

Una monja de 86 años es la triatleta de más edad del mundo

Madonna Buder fue, con 75 años, la persona –hombre o mujer– más longeva que conseguía terminar un ironman



Madonna Buder es felicitada por el público al terminar un ironman en Alemania en el 2014

ALBERT MOLINS, Barcelona 20/10/2016

A mediados de este mes de agosto, la firma de ropa deportiva Nike lanzaba el último anuncio de su campaña “Unlimited youth” (juventud sin límites). El vídeo se viralizó de inmediato y no fue porque en él aparecieran atletas como Mo Farrah o la tenista Serena Williams. La razón del éxito hay que buscarla en la mujer de 86 años que aparecía en el anuncio nadando en aguas abiertas, dando pedales por puertos de montaña y corriendo un ironman.

Madonna Buder, que fue bautizada como Marie Dorothy Buder, es la **triatleta más veterana del mundo**. No sólo eso. Además es monja católica, la monja de hierro, que es como se la conoce en el mundo de los triatlones.

En su categoría –atletas de más de 80 años– no tiene rival, aunque en muchas ocasiones la expresión es literal, puesto que rara vez en una prueba tan exigente como un triatlón compiten mujeres de su edad. Para hacerse una idea, en los Juegos Olímpicos esta prueba consta de una prueba de natación de 1.500 metros, una en bicicleta de 40 kilómetros y una a pie de 10 kilómetros.

Pero es que Madonna Buder, con 75 años, fue la persona –hombre o mujer– más longeva que conseguía terminar un ironman. Fue en Hawái en 2005, y lo consiguió una hora antes de que expirara el límite de 17 horas que la organización había establecido como plazo máximo para completar la prueba. Un ironman es la versión más extrema de esta especialidad y consta de 3,8 kilómetros a nado, 180 kilómetros a lomos de una bicicleta y un maratón.

El de Hawái no era el primero que Buder completaba en su vida. Eso sucedió cuando la religiosa tenía ya 55 respetables años. Antes, había participado y había acabado su primer triatlón con 52 años.

Obviamente, la monja de hierro ostenta el récord del mundo en su categoría, marca que ha batido en tres ocasiones, siempre mejorando su propio registro. Bajo su hábito ya hay más de 45 ironman y 370 triatlones terminados. El secreto –según dice la propia Buder– es pensar que “la línea de meta es la puerta de entrada al cielo!”. “Eso es lo que me impulsa”, añade.

Buder nació en San Luis (Misuri) en 1930 y fue educada en un colegio católico sólo para féminas en su ciudad natal. A los 23 años, ingresó en un convento de la congregación de Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor. En 1970 lo abandonó y con otras 38 monjas crearon en Spokane (Washington) una comunidad religiosa alejada de lo tradicionalmente establecido: las Hermanas para la Comunidad Cristiana, una orden ecuménica basada en los principios del concilio Vaticano II, y que no está bajo la jurisdicción de la Santa Sede.

Madonna Buder no empezó a practicar deporte hasta los 48 años, cuando participó en un taller en Oregón impartido por un sacerdote que predicaba que el ejercicio era la mejor manera de moldear el cuerpo, el espíritu y la mente.

Sor Madonna Buder adoptó este credo con una gran fe y dedicación, hasta el punto de que explica que se “quemó”. Pero entonces, encontró refugio en el triatlón, momento que la monja reconoce que fue como “la salvación”, como mínimo en términos deportivos. Desde entonces se entrena cada día: va a la iglesia corriendo y hace 40 kilómetros en bicicleta para nadar en un lago. Además, come grandes cantidades de fruta y verduras crudas, carbohidratos y proteína en polvo.

Buder cree que correr un triatlón tiene algo de inspirador y que en su caso le ha servido para aprender grandes lecciones vitales. La más importante es que “lo importante no es lo que dices, sino lo que haces. No hay que prestar atención a lo viejo que uno es, sólo hay que centrarse en lo viejo que uno se siente”. Además está convencida de que “un maratón se hace paso a paso” y que “el único fracaso es no intentarlo, ya que el esfuerzo en sí mismo ya es un éxito”.

Como reconocimiento a todos sus logros Madonna Buder, la monja de hierro, ingresó en 2014 en el Salón de la Fama del triatlón de Estados Unidos, uno de los mayores honores que un deportista profesional estadounidense puede conseguir en su carrera.