

«Es muy importante conocerse y saber los límites a los que puedes llegar»

Santiago Fuertes **Atleta ermuarra**

Este veterano corredor es, a sus 69 años, constante en sus entrenos, con los que ha conseguido ser Campeón de España de maratón y media maratón

AINHOA LASUEN

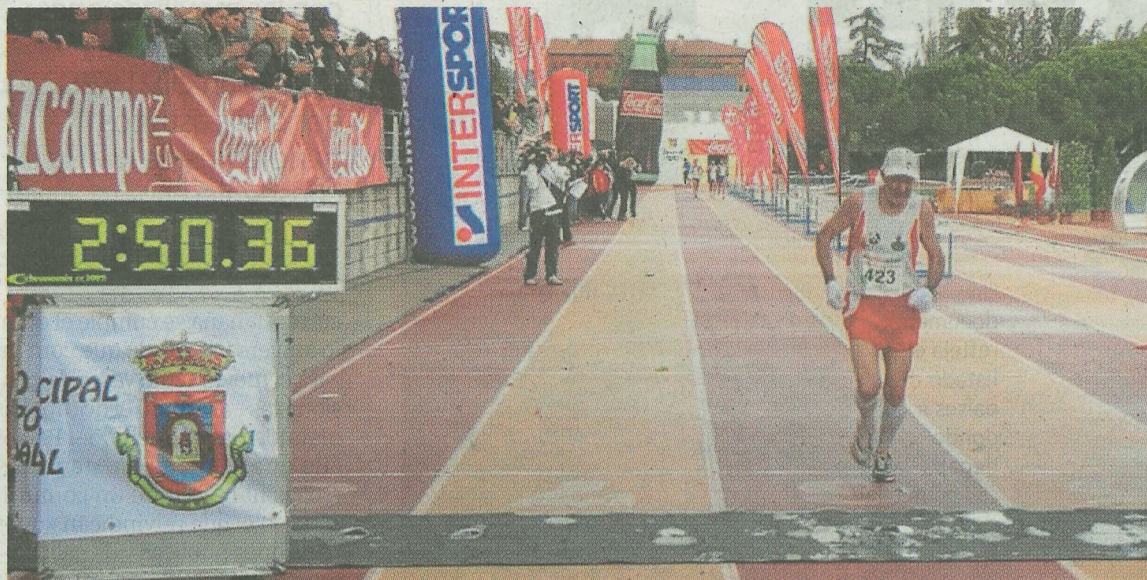
ERMUA. Es habitual verle correr cinco días a la semana en los alrededores de Ermua. Santiago Fuertes Ferreras, a sus 69 años, y después de haber pasado una lesión que le ha mantenido sin correr durante dos meses —que no sin realizar actividad física porque confiesa que mientras le ha ‘dado’ a la bicicleta estática— ha vuelto a dejarse ver, ahora en la presa de Aixola, en su actividad habitual de atleta. Este veterano corredor ermuarra, que se proclamó campeón de España, quinto del mundo y tercero de Europa de media maratón en 2018 en mayores de 65, entre otros muchos logros, continúa su marcha con calma «y sin obligaciones», expresa después de su lesión.

- ¿Entrena mucho?

- Bueno, ahora he vuelto de una lesión de 2 meses en la que solo he hecho bicicleta estática y algo de pesas, pero ya he empezado a correr. Suelo correr lunes, martes, jueves, viernes y domingo. Entreno por las mañanas, con un grupo de deportistas. Los días de descanso hago un poco de ‘bici’ estática o unas pocas pesas.

- ¿Cómo empezó a correr?

- Cuando tenía 13 años corría en el colegio. Luego vine a Ermua y lo dejé una temporada larga porque



En la imagen, en su triunfo en una maratón de 42 km. en Castilla La Mancha, en la categoría de veteranos. AYTO.

aquí no había esa afición que hay ahora. Empecé casi con 30 años. Mis hijas estaban en la ikastola y pidieron entrenadores entre los padres, la gente se apuntaba al fútbol y al balonmano pero al atletismo no quería entrenar nadie y, con la poca idea que tenía entonces, me presenté voluntario. Ahí me aficioné yo también, y hasta ahora.

- **¿Qué diferencia hay de cómo se corría entonces a ahora?**

- Entonces corríamos cuatro. Las pruebas estaban poco organizadas. Eran cuatro carreras federadas. Había cross, algo de pista y poco más. En la Behobia corríamos 2.000, en el maratón de Donostia corríamos 300. Te apuntabas a bolígrafo y allí mismo.

- **Tendrá muchas anécdotas.**

- Me acuerdo una vez que fuimos a Pamplona. El 90% de las carreras eran gratis o de un precio sim-

bólico, y nos apuntamos allí mismo. Cuando estábamos en la salida nos dicen que no podíamos correr porque la Policía municipal había dicho que no. Pues los 100 que estábamos dijimos que mandábamos a unos con la bicicleta por delante para hacer cruces y que corríamos. Claro, vinieron los municipales y corrimos. No les quedó otro remedio. Ahora te tienes que apuntar dos semanas antes, gestionar por internet. La gente también lleva una ropa de deporte exclusiva, cosa que antes corrías con unas zapatillas para correr, pero de 3.000 pesetas. Ahora se mira que las zapatillas sean de una marca. Un popular no necesita gastar en unas zapatillas 180 euros.

- **La ropa no es lo importante...**

- Sin duda. Hay que saber entrenar. Llevo 40 años. Hay gente que empieza con 30 años, lleva unos

meses y cree que me puede ganar o que al año ya quiere hacer un maratón, y con tiempos. Hay que ir poco a poco, prepararse muscularmente, sino luego vienen las lesiones.

«Leer» el cuerpo

- ¿Cuánto entrena?

- Depende. Ahora que estoy en la época del cross, como máximo, en hierba y barro, hago 7 u 8 kilómetros y lo compenso con pesas y ejercicios de fuerza y muchas series cortas. Si hago un maratón empiezo a centrarme, a prepararlo, 3 meses antes haciendo series de 1.000, de 3.000 y de 5.000 y entrenamientos de 20 kilómetros que vas aumentando, haciendo 90 o 100 kilómetros a la semana, con series más largas.

- ¿Siempre se ha preparado usted los entrenamientos?

- Sí, estudiando, leyendo y leyendo mi cuerpo. Es muy importante conocerse, sabiendo los límites a los que puedes llegar. Yo he hecho maratón en 2 horas 16. Ahora preparo los entrenamientos con otras expectativas. Con los años, las lesiones vienen más fácil y cuando haces entrenamientos para prepararte para una prueba específica te lesiones más fácil, intento tomármelo con más calma. Hasta los 60 o 65 años me ponía un calendario y llegaba bien. Ahora tengo que tener en cuenta las lesiones. Este año he elegido el Campeonato de España de media maratón de Santander en mayo, pero me lo tomaré con calma, la tengo en mente, pero si llego bien y sino también. Cualquier deportista debe dosificar sus fuerzas, para no tener lesiones importantes. Además, ahora cuesta más recuperarse.

- ¿Qué le aporta el correr?

- Vitalidad, estar bien conmigo mismo, superar problemas. No solo físicamente, mentalmente ayuda mucho. A mi me ayudó mucho cuando quedé dos años en el paro en la Star o cuando mi hija murió de cáncer. Me decían que fuera al psicólogo y yo pensaba, si mi psicología es correr.

- Está en el Club de Atletismo del centro Castilla y León. Son muy activos.

- Estamos pocos, pero organizamos el Memorial José Merino, al que ha venido gente muy buena como Ana Isabel Alonso, Mariano Aro... y colaboramos con la marcha contra el cáncer, etc. Es una pena porque las carreras populares están muriendo. Debería animarse más gente a correr, pero ahora cada domingo hay 3 o 4 carreras y es difícil.

- ¿No puede parar?

- Voy a clases de memoria en los jubilados con un amigo y, de vez en cuando también me tomo unos vinos con los amigos. Hay tiempo para todo. A nuestra edad tenemos que hacer actividades, cada uno a su ritmo, pero de forma constante. También se puede ir a andar y disfrutar.

TELÉFONOS DE INTERÉS

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

URGENCIAS	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
HOSPITALES	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
POLICÍA MUNICIPAL	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
ERTZAINTZA	
Eibar	943 531 700
BOMBEROS Toda la provincia 112	
TRANSPORTES	
Euskotren	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
TAXIS	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2	
El despertar de María	17.00 20.00
El gato con botas. El último...	17.00
El río de la ira	17.00 20.00
Todos lo hacen	20.00

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre, s/n
No hay función

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

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

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

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 a 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: Azkue-Azkue (Toribio Etxebarria, 4).

ERMUA

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

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00: Sánchez Castaño (Julián Etxebarria, 7. Eibar).

Durangaldea

Olga Olivares, la poeta que aspira a la corona de Miss Grand Euskadi

Nacida en Nicaragua, pero afincada en Matiena, desfilará en el certamen de belleza el próximo 27 de enero

Oihane Buruaga

ABADIÑO – “Morena, con ojos color miel, cabello crespo hasta el hombro y una dulce y tierna gracia”, así comienza la reseña que le hicieron en un medio nicaragüense a Olga Olivares cuando apenas tenía 9 años, bajo el titular *Futura modelo y bailarina*. La publicación, fechada el 22 de diciembre de 2002, podría ser el preludio de lo que, más de dos décadas después y a más 8.400 kilómetros de distancia, puede terminar siendo una realidad. Y es que, esta joven que en abril de 2019 decidió emigrar de su país en busca de un futuro mejor, aspira a hacerse con la corona de Miss Grand Euskadi en el certamen que tendrá lugar el 27 de enero en la Sala Santana de Bilbao. Lo hará bajo la banda de Miss Grand Matiena. “En octubre me apunté al casting y fui una de las seleccionadas para poder participar en el concurso. Al vivir en Matiena y no haber más representantes me dieron la banda del lugar donde resido”, explica la modelo que será la única candidata de Durangaldea.

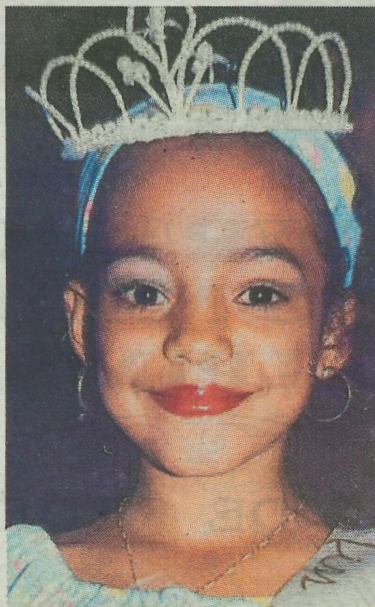
Licenciada en Comunicación Social, Olga reconoce que desde bien pequeña ya apuntaba maneras. “A los 4 años comencé a interesarme por la danza, por el baile y siempre me ha gustado el *show*; estar delante de las cámaras y frente al público. Mis padres vieron que tenía ese potencial y empecé a participar en diversos concursos de baile, de canto y de belleza”, relata. Años después decidió que su futuro iba a estar ligado con la comunicación y vio en el mundo de la moda un escaparate para poder cumplir su sueño. “Mi vida no ha sido fácil. Mi madre vino a luchar aquí para costear mis estudios hace once años, mientras que mi padre y yo nos quedamos en Managua. Terminé la carrera y tenía mi vida allí. Me presenté a Miss Mundo Nicaragua, porque no se puede negar que los concursos de belleza te catapultan a los medios y eso es lo que yo buscaba”, asegura.

Quedó en tercera posición y consiguió trabajo como presentadora de un programa de turismo, pero la situación política del país truncó su sueño. “Me tocó empezar de cero, dejar atrás amistades, a mi padre, buscar trabajo y venir a Euskadi donde ya estaba mi madre. Primero vivimos en Durango y desde hace dos años en Matiena”, rememora emocionada añadiendo que “mis padres lo son todo. Me han apoyado siempre y ha sido muy complicado estar separados, pero desde hace un año estamos los tres aquí juntos de nuevo y quiero retribuirles todo lo que han hecho por mí”.

En cuanto a su participación en Miss Grand Euskadi, Olga tiene claro que



Olga Olivares acudirá al certamen Miss Grand Euskadi el 27 de enero. Foto: O. Buruaga



En un concurso de belleza. Foto: O. O.



Olga, con cuatro años. Foto: O. O.

estar en el concurso es una gran oportunidad y un escaparate para que diversas marcas vean su imagen. “Espero tener oportunidades de trabajo y es lo que vengo buscando desde que vine. Estoy trabajando por ello y requiere de mucho esfuerzo y sacrificio”, apunta. Por el momento, y desde el pasado mes de noviembre, no ha dejado de ensayar durante todos los domingos acudiendo a clases de pasarela, oratoria y baile. “La idea es dar un gran espectáculo y el apoyo y la formación que nos está dando todo el equipo de Miss Grand Euskadi es algo

“Todas queremos la corona, pero la unión es lo que nos quedará de esta experiencia”

OLGA OLIVARES
Miss Grand Matiena

que hay que reconocer y agradecer. Además, es un certamen diferente y especial en el que no necesariamente tienes que tener unas determina-

das medidas. Obviamente es un concurso de belleza, pero también se busca una inspiración, un modelo a seguir; una chica líder, empoderada, que sea responsable y que esté comprometida”, defiende.

De cara al certamen, reconoce que “todas queremos la corona, es inevitable”, aunque a la vez asegura que quedará un poso de esta competición. “La unión y la amistad es lo que nos quedará de esta experiencia. Nos damos consejos mutuos, nos apoyamos y estamos disfrutando al máximo”, indica la única candidata de Durangaldea.

POETA Al margen de las pasarelas y del mundo de la moda, la joven no esconde su afición por la escritura. Muestra de ello es que acumula más de 80 poemas y que su trabajo final de carrera fue escribir el libro *Poesía de la calle*, compuesto por diez poemas ilustrados con fotografías. “Está basado en el drama y en las vivencias de los trabajadores informales de las calles de Nicaragua. Pude mostrar la realidad de mi país y estuve a punto de publicarlo, pero me tuve que venir. Ahora, a raíz del certamen, una editorial se ha interesado en el trabajo y puede que en breve se publique”, avanza.

Con las ideas claras y sobre todo sabiendo que “no es solo una cara bonita”, Olga se subirá a la pasarela de Miss Grand Euskadi para seguir escribiendo su historia. ●

Ermua busca dos diseños para el cartel del 8 de Marzo

Como novedad este año la convocatoria tendrá una categoría para el alumnado de la localidad

ERMUA – El área de Mujer del Ayuntamiento ermuarra ha publicado las bases del concurso para elegir el diseño gráfico que utilizará en el programa y en los elementos de difusión del programa en el Día Internacional de la Mujer. Como novedad, este año la convocatoria se dividirá en dos categorías y dos premios. En una de ellas entregará 600 euros al trabajo gráfico que ilustrará los carteles y programas que se editarán con motivo del 8 de Marzo. Pero además este año, por primera vez, habrá una segunda categoría para el alumnado de los centros escolares de la localidad, que tendrá un premio de 300 euros. Por ello fuentes municipales animan a que participen y presenten sus propuestas. “Los y las jóvenes estudiantes vienen participando activamente en las últimas ediciones, por lo que se espera que concurren al contar con una categoría específica para el colectivo”, adelantaron fuentes locales.

Los trabajos podrán presentarse hasta las tres de la tarde del próximo 6 de febrero. La técnica es libre y a criterio de las personas participantes, pero la obra debe de representar la idea reivindicativa de igualdad, de lucha y de participación social y política de las mujeres. La participación está abierta a todas las personas mayores de 16 años, tanto de forma individual como en grupo y cada persona podrá presentar un máximo de tres obras, originales e inéditas, que no hayan sido premiadas en otros certámenes. Quien presente más de una propuesta deberá numerarla. En cuanto a los trabajos tendrán unas dimensiones mínimas de 45x30 cms y máximas de 65x40 cms. Y deberán ir sobre cartón-pluma, sin cristal. Asimismo no se admitirán a concurso los trabajos que se presenten exclusivamente en soporte informático, ya que se exige su reproducción impresa. Con los trabajos que se presenten al concurso se llevará a cabo una exposición en la Casa de la Mujer durante todo el mes de marzo. – A. S.