

Héroes del deporte: Madonna Buder, la mujer de más edad en completar un Ironman



La hermana Madonna Buder entró en un convento a los 23 años. A los 48 empezó a hacer deporte y ahora se ha convertido en la persona con más edad en completar un Ironman

[Sara Álvarez](#) - 26/02/2016 Sportlife

La hermana Madonna Buder entró en un convento a los 23 años para dedicar su vida a Dios. Y a los 48, decidió empezar a hacer deporte. "Así podía llegar más rápido, corriendo o en bici, a las casas de las familias más necesitadas de la comunidad. Además, me ayudó a armonizar mente, cuerpo y espíritu".

Con 52 años Madonna hizo el primero de sus más de 325 triatlones y solo 3 años más tarde ya se colgó al cuello su primera medalla de finisher del Ironman. Buder, que pertenece a la comunidad de Spokane (Washington), cristiana no-canónica e independiente de la autoridad de la iglesia católica romana, tiene la libertad de escoger su propio ministerio y su estilo de vida. En agosto de 2012 se convirtió en la mujer de mayor edad en completar la distancia en el Ironman de Canadá.



A sus 82 años, finalizó los 4 km de natación, los 180 km de bici y el maratón en 16 horas y 32 minutos. "Cuando logré ser la persona de más edad en completar un Ironman, mayor incluso que ningún hombre, me pregunté: ¿Señor, cómo he logrado llegar hasta aquí?"

Durante toda su trayectoria deportiva, la hermana Buder ha unido sus retos deportivos con colectas de dinero para distintas causas y se hizo famosa por una de sus frases para promocionar la práctica deportiva: **"Yo entreno religiosamente."**



El año pasado sufrió una fractura de pelvis en una caída mientras entrenaba con la bici, pero una vez recuperada, "la monja de hierro" sigue haciendo deporte a diario y compitiendo. El maratón de Boston es uno de sus próximos objetivos.

"Todo el mundo me pregunta cómo puedo seguir haciendo estos retos a mi edad. Yo siempre digo que si no piensas en los años que tienes y crees que eres un joven, tu mente actúa y decide como si lo fueras...y nunca es demasiado tarde para seguir aprendiendo cosas nuevas. Me da mucha energía toda esa gente que me ve en las carreras y quiere mi autógrafo o hacerse una foto y me dice que le sirvo de inspiración para llevar una vida deportiva y saludable".