

# «Es una recompensa al trabajo que haces todos los días»

## Miguel Ledesma Blanco Campeón del Mundo de Triatlón

El triatleta ermuarra de 26 años se ha traído el oro del Campeonato del Mundo disputado el domingo en Pontevedra

AINHOA LASUEN

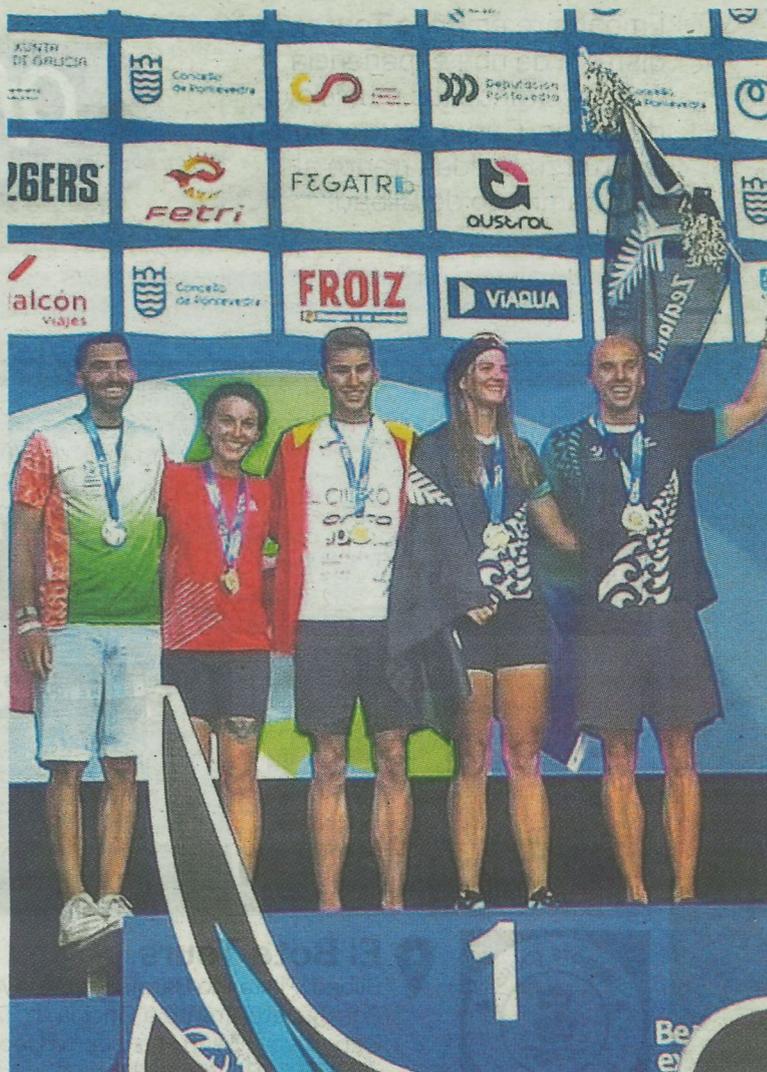
ERMUA. El ermuarra Miguel Ledesma Blanco (1999), del equipo Peñota Dental Alusigma, se ha proclamado Campeón del Mundo de Triatlón de larga distancia en la categoría de 25 a 29 años. Ledesma obtuvo la medalla de oro en la categoría Open AG-25-29 del Mundial disputado el pasado domingo en Pontevedra, con un tiempo total de 6 horas, 33 minutos y 24 segundos.

El recorrido comprendió 3.000 metros de natación, 120 kilómetros de ciclismo y 30 kilómetros de carrera a pie. Las condiciones meteorológicas, con temperaturas elevadas, añadieron un desafío adicional a la prueba.

El podio de la categoría lo completaron el portugués Diogo Allen Coelho, en segunda posición con 6 horas, 37 minutos y 10 segundos, y el neozelandés Billy Bouman, tercero con 6 horas, 41 minutos y 52 segundos.

A pesar del calor extremo, el deportista ermuarra mantuvo un ritmo firme desde los primeros metros de la natación, saliendo en segunda posición, a 30 segundos del cabeza de carrera. Consolidó su ventaja en el segmento ciclista, donde alcanzó la cabeza de la prueba en el kilómetro cinco y resistió en el tramo final a pie para asegurar la victoria.

A pesar de que comenzó a los



Ledesma, en el centro, en el podio de las y los Campeones Mundiales. M. L.

18 años en este completo deporte, el palmarés de Miguel Ledesma ha ido mejorando poco a poco e incluye también tres oros en los Campeonatos de Europa, obtenidos en Bilbao, en categoría sub-23 (2022), Coimbra (2024) y Pamplona (2025).

– ¿Qué tal fue la prueba?

– Bien. La verdad es que hizo muchísimo calor. Sobre todo, la parte de correr que era al mediodía, es donde peor lo pasé, con el calor. La natación fue en la ría de Pontevedra y con la bici se hacía un circuito a tres vueltas en el que

subíamos al norte por un puerto pequeño y bajábamos hacia Marín, por una autovía. Nadando salí segundo, en bici adelanté al que había salido primero del agua. Hice la bici casi entera solo, el primero, y corriendo, como tenía mucho calor, me pasó alguno de alguna otra categoría, pero, aun así, en la mía conseguí ganar.

– Viene con el título de Campeón del Mundo ¿Lo ha asimilado?

– Estoy muy contento, porque es una recompensa al trabajo que haces todos los días y a lo que sacrificas.

– Al menos el esfuerzo se ha compensado, porque en el deporte no siempre es así.

– Sí. Además, tienes la posibilidad de moverte, conocer sitios nuevos en los que no has estado, hacer lo que me gusta a mí, que en este caso es el triatlón, viajando un poquito. Y si luego salen bien las carreras, mejor que mejor.

– ¿Cuánto ha entrenado para conseguir este título?

– Semanalmente, de media, más o menos, unas 20 horas de entrenamiento.

Parará una semana en agosto

– Trabaja y entrena. ¿Toca tomarse un descanso este verano?

– En julio tengo el triatlón de Alpe d'Huez y en agosto me tomaré unos días. Luego ya en la recta final de la temporada, septiembre u octubre, y este año que se nos ha alargado un poquito porque el campeonato de España es en Ibiza en noviembre, hay que estar en forma. Haré un parón de una semana en agosto. Si no, se hace muy larga la temporada.

– ¿Qué tal lleva compaginar trabajo y entrenamiento?

– Ahora tengo bastantes facilidades en el trabajo. Estoy en el colegio San Pelayo, de profesor de Tecnología. Se portan muy bien conmigo y tengo flexibilidad con los horarios para entrenar y llegar donde quiero. Hay que agradecerlo, porque antes trabajaba en una empresa, ya que he estudiado Ingeniería, y era muy difi-

cil compaginar el trabajo y los entrenamientos. Este año, además, también he estado estudiando, y entre trabajar, estudiar y entrenar ha habido una temporada que era un poco caos, pero si salen las cosas, merece la pena.

– Es un ejemplo para las generaciones venideras de deportistas. ¿Qué les diría?

– Que el triatlón es muy bonito, pero, sobre todo, que cuando eres joven hacer deporte es muy importante. Te enseña muchas cosas para la vida y tanto para quien estudia como para quien trabaja, los valores que se transmiten son supervaliosos.

Disciplina y resiliencia

– A usted, ¿qué le ha aportado el deporte?

– Yo jugué a fútbol hasta que tenía 18 años. Acabé Bachiller y lo dejé. El primer año de Ingeniería lo pasé mal, porque era un cambio muy grande y no me salían las cosas como quería. La disciplina y la resiliencia que me dio el haber practicado deporte y sacrificar cosas que me gustaba hacer, como salir con los amigos u otras cosas que no podía hacer porque tenía que estudiar y compaginar con el deporte, me permitieron ser capaz de tirar para adelante y no tirar la toalla cuando las cosas no salían bien. El deporte me ha enseñado esa perseverancia y resiliencia. Confiando en que lo que están haciendo es lo correcto y lo trabajan, ya llegarán los resultados si haces las cosas bien.

La siguiente, en Ibiza

– Así ha llegado a Campeón del Mundo. ¿Qué objetivos tiene a corto y largo plazo?

– A corto plazo, hacer bien el Campeonato de España de media distancia en Ibiza. Quiero entrenar bien para aspirar a todo. Y para el año que viene me gustaría seguir como en éste. Pelear en cualquier campeonato de España y a nivel internacional poder seguir participando en este tipo de carreras, que para mí es importante.

TELÉFONOS DE INTERÉS

<b>URGENCIAS</b>	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
<b>HOSPITALES</b>	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
<b>POLICÍA MUNICIPAL</b>	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
<b>ERTZAINZA</b>	
Eibar	943 531 700
<b>BOMBEROS</b> Toda la provincia	112
<b>TRANSPORTES</b>	
Euskotren	944 333 333
Pesa Eibar	900 121 400
Bizkaibus	946 125 555
<b>TAXIS</b>	
Eibar	943 203 071
Ermua	943 171 733
<b>AYUNTAMIENTOS</b>	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 179 010

\* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

CARTELERA DE CINE

<b>EIBAR</b>	
<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	No hay función
<b>ERMUA</b>	
<b>ERMUA ANTZOKIA</b> Iparragirre s/n	No hay función
<b>COMUNICACIONES</b>	
<b>AUTOBUSES</b>	
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	Laborables: 06.10*, 06.40*, 07.10*, 07.40, 08.10, 08.45*, 09.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.15*, 18.10*, 19.10* Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 20.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30. Domingos y festivos: 8.10, 10.10*, 12.10, 13.10, 15.10*, 17.10, 18.10, 19.10* y 21.45*. *Salida desde Ermua diez minutos antes
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 15.20*, 16.20*, de 18.20* a 22.20* cada hora Sábados: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 21.20* cada hora, 11.20*, 14.20*, 16.20*, 17.20*, 18.20*, 19.20* y 22.35*

Domingos y festivos: 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*. *Llegada a Ermua	<b>EIBAR-BILBAO</b> (Autopista)
De lunes a viernes: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Sábados, domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.	<b>BILBAO-EIBAR</b> (Autopista)
Laborables: De 6.40 a 21.40 cada hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada hora.	<b>EIBAR-VITORIA</b>
Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 22.30 cada hora. Festivos: De 6.30 a 22.30 cada hora.	<b>VITORIA-EIBAR</b>
Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 22.15 cada hora, 22.40 (sólo viernes). Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora	<b>EIBAR-ARRATE</b>
Laborables: No disponible. Sábados: 14.00 Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.	<b>ARRATE-EIBAR</b>
Laborables: No disponible. Sábados: 14.30 Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.	

<b>EIBAR-ELGETA</b>	Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30. Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30, 18.30 y 20.30.
<b>ELGETA-EIBAR</b>	Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50. Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50, 18.50 y 20.50.
<b>EIBAR-HOSPITAL MENDARO</b>	Laborables: 6.10, de 7.05 a 21.45 cada veinte minutos, y 22.15. Sábados: De 7.00 a 22.00 cada hora. Domingos: 7.20, de 8.00 a 21.00 cada hora, y 22.15.
<b>HOSPITAL MENDARO-EIBAR</b>	Laborables: 6.15, 6.50, 7.10, 7.20, de 7.50 a 21.10 cada veinte minutos, 22.05, 22.25 y 22.55. Sábados y festivos: De 6.45 a 20.45 cada hora, 22.05 y 22.25.
<b>TRENES</b>	
<b>BILBAO-EIBAR</b>	Laborables: 5.55. Diario: (De 6.55 a 20.55 cada hora), 9.34 y 20.34. Sábado noche: 23.45, 1.45, 3.45 y 5.45.

<b>EIBAR-BILBAO</b>	Laborables: 7.09 y 8.09. Diario: (De 9.09 a 22.09 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.06, 4.06, 6.02 y 7.30.
<b>ERMUA-BILBAO</b>	Laborables: 7.18 y 8.18. Diario: De 9.18 a 22.18 cada hora.
<b>SAN SEBASTIÁN-EIBAR</b>	Laborables: 5.50 y 6.50. Diario: De 7.50 a 20.50 cada hora, 9.20 y 20.20.
<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	Laborables: 6.06 y 7.06. Diario: De 8.06 a 21.06 cada hora, 10.35 y 21.35.
<b>FARMACIAS</b>	
<b>EIBAR</b>	De 9.00 a 22.00: Zulueta Vilariño (Calle San Agustín, 5).
<b>ERMUA</b>	De 9.00 a 22.00: Alcalá Etayo (Zubiurre, 29).
<b>EIBAR-ERMUA</b>	Noche. De 22.00 a 9.00: Lekunberri Alberdi (Isasi, 31. Eibar).