

Viaje incansable

DAVID MILLER SE HA FIJADO UN NUEVO RETO CUANDO CUMPLA LOS 50 AÑOS: RECORRER EN BICICLETA TODOS LOS ESTADOS DE EUA EN UN SOLO AÑO.

David es asesor del centro QI en la Ciudad de México, y siempre se ha preocupado por mantener una vida sana, libre de enfermedades y vicios, incluso desde hace 16 años ha contribuido en la implementación de varios centros deportivos. Pronto cumplirá 50 años y para festejarlo decidió hacer algo inusual, que además inspirará a la gente a su alrededor y demostrará la importancia de la actividad física. "Primero, pensé en realizar un triatlón cada fin de semana, pero no hay tantas justas deportivas de este tipo durante el año, así que de repente tuve una gran idea: 'Si voy a cumplir 50 años, cada año tiene 52 semanas y Estados Unidos (mi país natal) dispone de 50 estados, ¿por qué no recorrerlos en bicicleta durante ese tiempo', asegura entusiasmado".

Por medio de su justa, David alentará a la gente a hacer donaciones a tres organizaciones que eligió por razones significativas para él: la *American Heart Association*, que ayudó a su padre hace 41 años cuando a los 33 le diagnosticaron angina de pecho; al *Cancer Research Institute*, porque su mamá ha salido victoriosa, tras dos diferentes diagnósticos de cáncer; y *The Nature Conservancy*, que se dedica a conservar espacios naturales.

1 La ruta

Su travesía comenzará el 31 de octubre de este año (un día después de su cumpleaños). ¿Su compañía? Un weimaraner que lleva por nombre Max, un can que viajará en un remolque y que en lapsos correrá al lado de la bicicleta. Miller descansará los lunes o martes. "Viajaré a una velocidad promedio de 19 km/h durante seis o siete horas al día para recorrer de 80 a 100 kilómetros diarios. Debo llegar a Alaska a principios de octubre del próximo año para trasladarme a Anchorage antes de que haya más nieve y pueda tomar el vuelo hacia Hawái".

2 Entrenamiento

"Los últimos 40 años de mi vida he hecho algún tipo de ejercicio. Nado y entreno ciclismo en lugares de la Ciudad de México, como el Autódromo Hermanos Rodríguez. Es un circuito de casi cinco kilómetros con desniveles. "Gracias a *Google Maps* he podido analizar el terreno que recorreré en mi travesía. Sé que más que una prueba física será un reto mental. Levantarme muy temprano cada mañana y estar listo para todo ese esfuerzo, será mi modo de vida el próximo año".

3 Dieta

"Nunca como *fast food* ni golosinas, pero tampoco me voy al otro extremo. Soy un *happy medium*, me cuido y me mido. No sé si me alimento de un modo adecuado o no, pero tengo la teoría de que el cuerpo pide lo que necesita. Si a los tres días del viaje me doy cuenta que mi alimentación no me ayuda, voy a hablar con mis amigos expertos en nutrición y haré los ajustes necesarios para no tener problemas".

PLAN DEL VIAJE

El viaje se dividirá en cuatro partes de aproximadamente 4,830 kilómetros cada una.

- 1 Del 1 de noviembre al 15 de enero
San Diego-Miami
- 2 Del 16 de enero al 31 de marzo
Miami-San Francisco
- 3 Del 1 de abril al 15 de junio
San Francisco-Washington, DC
- 4 Del 16 de junio al 15 de septiembre
Washington, DC-Seattle

Por barco Washington-Alaska.
En Alaska De 10 a 15 días.
Por avión Alaska-Hawái.
En Hawái De 7 a 10 días.
www.Bike50at50.com

CORTESÍA CENTRO QI