

A photograph showing the silhouettes of several runners in various stages of a race on a red athletic track. The runners are positioned across the width of the track, with some in the foreground and others further back. The track has white lane markings. The overall scene is captured from a high angle, emphasizing the shapes and movement of the athletes against the red background.

Alumna de PrepaTec es primer lugar en regional de atletismo

Valentina Rubio, estudiante de sexto semestre de [PrepaTec Metepec](#), fue galardonada con el **primer lugar en la competencia CONADEMS 2023 de atletismo**.

La competencia tuvo lugar el 26 de mayo y **la victoria en esta fase le dio a Valentina el pase a la categoría nacional**.

CONADEMS es una **competencia en la cual participan varios estudiantes de preparatorias del estado y la República Mexicana en pruebas de atletismo**.



Los estudiantes **solo pueden participar durante el curso de su preparatoria**, es decir, **solo tres años**.

*“Es importante aprovechar esos tres años para clasificar a nacional, ya que es muy poquito tiempo y **vale muchísimo la pena**”, comentó Valeria.*

“Es importante aprovechar esos tres años para clasificar a nacional”.

Valentina empezó a **practicar atlético desde los nueve años de edad**. A pesar de practicar varios deportes, **el atletismo la apasionó más y no lo ha dejado desde entonces**.

La estudiante entrenó **desde agosto hasta octubre** para competir en varias convocatorias a lo largo de la temporada.



*“No nos enfocamos en una sola competencia, sino en muchísimas y a lo largo de la temporada **nos vamos preparando para las diferentes etapas**”, explicó Valentina.*

Algunas de las competencias en las que Vale ha participado son **CONADE**, el nacional de federación, **CONADEIP**, el nacional de primera fuerza y **CONADEMS**.

Superando obstáculos

A principio de temporada, **Valentina sufrió un desgarre parcial en su pierna**, y aunque se perdió de varias competencias, **la alumna se recuperó y pudo lograr el resultado planteado en CONADEMS**.

*“Poder ganar el primer lugar saliendo de una lesión me pone muy contenta, **ya que estoy regresando al rendimiento y ritmo que tenía antes de mi lesión**”, expresó Vale.*

Alumna de PrepaTec es primer lugar en regional de atletismo

La alumna planea continuar entrenando para tener **un resultado satisfactorio en la nacional de CONADEMS.**

Del 9 al 12 de julio, **la alumna competirá en la prueba nacional**, la cual tomará lugar en **Puebla**. De igual manera, **Valentina sigue enfocada en reducir sus tiempos y mejorar su concentración para tener un gran resultado en el nacional.**

Leer también: