

Sobre Angel Abril-Ruiz

Abstract (minibio)



Nombre	Angel Abril-Ruiz
Nacimiento	12 Julio 1976, Cehegín , España
Residencia	Madrid y Cehegín

—

1. Ingeniería Téc.
Teleco ([UPV](#))
2. Ciencias
Empresariales
([UCM](#)) (incompleto)
3. Executive
Master Dirección
Comercial y
Marketing ([IE
Business School](#))
- Estudios
oficiales** 4. Metodología de
la Investigación,
Análisis de Datos
y Comportamiento
del Consumidor
(en [Máster de
Ciencias de la
Empresa, UM](#))
5. Grado en
Psicología (UNED)
(cursando)
6. Escuela Oficial
de Idiomas
(Inglés,
cursando)

Fluye en:

–
Creación de
empresas,
estrategia
empresarial,
creación de
marcas,
comunicación,
economía
sostenible,
economía
conductual,
comportamiento de
las personas,
psicología
social,
psicología
positiva, sesgos
cognitivos,
compartir
conocimiento con
los demás,
respeto a La
Tierra,
motivación de
equipos,
crecimiento
personal y ultra
trails de
montaña.

(Fecha última actualización: 28ENE16)

Angel Abril-Ruiz nació en [Cehegín](#) (España) el 12 de Julio de 1976. Hijo de María y Paco y hermano de Paco y Juana Laura. Su nick habitual en internet es **aabrilru**.

Comenzó su carrera profesional ligado al sector de las telecomunicaciones. Estudió **Ingeniería Técnica de Telecomunicación** ([Universidad Politécnica de Valencia](#). Gandía, 1994-2001) y trabajó en **France Telecom España** (UNI2, Wanadoo, Orange...) (Madrid, 1999-2007) donde comenzó su carrera en áreas puramente técnicas para acercarse poco a poco al lado del cliente (ingeniería de clientes).

En 2004 comenzó estudios de **Ciencias Empresariales** (Universidad

Complutense de Madrid, 2004-2007) de forma paralela a su trabajo en Orange. Durante estos años se aproximó especialmente a las distintas disciplinas del ecosistema empresarial, cultivando un especial interés en **economía, gestión estratégica y marketing**.

En 2006 participó en el concurso "Generación de Contenidos Digitales" organizado por la Fundación Integra, donde consiguió los dos primeros premios de las dos categorías presentadas ([>>](#))

Antes de concluir Ciencias Empresariales y por incompatibilidad de horarios, comenzó estudios de Administración y Dirección de Empresas (UNED. Madrid, 2007) dejando la carrera inconclusa a falta de algunas asignaturas (de poco interés para él).

Durante este mismo año fundó junto a otros dos socios su **primera empresa**, Smartic, donde comenzó a desempeñar labores de administración y marketing (2007-2013).

En abril de 2009 realiza una estancia de un mes en el [HELIC](#) (Hastings, East Sussex, Reino Unido), para perfeccionar su Inglés.

Con su carrera profesional enfocada hacia la gestión empresarial y el marketing, en 2010 obtuvo el **Master in Management (Dirección Comercial y Marketing)** de la [IE Business School](#) (Instituto de Empresa).

Entre 2010 y 2011 fue **director** del proyecto [Cehegín Ciudad Digital](#) (Plan Avanza, coinversión FEDER, CARM y Ayuntamiento de Cehegín de 1,3M€), donde se ejecutaron cientos de actuaciones en torno a la tecnología (infraestructuras, administración electrónica, generación de contenidos digitales, acción social...), dentro de los 39 planes estratégicos de actuación que formaban el proyecto.

En Enero de 2010 inicia su **segundo proyecto empresarial** ([Esdide](#)) donde colabora como socio inversor no ejecutivo.

En 2013 participa como socio en la fundación de [Interlemon](#), empresa familiar dedicada a la compraventa de fruta al por mayor (sobre todo cítricos).

Tras dejar de realizar funciones operativas en Junio de 2013, el 21 de Febrero de 2014 vende a sus dos socios de Smartic las acciones que mantenía en propiedad (33,3%), por desacuerdos en la gestión.

A partir de este momento, centra definitivamente toda su atención

en el mundo del **management** y el **marketing**, realizando labores de consultoría independiente de forma paralela al **Doctorado** en la **Facultad de Economía y Empresa** de la Universidad de Murcia.

Dentro de su interés por el fomento de la cultura emprendedora, entre los años 2011 y 2013 realiza de forma altruista labores de **mentoring** y **consultoría para jóvenes emprendedores**. Colabora con el Instituto de Fomento de la Región de Murcia en los programas EME y EJE impartiendo [charlas de motivación emprendedora](#) a los jóvenes de secundaria en varios institutos de la Región.

En 2012 es invitado como ponente a la [ceremonia de clausura](#) de los cursos para emprendedores de CROEM (Murcia) donde presenta la ponencia “En positivo, empresas de ayer y hoy. Cómo alinear la ensalada del éxito”.

A partir de 2010 crece su interés de investigación sobre las **áreas de comportamiento del individuo**, adentrándose en disciplinas tan dispares como **inteligencia emocional**, **crecimiento personal**, **neurociencia** o **neuromarketing**. Descubre las [conferencias TED](#) y lee a autores como [Daniel Goleman](#), [S. R. Covey](#), [Sir Ken Robinson](#), [Antonio Damasio](#) y otros.

En 2012-13 trabaja sobre el proyecto “[Neuromarkewiki](#)” (inconcluso) que pretendía ser un repositorio de conocimiento sobre la disciplina del neuromarketing (tema candidato para un posible doctorado). Además, retoma su interés por la **macroeconomía**, planteándose cuestiones sobre el liberalismo, el crecimiento económico, el capitalismo y el poder de las grandes corporaciones y las instituciones políticas.

En esta línea, en Octubre de 2013 comienza los estudios de **doctorado** en Ciencias de la Empresa en la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad de Murcia, en el área de Comportamiento del Consumidor (aplicación del marketing sensorial y la psicología evolucionista a las decisiones de consumo –en concreto, de consumo de fruta).

Profundizando en su inquietud por el comportamiento de las personas, en Octubre de 2016 comienza estudios en el Grado de Psicología, priorizando las materias relacionadas con la psicología social y la toma de decisiones. Además, ese mismo año, continúa estudios oficiales de Inglés en la Escuela Oficial de

Idiomas.

Su actividad profesional e intelectual la compatibiliza con su pasión por las **carreras de montaña de ultrafondo**. Uno de sus retos más importantes fue la [finalización de la 27ª edición del Marathon Des Sables](#) (Marruecos, 2012) (250Km en 6 etapas, en autosuficiencia, por el desierto del Sáhara). Rutinariamente corre 11 kilómetros al día, 6 días a la semana.

Además de otros proyectos personales en internet, desde 2008 escribe artículos de forma regular en su **blog** <http://angel.abrilruiz.es> desde donde es posible conversar con él en distintas redes sociales (sobre todo prefiere las tradicionales: quedar a tomar un café o unas cañas).

MENÚ (enlaces directos a secciones)

#

[1. Visión, cuestiones y reflexiones](#)

[2. Algunos de los últimos libros leídos o releídos](#)

[3. Carreras de más de 21Km en las que he participado](#)

#

#####

-

Visión, cuestiones y reflexiones

Sobre el coste de vivir en el mejor mundo que el hombre ha conocido jamás

Son bastantes las voces que nos invitan a pensar que durante el último siglo la humanidad ha vivido el mayor periodo de prosperidad comparado con cualquier otro siglo de la historia.

Puede resultar anecdótico, aunque sin duda ilustrativo, imaginar que la mayoría de los ciudadanos del planeta tienen en la actualidad un nivel de vida superior al que podía tener cualquier rey del siglo XVIII: frigorífico, aseo adecuado, teléfono móvil, comida variada, medicinas... [\(1\)](#).

Probablemente algunos nómadas del desierto del Sáhara o cualquier persona en Tristán de Acuña (lugar más alejado de cualquier otro lugar del mundo) que cuente con un smartphone con conexión de datos, algo habitual, disponga en la palma de su mano de acceso a más información que pudo tener el mismo presidente Kennedy durante su mandato. El acceso a la información/conocimiento se ha democratizado en los países desarrollados y cada vez más en los países en vías de desarrollo.

La esperanza de vida está en máximos históricos desde que se manejan datos estadísticos (sobre todo se debe al avance de la medicina) [\(2\)](#).

Es cierto que aún existe en el mundo un elevado nivel de pobreza, hambre o falta de alfabetización pero hemos reducido enormemente la brecha en los últimos años. La mayoría de los [Objetivos del Milenio de Naciones Unidas](#) para 2015 serán conseguidos o quedarán muy cerca (si la actual crisis financiera (2013) no modifica las tendencias). El sistema alimentario mundial es capaz de producir alimentos para "todos", pero existe un problema de reparto [\(6\)](#).

Por estas y otras observaciones podríamos decir que la humanidad (la sociedad que forman los hombres y las mujeres) vive en el mejor momento que ha conocido su historia.

Esta es una visión optimista del mundo desarrollado actual, aunque qué duda cabe, existen aún grandes problemas mundiales por resolver.

Sin poner en tela de juicio los grandes avances de la humanidad, planteo: "Bien, es cierto, vivimos en el mejor mundo que el hombre ha conocido en su historia, ¡debemos estar contentos por ello!, pero, ¿podríamos sentarnos juntos para estudiar cuál ha sido el coste que hemos tenido para llegar hasta aquí?, ¿y qué camino llevamos si seguimos manteniendo este nivel de vida, es sostenible?. Tomemos un café y veamos si podemos mejorar."

Sobre el respeto a la Tierra y a todos los seres que en ella habitan

La evolución de la persona, de la sociedad y de cualquier organización debería desarrollarse respetando de forma ética no solo al resto de individuos de la especie, sino al resto de seres vivos y recursos del planeta.

Aunque la “sociedad del hombre” ha evolucionado en los últimos siglos (considerando evolución que cada vez vivimos más años, por ejemplo) podríamos pensar que el resto de ecosistemas del planeta (plantas, animales, recursos naturales...) no han corrido su misma fortuna.

Es cierto que en los últimos años parece haber aumentado la conciencia individual e institucional por el respeto al medio ambiente [\(4\)](#), aunque en muchos casos siguen **anteponiéndose los intereses económicos a la protección de los “bienes comunes”** de la humanidad [\(5\)](#).

El planeta y todos sus habitantes venimos de una misma esencia y el respeto de unos a otros podría ser una gran vía de convivencia. Sería deseable encontrar el equilibrio entre el avance del ser humano y el del resto de especies y recursos que formamos el planeta.

Aquellas personas para las que esta visión “nostálgica” no sea significativa, tal vez deberían plantearse una cuestión más cercana y familiar: ¿desean dejar como herencia a sus hijos, sobrinos o nietos un planeta con menos riqueza natural que donde ellos vivieron o incluso un planeta más inhóspito?.

Sobre el consumismo

Creativamente hablando, si bien el término *consumismo* (-ismo: la doctrina que habla de...) es por todos aceptado, las ideas aquí planteadas podrían acercarse más a la noción de *consumitis* (-itis: la inflamación del consumo).

El círculo del consumo parece virtuoso: el consumidor compra más, la empresa vende más, la empresa necesitará más personal para producir más, contratará a más trabajadores, que dispondrán de una mayor renta (dinero) para poder consumir más, por lo que la empresa venderá más, necesitará más personal... y así hasta el infinito y más allá.

Aunque parece un círculo mágico, debemos estar olvidando tener en cuenta otros factores: la economía de nuestro alrededor parece no ser tan virtuosa como el círculo sugiere.

La psicología y el consumo

¿Podría ser el consumismo una patología?. Sin percatarse, los individuos podrían buscar en el consumo obtener “refuerzos psicológicos” de los que podrían carecer a través de otros medios que resultarían más naturales (equilibrio personal y social, apoyo en amigos y familia, reflexión interior...). ¿Es esto un problema para el individuo o un problema para la sociedad?

Quiero cambiar más a menudo, quiero más cantidad

Si observamos el comportamiento del mercado podemos adivinar cómo cada vez hay **más variedad** de productos, en una **mayor cantidad** y de una **mayor “caducidad”**.

Las estrategias corporativas parecen intentar crear en el consumidor una **sensación de obsolescencia** que le conduzca a comprar más cantidad y de forma más frecuente: el Iphone3, luego el Iphone4, el 5...; el lleve 3 y pague 2; las zapatillas de esta temporada, de la temporada pasada, de la temporada que viene...; el rojo está de moda este año, el verde estaba de moda el año pasado.

En el caso de los alimentos, las altas tasas de consumo (y desperdicio) están provocando un problema social [\(6\)](#).

¿Y la [obsolescencia programa](#)?: objetos que podrían tener una vida útil mayor y son diseñados adrede para tener una vida más corta [\(8\)](#).

Reflexión: ¿consumir más cantidad y con mayor frecuencia de la necesaria es causa de algún problema para la sociedad o es un beneficio social?. Si es bueno, ¡consumamos al máximo!, si existe

algún problema, sentémonos para ver qué podemos hacer.

Consumo y tercer mundo

¿Cómo afecta a los **países subdesarrollados** el nivel de consumo de los países desarrollados?, ¿de qué forma les beneficia?, ¿de qué forma les perjudica?; ¿realmente son en algunos casos el “basurero tecnológico” del mundo desarrollado?.

Gestión de los residuos generados.

El problema del **reciclaje**. Un elevado nivel de consumo implica un elevado nivel de generación de residuos. ¿Estamos preparados para procesar el alto nivel de residuos que generamos?.

La energía

El aumento en el nivel de consumo de la población va asociado a un aumento en el nivel de necesidades energéticas. La dependencia de las energías fósiles parece ser un problema mundial. Son muchas las voces que apuestan por la **reducción del consumo energético individual** tanto como por la obtención de fuentes sostenibles de energía. ¿Merecería la pena sacrificar parte del “nivel de vida” a cambio de disminuir el consumo energético?

Decrecimiento [\(9\)](#).

Existe una corriente de pensamiento que habla sobre crecimiento sostenible. Trata además sobre otras cuestiones que aún no he tenido tiempo de analizar. De momento planteo esta reflexión: ¿es posible que haya llegado el momento de plantear un crecimiento más sostenible o incluso *decrecer*?

Sobre la libertad de elegir y de tomar decisiones

En la mayoría de los países donde existe libertad el ser humano puede elegir qué hacer en cada momento.

La libertad es un gran valor. Incluso aquellas personas encarceladas, tienen la libertad de pensamiento en su mente: pueden decidir en cada momento qué pensar.

La libertad es un capital que debemos aprovechar.

Pasamos el día tomando decisiones. La mayoría de ellas - afortunadamente- las realizamos de forma inconsciente. Los que podemos decidir en libertad somos afortunados, decidir si estudiar o trabajar, si playa o montaña, si pantalón o falda, si perdonar o guardar rencor.

A la vez, la libertad es una gran carga: no debemos echar la culpa de nuestras penurias o abundancias a los demás; en cada momento, probablemente, tuvimos la oportunidad de elegir y ahora, en este momento, tenemos la ocasión de elegir.

La libertad es una oportunidad y una responsabilidad. Es maravillosa.

Sobre los clientes

Hubo un momento en la historia donde las empresas pasaron de tener como clientes a *personas* a tener como clientes a *consumidores*: "Persona de clase media de poder adquisitivo medio-alto, entre 35 y 40 años, urbanita, con 3 miembros en la unidad familiar...".

La asimetría en la relación cliente-empresa de la era industrial permitía a las empresas tratar a las personas como consumidores. Hoy, en la era de la información, eso ha cambiado. Y es bueno para la empresa. Y es bueno para las personas.

Las nuevas tecnologías han permitido a las personas hablar entre sí, hablan de productos, hablan de empresas, hablan de otros clientes, hablan de la competencia.

Las empresas pueden participar en esta conversación hoy de la misma forma que el vendedor de seda del zoco lo hacía con un comprador.

Los clientes no son consumidores. Los clientes son personas con sentimientos, con buen humor, con mal humor, pero ante todo con necesidades humanas; son personas que en un momento determinado necesitan de nuestro producto o servicio.

Nuestra empresa está formada por personas. Personas con sentimientos, con buen humor, con mal humor, pero ante todo con

necesidades humanas; son un grupo de personas con varios intereses en común que trabajan en un mismo barco.

Hacer negocios es tan sencillo como establecer conversaciones. Escuchar, procesar, entender, luego hablar y vuelta a empezar.

El cliente no es “el coco” que asusta. Probablemente conozca (o quiera conocer) tan bien como nosotros nuestro producto. Está hiperinformado. Tiene una necesidad o inquietud. Necesita conversar con otra persona que sienta esa misma necesidad o inquietud. Tan solo tenemos que establecer una conversación. Escuchar, procesar, entender, hablar y vuelta a empezar.

Los clientes son geniales. Son colegas que nos guían hacia la mejora constante.

Sobre Dios y la religión [en rumia...]

No sé si Dios existe o no existe. Lo que tengo claro es que pensar una u otra cosa no debería ser causa de enfrentamiento entre los hombres.

Es de entender que cuando el hombre se consideraba el centro del Universo (no era consciente de sus dimensiones) necesitase la figura de Dios para comprender metafóricamente muchos fenómenos de la naturaleza y de su propia existencia.

Hoy en día podemos tener una idea más aproximada de la posición del hombre en el Universo gracias a artilugios como la [Voyager 1](#) (el objeto más lejano de La Tierra creado por el hombre) o a las imágenes que regularmente nos envía el [Hubble](#), aunque posiblemente nos pueda resultar más bonito observar las bellas [imágenes](#) de La Tierra al lado de [Antares](#) (guardando las proporciones). Somos un granito de sal en un mar de arena.

Una cosa parecería clara: el respeto por el prójimo y por los principios generales del ser humano debería primar sobre esta cuestión y la existencia o no existencia de Dios no debería ser causa de enfrentamiento entre los hombres.

Sobre el sistema económico mundial [en rumia...]

La **riqueza mundial** cada vez está más **concentrada** en menos personas: “[Del total del capital de las grandes empresas mundiales] prácticamente la mitad de las acciones están en manos de un 1% de la población y un 80% de la población es propietaria de solo un 4% de las acciones” [\(7\)](#).

A pesar de que miles de personas de los países emergentes están incrementando su poder adquisitivo entrando a formar parte de la gran clase media desde un nivel de pobreza previo, parecen existir estudios (*pendiente de cita*) que indican que en los países desarrollados, “los ricos son cada vez más ricos y los pobres cada vez más pobres”.

Reflexión: ¿Es un fallo del sistema que los ricos sean cada vez más ricos y los pobres cada vez más pobres o es un hecho que tiene su origen en factores objetivos y éticos, por ejemplo, que los ricos cada vez trabajen más para ser más ricos y los pobres cada vez trabajen menos y eso los conduce a ser más pobres...?, ¿qué está provocando el aumento de estas desigualdades sociales?.

Referencias:

- (1) [Peter Diamandis, “Un futuro de abundancia” \(conferencia TED\)](#)
- (2) [James Vaupel en el programa de REDES, “Claves para aumentar la esperanza de vida”](#)
- (3) [Artículo sobre deforestación en wikipedia](#)
- (4) [Artículo La Vanguardia \(01/07/2011\), “España ha duplicado su masa forestal”](#)
- (5) [Artículo EFE \(28/06/2013\), “Merkel bloquea el recorte de emisiones de los coches para proteger el empleo”](#)
- (6) [“Un planeta de gordos y hambrientos”, Luis de Sebastián, Editorial Ariel, 2008](#)
- (7) Noam Chomsky en el [Documental “La Corporación”](#) (año 2003), minuto 16:40.
- (8) [Documental “Comprar tirar comprar”](#), web RTVE, Documentales de “La 2”, emisión 12 Octubre 2012.
- (9) [Decrecimiento](#), corriente de pensamiento. Wikipedia.

Algunos de los últimos libros leídos o releídos

- «El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha», Miguel de Cervantes, 1605
- «Segunda parte del ingenioso caballero Don Quijote de la Mancha», Miguel de Cervantes, 1615
- «Historia de la vida del Buscón, llamado Don Pablos», Francisco de Quevedo, 1626
- «La vida del Lazarillo de Tormes y de sus fortunas y adversidades», Anónimo, 1554

- «¿Quién se ha llevado mi queso?», Spencer Johnson, 1998
- «La buena suerte. Claves de la prosperidad», Alex Rovira y Fernando Trías, 2004
- «El millonario instantáneo. Un relato claro y estimulante para triunfar», Mark Fisher, 2002
- «La paradoja. Relato sobre la verdadera esencia del liderazgo», James C. Hunter, 1999

- «En busca de la excelencia», Thomas J. Peters y Robert H.W., 1989
- «El Manifiesto Cluetrain», Rick Levine y otros, 2001

- «Neuromarketing. Fusión perfecta», Roberto Álvarez del Blanco, 2011
- «Buyology. Verdades y mentiras de por qué compramos», Martin Lindstrom, 2008
- «Neuromarketing. Por qué tus clientes se acuestan...», Néstor Braidot, 2007
- «El cerebro automático. El poder del inconsciente», Francesca D'Amicis y otros, 2011 [documental]
- «Neuromarketing. Entendiendo el poder del consumidor», Laurence Serfaty – Altomedia Productions, 2010 [documental]

- «Y el cerebro creó al hombre», Antonio Damasio, 2010
- «¿Qué sabes de tu cerebro?», Francisco J. Rubia, 2006

- «El gen egoísta», Richard Dawkins, Salvat, Barcelona, 1993 [Primera edición: “The selfish gene” (1976)]
- «La corporación», Jennifer Abbott y otros, 2003 [documental]
- «Comprar, tirar, comprar», Cosima Dannoritzer, 2011 [documental]
- «Un planeta de gordos y hambrientos», Luis M. de Sebastián Carazo, 2009
- «Nosotros alimentamos al mundo», Erwin Wagenhofer, 2009 [documental]
- [«La sociedad poscapitalista»](#), Peter F. Druker, 1993
- «Cómo nos venden la moto», Noam Chomsky e Ignacio Ramonet, 1995
- «Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva», Stephen R. Covey, 1989
- «Poderosa mente. La curación está en tu interior», Bernabé Tierno, 2009
- «Inteligencia emocional», Daniel Goleman, 1996
- «Flow. Una psicología de la felicidad», Mihaly Csikszentmihalyi, 1990
- «El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo», Sir Ken Robinson, 2009
- «El viaje a la felicidad. Las nueve claves científicas», Eduardo Punset, Destino, Barcelona, 2005.
- «El viaje a la vida. Más intuición y menos Estado», Eduardo Punset, Destino, Barcelona, Octubre 2014.
- “Stumbling on Happiness”, Daniel Gilbert, Harper Perennial, London, 2007 [>>](#).
- «Todo lo que debes saber sobre marketing, en una semana», Mau Santambrosio, 2013
- «Comportamiento del consumidor», Javier Alonso Rivas, 2004 [>>](#).
- «Comportamiento del consumidor», Schiffman y Kanuk, 2005 [>>](#).
- “Word of Mouth Marketing, How Smart Companies Get People Talking”, Andy Sernovitz, Kaplan Publishing, New York, 2009 [>>](#).
- «Así se manipula al consumidor», M. Lindstrom, Gestión 2000, Barcelona, 2012 [>>](#).
- «Pensar rápido, pensar despacio», Daniel Kahneman, Debate,

Barcelona, 2012 [>>](#).

· “Predictably Irrational”, Dan Ariely, Harper Perennial, New York, 2013 (international edition) [>>](#).

· «Un pequeño empujón (Nudge)», Richard H. Thaler y Cass R. Sunstein, Taurus, México D.F., 2009 [>>](#).

· “The Upside of Irrationality”, Dan Ariely, Harper Collins USA, New York, 2011 (International Edition) [>>](#)

· “Irrationally Yours”, Dan Ariely, Harper Perennial, New York, 2015 (first edition) [>>](#)

· “The (Honest) Truth About Dishonesty”, Dan Ariely, Harper Collins, London, 2012 [>>](#)

· “Influence: Science and Practice”, Robert Cialdini, Allyn and Bacon, London, 2001 (International Edition) [>>](#)

· “Payoff: The hidden logic that shapes our motivations”, Dan Ariely, Simon & Schuster UK, London, 2016

—

Carreras en las que he participado

Aquí están las carreras “oficiales” por encima de 20Km en las que he participado. Los entrenamientos diarios desde el 2011 los puedes ver en el [perfil de endomondo >>](#).

.

ID	Fecha	Nombre de la carrera	Distancia (Km)	Dorsal	Tiempo	PuestoGral	PuestoCat	Inscritos	Notas
1	12/15/2002	V Carrera de las empresas	5	2045					
2	3/9/2003	Media Maratón Universitaria	21	648	1:36:47	828		1995	
3	4/4/2003	Medio Maratón de Madrid	21	5361	1:38:59	2288		9333	
4	4/27/2003	Maratón Popular de Madrid	42	8624	4:04:56	5059			
5	1/18/2004	Medio Maratón Villa de Getafe	21	665	1:34:59	677		1461	

6	2/29/2004	Maratón Ciudad de Sevilla	42	418	3:33:42	1211			
7	4/4/2004	Medio Maratón de Madrid	21	8723					
8	4/25/2004	Maratón Popular de Madrid	42	8871	4:03:52	5198			
9	6/26/2004	100KM24h Corricolari	100	598	21:08:00				
10	3/13/2005	Medio Maratón de Murcia	21	103	1:37:50	339		865	
11	4/10/2005	Medio Maratón de Madrid	21	1094	1:34:00	1980		10040	
12	4/24/2005	Maratón Popular de Madrid	42	2273	3:30:38	2396	191	8072	
13	6/25/2005	100KM24h Corricolari	100	93	20:14:00				
14	2/26/2006	Maratón Ciudad de Sevilla	42	1063	3:21:16	637		2268	
15	4/2/2006	Medio Maratón de Madrid	21	10364	1:33:42				
16	4/15/2006	Marcha Noroeste-Rio Mula	30	3002					
17	6/18/2006	Maratón Alpino Madrileño	42	34	5:25:00	23		250	
18	10/7/2006	Maratón Alpino Almudayna	42	320	4:25:58	15	9	38	
19	1/28/2007	Medio Maratón Villa de Getafe	21	2423	1:32:43	822		2373	
20	3/12/2007	Medio Maratón de Segovia	21	976	1:36:37	401	154	1300	
21	4/1/2007	Medio Maratón de Madrid	21	5402	1:33:28	1337		8027	
22	4/15/2007	Maratón Popular de Madrid	42	2447	3:25:22	1603		7702	
23	6/9/2007	100KM24h Corricolari	100	78	18:00:00				
24	10/6/2007	Maratón Alpino Almudayna	42	383	4:34:42	6	4		
25	1/27/2008	Medio Maratón Villa de Getafe	21	1175	1:30:44	843		2454	
26	2/25/2008	Sáhara Marathon	42	57	3:28:26	19	11	111	
27	4/6/2008	Marcha Noroeste-Rio Mula	30	3084	2:18:00				
28	4/24/2008	Maratón Popular de Madrid	42	2589	3:30:26	1787	469	7335	
29	6/9/2008	100KM24h Corricolari	100	328	14:30:00	28			
30	6/22/2008	Maratón Alpino Madrileño	42	125	5:26:04	23	15		
31	7/26/2008	Media Maratón Nocturna Ceh.	21	191	2:15:00	último			
32	10/15/2008	Maratón Alpino Almudayna	42	308	3:58:11	3	2		
33	5/30/2009	Medio Maratón Monta. Calasp.	21	108	1:38:00	25		150	
34	6/9/2009	100KM24h Corricolari	100	848	–	K0			
35	10/2/2010	Maratón Alpino Almudayna	42	457	4:23:24	16	7		
36	2/27/2011	II Subida al Portazgo	25	114	3:06:00	123		213	1335d+
37	5/14/2011	Falco Trail	56	1509	7:18:00	7	1		

38	9/10/2011	Carrera Montaña "El Valle"	22	201		28	19		1200d+
39	10/8/2011	Maratón Alpino Almudayna	42	402	4:36:27	8	9		2000d+
40	10/16/2011	Carrera Montaña "Ricote"	24	36	2:53:31	19	14		1600d+
42	12/18/2011	Roller Master La Unión	22	2	2:13:47	21	13		1350d+
xx	06/01/2012	Clasificación general Liga Regional de Carreas por Montaña 2011	VARIAS	-	-	16	11	+300	-
43	26/02/2012	III Subida al Portazgo	25	21	2:35:50	27	20	337	1335d+
41	4/6/2012	Marathon Des Sables	251	877	45:53:08	435		887	
44	6/9/2012	100KM24h Corricolari	100	405	14:30:00				
45	9/9/2012	Carrera Montaña "El Valle"	22	133	2:21:55	44	39	318	1200d+
46	10/6/2012	Maratón Alpino Almudayna	42	5	4:59:43	18	8	123	2000d+
47	10/20/2012	El Escorial Montaña Solidaria	40	616	4:21:00	23		198	1400d+
48	12/8/2012	Falco Trail	40	47	3:53:00	6	1	93	1950d+
49	6/26/2013	GTP13 (Gran Trail Peñalara)	110	485	20:17:25	59	27	459	5100d+
50	5/12/13	FalcoTrail 2013	42	179	4:57:28	9	2	261	2900d+
51	14/03/14	UTY2014 Ultra Trail Yecla	136	1986	20:03:00	2	2	14	3000d+

.
**Esta página está en revisión permanente (como la vida misma).
Última revisión el 10 de Febrero de 2016

.