



RETO SOLIDARIO // ERRONKA SOLIDARIOA

**BESARKA  
DEZAGUN  
ITSASOA!**

Alberto Lorente & Enrique Herrero



- ⊙1/ Proiektua/  
El proyecto
- ⊙2/ Protagonistak/  
Protagonistas
- ⊙3/ Etapak/  
Etapas
- ⊙4/ Eragileak/  
Agentes
- ⊙5/ 1. ETAPA/  
ETAPA 1
- ⊙6/ Irteera/  
Salida
- ⊙7/ Itsasaldia/  
Recorrido a nado
- ⊙8/ Helmuga/  
Llegada

# PROIEKTUA EL PROYECTO



*Besarka dezagun itsasoa* kirola eta ingurumen-kontzientzia uztartzen dituen ekimen paregabea da. Ibilbide solidario honetan, Alberto Lorente igerilariak Espainiako kostaldeak zeharkatuko ditu etapatan igerian, eta Enrique Herrero, *Quique Bolsitas* izenez ezaguna, geldialdi bakoitzean hondartzak garbituko ditu, plastikoak eta bestelako hondakinak jasoz kutsaduraren arazoa ikusarazteko.

Tokian tokiko gizarte-eragileekin batera, haien helburua itsasoak eta hondartzak babestearen premiaz jabetzea eta herritarren parte-hartzea sustatzea da ingurumenaren zaintzan.

***Abracemos el Mar*** es una iniciativa única que une deporte y conciencia ambiental. En esta travesía solidaria, el nadador Alberto Lorente recorrerá las costas españolas a nado por etapas, mientras Enrique Herrero, conocido como *Quique Bolsitas*, realizará labores de limpieza en cada parada, recogiendo plásticos y residuos para visibilizar el problema de la contaminación.

**Acompañados por agentes sociales locales en cada etapa, su objetivo es concienciar sobre la urgencia de proteger mares y playas, e impulsar la participación ciudadana en la conservación del medio ambiente.**

# PROTAGONISTAK PROTAGONISTAS



Quique Herrero *plogging*-aren erreferentea da, kirola eta ingurumen-kontzientzia uztartzen dituen ekimena. Duela zortzi urte baino gehiago, lehiaketa alde batera utzi eta ingurune naturala garbitzeari ekin zion, besteak ere ekintzara bultzatzeko asmoz. Orduetik bere bizitza ekintza txiki baina eraginkorreari eskaini die. *Gustuko ez baduzu, aldatu*, lelopean, pertsoneri aldaketaren parte izatera animatzen die.

**Quique Herrero es un referente del *plogging*, una iniciativa que fusiona deporte y conciencia ambiental. Hace más de ocho años, dejó la competición para centrarse en la limpieza del entorno natural, inspirando a otra personas a sumarse bajo el lema "Si algo no te gusta, cámbialo". Su compromiso nació al conocer el impacto de las islas de plástico en los océanos, lo que lo llevó a dedicar su vida a pequeñas acciones con gran impacto.**

36 urterekin, Alberto Lorente, Bartzelonako autobus-gidaria, erronka solidarioak bere ekarpena egiteko modu bihurtu ditu. #unretounavida ekimenaren bidez, 101.253 € baino gehiago bildu ditu hainbat kausarentzat, ur-maratoi eta 24 orduko etengabeko igeriketa-ekitaldien bidez. Munduko errekorrak eta babesle handiak lortuta, kirolarekiko pasioa konpromiso sozial eta ingurumenarekiko erantzukizunarekin uztartzen du.

**A sus 36 años, Alberto Lorente, conductor de autobús en Barcelona, ha convertido los retos solidarios en su forma de marcar la diferencia. A través de #unretounavida, ha recaudado más de 101.253 € para diversas causas mediante maratones acuáticas y eventos de nado continuo de 24 horas. Cuenta con récords mundiales y mediante grandes patrocinios, combina su pasión por el deporte con un firme compromiso social y ambiental.**



2025eko apirilaren 22tik maiatzaren 10era ospatuko da *Besarka Dezagun Itsasoa*, Espainiako geografiako hainbat eremu hartuz, bai penintsulan bai uharteetan.

***Abracemos el Mar* se llevará a cabo del 22 de abril al 10 de mayo de 2025, cubriendo diversas zonas de la geografía española, tanto en la península como en las islas.**

**ETAPA 1: Apirilak 22 de abril – Euskadi: Bilbao ITSASMUSEUM BILBAO- GETXO (Playa EREAGA hondartza).**

**ETAPA 2:** Apirilak 23 de abril – **Cantabria:** Castro Urdiales (Playa de Brazomar) - Llegada Islares (puerto/playa de Arenillas)

**ETAPA 3:** Apirilak 24-25 de abril – **Asturias:** Gijón (Playa de San Lorenzo) - Gijón (Playa del Arbeyal)

**ETAPA 4:** Apirilak 26-27 de abril – **Galicia:** Illa de San Simón - Moaña (Playa de la Xunqueira)

**ETAPA 5:** Apirilak 28 de abril – **Andalucía:** Playa de Cuesta Maneli - Almonte/Matalascañas, Huelva (Playa de Torre La Higuera)

**ETAPA 6:** Apirilak 29 de abril – **Ceuta:** El Hacho

**ETAPA 7:** Apirilak 30 abril - Maiatzak 1 mayo – **Canarias:** Lanzarote: (Playa Honda) - Puerto de Carmen (Playa Chica)

**ETAPA 8:** Maiatzak 2-3 de mayo – **Andalucía:** Málaga: Torrox (Faro Torrox Playa Chica - Nerja (Playa de Calahonda).

**ETAPA 9:** Maiatzak 4 de mayo – **Andalucía:** Almería: Playa de Agua Amarga - Playa de Las Negras ( Níjar - Cabo de Gata )

**ETAPA 10:** Maiatzak 5 de mayo – **Murcia:** La Manga del Mar Menor Playa de la Manga - San Javier (Playa Santiago de la Ribera)

**ETAPA 11:** Maiatzak 7 de mayo – **Comunitat Valenciana:** Jávea

**ETAPA 12:** Maiatzak 8 de mayo – **Comunitat Valenciana:** Alboralla

**ETAPA 13:** Maiatzak 9 de mayo – **Baleares:** Menorca (Son Bou - Cala Galdana)

**ETAPA 14:** Maiatzak 10 de mayo – **Cataluña:** Salou

ETAPAK  
ETAPAS

# FRAGILEAK AGENTES

Bizkaia osoko eragileak sarean lan egiten ari gara lehen etapa honen antolankuntzan.

**Entidades de toda Bizkaia trabajamos en red en la organización esta primera etapa.**

## 1 ETAPA 1 BILBAO-GETXO



# ETAPA 1 BILBO GETXO

## 1 ETAPA BILBAO-BILBAO-GETXO



# IRTEERA: ITSASMUSEUM SALIDA: ITSASMUSEUM

Una jornada festiva de concienciación ambiental abierta a familias, grupos deportivos y de ocio para acompañar, tanto por tierra como por la ría, el primer salto al agua de Alberto Lorente de *Abracemos el Mar*.

Ingurumen-kontzientziazio jardunaldia familiei, kirol- eta aisialdi-taldeei irekia, jai giroan, Alberto Lorentek *Besarka Dezagun Itsasoa* ekimenaren baitan uretara egingo duen lehen jauzia lurretik zein itsasadarretik laguntzeko.

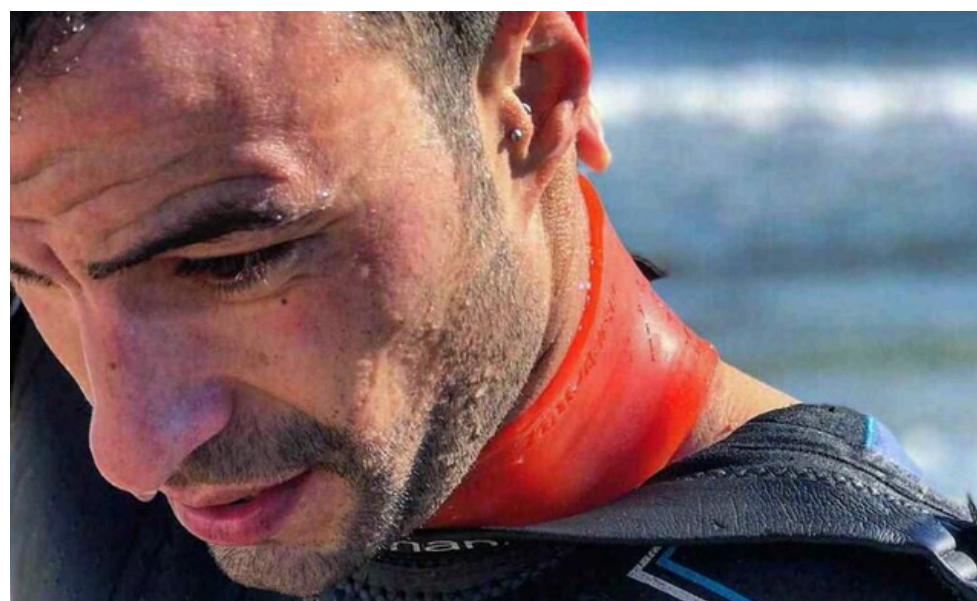
APIRILAK 22 DE ABRIL, EN ITSASMUSEUM-EN

11:15 Topaketa **Encuentro**

11:30: Zigarrokinen bilketa **Colillaton**

12:30 Prentsaurrekoa **Rueda de prensa**

13:00 Albertoren agurra, uretara! **Salto al agua**



**1 ETAPA 1  
BILBAO-GETXO**



# ITSASALDIA RECORRIDO A NADO

Igerilari profesionalak, laguntza-ontziak, piraguak, paddle surfak eta baita ertzetik korrika doazen pertsonak lagunduta, Alberto Lorentek itsasadarra igerian zeharkatuko du Getxoraino.

**Acompañado por nadadoras/es de aguas abiertas, embarcaciones de apoyo, piraguas, paddel surf e incluso personas corriendo por las orillas, Alberto Lorente recorrerá la ría a nado hasta Getxo.**



## 1 ETAPA 1 BILBAO-GETXO



# HELMUGA: EREAGA LLEGADA: EREAGA



## 1 ETAPA 1 BILBAO-GETXO



Albertori ongietorri beroa eman ondoren, haurrentzako tailerrak, sentsibilizazio-jarduerak eta publiko guztientzako garbiketak egingo dira hondartzan, itsaslabarretan eta inguruetan.

**Tras una calurosa bienvenida a Alberto habrá talleres infantiles, actividades de sensibilización y limpiezas aptas para todo tipo de públicos en la playa, acantilados y alrededores.**

APIRILAK 22 DE ABRIL, EN EREAGA-N

16:00 Topaketa **Convocatoria ciudadana**

16:30 Ongietorria **Bienvenida a Alberto en la orilla**

17:00 Aurkezpena eta bolondresen antolakuntza

**Presentación y organización por grupos**

17:30 Garbiketaren hasiera **Inicio de las limpiezas, talleres y actividades**

19:00 Familia argazkia **Foto de familia**

# ESKERRIK ASKO!

