



## De oficinista a finisher

**Carlos Llano Fernández**

Porque con constancia, confianza y sacrificio consigues todo lo que te propones

Carlos Llano compagina su trabajo en una entidad bancaria con el deporte de ultradistancia. En las carreras en las que ha participado y acabado, tales como el Ultraman de Canadá, el Gobi March, o la Marathon des Sables, ha vivido situaciones límite y ha aprendido valores que pueden aplicarse tanto a la empresa como a la vida. Valores como controlar el diálogo interno, la confianza en uno mismo, la pérdida del miedo al fracaso o la recompensa de la constancia.

Estos elementos han sido fundamentales para que una persona como Carlos, sin cualidades extraordinarias y que a los catorce años pesaba ochenta y seis kilos, haya conseguido completar desafíos imposibles.

Este libro contiene las claves para llegar tan lejos como te propongas. Con él aprenderás que el camino es largo y está lleno de obstáculos. Entenderás que habrá veces que querrás rendirte y que no puedes pensar en otra cosa que en arrojar la toalla. Pero comprenderás que el gran desafío es conseguir dar lo mejor de ti cada día y que cuando tu esfuerzo es máximo, la palabra fracaso no existe.

**Fecha de publicación:**

15/09/2015

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es

## Carlos Llano Fernández

**Carlos Llano** fue, desde muy pequeño, aprobando los estudios sin grandes alardes. Era más bien vago y el fútbol y la música era lo que realmente le satisfacía. Siempre cuenta que cuando iba a entrenar a fútbol llegaba tarde a propósito para evitar salir a correr con el resto, él quería jugar con el balón y su estado físico nunca fue importante.

La mala suerte hizo que se rompiera el ligamento cruzado anterior y el menisco jugando un torneo de fútbol sala en la universidad. Tras dos operaciones de rodilla, y como parte de la rehabilitación, comenzó a correr para fortalecer la musculatura y poder volver a jugar al fútbol. Empezó entrenando veinte minutos durante tres días a la semana, poco a poco se fue enganchando y al poco tiempo ya se había convertido en su estilo de vida y corría prácticamente todos los días de la semana.

Por casualidad, vio un reportaje del Marathon des Sables en Eurosport y se entusiasmó tanto que a los pocos meses estaba en medio del desierto del Sáhara dispuesto a correr 250 km cargado con una mochila de 9 kg a la espalda. Esa carrera le hizo ver que con constancia, sacrificio y confianza en uno mismo era capaz de hacer cosas que hace poco tiempo veía imposible.

Ha terminado, entre otras, las siguientes pruebas: Ultraman de Canadá, Marathon des Sables, Gobi March, Ultra África Race, Atacama Crossing, Ironman Mallorca 70.3, Ironman de Lanzarote y Madagascar Roving Race.

Se considera un privilegiado, una persona a la que la vida le ha sonreído muchísimo. Conocer África le cambió la vida y decidió fundar la ONG Childhood Smile, [www.ongchildhoodsmile.es](http://www.ongchildhoodsmile.es), destinada a la captación de recursos y apoyo al proyecto Wend Be Ne Do, dedicado a la ayuda de 326 niños y 259 adultos afectados con el virus del sida en Burkina Faso, el tercer país más pobre del mundo.