



# II TRAVESÍA COSTA PORTOSÍN

DOMINGO 20 DE JULIO 2025

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA  
**COSTA**  
duacode.  
PORTOSIN



**01**  
**SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA**  
**SALUDO CONCEJAL PORTO DO SON**

**02**  
**FICHAS TÉCNICAS / CIRCUITOS**

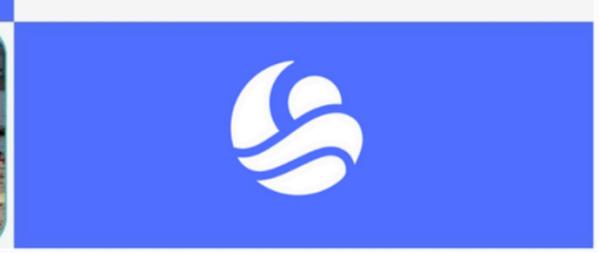
**03**  
**PROGRAMA**

**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



Benvidos ó Concello de Porto do Son,



Porto do Son é un dos municipios da península do Barbanza con maior potencial turístico. A particular fisionomía do noso territorio con case 30 kilómetros de franxa costeira fronte á ría de Muros e Noia, e ao océano Atlántico, ofrece infinitas posibilidades para gozar da natureza, do mar, da tradición, do noso patrimonio histórico e cultural, dos deportes de aventuras e do ocio náutico, dos nosos costumes, da gastronomía mariñeira e, sobre todo, de nós mesmos rodeados dunha contorna única.

Chegarás aquí atraído pola maxia do Castro de Baroña (BIC), pero a luz de todos os nosos miradoiros, das praias douradas, dos camiños frescos entre bóvedas de carballos pola beira do río, da privilexiada situación entre o mar e a montaña,... e tamén a nosa xente conquistante para explorar Porto do Son en calquera momento do ano. Con este tipo de actividades, como é a Travesía a Nado, Porto do Son ofrece tamén un punto de encontro para tódalas persoas que amosan interés por coñecernos e por admirar un entorno costeiro privilexiado que invitamos a coñecer. Como concelleiro e veciño suxírovos achegarvos a Porto do Son para poder apreciar o noso patrimonio arqueolóxico, histórico, cultural e etnográfico así como as nosas festas, costumes e tradicións.

O Concelleiro de Deportes de Porto do Son  
Carlos Lorenzo Blanco.

# 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 3000 M

Fecha: Domingo 20 de Julio de 2025

Distancia: 3 Km.

Hora de salida: 11.00 h

Salida: Playa de Coira (Portosín)

Llegada: Playa de Coira (Portosín)

Participantes: 80

Tiempo de corte: en el punto de 1.500 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

2 vueltas a un circuito.

Salida de la playa en dirección a la primera boya AMARILLA(1) que se dejará a la IZQUIERDA en el sentido de nado, el resto de las boyas amarillas se dejarán también la izquierda. La última boya ROJA(7) se dejará a la derecha, para dirigirnos a la playa, donde se rodeará una bandera situada en la arena, para comenzar de nuevo la segunda vuelta al circuito.

# 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 TGDl 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 20 de Julio de 2025

Distancia: 1,5 Km.

Hora de salida: 12.00 h

Salida: Playa de Coira (Portosín)

Llegada: Playa de Coira (Portosín)

Participantes: 80

Tiempo de corte: No existe.



## Descripción

Salida de la playa en dirección a la primera boya AMARILLA(1) que se dejará a la izquierda en el sentido de nado, el resto de las boyas amarillas se dejarán también a la izquierda. La última boya ROJA(7) se dejará a la derecha, para dirigirnos a la playa, donde estará situada 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](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**



**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  
3000M

Travesía Corta  
1500M

TODAS LAS DISTANCIAS SALDRÁN DE LA PLAYA DE COIRA - PORTOSIN (PORTO DO SON)



CENTRO  
DEL  
EVENTO  
Entrega  
de  
dorsales

Reservado para los  
participantes  
PLAZAS LIMITADAS

# 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



## SABADO 19 DE JULIO

**18:00 H** Visita gratuita guiada para los nadadores y nadadoras participantes en la travesía. Se trata de una visita al Castro de Baroña y su centro de interpretación.  
Punto de encuentro:  
Punto de información arriba antes de acceder al camino de los castros, allí nos encontraremos con el guía. Se ruega presentación 10 minutos antes.

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



# PROGRAMA



## DOMINGO 20 DE JULIO

**09:30 - 10:30** Entrega dorsales Travesía 3000 m. Playa de Coira(Portosín)

**10:30 - 11:30** Entrega dorsales Travesía 1500 m. Playa de Coira(Portosín)

**11:00** Salida desde la Playa de Coira, Travesía Larga 3000 m

**12:00** Salida desde la Playa de Coira, Travesía Corta 1500 m

**11:40** Llegada del primer clasificado Travesía Larga

**12:25** Llegada del primer clasificado Travesía Corta

**13:30** Entrega de trofeos



# CONSEJOS GENERALES



## RECOGIDA DE DORSALES



**Distancia 3.000 m.** En la playa de Coira (Portosín)  
Domingo de 9.30 a 10.30 horas

**Distancia 1.500 m.** En la playa de Coira (Portosín)  
Domingo de 10.30 a 11.30 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 Playa de Coira. 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 cada una de las distancias. Se ruega presentarse con tiempo suficiente.

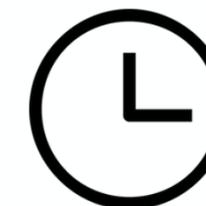
## PARKING

Existe un parking reservado para los participantes hasta que se complete. Está situado en el plano, está anexo al centro del evento.

## 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 el mismo arenal de la playa de Coira.

## GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



# MATERIAL NADADOR

## NEOPRENO



Las DOS distancias (3000 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.

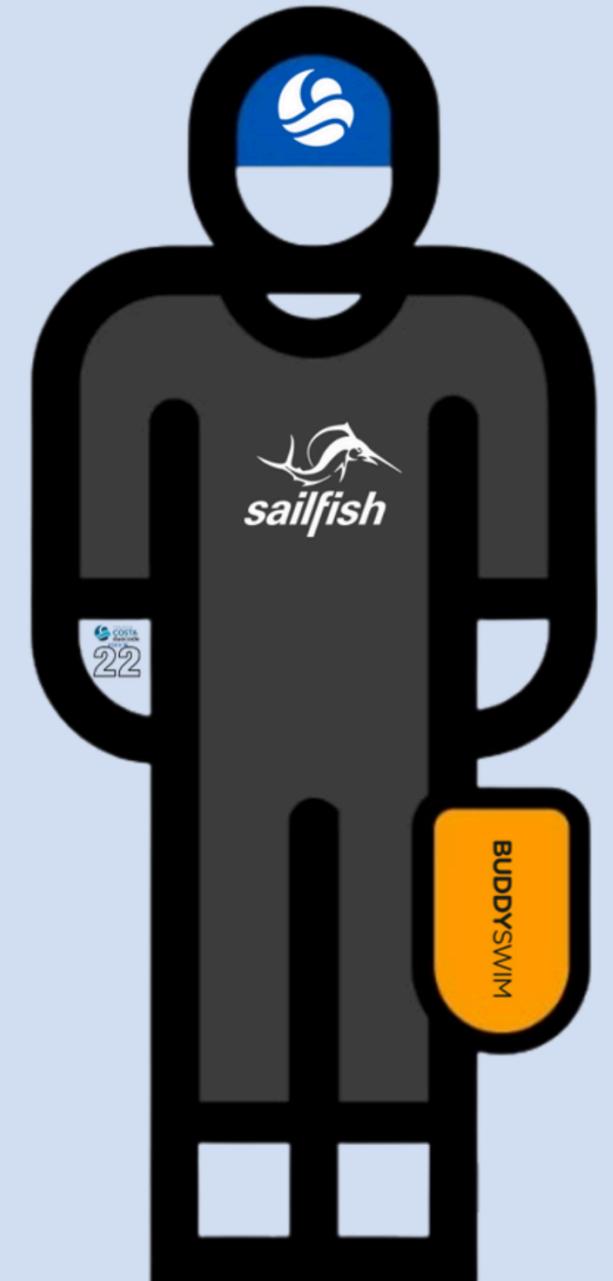
## BOYA DE NATACIÓN

Obligatoria para todas las distancias y nadadores/as



## CALCOMANÍA

Poner en la mano derecha





# PROMOCIÓN ESPECIAL



POR PARTICIPAR EN LA TRAVESIA COSTA  
DUACODE PORTOSÍN 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.