



IV TRAVESÍA COSTA FISTERRA

DOMINGO 17 DE AGOSTO 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA
COSTA
duacode.
FISTERRA



01
SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA

02
FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS

03
PROGRAMA

04
CONSEJOS GENERALES

05
MATERIAL DEL NADADOR

06
SEGURO DE ACCIDENTES

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

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.

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 4000 M

Fecha: Domingo 17 de Agosto de 2025

Distancia: 4 Km.

Hora de salida: 10.00 h

Salida: Puerto de Finisterre - Lonja

Llegada: Playa de Langosteira

Participantes: 80

Tiempo de corte: Únicamente en la Travesía Larga (4.000 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.



Descripción

Embarque en el puerto de Finisterre, nos posicionaremos a 4.000 m de la playa de Langosteira, desde donde saldremos en dirección a la meta, siempre nadando entre las boyas AMARILLAS y la costa, es decir, dejaremos siempre las boyas amarillas a nuestra derecha en el sentido de la natación.

FICHA TÉCNICA

TRAVESÍA

CORTA 1500 M

Fecha: Domingo 17 de Agosto de 2025

Distancia: 1.5 Km.

Hora de salida: 12.00 h

Salida: Playa de Langosteira (A Coruña)

Llegada: Playa de Langosteira (A Coruña)

Participantes: 70

Tiempo de corte: No hay



Descripción

Salida en la zona central de la playa de Langosteira, donde dejaremos la primera boya ROJA a nuestra derecha en el sentido del nado, para dirigirnos a la boya AMARILLA dejándola a nuestras derecha, para dirigirnos a meta en la misma playa de Langosteira.

A la zona de salida de la prueba se puede acceder, andando por la playa (10 minutos) o directamente a un parking, en vehículo.

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
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
4000M

**Embarque en el puerto de Finisterre
al lado de la lonja**

<https://maps.app.goo.gl/KR3pRbqoCCkmfSLu5>

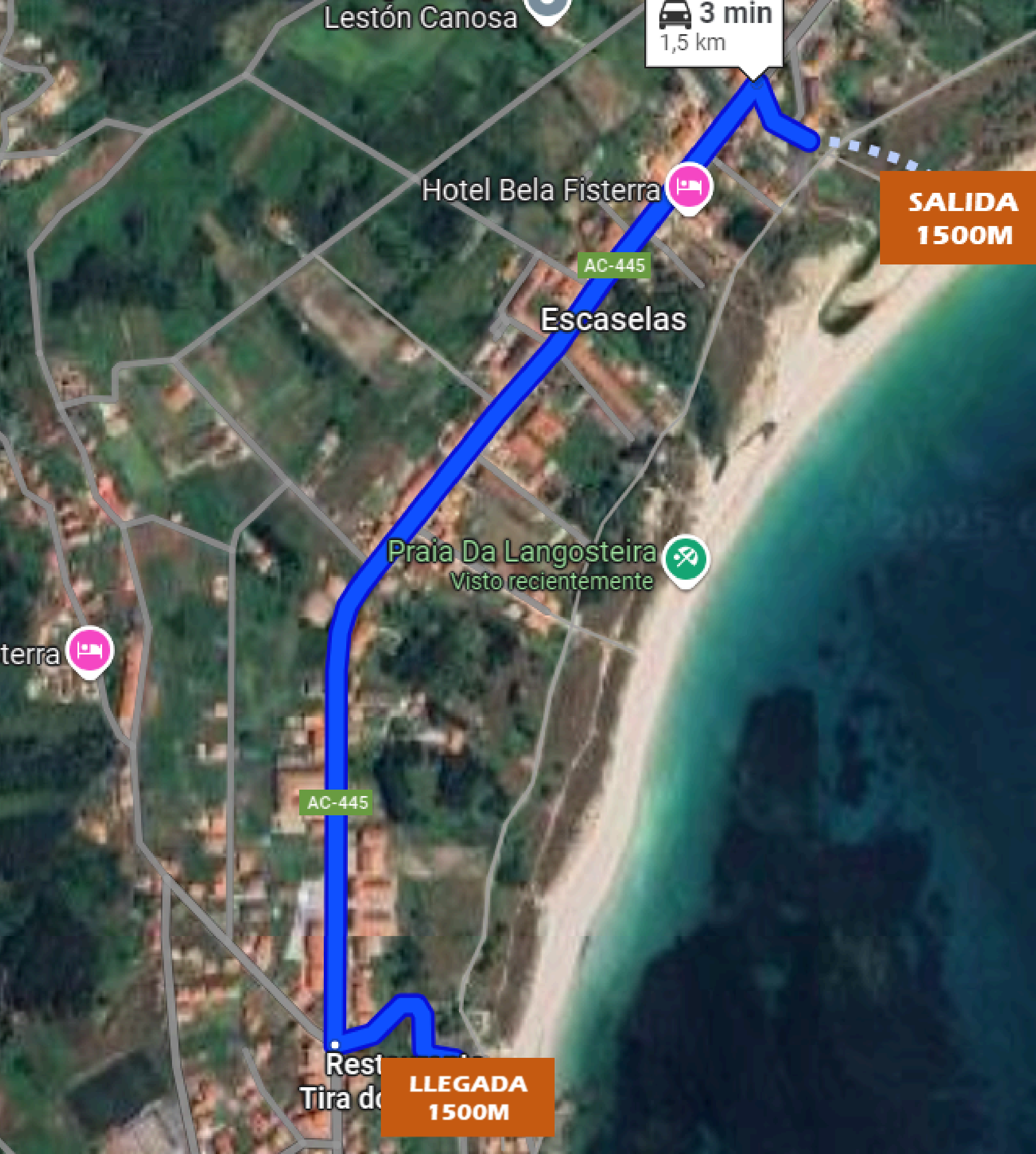


Travesía Corta
1500M

En la playa de Langosteira (Finisterre)

Se realizará desde la mitad de la playa de Langosteira, a 10 minutos caminando por la arena desde el punto de meta, también se puede llegar en coche a la zona del arenal.

<https://maps.app.goo.gl/65i8pSXVi4Hf5jZs6>



SALIDA DISTANCIA 1.500M

**Detallamos recorrido con
vehículo para acceder a la
salida de la distancia de 1.500
metros**

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

Sábado 16 de agosto de 2025



18:00 - 19:00

Visita Turística pueblo de Fisterra y Museo de la Pesca. Gratis para participantes y familias

20:00 - 22:00

Actividad Crucero puesta de sol. Actividad extra opcional.

Domingo 17 de agosto de 2025

08:30 - 09:30

Entrega de dorsales y preparativos previos a la travesía larga 4000 m en el Puerto de Finisterre.

09:45

Briefing Travesía Larga 4000 m en el Puerto de Finisterre

10:00

Embarque y salida desde el Puerto de Finisterre participantes travesía Larga 4000 m

10:30

Salida desde el agua a pie del faro de Finisterre de la Travesía Costa Fisterra distancia Larga

10:45 - 11:45

Entrega de dorsales y preparativos previos a la travesía corta 1500 m en la Playa de Langosteira

11:30

Llegada de primer/era participante distancia Larga a la Playa de Langosteira Ribeira (Fisterra).

11:30 - 13:30

Avituallamiento en la zona de llegada.

11:45

Briefing Travesía Corta 1500 m en la Playa de Langosteira

12:00

Salida desde la playa de Langosteira, Travesía Corta

12:30

Llegada del primer clasificado Travesía Corta

13:30 - 14:00

Entrega de trofeos Travesía Costa Duacode Fisterra

CONSEJOS GENERALES



RECOGIDA DE DORSALES



Distancia 4.000 m. En el puerto de Finisterre.
Distancia 1.500 m. En la playa de Langosteira.

QUE TIENE LA BOLSA DEL NADADOR

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

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

ROPERO

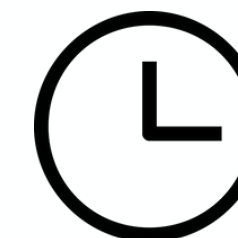


El nadador dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante (se entregará identificación en la bolsa del nadador). El guardarropa estará situado en la zona del puerto de Finisterre para la distancia de 4.000 m, y en la playa de Langosteira en los 1.500 m. Se recogerán ambas distancias en el ropero de la Playa de Langosteira. Cierre a las 13.30 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante.

CONTROL DE DORSAL

Antes de la salida en el puerto(4.000m) o en la playa(1500m). Se ruega presentarse con tiempo suficiente.

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 Langosteira.

GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



MATERIAL NADADOR

NEOPRENO



Las DOS distancias (4000 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

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 €

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?

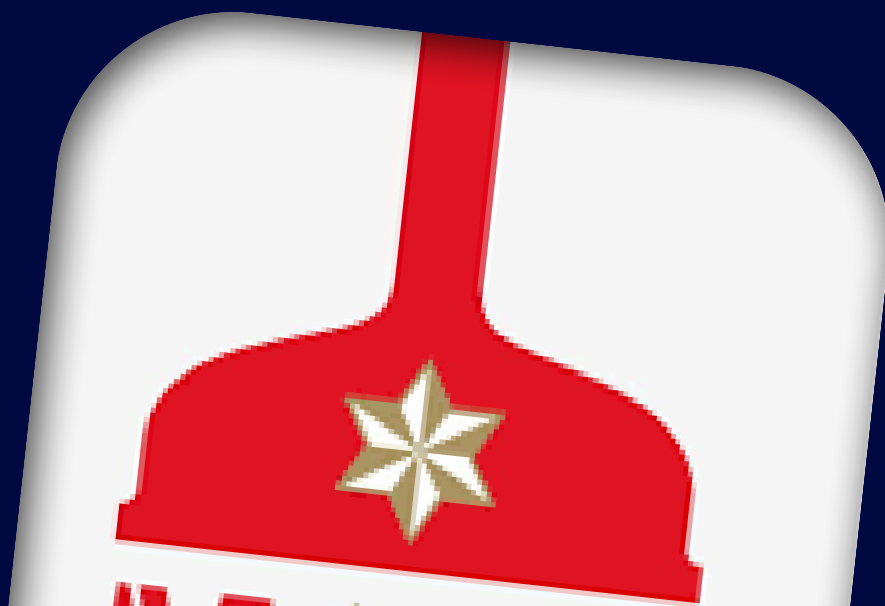
¿CONOCES NUESTRA LÍNEA DE BAÑADORES Y ACCESORIOS

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



GADIS



INSTITUCIONES



Porto do Son



XUNTA DE GALICIA

galicia



TRAVESÍA
COSTA
duacode.