

«El bienestar mental es tan importante como el físico»

Izaro Oliveira
Campeona de España contrarreloj

La ciclista ermuarra se ha coronado Campeona de España en contrarreloj individual y obtuvo la medalla de plata en ruta

AINHOA LASUEN

ERMUA. El Campeonato de España de Ciclismo se ha saldado con excelentes resultados de los dos ciclistas ermuarras, que acudieron hace 15 días, con la Federación de Ciclismo de Euskadi, a la cita madrileña. La ermuarra de 16 años, Izaro Oliveira, de los Seguros Bilbao Miribilla, se ha coronado como la nueva Campeona de España cadete de contrarreloj individual, con un tiempo de 18 minutos y 50 segundos, 9 segundos por delante de la segunda clasificada. Además, fue subcampeona en la modalidad de ruta. Por otra parte, el ciclista local junior, Aimar Galdós, ha logrado una destacable cuarta posición en la prueba de carretera.

Hablamos con la flamante Campeona de España.

-¿Qué sensaciones llevaba a Madrid?, ¿esperaba algo así?

-No lo esperaba. Había estado en las copas de España y había hecho algún pódium, pero las últimas pruebas me habían ido muy mal. Quizá porque estaba nerviosa. Por eso, no esperaba ni pódium. Cuando entré en meta, en la contrarreloj, el seleccionador

me dijo que había hecho el mejor tiempo. Todavía quedaban por llegar otras dos chicas. Entonces sí me puse nerviosa. Cuando me dijeron que había ganado no me lo creía.

-No era la primera vez, ya estuvo anteriormente con la selección, ¿cómo ha ido la experiencia?

-Bien, aunque hizo muchísimo calor. Nos tuvieron que retrasar la carrera y aun así corrimos con casi 40 grados.

-¿Cómo ha sido la temporada? El Covid habrá afectado a las pruebas ¿no?

-Sí. Muchas carreras o se han aplazado o suspendido, porque los ayuntamientos no permitían. **-¿Cómo han ido los entrenamientos?**

-Yo este año estaba desmotivada y pedí al equipo poder entrenar por mi cuenta, con mis sensaciones y a mi bola. Así, si algún día me levantaba desmotivada podía hacer otra actividad, como un paseo a pie u otra cosa.

-¿No es más complicado organizarse una misma?

-No. Yo me conozco, y si me noto que estoy cansada no me fuerzo. Al haber estado al comienzo de temporada tan desmotivada creo que la idea ha sido para mejor.

-¿Cuándo comenzó en el Ermuko Txirrindulari Elkarte?

-Hace cuatro años, con 12. Yo siempre veía a los del 'Ermuko' pasar y me llamaba la atención,



Izaro Oliveira espera la salida en una de las pruebas del Campeonato. E. C.

pero me costó un poco porque a mi madre no le convencía. Le daba miedo la carretera, porque todos hemos escuchado que se ha producido algún atropello a un ciclista y eso no ayudaba. Al final cedió.

Respeto por el metro y medio

-Ahora en verano, que los coches y las bicis comparten más la carretera, ¿qué le diría a los conductores que se quejan de los ciclistas?

-Que tenemos que convivir, porque en algún lado tenemos que andar. Deben respetar el metro y medio al adelantarnos.

-¿Ha pasado alguna situación de peligro en la carretera?

-Muchas veces. Te adelantan de malas maneras, sin dejar ni medio metro de margen. Con los camiones se nota un montón el aire y si te adelantan bien o mal hay

mucha diferencia.

-¿Ha practicado o practica alguna otra actividad física?

-De txiki, he probado un poco de todo: fútbol, patines, natación... Me gusta mucho ir al monte. No me centro solo en andar en bici. Está bien compaginarlo con otras cosas. Este año, al principio, disfrutaba mucho yendo al monte. En invierno la piscina es muy buena. La preparación física es muy importante, pero la mental también. A mí el monte me despejaba mucho. Me sentaba muy bien. Se le da muy poca importancia al bienestar mental, pero al final es igual de importante que el físico.

-¿Por qué animaría a los chavales y chavalas de Ermua a practicar ciclismo?

-Es un deporte muy bonito. Conoces mucha gente y te puede aportar enseñanzas muy buenas para la vida.

Los servicios municipales adoptan un nuevo horario o cierran durante agosto

A.LASUEN

ERMUA. Las oficinas y servicios municipales aplicarán a partir de mañana el horario de agosto. La Oficina de Información Ciudadana, Abiapuntu, abrirá los días laborables de 8.00 a 14.00 horas.

La Policía municipal prestará servicio las 24 horas los 7 días de la semana, tanto en días laborables como en festivos. Torreta Etxea, Lobiano y la Casa de la Mujer estarán cerrados.

La biblioteca municipal permanecerá abierta, de lunes a viernes, de 9.00h a 14.00 horas. Sábados, domingos y festivos estará cerrada.

Cerrado por vacaciones

El espacio de estudio Tecnoteca de Izarra Centre, durante todo el mes de agosto, tendrá un horario de apertura de 08.00 a 19.45, de lunes a viernes, y de 16.00 a 19.45 los sábados y domingos. El mes de septiembre se reanudará el horario habitual de este servicio, de lunes a viernes, de 8.00 a 22.45 horas y los fines de semana y festivos, de 9.00 a 21.45 horas

El polideportivo municipal y la zona deportiva Aritzmen-di (frontón y pistas de pádel) permanecerá cerrado hasta el 24 de agosto. Desde entonces hasta el 31 de agosto, el horario será de lunes a sábado, de 9.00 a 13.30 y de 16.00 a 20.00 horas. El domingo 29 de agosto, estará cerrado. Betiondo estará cerrado hasta el 31 de agosto.

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	No hay función.
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 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-SANSEBASTIÁN	
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 (Urkizu Pasealekua, 6).	
ERMUA	
De 9.00 a 22.00: Ibarrondo (Zehar Kalea, 2).	
EIBAR-ERMUA	
Noche. De 22.00 a 9.00: Izpizua (Ibarkurutze kalea, 7).	