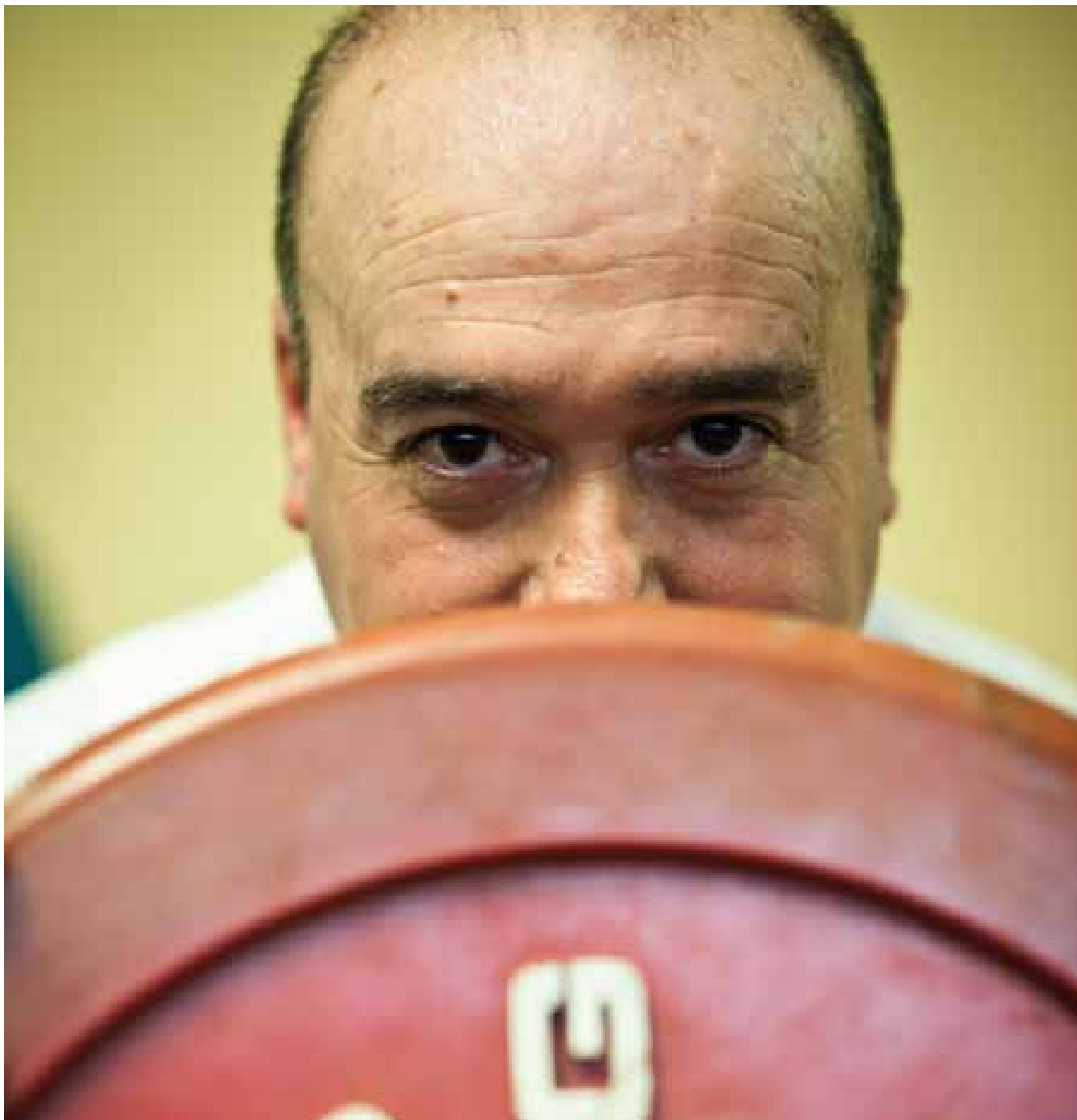


# GENTMB 101



## Més terrenys a la Zona Franca

Nou Comitè d'Empresa a Autobusos / Miguel Flores, campió de 'powerlifting' (foto) / Supervisors del CCM, garants de l'oferta de metro



# “Cuando compito dejo mi mente en blanco”

**Miguel Flores Milán**, 54 años y 75 kg, es conductor del Barcelona Bus Turístico y campeón de *powerlifting* del norte de Inglaterra.



**L**egas a Barcelona después de vivir 25 años en la ciudad de Sunderland, en el noreste de Inglaterra, y de ser conductor de autobús también allí. Veo que te gusta conducir.

—Me encanta. Me gusta mucho mi trabajo y disfruto haciéndolo. En Sunderland era conductor de bus y también trabajaba de camarero.

**—Y al llegar a Barcelona, entras en TMB.**

—Sí. Presenté el currículum, me llamaron para realizar pruebas, las pasé y no me lo pensé mucho más. Esta empresa es mucho mejor que la de Sunderland en todo, en condiciones económicas y laborales, y, además, dispone de una gran infraestructura. En Sunderland hay pocos autobuses y, como muy pronto, te pasa uno cada 20 minutos. También es cierto que es una población de 50.000 habitantes y Barcelona es una gran ciudad.

**—¿Qué es el *powerlifting*?**

—Es el levantamiento de potencia máxima. Es un deporte de fuerza que consiste en tres eventos: el *press* de banca, las sentadillas y el peso muerto. Estás obligado a levantar peso en cada uno de los eventos. Tienes tres intentos con diferente peso que tú eliges para cada uno.

**—¿Qué diferencia hay con la halterofilia?**

—En halterofilia son dos movimientos desde el suelo hacia la cabeza y muy rápidos; en *powerlifting* estos movimientos son tres y mucho más cortos. Ambos deportes requieren de mucha fuerza. Resumiendo: halterofilia, fuerza-velocidad, y *powerlifting*, fuerza máxima. Y otra diferencia importante es la edad. A partir de los 30 años es difícil que puedas dedicarte a practicar la halterofilia, mientras que el *powerlifting* no tiene edad.

**—¿Cuántos campeonatos has ganado?**

—Llevo más de 25 años practicando este deporte y son muchos los campeonatos que he ganado, el total no lo recuerdo. De mi etapa viviendo en Inglaterra, más de 72 campeonatos, y desde que vivo en España, más de 12.

**—Enumérame alguno.**

—Campeón británico; Scottish Open, 16 años ganándolo; Campeonato del Norte de Inglaterra, 18 años ganándolo; Campeonato de División de Inglaterra, 16 años ganándolo. Durante tres años fui miembro de la selección británica y participé en tres europeos y un mundial en el que quedé quinto. Aquí he sido campeón de España y segundo en el Campeonato de Cataluña.

**—¿Cuál es el que te ha hecho más ilusión ganar?**

—El campeonato británico, porque es el que más cuesta ganar y donde más competencia hay. Es el campeonato más importante.

**Entró en TMB en el año 2001 y desde hace siete años es conductor del Barcelona Bus Turístic. A los 28 años empezó a practicar *powerlifting* en la ciudad de Sunderland, Inglaterra, y desde entonces ha ganado varios campeonatos.**

**“Ganar el campeonato británico es lo que más ilusión me ha hecho porque es el que más cuesta”**

**—¿Cuándo y por qué empezaste a practicarlo?**

—Empecé con 28 años. Fui al gimnasio y allí me dijeron que tenía cuerpo para hacer este deporte. Probé, me gustó y a los tres meses gané mi primer campeonato.

**—¿Cómo fueron esos comienzos?**

—Dolorosos, difíciles. Los dos primeros meses te duelen mucho las piernas porque los abductores se estiran mucho; después, con la práctica, tu cuerpo se acostumbra y ya no duele.

**—¿Cuánto peso levantas?**

—En *press* de banca, 130 kg; en sentadillas, 240 kg, y en peso muerto, 227,5 kg.

**—Cuéntame un poco sobre tu rutina de entrenamiento.**

—Entreno día sí y día no, entre una hora y media y dos horas. Un día hago sentadillas y *press* de banca, el segundo día *press* de banca y peso muerto y el tercer día los tres, pero más ligeramente. También hago algo de culturismo porque es complementario para este deporte.

**—Los deportistas siguen una alimentación estricta, sobre todo los que practican culturismo. ¿Sigues tú también una alimentación determinada?**

—No, como de todo y sobre todo mucha fruta. Mi desayuno siempre es a base de frutas. No fumo y bebo poco alcohol.

**—¿Cómo te concentras, qué pasa por tu cabeza antes de levantar 240 kg?**

—Procuro no pensar en nada. Cuando estás compitiendo dispones de un minuto desde que te llaman hasta que terminas de levantar el peso, en ese tiempo dejo mi mente en blanco, 100% libre para levantar el peso, no veo ni al público que está presente.

**—¿Cuáles son tus futuros objetivos?**

—Volver a formar parte de la selección británica y competir en el campeonato de Europa.

**—¿Se conoce y practica este deporte en Cataluña?**

—Sí, mucho. Cataluña es la comunidad donde más afición hay de España. No sé muy bien por qué, pero supongo que es debido a que es la única comunidad que paga una beca a los tres primeros clasificados de un campeonato.

**—Conductor del Barcelona Bus Turístic por la mañana y levantador de peso por la tarde. ¿No se te queda pequeño el volante?**

—No, eso está chupado. Como he comentado antes, me gusta conducir y estar en contacto con la gente. Hablo dos idiomas extranjeros, inglés e italiano, y este trabajo me permite poder practicarlos, mantenerlos vivos. Tengo un trabajo muy apetecible y, encima, cada día conozco gente nueva.



**—¿Qué te ha aportado TMB, en estos ocho años que llevas formando parte de la plantilla?**

—Mucho. Gano el doble de lo que ganaba antes, tengo seguridad económica, un ambiente de trabajo agradable, dispongo de más tiempo libre y puedo entrenar y practicar el deporte que me gusta. Te explico una anécdota: un día subió al Barcelona Bus Turístic mi instructor en Sunderland con su mujer, estaban de vacaciones en la ciudad, quedé con ellos y les enseñé la cochera de Horta y se quedó impresionado de lo que tenemos aquí.

**—Por último, ¿tienes algún ídolo en este deporte?**

—Mi ídolo es un hombre de 78 años que sigue compitiendo y ganando en su clase. Levanta, en la suma de los tres eventos, 400 kg. ▀

