

La monja triatleta de 86 años nos demuestra que nunca es tarde

La hermana Madonna Buder empezó a correr a los 47.



30/01/2017 - Alyssa Giacobbe para Women's Health

Las monjas católicas siempre han sido consideradas duras, pero hay pocas con una voluntad tan inquebrantable como la Hermana Madonna Buder (alias “La Monja de Hierro”). A sus 86 años ha protagonizado el [anuncio de Nike “Juventud Sin Límites”](#) y ha realizado más de 375 triatlones, de los cuales más de 45 son Ironman (3,86 kilómetros nadando, 180 kilómetros en bici y 42,195 kilómetros de carrera, un maratón, andando). Women's Health preguntó a la corredora de Washington cómo lo hace.

WH: No empezaste a correr hasta los 47, ¿cómo sucedió?

SMB: Un sacerdote que conocí en Oregon me sugirió que endureciera mi cuerpo y mente. Cuatro años después empecé con los triatlones por la variedad del ejercicio. Competir me ayuda a conectar con otros, todos unidos por un mismo objetivo. Y, por supuesto, estar sana y en forma me permite ayudar al resto mucho más tiempo.

WH: Cuéntanos cómo es tu agenda de entrenamientos.

SMB: Como la mayor parte de la gente en estos días no puedo parar mucho, así que la mayor parte de mi entrenamiento es funcional (corro a la iglesia por la mañana, o voy en bici a la prisión, donde leo pasajes bíblicos a los presos. Tengo que buscar el hueco. A veces me salen 12 kilómetros al día sólo con este tipo de cosas. He competido durante más de 33 años y por suerte todavía me puedo mover

WH: ¿Hasta cuándo seguirás compitiendo?

SMB: Mi última competición fue en los Mundiales de Triatlón en Cozumel, el pasado septiembre. Este año veremos: sólo me fijo en el día a día. Mi abuela me lo enseñó. Me decía: “El pasado ha muerto y nunca volverá. El futuro no será futuro cuando llegue. Sólo eres responsable del momento presente, el futuro se cuidará solo”.