

Ella representó a México en Polonia, ahora busca llegar a Tokio 2020



El día de la competencia había llegado y los nervios estaban a tope, era hora de poner a prueba todo el arduo trabajo y entrenamiento.

El trabajo duro en cada entrenamiento estaba hecho, sus piernas traían el ritmo de competencia, sólo era cuestión de disfrutar la experiencia y correr lo más rápido posible.

Andrea Soraya Ramírez Limón, egresada del [Tecnológico de Monterrey campus Santa Fe](#) de la carrera de Negocios Internacionales, estuvo en **Polonia** representando a **México** en el **World Athletics Half Marathon Championships**.

Para ella, las condiciones para correr eran las más adecuadas: un clima frío al que estaba acostumbrada y sin exceso de viento. Se sintió excelente durante el recorrido.

Su trayecto al mundial en Polonia

Para ser parte de la delegación mexicana y competir en el mundial de medio maratón fue necesario una marca mínima de **1 hora 14 minutos** y **alcanzar el primer lugar en un selectivo avalado por la Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo**.

“Fui la segunda mejor marca de las seleccionadas nacionales con 1 hora, 10 minutos y 20 segundos. El mundial de Medio maratón estaba planeado en el mes de Marzo, pero por el

COVID-19 y el riesgo de todos los participantes se pospuso hasta nuevo aviso.

*“En Agosto recibí noticias de que el mundial se iba a realizar el **17 de octubre**, pero con altos protocolos de salud e higiene”, señaló.*

Al inicio de la pandemia Andrea tuvo que **entrenar en casa** y, al no haber competencias, comenzó a trabajar en sus áreas de oportunidad, así como en actividades que durante una temporada regular no suele enfocarse demasiado como, por ejemplo, fortalecer todo el cuerpo con ejercicios funcionales.

“No perdí mucha condición ya que algunas veces salía a correr en el bosque y la montaña, sin personas.

“Dos meses antes comencé el entrenamiento específico para el mundial de medio maratón. Poco a poco veía que iba mejorando al lograr correr más rápido. Conforme iban pasando los días me convencía más de que podía correr mi mejor marca personal en Polonia.”, comentó.

De esta manera, Andrea logró su objetivo y mejoró su marca personal por un poco más de **dos minutos y medio**, quedando en el **lugar 20 mundial y quinto lugar femenino por equipos**.

*“Mi próxima participación será en el maratón de **Arizona el 20 de diciembre del 2020**. Voy a buscar correr 2 horas, 27 minutos y lograr la marca mínima para los **Juegos Olímpicos de Tokio 2020**”, dijo.*

Andrea nos comparte que cuando llegaron a Polonia todo estaba muy controlado, como si estuvieran en una burbuja; todos usando cubrebocas siempre, siguiendo protocolos de higiene y de sana distancia. Al llegar, le hicieron una prueba para detectar Covid-19 como parte del trámite para obtener la acreditación.

*“Fue **mi primer mundial** y el estar conviviendo y corriendo con las mejores del mundo fue una experiencia increíble. Me siento muy afortunada de haber tenido esta gran oportunidad. Sin embargo, es algo que gané con disciplina y esfuerzo a lo largo de varios años.*

*“Tuve la fortuna, de ser la abanderada de la delegación mexicana que viajaba al mundial. **Nunca pensé que iba a sentirme tan orgullosa de representar a México en un evento mundial donde asisten los mejores atletas del mundo**. Sabía que tenía un gran compromiso con mi país”, expresó.*



width="900" loading="lazy">

Camino a Tokio 2020

De acuerdo con Andrea, su mayor objetivo y sueño es lograr la calificación para los **Juegos Olímpicos de Tokio 2020** en la prueba de maratón. Sin embargo, señala que ya se siente contenta con su resultado y que este le brinda un gran parámetro para poder lograr su meta.

“La experiencia ha sido increíble y el camino no ha sido fácil. He tenido buenos y malos momentos, pero sé que es parte de la vida y de mi crecimiento profesional y personal. Todo se puede lograr si eres disciplinado y te apasiona lo que haces”, enfatizó.

La atleta comparte que **su mayor consejo** para sus compañeros deportistas es que, además del entrenamiento, es necesario tomar en cuenta aspectos como el **descanso, la alimentación y los masajes para evitar lesiones**, aquello que ella llama **“entrenamiento invisible”**.

-También es muy importante tener un equilibrio en tu vida para que las cosas fluyan- (frase destacada)

Además de la disciplina y compromiso personal, Andrea comenta que no hubiera llegado tan lejos sin el apoyo tanto de su familia como de su entrenador y amigos, quienes siempre la han acompañado en este camino.



width="900" loading="lazy">

El Tec en su formación como atleta

Finalmente, la maratonista expresa que el **Tec fue su casa durante casi ocho años** y que siempre está muy presente en su corazón.

*“El Tec me vio crecer como atleta, ahí conocí a mi primer entrenador y fue él quien me convenció de entrar al equipo representativo. Recuerdo muy bien mi primera competencia de pista, en ese momento me enamoré por completo del atletismo. Siempre estaré agradecida con el Tec y con mi primer entrenador, el **coach Guillermo Serrano**.”*

“El Tec me dio las herramientas necesarias tanto deportivas como profesionales para llegar a ser lo que soy ahora como persona y atleta. Me brindó valores como honestidad, responsabilidad, capacidad de trabajar en equipo, cultura de la calidad y excelencia, liderazgo y, por supuesto, el espíritu emprendedor que llevo en la sangre”, concluyó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: