



# XV TRAVESÍA COSTA SISARGAS MALPICA

DOMINGO 10 DE AGOSTO 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA  
**COSTA**  
duacode.  
SISARGAS-MALPICA



**01  
SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA Y  
ALCALDE DE MALPICA DE  
BERGANTIÑOS**

**02  
FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS**

**03  
PROGRAMA**

**04  
CONSEJOS GENERALES**

**05  
MATERIAL DEL NADADOR**

**06  
SEGURO DE ACCIDENTES**

# OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

<p><b>2 HAMBRE CERO</b></p> <p>El sobrante de los avituallamientos, se donará a una entidad benéfica</p>	<p><b>3 SALUD Y BIENESTAR</b></p> <p>Realizamos actividades paralelas con el fin de fomentar la salud y el bienestar a través del deporte.</p>
<p><b>5 IGUALDAD DE GÉNERO</b></p> <p>Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.</p>	<p><b>6 AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE</b></p> <p>Cabreiroá será el proveedor oficial del agua proporcionado a deportistas, jueces, voluntarios, personal, etc. Servido en envases reciclables y sostenibles.</p>
<p><b>8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO</b></p> <p>Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.</p>	<p><b>10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</b></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><b>12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES</b></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><b>13 ACCIÓN POR EL CLIMA</b></p> <p>Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.</p>
<p><b>14 VIDA SUBMARINA</b></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><b>17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS</b></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  
Malpica de Bergantiños



Malpica de Bergantiños mantiene una eterna comunión con el mar. Somos gente marinera, que ama el mar sobre todas las cosas y que encuentra en el salitre su esencia de vida. También llevamos la tierra en el pecho, esa que cuidan labradores y ganaderos o que convierten en arte las sabias manos de los alfareros de Buño. Somos tierra acogedora, con espíritu alegre, que recibe al visitante con su paisaje más hermosa y su sonrisa más sincera. Malpica de Bergantiños es un pueblo turístico, lleno de historias de mar custodiadas por el faro de las islas Sisargas. Aquí tienes una cita con la gastronomía de calidad, con la artesanía, con la tradición y con la pesca artesanal más activa del litoral. Recorre nuestras calles, descubre las parroquias, siente el mar en punta Nariga, acaricia el barro de Buño, surfea en las olas de nuestras playas, enamórate de nuestras rutas... Te invito a que descubras nuestra tierra. Bienvenido a Malpica de Bergantiños, villa de la vida en la Costa da Morte.

Eduardo J. Parga Veiga  
Alcalde de Malpica de Bergantiños

# 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 4200 M

Fecha: Domingo 10 de Agosto de 2025

Distancia: 4,2 Km.

Hora de salida: 11.00 h (hora de embarque 10.30 h)

Salida: Puerto de Malpica - Lonja

Llegada: Playa de Malpica

Participantes: 100

Tiempo de corte: 3 horas y 30 minutos en la Travesía Larga (4.200 metros), y habrá un tiempo de corte en la boya del Cabo de San Adrián, que se encuentra a 1km desde la salida. Los participantes que no hayan pasado la boya en un tiempo de 50 min serán recogidos por la organización.



## Descripción

Se trasladará a todos los nadadores/as en barcos hacia las Islas Sisargas, desde donde comenzarán la travesía. Todas las boyas son orientativas y se pueden pasar por cualquiera de los lados (izquierda o derecha), lo único que marcan es la línea de referencia desde las islas Sisargas hasta la llegada a meta en la Playa de area Maior en Malpi



# NUEVO OMODA 9 | SHS

Más Info.



 **535<sup>cv</sup>**  
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](http://www.omodaoficial.es)



# FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 1500 M

Fecha: Domingo 10 de Agosto de 2025

Distancia: 1.5 Km.

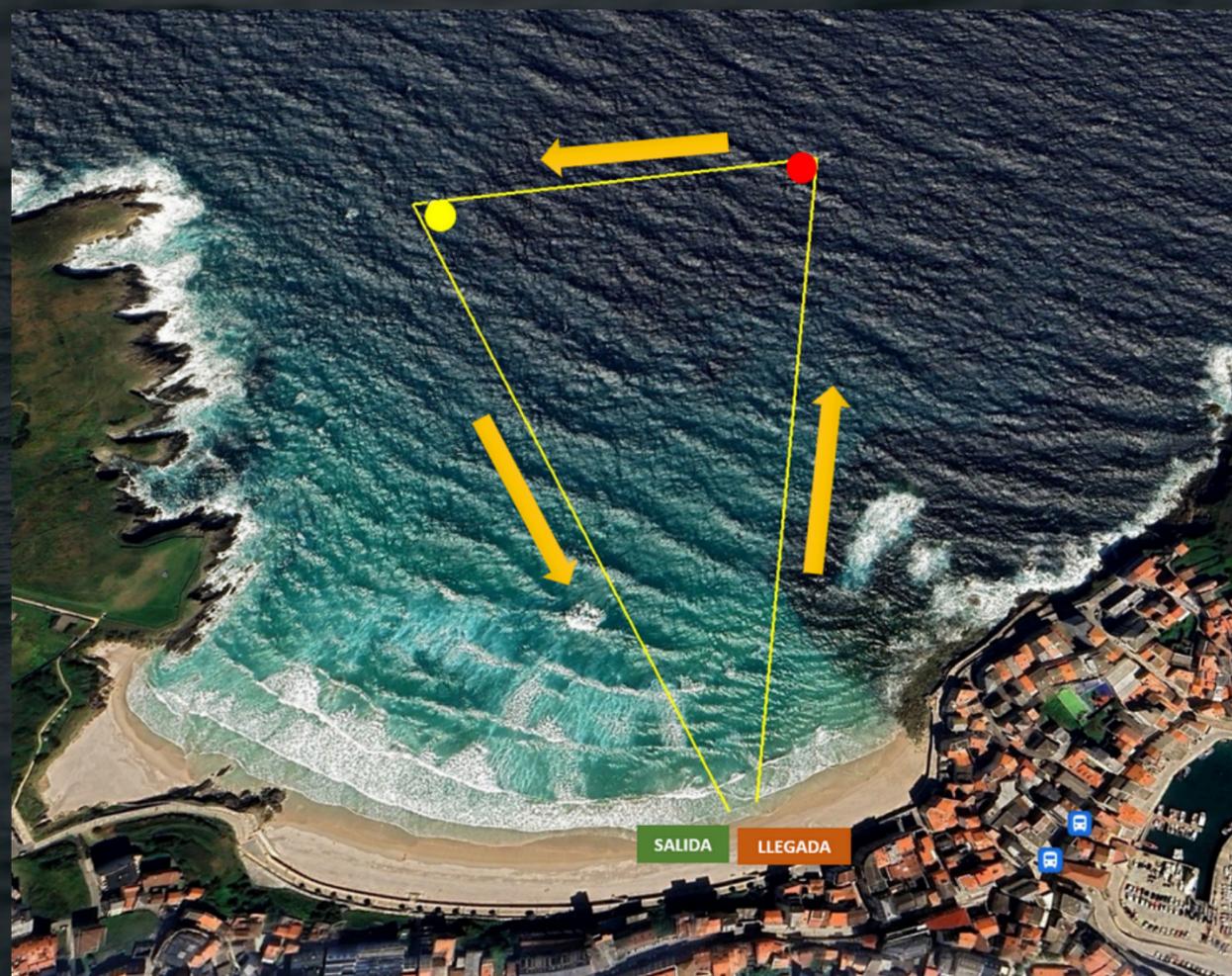
Hora de salida: 12.30 h

Salida: Playa de Malpica

Llegada: Playa de Malpica

Participantes: 80

Tiempo de corte: No hay



## Descripción

Salida y llegada estarán situadas en la misma playa de Malpica. Se nadará hacia una BOYA ROSA situada a unos 600 metros de distancia para luego dirigirse hacia otra BOYA AMARILLA donde se girará en 90° para enfilar hacia la playa de Malpica donde se encuentra la meta.

Todas las boyas se dejarán a la izquierda del nadador/ora

**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](http://conectividad.saunierduval.es)

**ARTIO**

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

[www.artiosport.com](http://www.artiosport.com)



**Patatas Fritas**



**Bonilla a la vista**  
Desde 1932



**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  
4200M

Se realizará desde las mismas Islas Sisargas, hasta donde los participantes serán trasladados en embarcaciones desde el Puerto de Malpica.



Travesía Corta  
1500M

Desde la Playa de Malpica. Se realizará un control de acceso de participantes. Antes de la salida tendremos una explicación del recorrido en el mismo arenal.

Entrega dorsales y salida del 1.500 m. Llegadas ambas distancias

PLAYA



LONJA

Entrega dorsales de 4.200 m y zona embarque



# 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

## SÁBADO 9 DE AGOSTO

**9:00 - 13:00** Fiesta gastronómica de la sardina. Sardiñada. Paseo de la playa de Malpica

**18:00 - 19:00** Entrega dorsales Travesía 4200 m. Puerto de Malpica Lonja

**19:30** Visita guiada a la casa del Pescador y Charla sobre Urbano Lugués.

**ES NECESARIO INSCRIBIRSE ANTES EN EL APARTADO OPCIONALES DE LA WEB**

## DOMINGO 10 DE AGOSTO

**09:00 - 10:00** Entrega dorsales Travesía 4200 m. Puerto de Malpica Lonja

⋮

**10:30** Embarque y salida desde el Puerto de Malpica participantes travesía Larga 4200 m

⋮

**11:00** Salida desde las cercanías de las Islas Sisargas

⋮

**11:00 - 12:00** Entrega dorsales Travesía 1500 m. Playa de Malpica.

⋮

**12:30** Salida desde la playa de Malpica, Travesía Corta 1.500 m

⋮

**13:45** Entrega de trofeos y paella para los participantes.



# CONSEJOS GENERALES



## RECOGIDA DE DORSALES



**Distancia 4.200 m.** En el puerto de Malpica(Lonja)

Sábado de 18.00 a 19.00 horas

Domingo de 9.00 a 10.00 horas

**Distancia 1.500 m.** En la playa de Malpica el

Domingo de 11.00 a 12.00 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 del Puerto de Malpica(Lonja) para la distancia de 4.200 m, y en la playa de Malpica en los 1.500 m. Se recogerán ambas distancias en el ropero de la Playa de Malpica. Cierre a las 13.30 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante.

## QUE TIENE LA BOLSA DEL NADADOR

- Gorro.
- Silbato (distancia 4.200 m)
- Regalo de la organización
- Calcomanía con el dorsal
- Etiqueta ropero
- Ticket para la paella
- 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

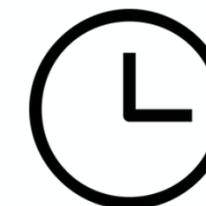
Hay zona de aparcamiento en el puerto de Malpica. Acude con tiempo, está a 5 minutos caminando de la playa, y al lado de la zona de embarque de la distancia 4.200 m

## 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.

## DUCHAS

Situadas en el mismo arenal de la playa de Malpica.

## GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



# MATERIAL NADADOR

## NEOPRENO



Las DOS distancias (4200 y 1500 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

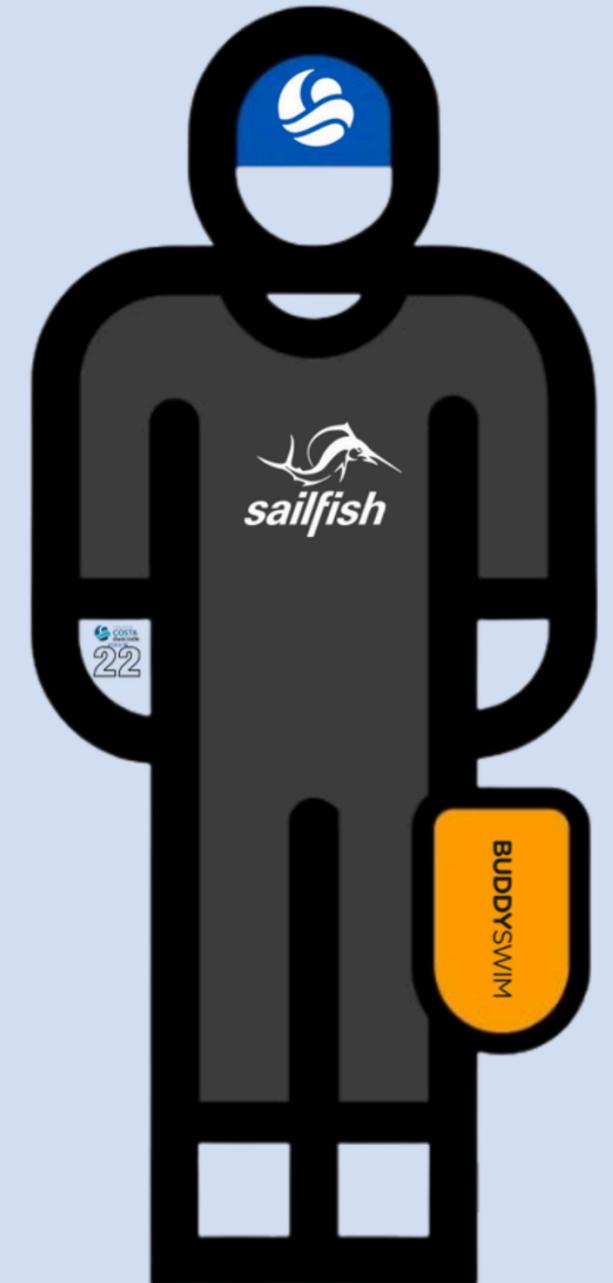


## SILBATO

A los participantes en la distancia 4.200 m, se les entregará un silbato para que puedan llevar en la misma boya de natación. Elemento de seguridad.

## CALCOMANÍA

Poner en la mano derecha



DESPUES DE LA TRAVESIA  
PODRÁS DEGUSTAR UNA  
RACIÓN DE PAELLA EN LA  
MISMA ZONA DE LA PLAYA DE  
MALPICA.  
EN LA BOLSA DEL NADADOR  
ENCONTRARÁS TU TICKET  
SI QUIERES RESERVAR UNA  
RACIÓN PARA TUS  
ACOMPAÑANTES PUEDES  
HACERLO EN EL SIGUIENTE  
ENLACE  
LIMITE VIERNES 08.08.25



[RESERVAR PAELLA](#)





# 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](mailto: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 de Malpica de Bergantinos

Concello de Fisterra

Concello de Dumbria

Concello de Coruña

XUNTA DE GALICIA

galicia



TRAVESÍA  
**COSTA**  
duacode.