\*\*Título de la Ponencia:\*\*

## \*""De España a Vietnam: Una Aventura Personal, gotas de agua solidarias, historias de vida y una bicicleta con propósito"

##\*Instituto Estatal de Lenguas Extranjeras de Samarcanda, Facultad de Lenguas Románicas y Germánicas\*

## \*\*1. Introducción\*\*

Buenos días a todos,

Me alegra mucho estar hoy aquí en el Instituto Estatal de Lenguas de Samarcanda para compartir con ustedes mi historia, mis descubrimientos y mi compromiso personal con la sostenibilidad y la conciencia ambiental.

Mi nombre es Marino IZQUIERDO, y actualmente estoy realizando un viaje en bicicleta desde España hasta Vietnam, recorriendo más de 22.000 kilómetros a través de más de 22 países. Hasta ahora, he pedaleado más de 8.000 kilómetros y me encuentro en Uzbekistán, listo para continuar esta travesía única.

Este viaje no solo es una aventura personal, sino también un homenaje a mi padre, transportando unas gotas de agua solidarias al hospital Vinh Dúc situado en la ciudad de Quảng Nam, Vietnam. Para mí es una oportunidad para sensibilizar sobre temas claves, las enfermedades de cualquier tipo de cancer, la sostenibilidad, el cuidado del medio ambiente y la importancia de construir infraestructuras seguras y responsables que conecten con todo el mundo.

## \*\*2. El Viaje\*\*

Salí de España el 7 de febrero, desde un pueblo donde nací llamado Massamagrel (VALENCIA) y desde entonces no he parado de pedalear hasta llegar aqui.

Mi objetivo es llegar a Vietnam en diciembre, después de atravesar diferentes países, culturas y paisajes completamente distintos.

He conocido personas increíbles, vivido experiencias únicas y contemplado la belleza natural de muchos países.

Pero también he enfrentado desafíos reales: carreteras peligrosas, climas extremos, viento 🌬️, lluvia ⛈️, nieve ❄️, sol 🌞largas jornadas y la falta de infraestructura adecuada para ciclistas en muchas regiones.

A pesar de ello, cada día en la bicicleta me ha enseñado algo nuevo. Me ha conectado con la tierra, los animales, con las personas y con una forma de viajar más consciente y respetuosa.

---he mencionado antes la importancia de las infraestructuras

## \*\*3. La Importancia de las Infraestructuras son cruciales\*\*

Una lección fundamental de este viaje, cuan importantes son las infraestructuras. He podido comprobar a lo largo de mi camino cómo \*\*la bicicleta puede llevarnos a cualquier lugar\*\*, pero también que \*\*necesitamos puentes, carreteras y espacios seguros\*\* para hacerlo con tranquilidad y seguridad. Sin estos puentes, carreteras, caminos, ascensores, ferrys, barcos, sería prácticamente imposible de llegar a recorrer tanta distancia en tan poco tiempo.

En Europa, por ejemplo, he tenido que cruzar ríos improvisando vados o buscando caminos alternativos por la falta de puentes. Esto me hizo reflexionar: \*\*Que las infraestructuras son fundamentales para conectar comunidades, facilitar el intercambio cultural y económico, y promover el turismo sostenible y libre comercio.\*\*

Sin buenas carreteras, ferrocarriles o carriles bici, se limita nuestra capacidad de moverse libremente, de manera segura y respetuosa con el entorno.

Las infraestructuras no solo unen ciudades, si no que también unen ideas, culturas, voluntades y personas.

--- otro tema que quiero comentar

## \*\*4. La Sostenibilidad y el Impacto Ambiental\*\*

Durante mi recorrido, también he observado con preocupación la cantidad de residuos que se acumulan en las cunetas de las carreteras. Cuando digo "he observado con preocupación la cantidad de residuos que se acumulan en las cunetas" es porque hay que enfatizar en un problema grave.

Bolsas de plástico, envases vacíos, latas oxidadas… ruedas de camiones, botellas de todo tipo, escombros etcétera etcétera.

Este es un problema silencioso que afecta al medio ambiente, a la salud pública y a la economía local.

La basura en las carreteras no solo ensucia, también contamina suelos, ríos y ecosistemas enteros. Y lo peor es que muchas personas arrojan estos residuos sin pensar en las consecuencias.

He podido constatar ríos llenos de bolsas, plásticos, juguetes, neumáticos, muebles etc.

Viajar en bicicleta me ha permitido ver esto de cerca, literalmente.

Pero también me ha dado herramientas para actuar: recojo basura cuando puedo, comparto imágenes de lo que veo y animo a otros a reflexionar sobre nuestro impacto diario. Intento hablar que la cantidad de personas que recorremos las carreteras los caminos si aprendemos a gestionar mejor los residuos, nuestro impacto en el medio ambiente sería cero.

---Este viaje también me ha permitido darme cuenta del tema:

## \*\*5. Los Animales y la Vida Silvestre\*\*

Quiero hablarles del impacto de las carreteras en la fauna silvestre. A lo largo de mi recorrido por los caminos y carreteras, he visto \*\*centenares de animales muertos\*\* : pájaros, zorros, jabalíes, ardillas, liebres... Caballos, burros, perros, serpientes, insectos.

En algunos países, incluso animales protegidos o en peligro de extinción, como Águilas, tortugas, cigüeñas , y roedores.

Esto no es solo una tragedia para la biodiversidad, también es un llamado urgente a mejorar nuestras infraestructuras para que sean compatibles con la vida silvestre.

Necesitamos pasos elevados, túneles subterráneos, señales eficaces y educación vial que considere a los animales como parte del entorno.

Hemos compartido este planeta durante miles de años. Es hora de diseñar carreteras que también les permitan sobrevivir.

Tenemos que ser conscientes que tenemos que convivir con estos animales y debemos protegerlos poniendo medios y sensibilizando a las personas.

---

## \*\*6. La Generosidad de las Personas en Oriente Medio y Asia Central\*\*

Quiero detenerme especialmente en un aspecto humano y emocional que me ha marcado profundamente este viaje:

\*\*la generosidad de las personas que he encontrado en Turquía, Kazajistán y Uzbekistán\*\*.

Cuando llegas a un pueblo o ciudad en bicicleta, cansado, sudoroso y con una mochila llena de equipaje, uno espera pasar desapercibido. Pero no fue así. En estas regiones, fui recibido con una hospitalidad sorprendente.

Cuando estás recorriendo una carretera y de repente se te acerca alguien desconocidoy te ofrecen comida, agua, alojamiento, incluso reparaciones para la bicicleta… \*\*sin pedir nada a cambio\*\*.

Te das cuenta de que donde estás viviendo lo esencial de la vida la humanidad la humildad la hospitalidad generalmente se han perdido. O se han olvidado.

En muchos encuentros, ni siquiera hablábamos el mismo idioma. Pero había una mirada de curiosidad, interés y respeto. Algunos me invitaban a sus casas, me preparaban té, querían saber de dónde venía y por qué estaba haciendo este viaje. Era evidente que \*\*estaban interesados en mí como persona\*\*, no solo por ser extranjero, sino por el hecho de haber llegado allí con mis propias fuerzas.

Esa \*\*generosidad humana\*\*, esa \*\*curiosidad genuina por el otro\*\*, ese \*\*interés por ayudar sin esperar nada a cambio\*\*, es algo que me ha llenado de energía y esperanza.

Es algo que ha cambiado en mi vida y en el cual estoy trabajando para mejorarla.

--- Claro, esto me ha llevado a hacerme una pregunta importante

## \*\*7. ¿Dónde Está Esa Generosidad en Europa?\*\*

Lo que me pregunto es: ¿por qué en Europa esto parece haberse perdido? ¿Por qué, cuando vemos a extranjeros en nuestras ciudades, ya no sentimos la misma curiosidad, el mismo interés por conocerlos, por ayudarlos?

En muchos países europeos, el extranjero pasa desapercibido. Incluso, a veces, es ignorado o juzgado. No hay acercamiento, no hay conversación. Ni siquiera una mirada amable.

Pero en lugares tan lejanos como Turquía, Kazajistán o Uzbekistán, donde quizás se espera menos apertura hacia el foráneo, he encontrado \*\*una humanidad pura, sincera y profunda\*\*.

Creo que Europa tiene mucho que aprender de estas culturas en cuanto a hospitalidad, respeto al viajero y disposición para tender una mano. Tenemos que recuperar esa conexión humana, ese interés genuino por el otro, independientemente de su origen.

## \*\*8. La Conciencia y el Compromiso\*\*

Viajar en bicicleta te invita a mirar más allá. Te hace más sensible a los detalles, más responsable con tus acciones y más consciente del impacto que generamos como seres humanos.

Creo firmemente que \*\*la sostenibilidad empieza con la educación y la sensibilización\*\*. Si queremos cambiar el mundo, debemos comenzar por formar ciudadanos responsables, que comprendan la importancia de cuidar el planeta y convivir armónicamente con él.

No se trata solo de reciclar o usar menos plástico, sino de transformar nuestros hábitos, de elegir modos de transporte sostenibles, de consumir con criterio y de involucrarnos activamente en el cambio y en la manera de pensar.

## \*\*9. Un Mundo Limpio: Acciones Concretas\*\*

Quiero dejarles algunas acciones prácticas que pueden implementar en su vida diaria para reducir su impacto ambiental:

- \*\*Usar la bicicleta o medios de transporte sostenibles\*\* siempre que sea posible.

- \*\*Evitar productos de un solo uso\*\* y priorizar envases reutilizables.

- \*\*Recolectar basura\*\* cuando salgas a caminar o correr, aunque no sea tuya.

- \*\*Participar en limpiezas comunitarias\*\* y campañas de sensibilización.

- \*\*Promover el diseño de infraestructuras amigables con el medio ambiente\*\* y con la fauna.

- \*\*Educar a niños y adultos\*\* sobre la importancia de cuidar el planeta.

Juntos podemos crear un mundo más limpio, seguro y equilibrado.

##10\*\*--- Participa en alguna de las causas que me han movido a vivir esta aventura. Cada pedalada cuenta y tu apoyo hace una gran diferencia.  
Incluso un pequeño gesto, impulsara esta increíble aventura.

cuento con el apoyo de varias asociaciones que luchan contra el cáncer.

Asleuval , Aladina y la asociación la Goutte D'Eau en Francia

Esta es una asociación sin ánimo de lucro que está ayudando, a personas sin y con mucha dificultad en países como Vietnam.

Esta asociación me manda todo con una misión humanitaria de transportar unas gotas de agua simbólicas que al llegar a Vietnam se transformarán en ayudas individualizadas para personas tratamientos quimioterapias radioterapias ayudas que son muy costosas y este tipo de personas no pueden acceder a ellas.

Estas gotas de agua también se transformarán en ayudas para orfelinatos niños que lo han perdido todo y que les dan esperanza a poder vivir en mejores condiciones.

## \*\*11. Conclusión\*\*

Para finalizar, quiero recordarles que este viaje en bicicleta es mucho más que un reto físico. Es una experiencia transformadora, una forma de conocer el mundo desde otro ángulo y un mensaje de esperanza para el futuro.

He aprendido que \*\*la bicicleta nos lleva a cualquier lugar, pero necesitamos infraestructuras que nos ayuden a llegar con seguridad\*\*. También he visto el impacto negativo de la contaminación y la muerte de tantos animales en las carreteras.

Pero sobre todo, he entendido que \*\*el cambio empieza con nosotros\*\*. Cada pequeño gesto cuenta. Cada elección tiene peso. Y juntos, podemos construir un futuro más justo, sostenible y consciente y que permitamos ayudar a las personas que nos rodean y que necesitan de nuestra ayuda.

---

## \*\*12. Llamado a la Acción\*\*

Les invito a sumarse a esta causa:

- Únanse a nuestra misión y apoyen causas sociales y ambientales importantes, como la lucha contra el cáncer.

- Adopten estilos de vida más sostenibles y responsables.

- Promuevan el uso de la bicicleta como modo de transporte limpio y saludable.

- Apoyen proyectos que integren la sostenibilidad en el diseño de infraestructuras y carreteras.

- Sensibilicen a su entorno sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y proteger la vida silvestre.

- Recuperemos la curiosidad por el otro, la empatía y la generosidad que he encontrado en Oriente.

Gracias por su atención y por su compromiso. Estoy emocionado de compartir mi viaje con ustedes y espero que se unan a mí en esta aventura. Juntos, podemos hacer una diferencia y crear un mundo mejor.

Encontrarán en mi página web www. marinos-time.com

Toda la información de esta aventura y de este viaje con los enlaces de estas asociaciones que estoy apoyando y de la misión del transporte de las gotas de agua.

También encontrarán en redes sociales Instagram, Facebook y Polarstep todo lo vivido hasta ahora en este viaje.

##13\*\*Peña Ciclista MASSAMAGRELL\*\*

En mi camiseta llevo los colores y la insignia del club donde empecé mis primeros pasos en bicicleta la peña ciclista de Massamagrell que cumple sus 50 aniversarios.

Para mí es un orgullo llevar esta camiseta a lo largo de todo mi viaje para celebrarlo de esta manera aunque no esté presente con los miembros del club.

Es una manera de hacerles partícipe a todos de este proyecto que engloba solidaridad humana, medio ambiente, sostenibilidad generosidad, fauna salvaje , infraestructuras, un transporte limpio como es la bicicleta y cuidar de nuestro medio ambiente nuestro planeta porque es donde vivimos.

---

## \*\*[incluir:]\*\*

- Galería de fotos del viaje (puedes añadir subtítulos explicativos)

- Mapa del recorrido

- Estadísticas relevantes sobre contaminación, accidentes viales o pérdida de biodiversidad

- Testimonios personales o frases destacadas de personas que hayas conocido

---

### ✅