



X TRAVESÍA COSTA OLEIROS

DOMINGO 6 DE JULIO 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA
COSTA
duacode.
OLEIROS



01
SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA
SALUDO ALCALDE DE OLEIROS

02
FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS

03
PROGRAMA

04
CONSEJOS GENERALES

05
MATERIAL DEL NADADOR

06
SEGURO DE ACCIDENTES

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

<p>2 HAMBRE CERO</p> <p>El sobrante de los avituallamientos, se donará a una entidad benéfica</p>	<p>3 SALUD Y BIENESTAR</p> <p>Realizamos actividades paralelas con el fin de fomentar la salud y el bienestar a través del deporte.</p>
<p>5 IGUALDAD DE GÉNERO</p> <p>Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.</p>	<p>6 AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE</p> <p>Cabreiroá será el proveedor oficial del agua proporcionado a deportistas, jueces, voluntarios, personal, etc. Servido en envases reciclables y sostenibles.</p>
<p>8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO</p> <p>Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.</p>	<p>10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</p> <p>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.</p>
<p>12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES</p> <p>Con el fin de minimizar el impacto del plástico, el agua proporcionada por Cabreiroá se suministrará en un envase reciclable para eliminar por completo el uso del plástico en avituallamientos</p>	<p>13 ACCIÓN POR EL CLIMA</p> <p>Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.</p>
<p>14 VIDA SUBMARINA</p> <p>El cuidado de nuestros mares, es algo que nos preocupa mucho. Respetamos la vida marina y su vegetación con un sistema de fondos no invasivo para el fondo marino y su entorno.</p>	<p>17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS</p> <p>La constitución de un Comité Organizador demuestra la estrecha alianza entre las distintas instituciones implicadas para lograr todos estos objetivos.</p>
	



TRAVESÍA COSTA duacode.



MAS QUE UN CIRCUITO

de Natación en Aguas Abiertas

NUESTROS VALORES

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

SAÚDA

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.



SAÚDA

Concello de  Oleiros



Atravesar Oleiros é un pracer en calquera sentido. De norte a sur ou de leste a oeste, dá igual que sexa en patinete, autobús, en moto, camiñando, en bicicleta... O noso é un territorio cun engado especial pola súa beleza natural e pola grande variedade de espazos públicos que creamos: parques, paseos, prazas, edificios históricos recuperados, bosques ou monumentos. No caso da natación, ademais de practicar deporte, en Oleiros súmase o pracer de nadar en augas limpas e a seguridade de facelo diante dunha costa respectada, coidada, liberada e coidada ao máximo polo Concello.

O litoral de Oleiros ten tres partes ben diferenciadas: ao sur, a ría do Burgo, de augas tranquilas e mareas que deixan ver o leito mariño con frecuencia. Ao norte os feros cantís do Monumento Natural de Serantes e Dexo, entre o porto mexilloeiro de Lorbé e os faros de Mera. No centro unha sucesión de fermosas praias e cantís que comezan nas douradas praias de Mera, continúan pola península de Canide e as rochas e calas de Dorneda, seguen por Santa Cruz, Bastiagueiro Pequeno, Bastiagueiro e rematan en Nirvana, Santa Cristina e o interior da ría.

Toda esta costa é túa, para que a disfrutes desde dentro e fóra das augas. Fixémola pública para que todas e todos poidamos gozar dese pracer inmenso que é pasear, tomar o sol ou facer deporte ao lado do mar, en comunión total coa natureza.

Sorte e ánimo para esta travesía, que tanta vitalidade e a paixón transmite.

Moita sorte na travesía!

Ángel García Seoane
Alcalde de Oleiros

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 6000 M

Fecha: Domingo 6 de Julio de 2025

Distancia: 6 Km.

Hora de salida: 10.00h

Salida: Playa de Sta.Cristina (Oleiros)

Llegada: Playa de Sta. Cristina (Oleiros)

Participantes: 60

Tiempo de corte: Si el nadador no ha superado este punto en 1 hora y 40 minutos desde la salida, será recogido por la organización. Igualmente aquel nadador que permanezca en el circuito a las 3 horas de la salida será recogido por la organización.

Descripción

Salida de la playa de Santa Cristina(Oleiros), nos dirigiremos a la boya ROJA que dejaremos a nuestra derecha en el sentido del nado, para posteriormente dirigirnos hacia el Castillo de Santa Cruz el cual bordearemos, dejando siempre en el recorrido las boyas AMARILLAS a nuestra derecha en el sentido del nado. Últimas boyas en puerta, dejando ROJA a la izquierda y AMARILLA a nuestra derecha, para posteriormente dirigirnos a la línea de meta



NUEVO OMODA 9 | SHS

Más Info.



 **535^{cv}**
DE POTENCIA

 **1100 km**
DE AUTONOMÍA COMBINADA

DESDE

39.900€*



8 AÑOS DE GARANTÍA
o 160.000km



OMODA | JAECCO

RESNOVA MOTOR

 C/ ISAAC PERAL 28
15008 **A CORUÑA**

 CTRA DE CAMPOSANCOS 115
36213 **VIGO**

 ESTRADA DE CEDEIRA
S/N 15572 **NARÓN**

 RÚA DO CRUCEIRO DA CORUÑA
236 15890 **SANTIAGO DE COMPOSTELA**

*Precio recomendado en Península y Baleares para OMODA 9 SHS PREMIUM AWD 1.5 TGDI pintura especial Gris Mate (IVA, impuestos de matriculación, transporte, descuento de marca y concesionario, descuento por financiar con Santander Consumer Finance S.A. y préstamo anticipo de hasta 7.000€ con Santander Consumer Finance S.A para particulares que tengan derecho a beneficiarse del Plan Moves III, incluidos en la oferta). Sistema de amortización Francés. Financiación ofrecida, sujeta a estudio, aprobación y condiciones por parte de Santander Consumer Finance, S.A. No incluye gastos de matriculación y pre-entrega. Autonomía eléctrica en ciclo combinado WLTP: 145km; Emisiones CO2 combinadas WLTP (gr/Km): 38g; Consumo ponderado combustible en ciclo combinado WLTP (L/100km): 1.7L. Para más información consulta en tu Concesionario Oficial OMODA o en www.omodaoficial.es

FICHA TÉCNICA TRAVESÍA MEDIA 3000 M

Fecha: Domingo 6 de Julio de 2025

Distancia: 3 Km.

Hora de salida: 11.00h

Salida: Playa de Sta.Cristina (Oleiros)

Llegada: Playa de Sta. Cristina (Oleiros)

Participantes: 60

Tiempo de corte: No hay

Descripción

Salida de la playa de Santa Cristina(Oleiros), nos dirigiremos a la boya ROJA que dejaremos a nuestra derecha en el sentido del nado, para posteriormente ir a las dos boyas AMARILLAS, la segunda marcará el giro enfrente a la playa de Bastiagueiro. Luego pasaremos por la puerta que marcan la boya amarilla y roja, donde dejaremos la amarilla a nuestra derecha y la roja a nuestra izquierda, para posteriormente dirigirnos a la línea de meta



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



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 2000 M

Fecha: Domingo 6 de Julio de 2025

Distancia: 2 Km.

Hora de salida: 12.00h

Salida: Playa de Sta.Cristina (Oleiros)

Llegada: Playa de Sta. Cristina (Oleiros)

Participantes: 90

Tiempo de corte: No hay



Descripción

Salida de la playa de Santa Cristina(Oleiros), nos dirigiremos a la boya ROJA que dejaremos a nuestra derecha en el sentido del nado, para posteriormente girar hacia la puerta que marcan las boyas amarillas y roja, donde dejaremos la amarilla a nuestra derecha y la roja a nuestra izquierda, para posteriormente dirigirnos a la línea de meta

SALIDAS



Travesía Larga
6000M

Travesía Media
3000M

Travesía Corta
2000M

TODAS LAS DISTANCIAS SALDRÁN DE LA PLAYA DE SANTA CRISTINA EN OLEIROS (A CORUÑA)

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



08:30 - 9:30 Entrega de dorsales Travesía 6.000 M

10:00 Salida 6000 m Playa de Santa Cristina

9:30 - 10:30 Entrega de dorsales Travesía 3.000 M

11:00 Salida 3000 m Playa de Santa Cristina

10:30 - 11:30 Entrega de dorsales Travesía 2.000 M

12:00 Salida 2000 m Playa de Santa Cristina

13:00 - 13:20 Celebración de la prueba Travesía
Costa Oleiros Junior 2025

13:30 Entrega de trofeos y sorteo de regalos



CONSEJOS GENERALES



RECOGIDA DE DORSALES



ZONA CERO del evento (Playa Santa Cristina) el día de la prueba de 8:30 a 9:30 la Travesía Larga 6000 M y de 9:30 a 10:30 la Travesía Media 3000 M y de 10:30 a 11:30 la Travesía Corta 2000 M

ROPERO



El nadador dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante (se entregará identificación en la bolsa del nadador). El guardarropa estará situado en la zona de Playa de Santa Cristina. Cierre a las 13.30 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante.

QUE TIENE LA BOLSA DEL NADADOR

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

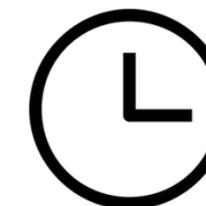
CONTROL DE DORSAL

Antes de la salida en la misma playa, Se ruega presentarse con tiempo suficiente.

EN LINEA DE META

Tedrás 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.

GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



MATERIAL NADADOR

NEOPRENO



Las tres distancias (6000, 3000 y 2000 metros) se pueden nadar SIN neopreno. Se entiende por NEOPRENOS, trajes de baño hechos de material que proporciona aislamiento térmico. Consultar reglamento punto 22.

BOYA DE NATACIÓN

Obligatoria para todas las distancias y nadadores/as



CALCOMANÍA

Poner en la mano derecha



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 €

BOLBORETAS A CORUÑA DRAGON BOAT

¿QUINES SOMOS?



Somos una asociación deportiva y cultural, sin ánimo de lucro, formada por personas que han padecido o padecen cáncer de mama y sin límite de edad.

Somos la primera asociación de Dragon Boat de Coruña y Galicia.



¿QUÉ HACEMOS?

- Practicamos remo, en la modalidad de dragon boat para mejorar nuestra calidad de vida: física, emocional y social.



- Promocionamos el deporte, tan necesario para mantener la salud. El ejercicio recomendado semanalmente para adultos es de 2,5h a 5h de ejercicio moderado-intenso o de 1,25h a 2,5h de ejercicio aeróbico intenso-alto. Esta necesidad es mayor para pacientes con cáncer de mama, porque ayuda a mantener un estilo de vida saludable y mejora el bienestar general.



- Disfrutamos del ejercicio en contacto con la naturaleza.



- Visibilizamos esta enfermedad.



¿POR QUÉ EL REMO?



El remo es un ejercicio de fuerza:

- Aporta los beneficios generales del ejercicio físico.
- Ayuda a prevenir y mejorar el linfedema, secuela del cáncer de mama.

- Se puede practicar sin límite de edad.
- Permite ese salto cualitativo, en el cual, podemos pasar de enfermas a deportistas.



BENEFICIOS



- Fortalece la musculatura del tronco superior.
- Disminuye los efectos de las secuelas físicas, psicológicas y sociales.
- Activa la circulación y mejora el drenaje linfático.
- Ayuda a recuperar actividades cotidianas y placenteras, pero también la autonomía.
- Incremento de la sensación de desconexión y libertad al entrenar al aire libre.
- Aumenta la autoestima y la autopercepción.
- Contribuye a sentir que tienes parte de control en tu propia recuperación.



VALORES

- Deporte en equipo. Compromiso, solidaridad, no discriminación, socialización, honestidad, compañerismo y acompañamiento.
- Hábitos de vida saludable. Actividad física, alimentación equilibrada, evitar consumo excesivo de alcohol y tabaco, descansar adecuado, tomar medidas para mejorar la salud mental y disfrutar del tiempo libre.



- Respeto a los demás, diversidad e inclusión, igualdad y medio ambiente.
- Espíritu de cooperación y superación.

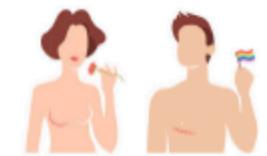


¿POR QUÉ PARTICIPAR?

A través de este deporte podemos:

- Mejorar la calidad de vida, la función física percibida y aspectos sociales.
- Normalizar la enfermedad.
- Reducir la fatiga, la ansiedad y síntomas de depresión. Mejorando el bienestar y calidad de vida.
- Minimizar estrés.

*Además no existe riesgo de agravar el linfedema.



¿CUANDO Y DÓNDE?

Durante el curso académico:

- 2 días por semana: entrenamiento en seco en las instalaciones de la Universidad de A Coruña
- 1 día por semana: salimos a remar en nuestro barco dragón, desde Santa Cristina (Club de Regatas Perillo).

Durante las vacaciones:

- 2 días por semana: salimos a remar en nuestro barco dragón.

¿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.

casadelagea
termARIA



teamsignia



OMODA | JAECCO
RESNOVA MOTOR

COLABORADORES

CABREIROÁ

Servicio 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 de Malpica de Bergantinos

Concello de Fisterra

Concello de Dumbria

Concello de Coruña

XUNTA DE GALICIA

galicia



TRAVESÍA
COSTA
duacode.