

# 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.



/> width="900" loading="lazy">

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.



/> width="900" loading="lazy">

*“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.*



/> width="900" loading="lazy">

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:**