

ABUELA DE 87 AÑOS EN EL ATLETISMO

## Siempre hay tiempo para comenzar

La Nación, GDA  
Buenos Aires

“Nunca es tarde para empezar algo nuevo”, dice Elisa Forti Sampietro, una corredora de 87 años, que cuando tenía 72 se metió de lleno en el mundo del atletismo, una actividad que la cautivó.

En esta práctica encontró una manera de disfrutar la vida, de conocer gente, de estar en contacto con la naturaleza y de fortalecerse no solo de manera física sino también mental.

Vivió hasta los 14 en la ciudad de Como, Italia, desde donde emigró a Argentina con su familia para comenzar de nuevo.

Su relación con el atletismo llegó un poco por casualidad y otro por curiosidad: una de sus hijas le comentó que se iba a correr una maratón y decidió sumarse al plan porque además de que le divertía acompañarla. Fiel a su estilo, sorprendió a su hija con la idea de que participaría de la competencia como una corredora más.

“Al principio, mi familia se oponía pero convencí a todos gracias a lo cabeza dura que soy”, dice con seguridad.

**Límites mentales.** Sin haberse entrenado y convencida de su decisión emprendió la aventura porque para ella, “los límites son mentales”. Ese día no se lo olvida más, acababa de descubrir un mundo fascinante que le abrió las puertas, la cuidó y alentó hasta el último kilómetro.

“Es un ambiente solidario y generoso, cuando te caés, la gente para y te ayuda sin mirar el reloj”, cuenta.

El siguiente desafío y con entrenamiento de por medio fue una carrera de 25 kilómetros entre montañas. Cuando finalizó los primeros 10, su profesor le sugirió ponerle punto final, pero su adrenalina fue por más. La siguió y terminó con éxito. “La hice en cuatro horas, cueste lo que cueste, sabía que iba a llegar a la meta”, cuenta.



Para Elisa los límites están solo en la mente. LA NACIÓN/GDA

A lo largo de estos años dice que participó de tantas carreras y maratones que perdió la cuenta. La última fue a fines de mayo de este año, una carrera de 10 kilómetros.

El cruce de los Andes lo hizo cinco veces, el último en 2019 con 84 años. “Mientras corro me encanta descubrir todo lo que hay a mi alrededor. Pararme en la cima y ver todo el trayecto es la mejor parte, algo único”, cuenta.

**Sí se puede.** Llegar a la meta es una alegría inmensa, es otro objetivo cumplido, es sentir que se puede. Esa mezcla de emociones en el punto de llegada muchas veces genera situaciones que quedan en el corazón. Al final de una carrera en San Juan, un joven se le acercó con lágrimas, le dio un abrazo y le dijo que gracias a ella había empezado a correr.

Prepararse no es sencillo, la motivación y las ganas son fun-



Correr en la naturaleza le encanta. BICICLUB.COM

damentales en este proceso y la clave para mejorar. Elisa lo tiene claro y no se da descanso.

Entrena todos los días de 8 a 9 a.m.: los lunes, miércoles y viernes lo hace con su grupo, el resto de la semana va al gimnasio de una de sus hijas para fortalecer los músculos y trabajar el equilibrio.

Madre de cinco hijos y abuela de 11 nietos, también es fanática de la cocina, otro de sus grandes pasatiempos.

Elisa no se detiene y busca salir de su zona de confort. “Lo importante es probar y hacer actividades que te atrapen y llenen de alegría”, dice. ▲