

# «En kickboxing se aprende mucho del respeto, en general, y al contrincante»

**Carlos López Criado**  
**Campeón del Mundo de kickboxing**

El joven de 14 años acudió la pasada semana a las Urriko Jaiak para participar en la exhibición de kickboxing que se celebró en Mallabia

**AINHOA LASUEN**

ERMUA. Es Campeón del Mundo cadete de Kickboxing XFC (20 de octubre de 2022), Campeón del Open Nacional (Campeonato de España) y miembro de la selección gallega y española. El salmantino de 14 años, Carlos López Criado, hijo del extorero ermua-rra, Oscar López, visitó la pasada semana Mallabia, para acudir a una exhibición con motivo de las Urriko Jaiak, con su reciente nuevo título, obtenido el pasado mes de octubre en Italia. Confiesa que «siempre que tengo oportunidad de venir a Ermua lo hago».

—¿Qué relación tiene con la villa?

—Mi padre y su familia son de Ermua y siempre que tengo oportunidad voy. Me encantan los montes, el aire que se respira. Es todo más tranquilo. Aquí, en la ciudad, vivimos entre coches.

—Con 14 años es Campeón del Mundo. ¿Desde cuándo practica kickboxing?

—Desde 2020.

—Es muy poco tiempo ¿no?

—Bueno. He puesto mi sacrificio. Estuve un año yendo dos o tres

horas a la semana a entrenar. Ahora ya voy todos los días, de lunes a jueves, una hora u hora y media. Y si hay alguna competición también los fines de semana, por la mañana.

—¿Cómo fue la velada en la que ganó el cinturón de campeón del mundo? Cuénteme.

—Sinceramente fue muy complicada, pero más lo fue el combate de la semifinal. En la final supe tranquilizarme mejor. Vi al contrincante muy grande, pero le vi con miedo al dar las patadas y aproveché ese punto débil para llevarle contra las cuerdas. El combate duró 8 segundos. Bueno, pensándolo bien, también fue difícil la final, porque el fin de semana anterior, en el Open de Miribilla (Bilbao), se me salió la rótula un poco. Me la colocó mi entrenador muy rápido, aunque en la final se me volvió a salir. Me tuvieron que llevar en ambulancia al hospital, pero ya me he recuperado. Estoy mejor.

**Importancia de la técnica**

—En este caso fue muy importante conocer el punto débil del oponente.

—Lo es. Lo más importante es la técnica. La fuerza es importante, pero sin técnica ya puedes dar fuerte que no vale. Puedes hacer muchas pesas, pero hacen falta horas de técnica para rendir como es necesario. Memorizar y estu-



Carlos López Criado con su cinturón de campeón del mundo. c.l.

diar la técnica es muy complicado. Al combate llegas nervioso y tienes que tener una base.

—¿Ha practicado otros deportes?

—Fútbol, en el oficial de Salamanca. Me iba bien, pero recortaron muchísimo la plantilla. El entrenador de kickboxing era amigo de mi madre y a través de ella empecé. Me dijeron que había un campeonato en Bilbao, en Miribilla. Allí perdí los dos combates, pero me gustó competir y he seguido. Me costó mucho adaptarme y pasar del fútbol al kickboxing, porque estás acostumbrado a dar las patadas de una forma. Cuesta mucho corregirlo.

—¿Se cuida de alguna manera especial?

—La alimentación es muy importante. Me podría cuidar mucho más, pero creo que no lo hago mal. Me ayuda mi entrenador, Julián

Gómez. Es el que me ha ayudado y dado muchos consejos.

—¿Animaría a la juventud a practicar kickboxing?

—Depende de en qué club. Creo que es muy importante que te inculquen una disciplina. Por ejemplo, en el club tienen que tener claro que no se puede practicar kickboxing en la calle. Además de estar muy castigado es muy peligroso. Hay que practicar en la competición y es importante que quien enseña y quien aprende lo tengan claro.

—¿Puede compaginarlo con los estudios?

—Si te organizas da tiempo a todo. Yo entreno de 17.30 a 19.00 horas. Se puede compaginar bien.

—¿Qué destacaría del kickboxing?

—Se aprende mucho sobre el respeto, en general, y, en particular, sobre el respeto al contrincante.

## Artarrai estrena mañana una actividad familiar para disfrutar del entorno local

**A.LASUEN**

ERMUA. Artarrai ha organizado para mañana la actividad 'Treki begiak, erne belarriak'. Con ella pretende dar a conocer a las familias de Ermua el entorno medioambiental de la localidad, realizando una ruta de unas pocas horas sin alejarse demasiado del pueblo. En este paseo se hará hincapié en la fauna, la flora y la geología del entorno local. La actividad, que cuenta con el patrocinio del Área de Medioambiente del ayuntamiento, está dirigida especialmente a las familias con niños y niñas.

Las personas interesadas en participar se reunirán en la plaza Cardenal Orbe, a las 9.00 h., para realizar un recorrido de baja dificultad (4 km.), de entre 3 y 4 horas de duración. No es necesario inscribirse.

Inicialmente, se visitará el bosque de Txara (Ongarai), en el que se verán aves e insectos de la zona. Posteriormente, se descenderá hasta Vialbe donde se observarán restos del flych local, se conocerá en qué consiste y cómo se formaron.

Más tarde, en Egurmendi se verán plantas invasoras y colmenas (panales de abejas, instrumentos de apicultura, etc.). Durante el recorrido se hará una parada en Errekalde para realizar el hamaiketako, a cargo de la organización, y se podrá disfrutar de la flora autóctona (el bosque de ribera).

Finalmente, en el parque de Valdespina se colocarán con la ayuda de una pértiga diversas cajas nido.

### 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	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
<b>TAXIS</b>	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
<b>AYUNTAMIENTOS</b>	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

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

### CARTELERA DE CINE

#### EIBAR

<b>COLISEO</b> Merkatu Kalea, 2	
Argentina, 1985	17.00 19.45
La forja de un campeón	19.45 22.30
Shin Chan y el misterio de...	17.00
Un año, una noche	22.30

#### ERMUA

<b>ERMUA ANTZOKIA</b> Iparragirre, s/n	
El vasco	19.30
Los renglones torcidos de Dios	22.00

### COMUNICACIONES

#### AUTOBUSES

<b>EIBAR-SAN SEBASTIÁN</b>	
Laborables: 6.10*, 6.40*, 7.10*, 7.40, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05*, 18.10*, 19.10*	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30, 23.10. 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*, 14.50*, 15.20*, 16.20*, 17.20, 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*, 22.35* y 00.20. Domingos y festivos: de 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20*, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.
*Llegada a Ermua

#### EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

#### BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.

#### EIBAR-VITORIA

Laborables: 6.25, 6.40, 6.55 y de 7.30 a 21.30 cada hora. Festivos: De 6.30 a 23.30 cada hora.

#### VITORIA-EIBAR

Laborables: 6.15, 7.00, 7.15, 7.45 y de 8.15 22.15 cada hora. Festivos: De 6.15 a 22.15 cada hora

#### EIBAR-PAMPLONA

Laborables y festivos: 8.30

#### PAMPLONA-EIBAR

Laborables y festivos: 11.00.

#### EIBAR-ARRATE

Laborables: 15.00. Sábados: 14.00. Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 y 13.00.

#### ARRATE-EIBAR

Laborables: 15.30. Sábados: 14.30. Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 12.30 y 13.30.

#### EIBAR-ELGETA

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 y 20.30.

#### ELGETA-EIBAR

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 y 20.50.

#### EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora). Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora. Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

#### HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora. Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.

#### TRENES

#### BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34. Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

#### EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

#### ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

#### SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

#### EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

#### FARMACIAS

#### EIBAR

De 9.00 a 22.00: Mendinueta Berastegui (Urkizu pasealekua, 6).

#### ERMUA

De 9.00 a 22.00: Alberdi Lamikiz (Zubiaurre, 9).

#### EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Mendinueta (Urkizu pasealekua, 6. Eibar).