



Concello da Coruña

VIII TRAVESÍA COSTA CORUÑA 2025

DOMINGO 28 DE SEPTIEMBRE 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA
COSTA
CORUÑA

€10000
€5000
€1000

CONTENIDO

1 SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA

2 FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS

3 SALIDAS TRAVESÍAS

4 PROGRAMA

5 CENTRO DEL EVENTO

6 INFORMACIÓN GENERAL

7 MATERIAL NADADOR

8 SEGURO DE ACCIDENTES

9 COLOCACIÓN DORSAL

10 SEGURO DE ACCIDENTES

11 PROMOCIONES Y TIENDA



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



2 HAMBRE CERO
El sobrante de los avituallamientos, se donará a una entidad benéfica



3 SALUD Y BIENESTAR
Realizamos actividades paralelas con el fin de fomentar la salud y el bienestar a través del deporte.



5 IGUALDAD DE GÉNERO
Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.



6 AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE
Cabreiró será el proveedor oficial del agua proporcionado a deportistas, jueces, voluntarios, personal, etc. Servido en envases reciclables y sostenibles.



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONOMICO
Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
La natación es un deporte inclusivo. Trabajamos durante todo el año para que deportistas puedan participar en el circuito, además de visibilizar el trabajo de asociaciones.



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
Con el fin de minimizar el impacto del plástico, el agua proporcionada por Cabreiró se suministrará en un envase reciclable para eliminar por completo el uso del plástico en avituallamientos



13 ACCIÓN POR EL CLIMA
Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.



14 VIDA SUBMARINA
El cuidado de nuestros mares, es algo que nos preocupa mucho. Respetamos la vida marina y su vegetación con un sistema de fondeos no invasivo para el fondo marino y su entorno.



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
La constitución de un Comité Organizador demuestra la estrecha alianza entre las distintas instituciones implicadas para lograr todos estos objetivos.



TRAVESÍA
COSTAviva!

TRAVESÍA
COSTA
duacode.



MAS QUE UN CIRCUITO

de
Natación en Aguas Abiertas

NUESTROS VALORES

- ✓ Pruebas adaptadas
- ✓ Deporte femenino
- ✓ Pruebas de Menores
- ✓ Turismo y deporte

travesiacosta.com

SALUDO DEL PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN DE A CORUÑA



Con máis de 900 quilómetros de costa, a provincia da Coruña é o mellor escaparate natural para eventos que combinan deporte, natureza e compromiso social. O Circuito Travesía Costa, que celebra este 2025 unha nova edición, consolídase como un dos principais motores de promoción turística e deportiva da nosa provincia.

Este ano, o circuito abrangue seis probas en seis escenarios privilexiados do litoral coruñés: Oleiros, Portosín (Porto do Son), as Sisargas (Malpica), Fisterra, o Ézaro (Dumbría) e A Coruña. Travesías con distancias para todos os niveis —desde os 1.000 ata os 10.000 metros— que configuran un circuito recoñecido xa como un dos máis importantes do panorama nacional.

Cómpre destacar a proba do Ézaro, que ascende de categoría dentro da Copa de España de Augas Abertas, reafirmando a calidade organizativa e o atractivo desta travesía que reúne centos de nadadores chegados de todos os recunchos do país.

Pero o Circuito Travesía Costa é moito máis ca un evento deportivo. É tamén un espazo para a inclusión, a formación e a responsabilidade social. Nesta edición 2025, poranse en marcha iniciativas como a bonificación do 50% nas inscricións para menores de 20 anos —incrementando un 60% a súa participación—, a posta en valor do deporte adaptado e a incorporación de tres probas específicas para menores en Oleiros, Portosín e Fisterra. Todo isto contribúe a achegar as augas abertas ás novas xeracións e a garantir a participación de persoas de todas as condicións.

As cifras falan por si soas: máis de 1.200 participantes, un 30% de participación feminina, dúas modalidades de circuito —curtas e longas distancias—, dez categorías por proba, 108 trofeos entregados e 1.300 euros en premios. Todo isto baixo os valores que impulsa a Axenda 2030 das Nacións Unidas: igualdade, sustentabilidade, inclusión e economía responsable.

Desde a Deputación da Coruña, é un orgullo seguir apoiando esta cita que xa é patrimonio do noso verán. Un evento que transforma as nosas costas nun espazo de encontro, deporte e futuro compartido.



Valentín González Formoso
Presidente da Deputación da Coruña

implicados con el deporte.

Desde nuestros inicios, en duacode nos hemos implicado con el mundo del deporte. Los valores que nos ofrece es algo que incorporamos y ponemos en práctica en nuestro día a día como empresa.

Además de convertimos en patrocinadores principales de Travesía Costa, hemos querido aportar nuestro granito de arena para que el fútbol femenino siga creciendo con nuestro apoyo al Dépor Abanca y al 5 Fútbol Coruña. También ayudar a aquellos deportistas de los colectivos más vulnerables como es el caso del Dépor Genuine.

También nos hemos implicado en distintas iniciativas en Galicia, colaborando con el proyecto ENKI o con RUN FOZ RUN.

duacode.





FICHA TÉCNICA TRAVESÍA LARGA 10.000 M



Fecha: Domingo 28 de Septiembre de 2025

Distancia: 10 Km.

Hora de salida: 9.00 h Grupo 1 / 9.15 h Grupo 2

Salida: Playa del Matadero (A Coruña)

Llegada: Dársena de O Parrote (A Coruña)

Participantes: 60

Avituallamiento en Km 5: De paso obligatorio para dar dorsal. Habrá agua, isotónico y fruta (plátano).

Tiempo de corte: Existe tiempo de corte en el Km 5, en el barco de avituallamiento. Pasadas 3h de la salida del primer grupo, los participantes que no hayan llegado a ese punto, serán obligados a abandonar la prueba. El cierre de la travesía será a las 13:00h, Los nadadores y las nadadoras que no estén dentro del área entre el Castillo de San Antón y la meta podrán ser subidos a las embarcaciones de apoyo

Descripción del recorrido:

Salida de la playa del Matadero. Todas las boyas amarillas (1 a 5 y 9) se dejarán a la derecha, después del barco del avituallamiento en la zona de San Amaro, la parada en el barco es obligatoria para notificar el dorsal, las boyas rojas (6, 7 y 8) se dejarán a la izquierda. Se continuará hacia el dique de abrigo, Castillo de San Antón y dársena de O Parrote, dejando la boya 9 (amarilla) y 10 (Rosa) y última a la derecha, para luego dirigirnos a meta.



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA MEDIA 5000 M

Fecha: Domingo 28 de Septiembre de 2025

Distancia: 5 Km.

Hora de salida: 11.15 h

Salida: Playa de San Amaro (A Coruña)

Llegada: Dársena de O Parrote (A Coruña)

Participantes: 60

Tiempo de corte: El cierre de la prueba será a las 13:30h, en todo caso tras 2 h y 15 minutos desde la salida de la prueba.



Descripción del recorrido:

Salida de la playa del San Amaro. Las boyas rojas (6, 7 y 8) se dejarán a la izquierda. Se continuará hacia el dique de abrigo, Castillo de San Antón y dársena de O Parrote, dejando la boya 9 (amarilla) y 10 (Rosa) y última, a la derecha, para luego dirigirnos a meta.



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 1000 M

Fecha: Domingo 28 de Septiembre de 2025

Distancia: 1 Km.

Hora de salida: 13.00 h

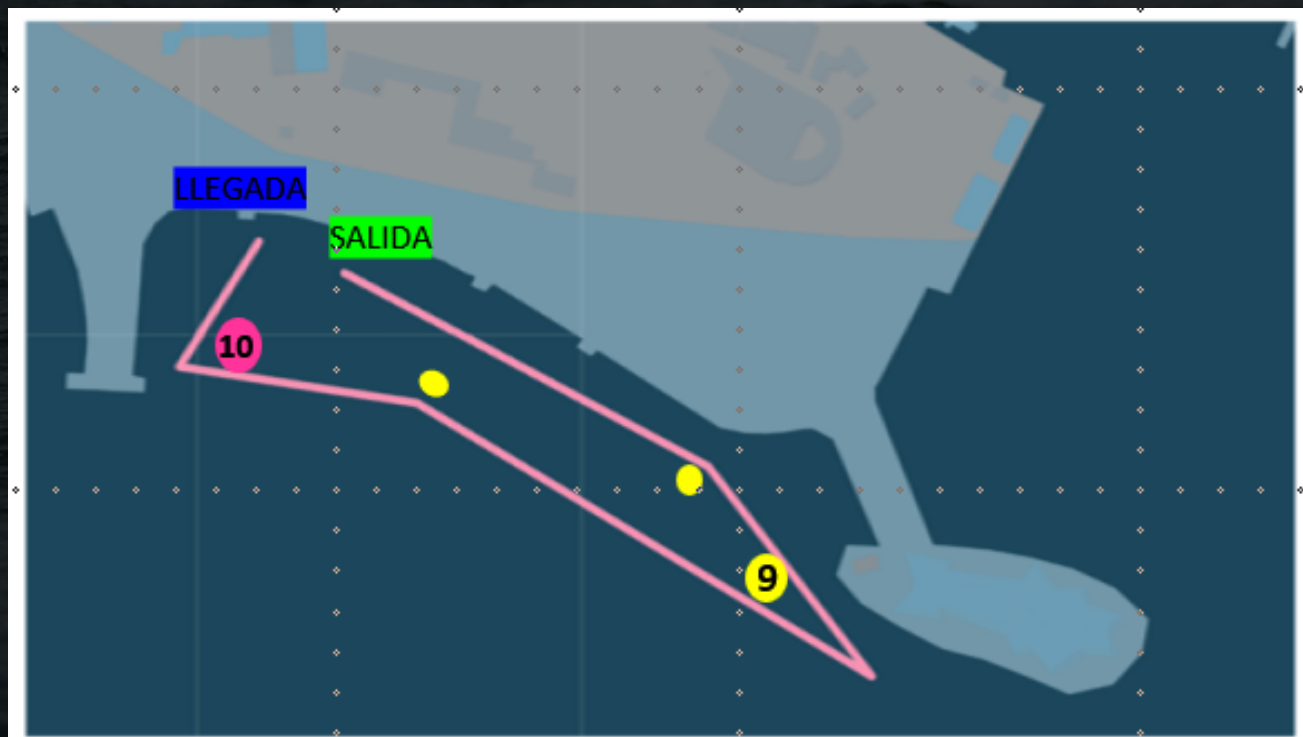
Salida: Dársena de O Parrote (A Coruña)

Llegada: Dársena de O Parrote (A Coruña)

Participantes: 120

Descripción del recorrido:

Salida desde el agua, cerca de la zona de meta. Se nadará hacia la primera boya amarilla en el Castillo de San Antón, se continuará hacia la segunda boya amarilla(9), donde se girará para nadar hacia la boya rosa(10) que lleva a meta. Todas las boyas se dejarán a la derecha en el sentido del nado.



MiSaunier Duval Connect
cuida de su caldera en todo momento



Saunier Duval
Servicio Técnico Oficial

MiSaunier Duval Connect

El Servicio de Mantenimiento Conectado más innovador:

- Sistema de detección de incidencias y averías
- Resolución de incidencias en remoto
- Monitorización permanente

Con lo mejor del mantenimiento de siempre y todas las piezas originales incluidas hasta que su caldera cumpla 15 años.

A Coruña
927 76 00 79



conectividad.saunierduval.es

ARTIO

La manera
más saludable
de ~~comerse~~ **BEBERSE**
el mundo

www.artiosport.com



Patatas Fritas

Bonilla a la vista



Gadis

deporte



Apoyando desde siempre al talento más joven.
Promocionando actividades como el deporte, la música, la cultura...
Promoviendo hábitos de vida saludable, acciones solidarias e impulsando la economía local en todos los ámbitos.

GADIS

SALIDA 10K



Playa del Matadero

9:00h

€10000

SALIDA 5K



Playa de San Amaro

11:15h

€5000

SALIDA 1K



Dársena de O Parrote

13:00h

€1000

SOSTENIBILIDAD

TRAVESÍA
COSTA *viva!*

Seguimos por nuestra apuesta por la sostenibilidad y con el sistema de reciclaje de gorros iniciado en el 2023.

1.- Se entregará un gorro a cada participante en el circuito en cada una de las distancias que se naden. Todas las pruebas de las mismas distancias (largas, medias y cortas) se nadarán con el mismo gorro, que habrá que conservar durante todo el circuito. Si una misma persona participa en dos tipos de distancias, cortas y largas, se le entregarán dos gorros diferentes para todo el circuito.

2.- Es obligatorio acudir con el gorro de la travesía en cada una de las diferentes pruebas. En caso de olvido o extravío, se podrá adquirir un gorro en la carpa de dorsales (5 €).

AGRADECEMOS VUESTRA COLABORACION CON ESTA INICIATIVA, QUE SIN DUDA, SERVIRÁ PARA CUIDAR EL ENTORNO MARINO.



DISTANCIAS
LARGAS



DISTANCIAS
MEDIAS Y COPA
ESPAÑA



DISTANCIAS
CORTAS



PRUEBAS
JUNIOR

PROGRAMA

Domingo 28 de septiembre de 2025

07:30 - 08:30	Entrega de Dorsales Travesía 10.000 m en O Parrote
08:30	Traslado en bus hasta la salida de participantes en C10000
09:00 - 10:30	Entrega de Dorsales Travesía 5000 m en O Parrote
09:00 - 09:05	Salida Grupo 1 Travesía C10000 Playa de Matadero
09:20 - 09:25	Salida Grupo 2 Travesía C10000 Playa de Matadero
10:30	Traslado en bus hasta la salida de participantes en C5000
11:00 - 12:30	Entrega de dorsales Travesía 1000m en O Parrote
11:15	Salida Travesía C5000 Playa de San Amaro
11:30	Llegada de primer participante C10000
11:30 - 14:00	Avituallamiento final carrera
12:00	Llegada primer participante C5000
13:00	Salida desde la zona de O Parrote de la travesía corta 1000 m
13:20	Llegada del primer clasificado Travesía Corta 1000m
13:30	Cierre de la Travesía C10000, C5000 y C1000
14:00 - 14:30	Entrega de trofeos Travesía Costa Coruña y Circuito Travesía 2025. Sorteo de regalos.



TRAVESÍA
COSTA
CORUÑA

tillo de San Antón

**SALIDA
BUS**



Meta

Zona de baño de Parrote



Mirador de



TRASLADOS A LA SALIDA

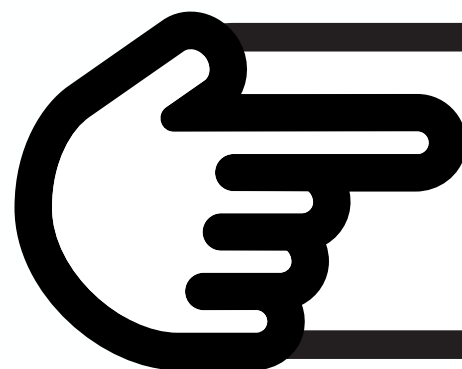


Si nadas las distancias 10.000 y 5.000 metros, hay unos traslados organizados desde O Parrote hasta las playas de:

Matadero - Salida distancia 10.000 metros con salida a las 8.30 h

San Amaro - Salida distancia 5.000 metros con salida a las 10.30 h

SI PARTICIPAS EN ESTAS DISTANCIAS(10.000 o 5.000 m) ES NECESARIO CUBRAS EL SIGUIENTE FORMULARIO PARA QUE CONOZCAMOS COMO TE TRASLADAS ANTES DEL VIERNES 26 DE SEPTIEMBRE.



[PINCHA AQUI PARA IR AL FORMULARIO](#)

INFORMACIÓN GENERAL

RECOGIDA DE DORSALES



DÁRSENA DE O PARROTE (A CORUÑA)

Distancia 10K.

Domingo de 7.30 a 8.30 horas

Distancia 5K.

Domingo de 9 a 10.15 horas

Distancia 1K.

Domingo de 11.30 a 12.30

ROPERO



El nadador dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante (se entregará una identificación en la bolsa del nadador). El guardarropa estará situado en la meta.

Se podrá dejar una bolsa en la salida de la playa en las distancias 10K y 5K identificada con el número de dorsal que contenga unicamente calzado, no se permitirán bultos o mochilas. Se recogerá posteriormente en la llegada

¿QUÉ TIENE LA BOLSA DEL NADADOR ?

- Gorro.
- Calcomanía con el dorsal
- Etiqueta ropero
- Ticket para la COMIDA
- Información de patrocinadores de la prueba.

CONTROL DE DORSAL

Antes de la salida en cada una de las distancias. Se ruega presentarse con tiempo suficiente.

PARKING

Existen zonas de aparcamiento público situadas en las zona de llegada y salida.

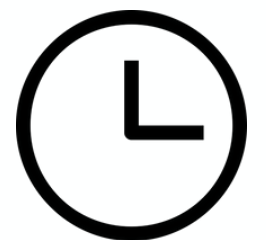


EN LÍNEA DE META

Tendrás un avituallamiento final de la prueba, así como servicio de Fisioterapia.

Existe una ambulancia con personal sanitario que cubre la travesía en todo momento, y todo nuestro personal está instruido en primeros auxilios y utilización del D.E.S.A

HORARIOS



Sé puntual en los horarios, tanto en la recogida del dorsal como en las salidas de las travesías.



TRAVESÍA
COSTA
CORUÑA

€10000

€5000

€1000

GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



MATERIAL NADADOR



NEOPRENO

El neopreno **NO** es obligatorio en ninguna de las distancias.

Se efectuará un control de neoprenos según inscripción en la salida, a efectos de la clasificación general del circuito.

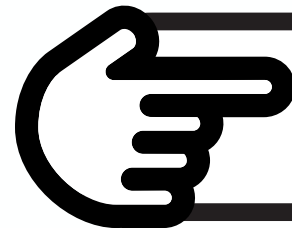
BOYA DE NATACIÓN

Es **OBLIGATORIA** para todas las distancias y participantes.

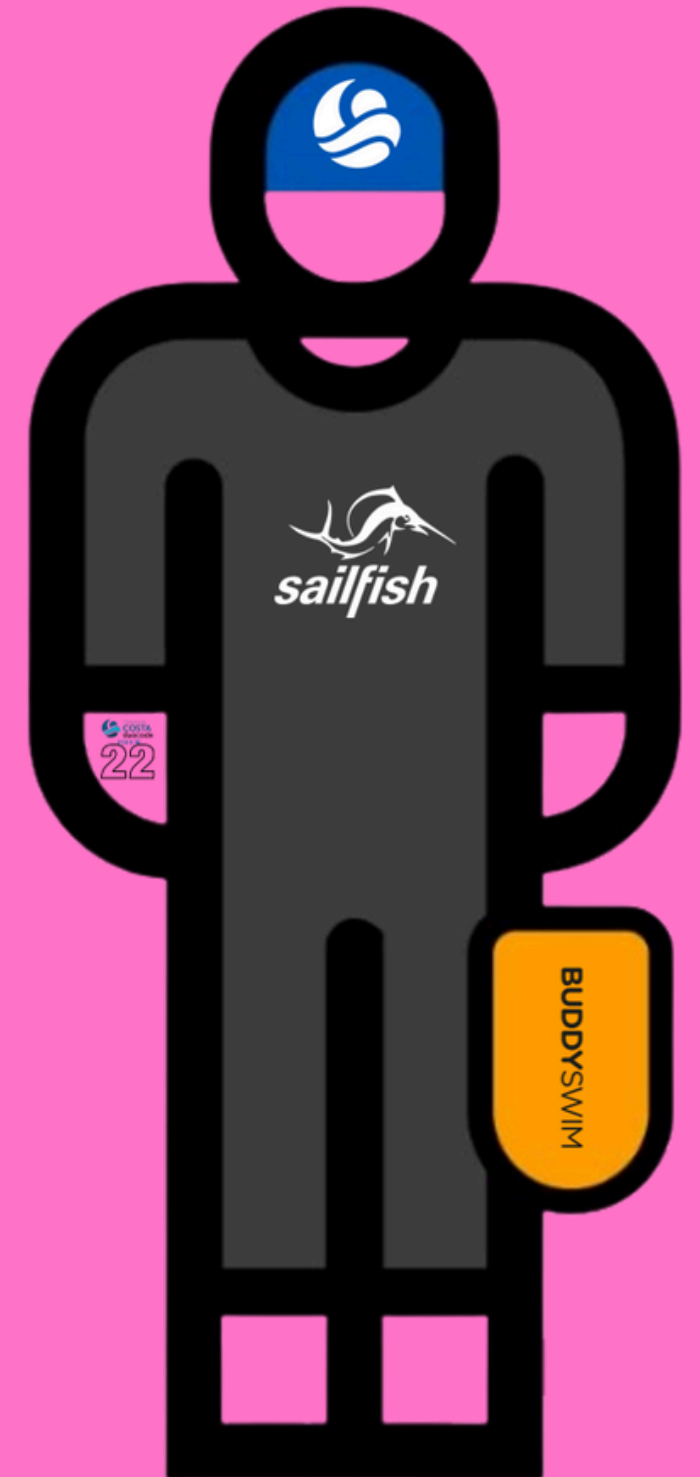


CHIP

Se facilitará en la bolsa del nadador. Deberá ponerse en el tobillo. A la llegada a meta se depositará en una caja. La NO devolución del Chip por cualquier causa, supondrá un cargo de 60 € al nadador/ora.



WWW.TRAVESIACOSTA.COM



IDENTIFICACIÓN DE NADADORES



Cada nadador será responsable de su colocación, debiendo limpiar la zona antes de su aplicación y evitar el uso de cremas, pomadas, vaselina, etc. La calcomanía debe ser humedecida previamente a su aplicación, una vez retirada la película plástica, para garantizar su colocación eficaz.

Colocación en la mano derecha



TRAVESÍA
COSTA
CORUÑA

SEGURO DE ACCIDENTES



Cobertura



Al participar en la Travesía Costa Duacode 2025 en cualquiera de las pruebas, dispones de un seguro de accidentes contratado con MUTUACAT con número de póliza 135287-0001, con las siguientes características:

- SEGURO OBLIGATORIO DEPORTIVO (R.D. 849/93 DE 4 DE JUNIO) CUBIERTO
- DEFUNCIÓN POR ACCIDENTE DEPORTIVO 6.015,00 €
- DEFUNCIÓN POR ACCIDENTE DEPORTIVO SIN CAUSA DIRECTA 1.805,00 €
- INVALIDEZ PERMANENTE ABSOLUTA 12.025,00 €
- ASISTENCIA MÉDICA POR ACCIDENTE DEPORTIVO CUBIERTO
- REHABILITACIÓN POR ACCIDENTE DEPORTIVO CUBIERTO
- GASTOS TRASLADO POR ACCIDENTE DEPORTIVO: SÓLO PARA INGRESO DEFINITIVO EN HOSPITALES CONCERTADOS MATERIAL ORTOPÉDICO POR ACCIDENTE DEPORTIVO (70% COSTE) CUBIERTO
- GASTOS ODONTOESTOMATOLÓGICOS POR ACCIDENTE DEPORTIVO 245,00 €

PROMOCIÓN ESPECIAL



POR PARTICIPAR EN EL CIRCUITO TRAVESÍA
COSTA DUACODE 2025, DISPONES DE UN

20%

EN LA COMPRA DE CUALQUIER NEOPRENO
DE LA MARCA SAILFISH.

PARA ELLO:

CONTACTA CON SAILFISH SPAIN DE PARTE DE TRAVESÍA
COSTA A ESTE CORREO SPAIN@SAILFISH.COM Y TE
ACONSEJARÁN PARA MODELOS Y MARCAS.

PUEDES VER MUCHA MAS INFO EN

[HTTPS://WWW.SAILFISH.COM/ES](https://www.sailfish.com/es)





¿CONOCES NUESTRA TIENDA?

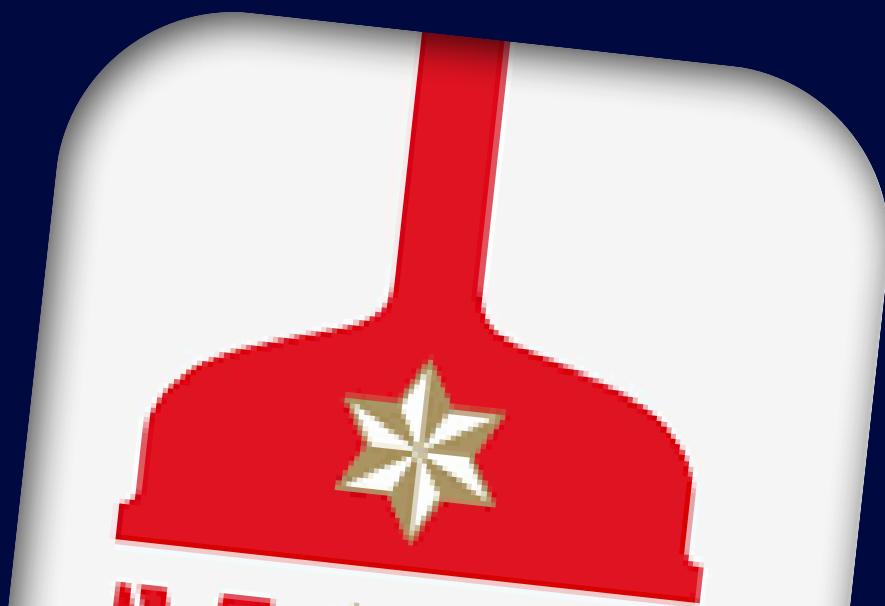
¿CONOCES NUESTRA LÍNEA DE BAÑADORES Y ACCESORIOS

Tendrás la posibilidad de ver esta línea de bañadores "Travesía Costa", así como otros artículos en el propio evento.

Tendremos una carpa donde podrás adquirir éstos y otros artículos.

También los puedes adquirir en la web





Oleiros
6 JULIO 2025

6000m
3000m
2000m

Oleiros Junior
6 JULIO 2025

50m
100m
200m
400m

Portosín
20 JULIO 2025

3000m
1500m

Portosín Junior
20 JULIO 2025

400m
200m
100m
50m

Sisargas- Malpica
3 AGOSTO 2025

4200m
1500m

Fisterra
17 AGOSTO 2025

4000m
1500m

Finisterre Junior
17 AGOSTO 2025

50m
100m
200m
400m

Ézaro
6 SEPTIEMBRE 2025

[TE] 4500m
2000m

A Coruña
28 SEPTIEMBRE 2025

10000m
5000m
1000m

ÉSTO ES POSIBLE GRACIAS A

PATROCINADORES

duacode.

casadelagaa
termARIA



teamsignia



COLABORADORES

CABREIROA

Saorin Duval
Servicio Técnico Oficial

ARTO

SOOS

BUSQUEDA Y SALVAMENTO

AW

Bonilla a la vista

GADIS

MEGA

Estrella Galicia

INSTITUCIONES

Deputación
DA CORUÑA

Concello de
Oleiros

Porto do Son

Concello da
Malpica de Bergantiños

Concello de
Fisterra

Concello
de Dumbria

Concello da Coruña

XUNTA
DE GALICIA

galicia



TRAVESÍA
COSTA
duacode.