



V TRAVESÍA COSTA ÉZARO

17ª ETAPA DE LA X COPA DE ESPAÑA DE AGUAS ABIERTAS 2025 (4.500 M)

SÁBADO 6 DE SEPTIEMBRE 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA
COSTA
duacode.
ÉZARO



01
SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA
Y ALCALDE DE DUMBRIA

02
FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS

03
PROGRAMA

04
CONSEJOS GENERALES

05
MATERIAL DEL NADADOR

06
SARDIÑADA

07
ACTIVIDADES ORGANIZADAS

08
SEGURO DE ACCIDENTES

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



HAMBRE CERO

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



SALUD Y BIENESTAR

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



IGUALDAD DE GÉNERO

Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.



AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE

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



TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONOMICO

Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.



REDUCCION 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.



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



ACCION POR EL CLIMA

Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.



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.



ALIANZAS PARA LOGRAR 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

SAÚDA

A provincia da Coruña é, de longo, a que máis extensión litoral ten na península, con máis de 900 quilómetros de costa. Un verán máis, o Circuito Travesía Costa convértese nun dos nosos grandes embaixadores, nun dos elementos fundamentais que permiten promocionar as nosas inigualables paisaxes bañadas polas augas do Atlántico.

O Circuito Travesía Costa é unha referencia porque o seu valor articúlase a partir de varios eixos que, xuntos, non só suman, senón que multiplican. Ao evidente matiz deportivo destas probas úneselle unha potente labor de promoción turística, unha personalidade social integradora e un fundamental xeito de facer as cousas en coexistencia e respecto absoluto co medio ambiente.

A Coruña, Oleiros, Fisterra, Malpica (Sisargas) , Porto do Son (Portosín) e Dumbría (no Ézaro) son os municipios que entre xuño e setembro deste 2024 acollerán esta proba deportiva. Grazas a esas seis probas, a do Ézaro mesmo integrante do calendario da Copa de España de Augas Abertas, centos de deportistas chegados de moitísimos puntos do país poderán gozar de nadar ao longo de máis de 24 quilómetros das nosas augas.

O atractivo deportivo deste circuito e a beleza dos escenarios son factores imprescindibles para chegar a ser ese importante foco de promoción turística no que se converteu a Travesía Costa. Desde unha das rías máis meridionais da provincia ata chegar á cidade da Coruña como punto máis setentrional, este evento pon o foco nun importante anaco da nosa variada costa.

É unha ledicia comprobar como, despois de cinco anos, regresa a Travesía Costa Finisterre para elevar a proxección deste espazo senlleiro no mundo. Pero non comprace menos atopar como se incorpora a proba de Portosín, que axuda a ensinar as singularidades da Ría de Muros e Noia.

Así mesmo, A Coruña, Oleiros e Fisterra inclúen na súa programación tres probas para menores. Isto permite amosar os moitos lugares seguros para o baño que ten a nosa brava costa, pero tamén axuda a afianzar o carácter inclusivo do evento. Porque traballar para que persoas de todas as idades e con múltiples condicións gocen dun evento así, só pode entenderse nesa intención de pretender deixar unha pegada social.

Por todas estas causas, desde a Deputación da Coruña só podemos felicitar ás persoas organizadoras e traballadoras que fan posible esta cita xa referente no verán. Unha cita que concorda, de xeito total, cos valores da institución que represento, xa que axuda a mellorar a sociedade e a potenciar a imaxe do noso litoral ao mesmo tempo que traballa no seu coidado.

O Concello de Dumbría aposta, un ano máis, pola celebración da Travesía a Nado Costa Ézaro.

A desembocadura do río Xallas e o areal do Ézaro serán de novo o escenario desta importante e xa tradicional proba deportiva, que ofrece ás persoas participantes a posibilidade de nadar na mestura das augas doces do río e as salgadas do Atlántico.

A Fervenza do Ézaro será, de novo, testemuña privilexiada da loita e da simbiose do humano e as forzas da natureza.

O Sábado 6 de setembro O Ézaro acollerá esta travesía que volve ser puntuable para o Campionato de España de Augas Abertas.

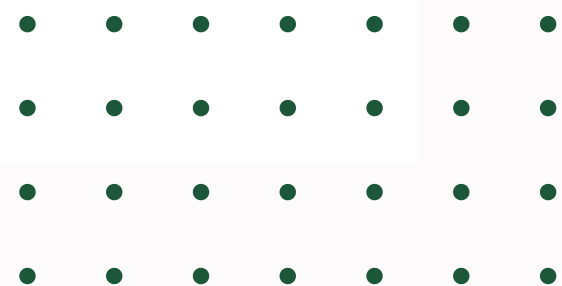
Desde este Concello, queremos agradecer a todas as persoas participantes a gran acollida e o interese mostrado, que fixeron que, unha vez máis, se esgotasen todas as prazas dispoñibles.

Sede, pois, benvidas e benvidos a Dumbría e gozade desta especial xornada.

Raúl González Lado
Alcalde de Dumbría



**Concello
de Dumbría**



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 4500 M

Fecha: Sábado 6 de Septiembre de 2025

Distancia: 4,5 Km.

Hora de salida: 16.00 h

Salida: Playa de Ézaro (Dumbría)

Llegada: Embarcadero cascada de Ézaro (Dumbría)

Participantes: 140

Tiempo de corte: Existe tiempo de corte en la Travesía Larga (4.500 metros) únicamente en la Travesía Larga (4.500 metros) en el punto de 1.700 metros (1:15'). En este punto aquellos participantes que no hayan rebasado esta distancia/tiempo tendrán que abandonar la prueba y serán recogidos por la organización.



Salida de la playa de Ézaro en dirección a las BOYAS AMARILLAS 1 y 2, para posteriormente ir hacia la BOYA ROJA(3) que se dejará a la IZQUIERDA en el sentido de nado, igualmente que las BOYA ROJA (4), pasaremos luego las BOYAS AMARILLAS 5 y 6, para dirigirnos a la BOYA ROJA 7 que se dejará a la izquierda en el sentido del nado, para dirigirnos a la meta.

Las BOYAS AMARILLAS se pueden tomar por cualquier lado(son orientativas), no así las BOYAS ROJAS que se han de dejar a la izquierda en el sentido del nado durante todo el recorrido.



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 2000 M

Fecha: Sábado 6 de Septiembre de 2025

Distancia: 2 Km.

Hora de salida: 17.00 h

Salida: Playa de Ézaro (Dumbría)

Llegada: Embarcadero cascada de Ézaro (Dumbría)

Participantes: 100

Tiempo de corte: No existe.



Descripción

Salida de la playa en dirección a la primera boya AMARILLA(1) para dirigirnos a la boya AMARILLA (6) y a continuación a la boya ROJA (7), y desde ahí hacia meta. Todas las boyas son obligatorias y habrá que pasarlas dejándolas a la izquierda 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

SALIDAS



Travesía Larga 4500M
Travesía Corta 2000M

Se realizará desde la misma playa de Ézaro. Se realizará un control de los participantes antes de la salida.

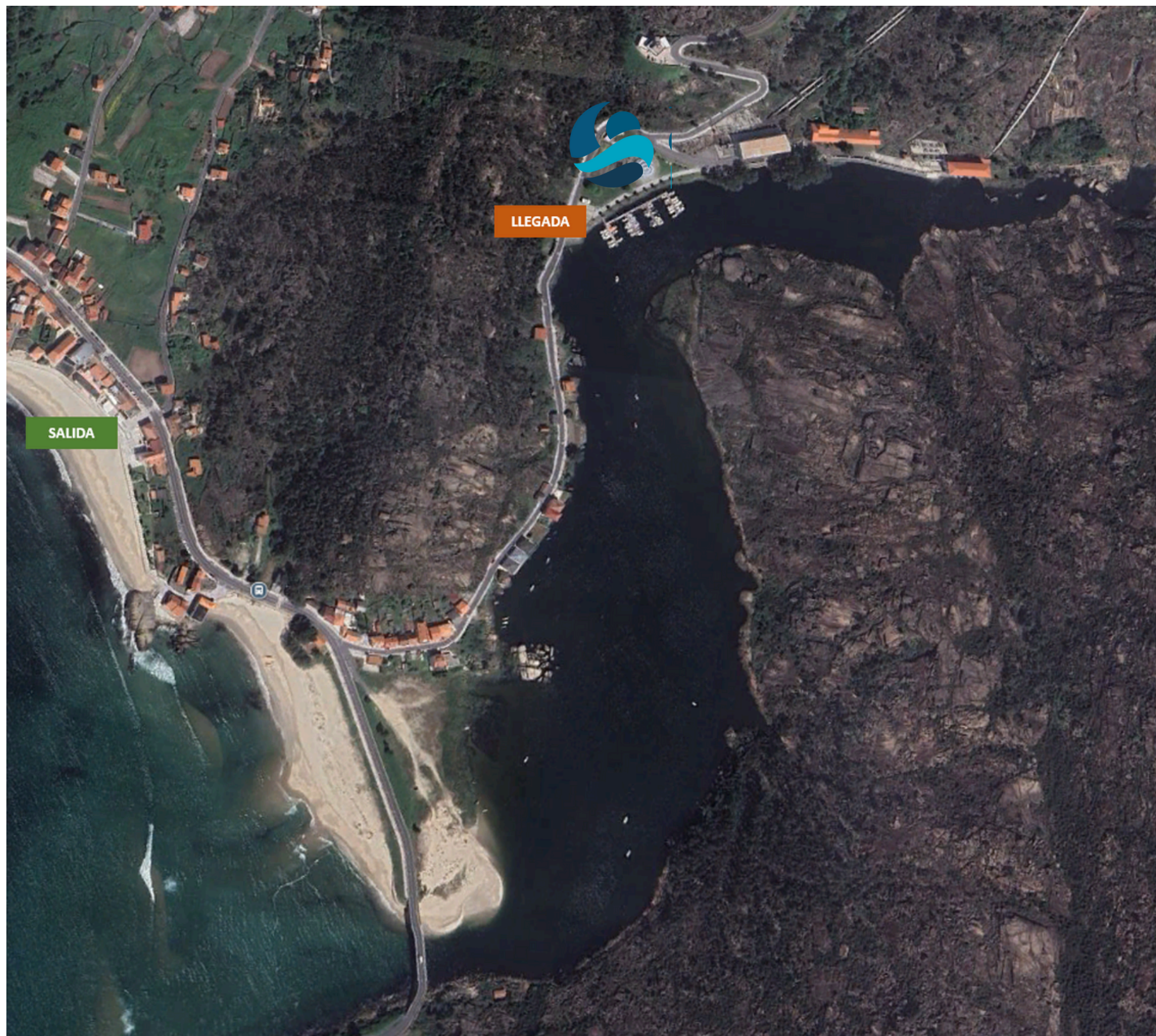
Posteriormente se dará una explicación técnica de la travesía.

LLEGADAS



Travesía Larga 4500M
Travesía Corta 2000M

En el puerto de Ézaro, al pie de la cascada



EL LUGAR DE SALIDA Y EL DE LLEGADA DE LA TRAVESÍA SE ENCUENTRAN A 700 METROS DE DISTANCIA.

LA LLEGADA ESTA SITUADA EN LA CASCADA DE EZARO Y LA SALIDA EN LA PLAYA DE ÉZARO.

LA ENTREGA DE DORSALES, AVITUALLAMIENTO, BAÑOS, ROPERO, SARDIÑADA Y ENTREGA DE TROFEOS SE CENTRALIZA EN LA ZONA DE LA CASCADA DE ÉZARO.

SE RECOMIENDA DEJAR LAS PERTENENCIAS EN EL ROPERO, Y TRASLADARSE ANDANDO HASTA LA SALIDA. EN LA ZONA DE SALIDA SE PODRÁN DEJAR LAS CHANCLAS O UNA BOLSA PEQUEÑA, QUE SERÁ POSTERIORMENTE ENTREGADA EN EL ROPERO.



SOSTENIBILIDAD

TRAVESÍA
COSTAviva!

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

Sábado 6 de septiembre de 2025

09:00 - 14:00

Ruta Monte Pindo guiada para participantes y acompañantes.

12:00

Salida del autocar desde A Coruña (opcional)

14:30 - 15:30

Entrega de dorsales Travesía Larga 4.500 m. Zona cascada de Ézaro.

15:00 - 15:15

Reunión técnica participantes Copa de España AA. Zona Cascada

15:30 - 16:30

Entrega de dorsales Travesía Corta 2.000 m. Zona cascada de Ézaro.

15:30 - 15:45

Camara de salidas Travesía Larga 4.500 m

15:50

Briefing de la travesía larga en la línea de salida(Playa de Ézaro)

16:00

Salida de la Travesía Larga 4.500 m desde la Playa de Ézaro

16:50

Briefing de la travesía corta en la línea de salida(Playa de Ézaro)

16:50 - 18:30

Avituallamiento final carrera

16:50

Llegada primer clasificado travesía Larga 4500m

17:00

Salida de la Travesía Corta 2.000 m desde la Playa de Ézaro

17:30

Llegada primer clasificado Travesía Corta 2500m

19:00

Entrega de premios Travesía Costa Ezaro 2025

19:30 - 21:30

Sardiñada para todos los participantes. Concierto de "The Incidents"

23:00 - 00:00

Iluminación de la cascada de Ézaro. Show de luces y sonido.

23:30

Regreso autocar hacia A Coruña (opcional)



TRAVESÍA
COSTA
ÉZARO



CENTRO
DEL
EVENTO
Entrega
de
dorsales

AVITUALLAMIENTO

LLEGADA

DUCHAS



PARKING

PARKING

PARKING

PARKING

PARKING

PARKING

CONSEJOS GENERALES



RECOGIDA DE DORSALES



Distancia 4.500 m. En la zona de la cascada.

Sábado de 14.30 a 15.30 horas

Distancia 2.000 m. En la zona de la cascada.)

Sábado de 15.30 a 16.30 horas

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 la cascada.

Se podrá dejar una bolsa en la salida de la playa identificada con el número de dorsal que contenga únicamente calzado, no se permitirán bultos o mochilas. Se recogerá posteriormente en la llegada

QUE TIENE LA BOLSA DEL NADADOR

- .- Gorro.
- .- Calcomanía con el dorsal
- .- Etiqueta ropero
- .- Ticket para la SARDIÑADA
- ..- 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.

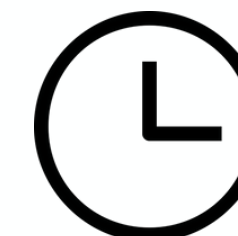
PARKING

Existen zonas de aparcamiento situadas en la zona de llegada y salida.

EN LINEA 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.

DUCHAS

Situadas en la misma zona de la llegada.

IMPORTANTE

NORMATIVA EN DISTANCIA 4500 M



AFECTARÁ A TODOS LOS PARTICIPANTES

USO DE RELOJ

- Se prohíbe la utilización de relojes, dispositivos gps, pulseras o piercings que supongan un riesgo para la integridad de los deportistas. Así mismo el equipo arbitral podrá exigir que se corten las uñas de manos y pies para evitar daños entre los participantes

BOYA DE NATACION OBLIGATORIA

La boya de seguridad es obligatoria para todos los nadadores/as, en caso de llegar a la meta sin la boya el nadador/ora quedará descalificado. En caso de no disponer de ella, hay un servicio de alquiler de la misma que oferta la organización.

USO DEL NEOPRENO

El uso de neopreno para los participantes en la copa de España se regirá por los siguiente:

NORMAS SOBRE UTILIZACIÓN DE BAÑADORES Y TEMPERATURA

- Para todas las categorías, incluida Máster, el agua deberá tener una temperatura mínima de 16,0°C y máxima de 31,0°C. Fuera de esos parámetros, la prueba deberá ser suspendida.
- El uso de bañadores térmicos (neoprenos) es obligatorio con una temperatura del agua inferior a 18,0°C.
- Los bañadores térmicos no están permitidos con una temperatura del agua de 18,0°C y superior. Salvo que el Árbitro Jefe, bajo recomendación del Responsable de Seguridad de la prueba, consideren obligatorio su uso entre 18,0°C y hasta 20,0°C.
- Para la categoría Máster, la utilización de bañadores térmicos será opcional entre 18,0°C y hasta 20,0°C, siempre y cuando el Árbitro Jefe no considere obligatorio su uso en este rango de temperatura, en cuyo caso, deberá prevalecer su decisión.
- Para todas las categorías, incluida Máster, está permitido el uso de cualquier marca y modelo de neopreno siempre que tengan la forma reglamentaria y se utilicen en los rangos de temperatura establecidos.

Para los nadadores/as que NO participan en la Copa de España de Aguas Abiertas (4.500 m) el uso del neopreno es opcional.

Se entiende por NEOPRENOS, trajes de baño hechos de material que proporciona aislamiento térmico. Estos bañadores para hombres y mujeres cubrirán completamente el torso, espalda, hombros y rodillas. No se extenderán más allá del cuello, las muñecas y los tobillos. Cualquier material, corte de los bañadores, etc... NO serán considerados NEOPRENOS.

GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



MATERIAL NADADOR

NEOPRENO

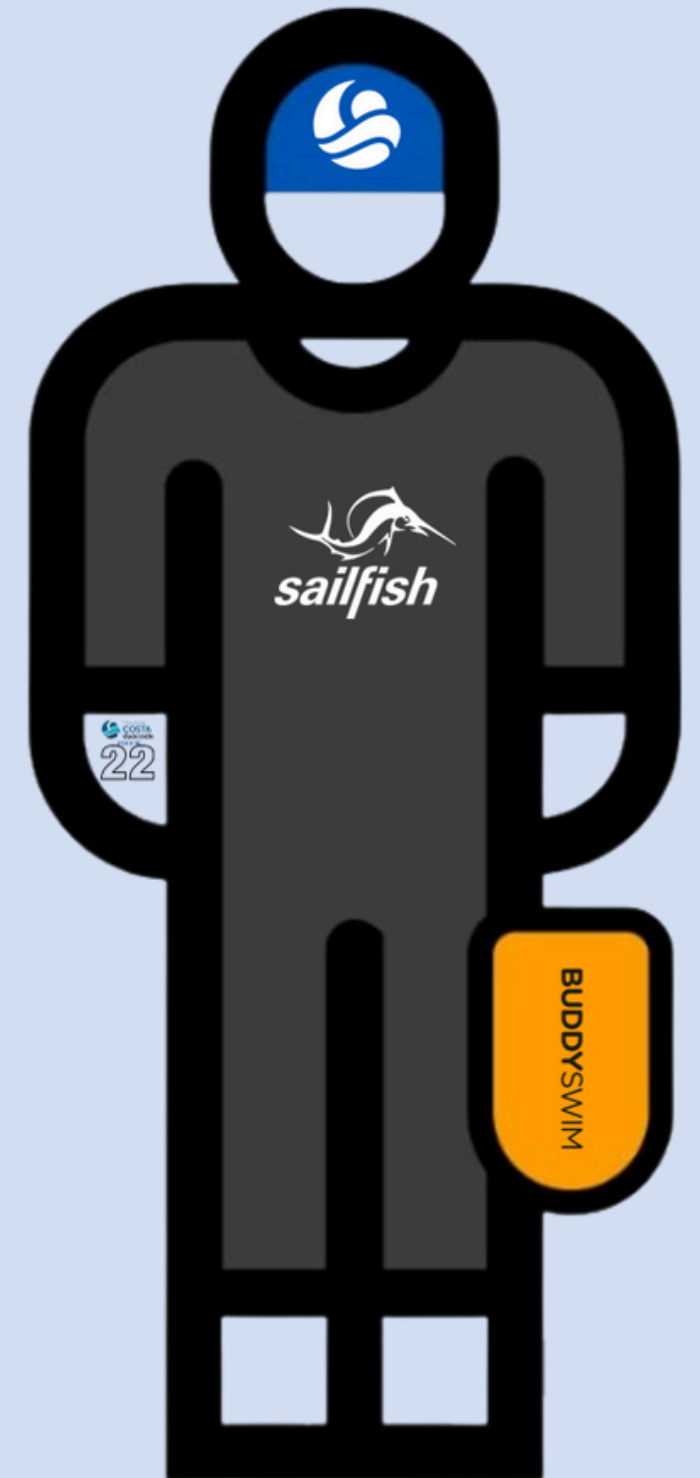


El neopreno NO es obligatorio en la travesía Larga 4500 M ni en la travesía Corta 2000 M. Para los participantes en la **Copa de España de Aguas Abiertas** hay una normativa específica colgada en el REGLAMENTO de la prueba. Consulta el mismo ante cualquier duda. La temperatura del agua se medirá antes de la salida.



BOYA DE NATACIÓN

Obligatoria para todas las distancias y nadadores/as, incluidos los de la Copa de España.



IDENTIFICACION DE NADADORES

PARTICIPANTES EN COPA DE ESPAÑA 4.500 M

Cada nadador debe ser identificado por un número, el cual debe colocarse en los omoplatos, parte superior de ambos brazos y dorso de las manos. Cada nadador será responsable de su colocación, debiendo limpiar la zona antes de su colocación y evitar el uso de cremas, pomadas, vaselina, etc. La calcomanía debe ser humedecida previamente a su aplicación, para garantizar su colocación eficaz. Los nadadores que usen neopreno recibirán también calcomanías, que deberán ser colocadas sobre estas prendas, en las mismas posiciones. Podrán solicitar toallitas limpiadoras que sirven para retirar dicha calcomanía del neopreno



**MUY IMPORTANTE:
NO colocar dorsales /
calcomanía hasta la medición
oficial de temperatura y
condiciones de la prueba
informadas por el comité de
competición.**

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

RESTO DE NADADORES/AS 4.500 M Y 2.000 M

Poner en la mano derecha



DESPUES DE LA TRAVESIA PODRÁS
DEGUSTAR UNA SARDIÑADA EN LA
MISMA ZONA DE LA META.
EN LA BOLSA DEL NADADOR
ENCONTRARÁS TU TICKET
SI QUIERES RESERVAR UNA RACIÓN
PARA TUS ACOMPAÑANTES PUEDES
HACERLO EN EL SIGUIENTE ENLACE
LIMITE JUEVES 04.09.25



RESERVAR SARDIÑADA



ACTIVIDADES TRAVESIA COSTA EZARO 2025

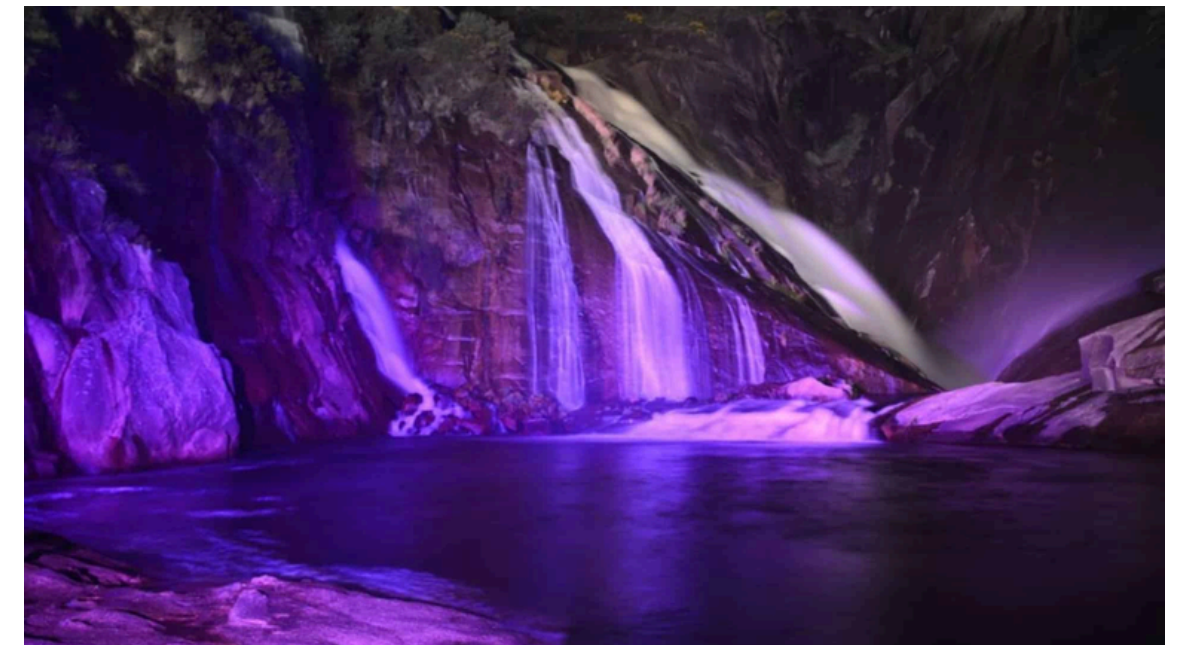
09:00 H **RUTA SENDERISMO**



19:30 H **CONCIERTO**

THE INCIDENTS
ROCK 'N' ROLL COVER BAND

23:00 H **ILUMINACION CASCADA**



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 LA TRAVESIA COSTA DUACODE
SISARGAS MALPICA 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?

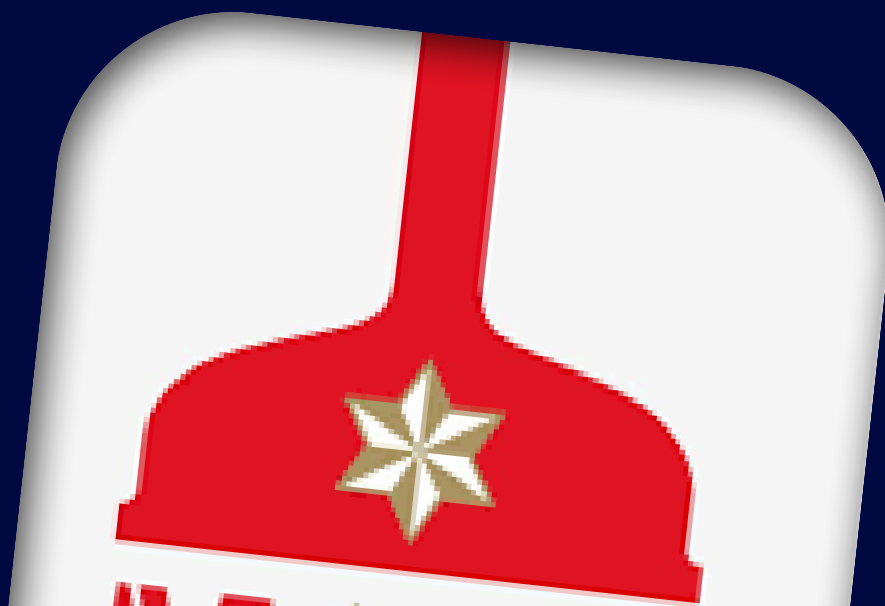
¿CONOCES NUESTRA LÍNEA DE BAÑADORES Y ACCESORIOS

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.

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 da
Malpica de Bergantiños

Concello de
Fisterra

Concello
de Dumbria

Concello da Coruña

XUNTA
DE GALICIA

galicia

Rfen
AQUATICS



TRAVESÍA
COSTA
duacode.