain's Capo Soler Miquel bagged second position with the timing of 24 hours and 22 minutes, while Scottish Morgan Casey came third in 24 hours and 23 minutes.

- More
- Last King more
- Narayan everyday
- 'Minor' te fight fro
- 3 killed a Dhading
- StanChar
- Israel kee Ambassa
- Domestic
- Stiff penz
- Nepal go
- 'BPKF a si

### BUSINESS



#### PM directs to speed up Kulekhani hydel project III construction

Prime Minister Pushpa Kamal Dahal has directed to ...

### NEPAL



#### No timely polls if no amendment, says PM

Prime Minister Pushpa Kamal

## THE HIMALAYAN TIMES



खेलकुद

समाचार पत्रद्वारा

## पासाङ एभरेस्ट ट्रेल रेस च्याम्पियन

- कान्तिपुर संवाददाता, काठमाडौं

चिह्न  
साव

मंसिर ३, २०७३- नेपालका पासाङ गोर्पा र स्लोभेनियाका स्टर्ले पोडोबनिकले एभरेस्ट ट्रेल रेसको उपाधि जितेका छन्। अन्नपूर्ण ट्रेन्स एन्ड एक्सपिडिसनले आयोजना गरेको छैटौं संस्करणको प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ सहभागी एकमात्र नेपाली पासाङले पुरुषतर्फ र पोडोबनिकले महिलातर्फको उपाधि जितेका हुन्।

पर्यटन वर्ष २०११ देखि बसेनि हुँदै आएको दौड दोलखाको जिरीबाट सुरु भई, रामेछापको बाम्ती भण्डार, सोलुखुम्बुको गोली गाविसको पिंके हुँदै नाम्चे, तेङबोचे पुगेर पुनः लुक्ला पुगी पूरा भएको थियो। पासाङले २२ घण्टा ४ मिनेट २० सेकेन्डमा हुरी पूरा गरे।

उनले जिरीबाट बाम्ती भण्डार पुगेदेखि नै अग्रता लिएका थिए। उनले स्पेनका मिक्वेल कापो सेलरलाई २ घण्टा १७ मिनेट ५५ सेकेन्डले पछि पारे। बेलायतका केसे मोगिन २४ घण्टा ३३ मिनेट १३ सेकेन्डसाथ तेस्रो भए। सहभागी ४२ मध्ये ३२ ले मात्र दौड पूरा गरेका थिए।

महिलातर्फ पोडोबनिकले दौड पूरा गर्न ३० घण्टा ५३ मिनेट ३३ सेकेन्ड लगाइन्। बेलायतकी जेनिफर हिल ३४ घण्टा ४ सेकेन्डसाथ दोस्रो र बेलायतकै सराह डेभिस ४० घण्टा २ मिनेट ४१ सेकेन्डसाथ तेस्रो भए। महिलातर्फ २ जनाले दौड पूरा गर्न सकेनन्। पुरुष र महिलातर्फको विजेताले क्रमशः १ हजार, ७ सय ५० र २ सय ५० युरो हात पारे।

EKANTIPUR





RTV 4

Iskanje po arhivu...

ARHIV V ŽIVO SPORED ODDAJE

Več na portalu rtslo.si  
V Loški dolini sprejem za "himalajsko princeso"

**STERLE PODOBNIKOVA ZMAGALA NA TEKU OKROG MT. EVERESTA**

VSEBINA O ODDAJI ★ DODAJ MED MOJE

PRISPEVKI IN IZJAVE - DNEVNIK

Datum: 19. nov. 2016 Dolžina: 2 min. 33 s. Ogledi: 2282 Povp. čas ogleda: 1 min. 50 s.

Z ogledom DNEVNIKA ob 19.00 si vsak dan v letu zagotovite učinkovit dnevni pregled dogodkov doma in po svetu oz. enourni odmerek informacij, ki so jih čez dan zbrali dopisniki in posebni poročevalci iz svetovnih prestolnic, dopisniki iz vse Slovenije ter novinarji uredništva notranjepolitičnih in gospodarskih, zunanjepolitičnih, športnih in kulturnih oddaj.

FACEBOOK TWITTER EMAIL GOOGLE+ PINTEREST TUMBLR

RTV4  
ESLOVÈNIA



**RAC1**  **EN DIRECTE**  
**Via lliure**  
Dissabtes i diumenges, de 7 a 14 h

  **DIRECTE** **A LA CARTA** **GRAELLA** **ELS ESSENCIALS**

RAC1  
ULTRAESPORTS

## Cercador

Programa: Ultraesports | Secció: Programa sencer | Del: 20/11/2016 | fins: 20/11/2016

Cercar

## Últims àudios

### Resultats de la cerca:



Diumenge, 20/11/2016  
16.00 - 17.00 h  
**Ultraesports**





IB3 TELEVISIÓ  
TOTAL ESPORT

**MIQUEL CAPÓ**  
▶ ATLETA

0:20 / 4:25

Miquel Capó es proclama subcampió de l'Everest Trail Race

Esports IB3



diariodemallorca.es » Deportes

0 96 f g+ in

## Miquel Capó: "Sigo siendo un atleta mediocre"

El mallorquín Miquel Capó escribe en su blog sus conclusiones y experiencia tras quedar en segunda posición en la Everest Trail Race

Diariodemallorca.es | 22.11.2016 | 15:20

El mallorquín **Miquel Capó** (Compressport) escribe en su blog sus conclusiones y experiencia tras quedar en segunda posición **la Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water**, la carrera de montaña más dura del mundo, después de completar un total de seis etapas, 160 kilómetros de recorrido y 30.000 de desnivel acumulado bajo las gélidas condiciones de la cima más alta del planeta. A continuación, su carta:



Miquel Capó: "Sigo siendo un atleta mediocre"

Más fotos

*"Un capítulo más€un episodio más€no por eso, significa que no sea única y especial que sin duda alguna, lo ha sido y que la recordaré y me ha marcado en mi vida, no sólo por lo que se vive sólo en la carrera, sino también por el lugar donde se disputa la prueba, Nepal, sus aldeas remotas en medio de las montañas, perdidas y alejadas de toda civilización, te brindan toda la hospitalidad y generosidad que tienen en a su disposición y eso hace que te robe un trozo del corazón, es decir, recomendable no, diría que imprescindible para cualquier amante de la montaña y de las pruebas por etapas.*

*La prueba fue dura, perdón! muy dura, perdón otra vez, una de las más duras del mundo!!! y si a eso le añadimos que tampoco la había podido preparar debido a la poca altitud que tenemos en la Isla, hacía que tuviera que confiar en mi estado físico y rezar para que el mal de altura y la poca adaptación a la altitud, no me jugase una mala pasada y poder acabar dignamente, el hecho que no se me exijan resultados, hace que pueda disputar las pruebas sin presión y sobre todo sin la sensación que estoy corriendo para otros, sino para mí mismo y eso me hace sentirme muy feliz a la vez que afortunado.*

DIARIO DE MALLORCA

Inicio > **RUNNING** > Actualidad > Sito Castelló: "La Everest Trail Race es la carrera con mayor nivel de compañerismo"

El equipo Base: Castelló Esports by Runnering sube al podio de la Everest Trail Race 2016

## Sito Castelló: "La Everest Trail Race es la carrera con mayor nivel de compañerismo que he vivido"

MIREIA ARJONA el 23 noviembre 2016 a las 9:46 am

0 85 0 0



Montse Urbea y Sito Castelló de la tienda Base:Castelló Esports by Runnering, en la meta de la Everest Trail Race 2016.

(23-11-2016). El equipo formado por los responsables de la tienda de running Base: Castelló Esports by Runnering, Sito Castelló y Montse Urbea, han finalizado en tercera posición la dura carrera Everest Trail Race 2016. Una experiencia que Sito valora muy positivamente aunque no piensa repetir por el momento.

La Everest Trail Race, una de las consideradas carreras más duras del mundo, ha contado en su edición del 2016 con la participación del equipo formado por Sito Castelló y Montse Urbea, responsables de la tienda de running ubicada en la localidad catalana de Viladecans (Barcelona), Base: Castelló Esports by Runnering, que han firmado una notoria actuación al finalizar la prueba en tercera posición en la clasificación por equipos.

Un logro que el mismo Sito Castelló otorga más relevancia si cabe al haber conseguido subir al podio con un equipo mixto frente a "equipos íntegramente masculinos muy fuertes y preparados".

**"Hubo días que acabamos la etapa totalmente vacíos"**

En la clasificación general, los dos experimentados corredores finalizaron en los puestos 26 y 28 de un total de 60 participantes.

### UNA "DURA" EXPERIENCIA

La Everest Trail Race es una carrera dividida en seis etapas que cuenta con una distancia total de 160 km con un desnivel acumulado de 30.000 m. Es considerada una de las carreras más duras del mundo, según destaca Sito, "sobre todo porque se corre a alturas de entre 3.000 y 4.000 metros y a una temperatura que por la mañana roza los -15 grados".

CMD SPORT





## “SIGO SIENDO UN ATLETA MEDIOCRE”

### Análisis

Miquel Capó

▶ Atleta de pruebas de ultrafondo

El poblel Miquel Capó relata su experiencia en la Everest Trail Race, disputada la semana pasada y en la que se clasificó segundo

Un capítulo más... un episodio más... No por eso, significa que no sea única y especial que sin duda alguna, lo ha sido y que la recordaré y me ha marcado en mi vida, no sólo por lo que se vive sólo en la carrera, sino también por el lugar donde se disputa la prueba, Nepal, sus aldeas remotas en medio de las montañas, perdidas y alejadas de toda civilización, te brindan toda la hospitalidad y generosidad que tienen a su disposición y eso hace que te robe un trozo del corazón, es decir, recomendable no, diría que imprescindible para cualquier amante de la montaña y de las pruebas por etapas.

▶ **La prueba fue dura. ¡Perdón!**, muy dura; perdón otra vez, ¿una de las más duras del mundo! Y si a eso le añadimos que tampoco la había podido preparar debido a la poca altitud que tenemos en la isla, hacía que tuviera que confiar en mi estado físico y rezar para que el mal de altura y la poca adaptación a la altitud no me jugase una mala pasada y poder acabar dignamente. El hecho que no se me exigieran resultados hace que pueda disputar las pruebas sin presión y sobre todo sin la sensación de que estoy corriendo para otros, sino para mí mismo, y eso me hace sentir muy feliz a la vez que afortunado.

▶ **Desde la primera etapa y**, sobre todo, después de la segunda, vi que aquí/allí o vas preparado/adaptado para competir o vas a “sobrevivir”. La primera jornada fue prácticamente una toma de contacto y en la segunda etapa, la más dura y de mayor desnivel acumulado, fue cuando intenté probar fortuna y competir, y la cosa salió medio bien; es decir, conseguí la victoria de etapa, liderato individual y dar un paso más hacia el liderato por equipos, pero el post-etapa fue terrorífico.

A lo que comentaba antes –poca preparación específica/ni adaptación– se añadió el esfuerzo de la dureza de la 2ª etapa, aparecieron los síntomas del mal de altura; tuve muchísima fiebre, hasta el punto de tener que estar prácticamente desnudo por la alta temperatura corporal propia de la fiebre, pese a que estábamos con temperatura de -12° C.



Miquel Capó (dorsal 29) durante una de las etapas de la Everest Trail Race. @IANCORLESS.COM

Esto, lógicamente, “me hizo tocar con los pies a tierra” y descartar completamente intentar disputar la prueba y centrarme, como decía antes, a regular muy mucho los sobreesfuerzos para intentar “sobrevivir” y poder sumar etapa tras etapa para poder acabar la prueba, que se hizo más llevadero gracias al hecho de ir junto a mi compañero Casey Morgan, con el que nos ayudamos mutuamente en casi toda la prueba, tirando uno del otro para ir completando pasito a pasito cada final de etapa hasta llegar a la última y ver, por primera vez después de la noche de la 2ª etapa, que podría conseguir acabar la prueba.

▶ **Quiero agradecer el trato exquisito y** diría que inmejorable recibido por parte de

**Un objetivo muy especial, por el lugar en donde me encontraba, era dedicarle una victoria a Tolo Calafat y pude conseguirlo en la segunda etapa**

la organización, sus doctores, sherpas y voluntarios, por conseguir o como mínimo intentar conseguir, todo lo que necesitásemos todos y cada uno de los participantes. Estuvieron volcados al 100% con nosotros, lo que hizo que se formara una “gran familia” entre la organización y los participantes. Mención especial al director de carrera, Jordi, un apasionado y enamorado de este tipo de pruebas, que hace que domine a la perfección las necesidades de los participantes, además de ser “un tipo cojonudo”.

▶ **Antes de viajar a Katmandú** me marqué dos objetivos para esta prueba. Uno era conseguir un pañuelo típico de la zona para tener un bonito recuerdo, lo cual logré y fue muy emotivo ya que conseguí que me lo pusiera un nepalí, por ha-

ber regalado unas chokolatinas a unos niños de una de las aldeas remotas de las faldas del Everest.

El otro objetivo era muy especial para mí, muy especial por el lugar en el que me encontraba, en el Himalaya, en Nepal, un lugar donde muchos mallorquines amantes de la montaña llevamos grabado en la memoria por la fatal pérdida de Tolo Calafat, por lo que me marqué el objetivo de dedicarle una victoria y pude hacerlo en la segunda etapa. Puedo decir que conseguí los dos objetivos que me había marcado antes de viajar a Katmandú

▶ **La segunda posición individual** conseguida es lo más, de lo más insignificante de esta aventura que he tenido la suerte de vivir. Sigo siendo un atleta mediocre que tengo la suerte de poder continuar conquistando vivencias haciendo lo que me llena y apasiona, gracias, sobre todo, a la comprensión de mi familia y de la ayuda de mi entorno.

Fuerza, Honor y Respeto.

DIARIO DE MALLORCA



Trail running Fue segundo y brindó un triunfo de etapa a Tolo Calafat, fallecido en el Annapurna

## Miquel Capó, en la cumbre de su carrera con el Everest Trail Race

- [Lama Sherpa gana el Everest Trail Race](#)
- [FOTOGALERÍA: El Everest Trail Race, una carrera en el techo del mundo](#)

ANDRÉS GARCÍA  
@andregarcia

0 Comentarios

Compartido  
9



Miquel Capó, en la meta, en la Everest Trail Race

Actualizado 23/11/2016 14:15 CET



Miquel Capó acudió al Everest Trail Race con el objetivo de ganar una etapa. Era su modo de homenajear a su amigo Tolo Calafat. El alpinista mallorquín encontró la muerte en 2010 durante el descenso del Annapurna. Capó cumplió su promesa. [En la segunda jornada de este prueba de trail running de seis días, entró primero en meta.](#)

Se apuntó la etapa más dura, en la que se llegó a los 4.100 metros de altitud. "Quería dedicarle un triunfo. Ese día, a 4.100 metros, viendo el Everest, el Annapurna, el Lhotse, me vino a la mente mi amigo. Creo que es algo que no olvidaré en la vida", recuerda Capó.

El mallorquín había oído hablar de la carrera. Jordi Soler, mánager de Compressport, le comentó de **hacer un equipo con el menorquín Raúl Riudavets**. "Ir a estas carreras es caro, si te sale una oportunidad así hay que aprovecharla", afirma. Partió con miedo a lo desconocido y volvió tras protagonizar una de sus mejores experiencias vitales.

Iba con la intención de acabar y ganar un etapa. Lo hizo y además **terminó segundo en la general, por detrás de Pasang Lama**. "Los sherpas conocen el terreno y no enferman, la mayoría de nosotros tuvimos fiebre algún día. Ellos están acostumbrados, van un punto por encima de nosotros, pero creo que algún día un español podrá ganar esta carrera", señala.

MARCA

## Everest Trail Race by Montse Urbea

Posted on 24 noviembre, 2016 by basecastelloesports



Pasados unos días de nuestra llegada a casa después de acabar la Carrera más dura del Mundo, la **Everest Trail Race**, mi mente y mi cuerpo intentan alinearse.

Mi cuerpo me pide comida y descanso y mi mente no para de disparar imágenes y **sensaciones vividas** muy intensamente durante 10 días.

Hemos llevado el cuerpo al límite. La carrera consta de 6 etapas, en las cuales lo más destacado no son los Kms, sino el desnivel acumulado:

Etapas	Kms	Desnivel acumulado
1	22	3800 m
2	24	5300 m
3	37	6600 m
4	28	4500 m
5	20	3200 m
6	30	5200 m

Nunca había participado en una carrera de estas características. Y para mí ha resultado, a parte de una experiencia inolvidable, un reto personal muy importante. Puedes conseguir lo que te propongas con **ganas, cabeza y corazón**. Y esto es lo que he llevado hasta las últimas consecuencias durante estos días.

He sentido y vivido todas las sensaciones posibles. Las dos primeras etapas, las vives y sientes con intensidad y euforia. Todavía no estás cansada. Saboreas los Kms, disfrutas del colosal paisaje que te regalan los valles, las montañas, ríos, puentes colgantes que vas cruzando a lo largo de día. Saludas a la gente nepalí con un **NAMASTE** alto y feliz, porque es así como te sientes.

Cada día es un paisaje y espectáculo diferente. Las proporciones son completamente desconocidas para mí. Para alcanzar ver la totalidad de las montañas tienes que levantar al máximo la cabeza. Los ríos son ruidosos, largos, anchos y muy rápidos. Vas cruzando poblados y casas aisladas **cuyos habitantes salen a saludarte con una gran sonrisa, sincera, amable y limpia**. Son gente sencilla, con una vida de autosuficiencia. **Son FELICES**. No les hace falta nada más. En parte les envidio. Mientras tanto sigo en carrera, y voy pensando en vivir intensamente el momento. Valorar todo lo que la vida me está regalando y saborearlo sin prisas: **trabajo, familia, proyectos,...**

Pasado el ecuador de la Carrera (*han pasado ya tres etapas*), el cansancio, la altura, los kms, las horas de esfuerzo de los días anteriores empiezan a notarse.

El cuarto día de Carrera tengo dificultades para comer y empiezo la etapa sin haberme alimentado lo suficiente. Al cabo de unas horas noto que las piernas no pueden avanzar. **Me pesa la mochila** ( Es la primera vez que noto los 6 Kg que llevo pegados a la espalda desde el inicio de la carrera). Y es en éste momento cuando tu cabeza coge el relevo y tira de ti.

BLOG MONTSE URBEA



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

## Everest Trail Race

24/11/2016

3 COMMENTS



The Everest Trail Race was much more than just another race. It was an experience of a lifetime. Two things above all else make this race so special, the people and the landscape. The Himalayas are like nothing I've ever encountered before and the people who call this place home are equally unique. It's an unforgiving environment making for a tough life but the people, despite having very little, are the happiest, friendliest, most content people I've ever met. Always smiling, always with a warm "namaste" as you pass even while they climb a steep slope at altitude with a weight equal to their own bodyweight strapped to their head. Unbelievable.

So how about the race? It started in the village of Jiri and over the course of 6 days we covered around 100 miles with 25,000m+- broken down as follows:

- Stage 1: Jiri-Bhandar 21.5km with 3795m+
- Stage 2: Bandhar-Jase Bhanjyang with 3486m+
- Stage 3: Jase Bhanjyang-Kharikhola 2521m+
- Stage 4: Kharikhola-Phakding 2479m+
- Stage 5: Phakding-Tyangboche 2224m+
- Stage 6: Tyangboche-Lukla 2105m+

Each day would follow the same pattern, woken by the amazing Sherpas at 5.30am with a warm tea, breakfast at 6, start running at 8, lunch, snooze, sometimes another lunch, dinner at 6.30, bed at 9. We were sleeping in tents for the first 4 nights then mountain lodges for the last couple of stages. Each runner had to carry everything they needed for the week, clothes, sleeping bag, mandatory safety equipment etc while the race organisation provided the tents and all meals. My pack for the race weighed around 4kg which is a lot heavier than my usual race pack but when I saw a Sherpa carrying a full size fridge freezer on his head the 4kg didn't seem so bad after all.

There was a definite pattern to the racing too, every morning the gun would go and the young Sherpa Lama Passang would disappear up the trail, myself and my Compressport teammate Miquel Capó would settle into our own rhythm and we wouldn't see him again until the finish line! There was only 1 exception to this when on day 2 we managed to beat him over the highest point of the race but every other day he was out of sight. Not only did he win the race but he was always on hand in the camp to help the other runners, a lovely guy.

BLOG CASEY MORGAN



ENTREVISTAS Y REPORTAJES A EMPRESAS Y COMERCIOS **CONQUENSES**

Inicio > Atletismo > Trail Running > Carlos Celaya como abanderado conquense en la Everest Trail Race

**ATLETISMO** **TRAIL RUNNING**

## Carlos Celaya como abanderado conquense en la Everest Trail Race

*Para la prueba, el clima suele ser agradable, con aire limpio y una visibilidad perfecta*

Por **Jesús Martínez** - 28 noviembre, 2016 - 09:46

Compartir Facebook Twitter G+ Pinterest



Carlos Celaya en el Everest Trail Race. Foto: Facebook corretrailcu

EL DEPORTE CONQUENSE

CONSEJERO  
Dire

MA

REQU

- FP Gr
- Electri
- Exper
- Carne
- Capac

envía tu





Balears IB3

# L'Everest Trail Race, un repte superat per Riudavets

1 diciembre, 2016

16 0

Compartir en Facebook Compartir en Twitter G+ Me gusta 9 Tweet





by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

## Editorial

### Del Vallès al món

Que l'esport traspasa fronteres no és un tòpic sense fonament, és una certesa que amb les facilitats contemporànies pren més forma. N'és un exemple l'Everest Trail Race, una cursa organitzada per una empresa granollerina però que té com a escenari l'espectacular entorn de l'Himàlaia al Nepal. La prova, que amb pocs anys ha guanyat gran importància, ha reunit enguany corredors de diverses nacionalitats. Alguns de casa, altres del vell continent i altres de locals. Més enllà del valor propi de la cursa, s'hi afegeix la màgia de conèixer noves cultures i endinsar-s'hi a través de la pràctica esportiva com a llenguatge universal. També donen projecció projectes de superació personal. Per exemple, el nou equip del CB Granollers en cadira de rodes, que ressegueix de les cendres de l'Amiba Granollers, desaparegut dotze anys enrere. A les ordres de l'ex jugador d'ACB Oscar Cervantes, el conjunt busca afiançar el projecte per a pensar en gran i poder recórrer el país competint professionalment.

O les noies del Generali Palau d'hoquei patins qui, després de la gran temporada realitzada la campanya passada, aquest any continuen pel bon camí. Sense

pujar el peu de l'accelerador, mantenim bona marxa cap als bons resultats.



Bons resultats com els aconseguits en les darreres setmanes per l'absolut del BM La Roca, exemples que la feina als entrenaments i el treball en equip poden solucionar, fins i tot, un mal inici de temporada i tornar les esperances de recuperar la Divisió de Plata estatal.

I, com ells, més clubs i esportistes que gràcies a la bona feina projecten el territori a l'exterior.

Desembre 2016

3



4-5

Oscar Cervantes



10

Jordi Abat

11

Sant Celoni

13

Sant Fost de C.

15

Santa Perpètua de M.

17

Palau-solità i Pleg.

21

La Cerdanya

23

Sentmenat

GOL ESPORTS



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

Desembre 2016

7

GOL ESPORTS

Granollers

## Pasang Lama guanya la granollerina Everest Trail Race

text Guillem Serra  
fotos Ian Corless

**E**l corredor nepalès Pasang Lama Sherpa, de l'equip Adeventura i Annapurna Treks, ha guanyat la setena edició de l'Everest Trail Race by The Elements Pure Coconut Water amb un temps de 22 hores, 4 minuts i 20 segons. El triomf de Lama en aquesta prova a l'Himàlaia de Nepal, organitzada per l'empresa Adeventura de Granollers entre el 6 i el 18 de novembre, tanca les sis etapes d'un recorregut de 160 quilòmetres i amb 30.000 metres de desnivell acumulat, que ha passat pels grans colossos del món com l'Everest, el Lhotse o l'Annapurna.

### Objectiu: batre el rècord

Lama, que amb el triomf en aquesta sisena etapa encadenava quatre victòries consecutives, ha dominat la cursa des del començament. "Ha estat una prova difícil per a mi, tot i que m'he trobat més bé del que em pensava", ha afirmat el nepalès a GOL ESPORTS. La clau, segons el corredor local, ha estat moure's per un entorn que coneixia: "estic més adaptat a les condicions del terreny que la resta de corredors, la qual cosa em dona avantatge". Lama,



que treballa com a guia o portador en una empresa que organitza trekkings per a turistes, no tenia experiència en aquestes proves. "El món de les curses de muntanya és una cosa nova per a mi, ja que abans només n'havia realitzat una altra l'any passat: l'Everest Marathon, en què vaig quedar tercer", explica el corredor Ara, el nepalès es proposa un nou repte: "m'agradaria repetir la cursa perquè vull batre el rècord", en referència a la marca que ostenta el vencedor de l'edició anterior en aconseguir completar el recorregut en 20h i 24 minuts.

La particularitat de Lama són, d'acord amb el director de l'Everest Trail Race Jordi Abat, "les seves sortides extremadament ràpides, amb ritme d'esprint, i el seu rendiment que ha anat de menys a més". Abat afegeix: "és un corredor de 21 anys, molt jove, i amb molt poca experiència en curses, però ha estat a un gran nivell".

Més enllà del corredor local, han pujat al podi el català Miquel Capó en segona posició i l'escocès Casey Morgan en tercer lloc. Tots dos participants, que han completat el recorregut 2h17 i 2h28 respectivament per darrera de Lama, pertanyen a l'equip Compressport.

La categoria femenina ha estat més renyida i ha acabat alçant l'eslovena Andreja Sterle, de l'equip Rihitar Svarog, amb el triomf, després d'arribar a línia de meta en un temps acumulat de 30 hores, 53 minuts i 33 segons. "He gaudit molt de la cursa i estic molt contenta d'haver-la vingut a fer", va exclamar Sterle en arribar a la línia de



meta. Per a la corredora eslovena, el més especial va ser "la gent, les muntanyes, la natura i tot el que ha passat en cada etapa".

### Remuntada final

"Es tracta d'una atleta de sorprenent fortalesa física i mental", apunta el Jordi Abat. Per al director general de la prova, Sterle ha aconseguit endur-se la prova "perquè ha mantingut un rendiment excepcional durant la segona part de la cursa i no ha defallit en cap moment".

Per darrere seu, a 3h i 9h respectivament, han arribat les britàniques Jennifer Hill, de l'equip 3 Little Birds, i Sarah Davis, que corria per lliure.

De les sis etapes que té la prova, participants i organització coincideixen a destacar la segona com la més complicada, coneguda com la Pikey Peak, en referència al cim pel qual es passa, el punt més alt de l'Everest Trail Race, connecta Bhandar amb Jase

Bhanjyang i resulta complicada pel desnivell acumulat de 5.282 metres en només 24 quilòmetres.

### El maison de Pikey Peak

Segons Jordi Abat, "la segona etapa va marcar la selecció dels corredors més forts, tant a la categoria femenina com a la masculina". Pasang Lama ho té clar: "Pikey Peak va ser el tram més dur, perquè no estic acostumat a fer curses de diverses etapes i vaig pagar l'esforç del dia anterior". Entre els problemes que es va trobar el guanyador, en destaca "no poder menjar gaire i trobar-me débil, tot i que ho vaig solucionar a les següents etapes". Pel mateix camí va Andreja Sterle: "la més difícil ha estat la segona, perquè tinc molts problemes amb l'alçada i vaig patir mals de cap i de panxa, però després ha estat molt maco".

La cursa, que enguany ha atret una seixantena de participants, tornarà l'any vinent amb més novelats.



by



THE  
ELEMENTS

Pure Coconut Water

10 | Desembre 2016

Entrevista a Jordi Abat, director general de l'Everest Trail Race.

## “La segona etapa ha marcat els corredors forts”

Acaba una nova edició de l'Everest Trail Race amb una seixantena de corredors

text Guillem Serra  
fotos Cedida

Es tanca una nova edició de la granollerina Everest Trail Race, organitzada per l'empresa d'adventura. Una cursa que ha arrossegat una seixantena de corredors a viure una experiència única. En parlem amb el seu director general, Jordi Abat.

**-Quina valoració fas de l'edició d'enguany?**

No ha estat una edició fàcil. L'Everest Trail Race no és una cursa fàcil, ni per als corredors ni per a l'organització, que treballa durant molts dies en condicions realment complexes, tant meteorològiques com geogràfiques.

**-La prova es consolida i cada vegada rep uns participants més diversos...**

Sí. A diferència d'altres edicions, el ventall de participants i perfils físics ha estat amplíssim. Des de corredors amb una dilatada experiència com en Miquel Capó, el Casey Morgan o en Joan Soler, a corredors amateurs que han gairebé esgotat diàriament els temps de tall màxims establerts per direcció de carrera, cosa que ha obligat a treballar intensament als equips de cua de carrera integrats per controladors i equips mèdics. No oblidem que a tot el traçat només es pot transitar a peu o amb helicòpter, la qual cosa obliga als equips de

controladors i mèdics a completar diàriament el mateix traçat que els participants.

**-Té mèrit...**

Tot i així, cal destacar que el percentatge d'abandonaments s'ha mantingut baix, i al igual que en anteriors edicions no ha superat el 7%, i tots ells per causes mèdiques lleus.

**-Pasang Lama, el participant local, s'ha endut la victòria masculina.**

És costum de la cursa facilitar la participació a corredors nepalesos per tal de contribuir a la seva projecció fora de Nepal. Així ha estat en aquesta i en totes les edicions anteriors, amb l'excepció de la primera. El mateix ha manifestat que la seva intenció és batre el record de la prova que ostenta el vencedor de l'edició 2015 Bhim B. Gurung amb 20:24 h. Tot i així, el temps assolit per Pasang Lama Sherpa de 22:04 h queda molt lluny de l'assolit per en Bhim, ja integrat al circuit europeu. En tot cas, el temps i sobretot les circumstàncies personals del Lama Sherpa, ens ho aniran dient.

**-I en la femení, la vencedora ha estat l'eslovena Andreja Sterle.**

La segona etapa, al igual que en categoria masculina, ha marcat en aquesta edició la selecció de les corredores més fortes. Tant a la primera

com a la segona



«El ventall de participants ha estat molt ampli, amb corredors experimentats i amateurs. Tot i això, només han abandonat un 7% d'ells»

etapa, la britànica Jennifer Hill va resultar vencedora a la meta amb 6 minuts per davant de l'eslovena Andreja Sterle. A partir de la tercera etapa, la britànica va anar perdent temps, arrel d'una indisposició que pensava per el gran esforç fet en la segona etapa. A partir d'aquest moment, l'eslovena, atleta d'una sorprenent fortalesa física i mental, va mantenir un rendiment fins al punt de treure'hi un total de 3 hores en 4. En tot cas el seu temps de 30:53h, queda encara lluny del record de la prova que ostenta la catalana Anna Comet, de 25:44 h.

**-Quina resposta heu rebut dels corredors?**

Aquest és el premi rebut per l'organització: les felicitacions per part de tots i cada un dels corredors ha estat unànime. Un cop més i des de el punt de vista dels corredors sembla ser que hem superat la prova i sens dubte això ens motiva a treballar ja per la propera edició 2017, de la qual ja estan les inscripcions obertes amb un màxim d'admissió de 70 corredors. Tot i així, s'establiran unes noves exigències de participació.

GOL ESPORTS



Posted on December 3, 2016

TALK ULTRA

## Episode 124 – Everest Trail Race 2016 #ETR2016



Episode 124 of Talk Ultra is all about the Everest Trail Race with a selection of audio from 5 participants – Andreja Sterle Podobonik, Casey Morgan, Jennifer Hill, Tom Arnold and John Percy. We bring you news from the ultra world and Niandi Carmont co-hosts



CANAL 24H TVE  
ZOOM SPORT



CADENA SER  
TOT ÉS COMÈDIA

CADENA **SER** [Programas](#) [Emisoras](#) [Play SER](#) [Deportes](#) [Podcasts](#) [Vídeos](#) [Blogs](#) [Últimas noticias](#)

# SER Catalunya

[SER CATALUNYA](#) [RÀDIO BARCELONA](#) [RÀDIO GIRONA](#) [RÀDIO REUS](#) [SER TARRAGONA](#) [RÀDIO LLEIDA](#) [RÀDIO SER PRINCIPAT D'ANDORRA](#)

[SOBRE LA EMISORA](#) [PARRILLA](#) [FONOTECA](#) Podcast:  

# TOT ÉS COMÈDIA



DISSABTES I DIUMENGES, A LES 12:00

## Rosa Badia

 Escolta els últims programes

 A Twitter

 A Facebook