

Juan  
sin  
miedo



**DOSSIER 2017**

**Miedo:** Dícese de la emoción que se caracteriza por una sensación desagradable ante un peligro real o imaginario, presente o futuro

**Adversidad:** Situación difícil de sobrellevar donde se pone en juego nuestra supervivencia física o nuestra integridad psicológica





## QUIÉN ES...

Su verdadero nombre es  
**Juan Menéndez Ganados**

Asturiano, nacido en la localidad de Pravia el 16 de octubre de 1982, lleva **desde el 2003 realizando expediciones pedaleando en solitario y sin ningún tipo de asistencia**

En cada uno de los lugares inhóspitos y recónditos recorridos, ha descubierto que las sensaciones de **miedo** y **adversidad** jamás se han vuelto en su contra

Al contrario, le han servido para **animarlo en sus desafíos**

#SinMiedo

#FearIsMyAlly

# EL MIEDO ES MI ALIADO

Este deportista extremo ha recorrido el mundo con su bicicleta por los **sitios más inhóspitos**

Sus principales motivaciones son la **exploración, la aventura y la superación** de retos para conseguir sus sueños

El Camino de Santiago, a los 16 años, fue el **principio de todo**

En el 2004 culminó con éxito su primera expedición: atravesar el **Gran Atlas de Marruecos**.

A partir de ahí y hasta la fecha, Juan ha ido consiguiendo **una meta tras otra**



# SUS EXPEDICIONES

Juan ha pedaleado por los 6 continentes  
y ha conocido algunos de los lugares más sorprendentes



|         |                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------|
| 2015    | 1.700 km cruzando el <b>Desierto de Atacama</b>               |
| 2013/14 | 1.200 km Expedición al <b>Polo Sur</b>                        |
| 2013    | 600 km <b>Groenlandia</b>                                     |
| 2013    | 85+125 km <b>Mar Báltico</b> y el congelado <b>Lago Inari</b> |
| 2012    | 600 km Prospección <b>Groenlandia</b>                         |
| 2011    | 775 km Travesía circular por <b>Los Pamiros</b>               |
| 2011    | 730 km <b>Tanzania</b> y ascenso al <b>Kilimanjaro</b>        |
| 2010    | 730 km <b>Lago Baikal</b> helado                              |
| 2009    | 1.800 km Ice Roads <b>Ártico Canadiense</b>                   |
| 2008/9  | 5.000 km <b>Australia</b> en diagonal                         |
| 2008    | 2.312 km Travesía de <b>Escandinavia</b>                      |
| 2006    | 4.060 km <b>Montes Urales</b>                                 |
| 2005    | 6.458 km <b>Transamazónica</b> Pacífico-Atlántico             |
| 2004    | 1.400 km <b>Gran Atlas de Marruecos</b>                       |
| 2004    | 1.100 km Travesía semicircular de <b>Escocia</b>              |
| 2003    | 1.300 km <b>Transpirenaica</b>                                |

**Ha sido el primer hombre en alcanzar el Polo Sur en bicicleta sin asistencia**  
tras 46 días de travesía en solitario, sin ayuda externa, con temperaturas de hasta -50°C y una sensación térmica de -75°C

## **AUTOSUFICIENCIA**

Sólo, sin más compañía que su bicicleta

## **AFÁN DE SUPERACIÓN**

Cada problema es un hito

## **HUMILDAD Y CERCANÍA**

Hombre sencillo, el protagonismo recae en sus expediciones

## **EMPRENDEDOR**

Trabaja varios meses en Noruega para poder financiarse los proyectos

## **AUTONOMÍA**

Sin asistencia

## **GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE Y EL MIEDO**

En vez de ser un problema, son un peldaño para avanzar.  
Termina siendo amigo del miedo

## **DIDÁCTICO**

Un objetivo importante para él es transmitir conocimientos geográficos, culturales e históricos de los sitios por donde va

## **SOSTENIBILIDAD**

100% respetuoso con el entorno y la naturaleza



# **DEFINIENDO A JUAN**



# JUAN MOTIVA

Los grandes retos de Juan no acaban cuando deja de pedalear. Es un coleccionista de desafíos y retos. Una vez que supera todos ellos, los comparte en forma de **conferencias y talleres motivacionales** en empresas, instituciones y profesionales de cualquier edad

También ha **escrito libros y protagonizado documentales**, haciéndonos partícipes de todas sus vivencias y consiguiendo que muchas personas **descubran sus capacidades y cumplan sus propios sueños**



# JUAN EN LOS MEDIOS

Las expediciones de Juan cuentan con una gran repercusión en los medios de comunicación tanto off como on line. Como ejemplo destaca su nombramiento como **Embajador del periódico deportivo Marca**, el más leído de España, que se hizo eco diario de su hazaña del **Polo Sur**



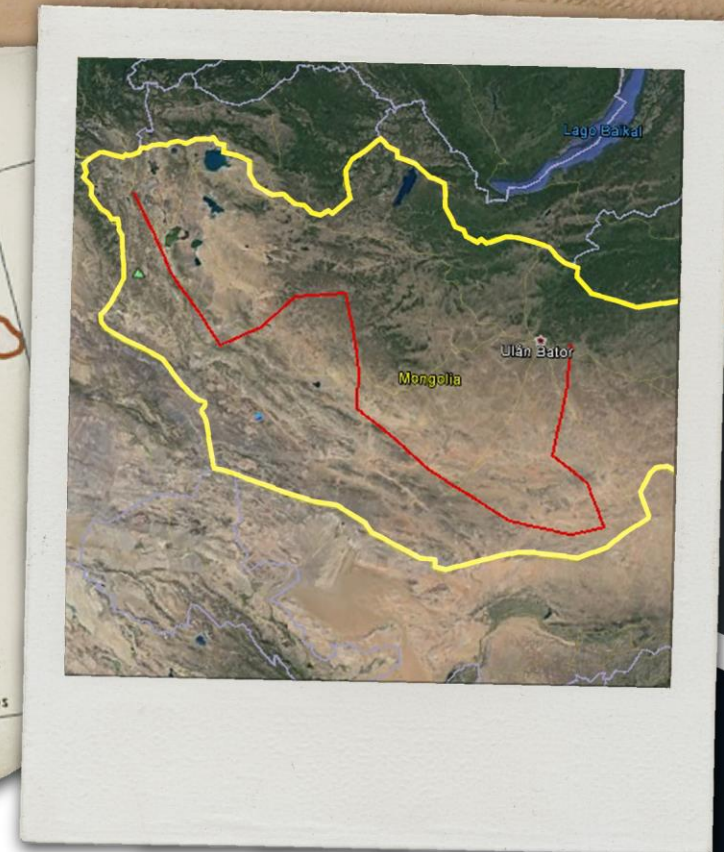
# JUAN EN LAS REDES



Juan cuenta con más de **12.000 seguidores** en Facebook y otros tantos en Instagram y Twitter. Además cuenta con un blog propio y un canal de Youtube



# EXPEDICIÓN MONGOLIA 2017



Más de **2.000 km** por **Mongolia**  
**35-40 días** pedaleando (marzo-abril)  
Frío y viento con temperaturas de hasta **-20°C**  
**Soledad:** más del 60% de la población es nómada

Complejidad del terreno:  
**Montañas doradas de Altái** (Patrimonio de la Humanidad)  
**Grandes estepas mongolas**  
**Desierto del Gobi**

\*Itinerario aproximado pudiendo ser modificado por circunstancias logísticas y/o meteorológicas

**"Nunca permitas que te digan que es imposible si de verdad crees en ello"**

**JUAN SIN MIEDO**



**GLOBAL  
SPORTAINMENT®**



### **Contacto prensa**

Susana Jado

Tlfno: +34 610 960 736

media@globalsportainment.com

[www.juansinmiedo.es](http://www.juansinmiedo.es)

[Twitter.com/Juan\\_M\\_Granados](https://twitter.com/Juan_M_Granados)

[Facebook.com/juanmenendezgranados](https://facebook.com/juanmenendezgranados)

[Instagram.com/juanmenendezgranados](https://instagram.com/juanmenendezgranados)

### **Contacto patrocinio**

Global Sportainment

Tlfno: +34 667 713 713

antonio.lacasa@grupodictum.es