

CIRCUITO TRAVESÍA COSTA DUACODE 2026

WWW.TRAVESIACOSTA.COM

LIBRO DE LA TRAVESÍA COSTA CORUÑA 4 DE JULIO 3.000M - 1.000M



Concello da Coruña



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA



Xacobeo
2027

CONTENIDO

1 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

2 SALUDOS INSTITUCIONALES

3 CIRCUITO TRAVESÍA LARGA

4 CIRCUITO TRAVESÍA CORTA

5 PROGRAMA

6 INFORMACIÓN GENERAL

7 PRÁCTICAS SOSTENIBILIDAD

8 MATERIAL NADADOR

9 COLOCACIÓN DORSAL

10 SEGURO DE ACCIDENTES

11 SERVICIO DE FISIOTERAPIA

12 COLABORADORES

13 PROMOCIÓN SAILFISH



POLÍTICA DE SOSTENIBILIDAD

Circuito Travesía Costa

En el Circuito Travesía Costa nos comprometemos a continuar desarrollando una serie de medidas para la adopción de prácticas sostenibles que promuevan el cuidado del medio ambiente, favorezcan la inclusión social, impulsen el desarrollo local y fomenten valores deportivos y de vida saludable. Nuestra política de sostenibilidad está inspirada en los principios de la norma ISO 20121.

- Cuidado del Medio Ambiente
- Fomento de Valores y Espíritu Deportivo
- Deporte Limpio y Honestidad
- Inclusión social
- Impacto Económico Positivo y Desarrollo Local
- Atención a los Intereses de los Grupos de Interés
- Igualdad de Género
- Lucha contra el Cambio Climático
- Promoción de Hábitos de Vida Saludable
- Generación de Alianzas
- Comunicación y Promoción de la Sostenibilidad



Más información en
www.travesiacosta.com



TRAVESÍA
COSTA
duacode.



SAÚDO DO PRESIDENTE DA DIPUTACIÓN DA CORUÑA



A PROVINCIA DA CORUÑA TEN NO MAR UNHA PARTE ESENCIAL DA SÚA IDENTIDADE. O NOSO LITORAL, CON MÁIS DE 900 QUILÓMETROS DE COSTA, É UNHA DAS NOSAS MELLORES CARTAS DE PRESENTACIÓN.

POR ISO É UNHA SATISFACCIÓN SAUDAR A DÉCIMA EDICIÓN DO CIRCUITO TRAVESÍA COSTA, UNHA CITA XA CONSOLIDADA COMO UNHA DAS GRANDES REFERENCIAS DA NATACIÓN EN AUGAS ABERTAS. ESTE ANO SERÁN SETE PROBAS EN ESCENARIOS ÚNICOS: A CORUÑA, PORTOSÍN, OLEIROS, SISARGAS, CEDEIRA, ÉZARO E FISTERRA. SETE LUGARES QUE PERMITEN GOZAR DO DEPORTE E DESCUBRIR A FORZA E A BELEZA DA NOSA COSTA.

ESTA EDICIÓN TEN, ADEMAIS, UN VALOR ESPECIAL: O ÉZARO VOLVERÁ ACOLLER UNHA PROBA PUNTUABLE PARA A COPA DE ESPAÑA DE AUGAS ABERTAS DA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN, UN RECOÑECIMENTO AO NIVEL ORGANIZATIVO DO CIRCUÍTO E Á SINGULARIDADE DUN ENCLAVE QUE UNE A DESEMBOCADURA DO XALLAS, O ATLÁNTICO E UNHA PAISAXE ÚNICA EN GALICIA.

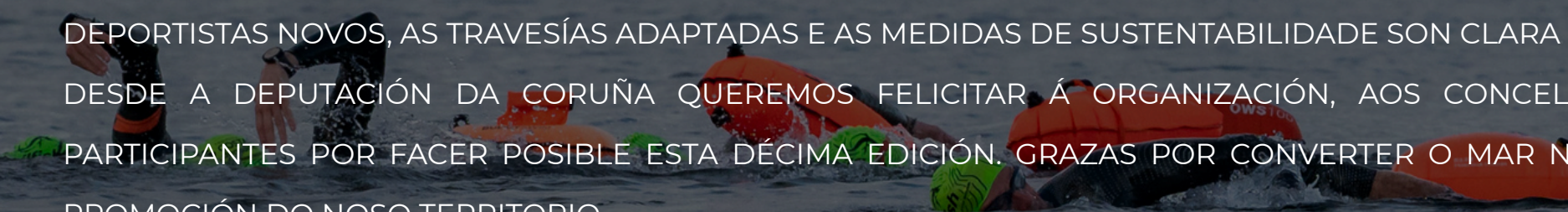
A TRAVESÍA COSTA É UNHA PROBA DE REFERENCIA NO SEU ÁMBITO, PERO TAMÉN UNHA APOSTA POLA INCLUSIÓN, POLA PARTICIPACIÓN DA MOCIDADE, POLA IGUALDADE, POLO RESPECTO AMBIENTAL E POLA COLABORACIÓN CON ENTIDADES SOCIAIS. AS PROBAS DE MENORES, A INCORPORACIÓN DE DEPORTISTAS NOVOS, AS TRAVESÍAS ADAPTADAS E AS MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE SON CLARA MOSTRA DESE COMPROMISO.

DESDE A DEPUTACIÓN DA CORUÑA QUEREMOS FELICITAR Á ORGANIZACIÓN, AOS CONCELLOS, ENTIDADES COLABORADORAS, VOLUNTARIADO E PARTICIPANTES POR FACER POSIBLE ESTA DÉCIMA EDICIÓN. GRAZAS POR CONVERTER O MAR NUN ESPAZO DE ENCONTRO, CONVIVENCIA DEPORTIVA E PROMOCIÓN DO NOSO TERRITORIO.

BENVIDOS E BENVIDAS A ESTA NOVA EDICIÓN DA TRAVESÍA COSTA.

VALENTÍN GONZÁLEZ FORMOSO

PRESIDENTE DA DEPUTACIÓN DA CORUÑA



SAÚDO DO SECRETARIO XERAL DEPORTE XUNTA DE GALICIA



ESTIMADAS AMIGAS E AMIGOS:

EN NOME DA XUNTA DE GALICIA, DARVOS A BENVIDA A UNHA NOVA EDICIÓN DO CIRCUÍTO TRAVESÍA COSTA 2026, UNHA CITA XA CONSOLIDADA NO CALENDARIO DEPORTIVO GALEGO QUE, AO LONGO DOS MESES DE XULLO A SETEMBRO, VOLVERÁ REUNIR CENTOS DE DEPORTISTAS E AFECCIONADOS Á NATACIÓN EN AUGAS ABERTAS EN SETE PARAXES ESPECTACULARES DO NOSO LITORAL. UN PERCORRIDO QUE PON EN VALOR A RIQUEZA NATURAL DA NOSA COSTA E QUE CONVERTE GALICIA NUN REFERENTE PARA A PRÁCTICA DEPORTIVA EN CONTACTO CO MEDIO MARIÑO.

O NOSO LITORAL CONSTITÚE UN ESPAZO EXCEPCIONAL PARA A PRÁCTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA E, AO MESMO TEMPO, UN RECURSO QUE DEBEMOS PRESERVAR CON RESPONSABILIDADE PARA AS XERACIÓNS FUTURAS.

CÓMPRE SALIENTAR, ADEMAIS, O FIRME COMPROMISO DESTA COMPETICIÓN COA IGUALDADE DE OPORTUNIDADES. A PRESENZA DE CATEGORÍAS FEMININAS EN IGUALDADE DE CONDICIÓNS, XUNTO COA ORGANIZACIÓN DE PROBAS ADAPTADAS E ACCESIBLES PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE, CONVERTEN ESTE CIRCUÍTO NUN EXEMPLO DE DEPORTE INCLUSIVO, ABERTO E INTEGRADOR, ONDE TODAS AS PERSOAS PODEN ATOPAR O SEU ESPAZO PARA PARTICIPAR E DESFRUTAR DA EXPERIENCIA.

AO MESMO TEMPO, INICIATIVAS COMO ESTA SUPOÑEN UN IMPORTANTE IMPULSO PARA OS CONCELLOS QUE ACOLLEN CADA UNHA DAS PROBAS, CONTRIBUÍNDOLLE Á DINAMIZACIÓN ECONÓMICA LOCAL, Á PROMOCIÓN DO TURISMO ACTIVO E SOSTIBLE E Á DIFUSIÓN DO INMENSO PATRIMONIO PAISAXÍSTICO, CULTURAL E MARIÑEIRO DA NOSA COMUNIDADE. CADA TRAVESÍA CONVÉRTESE NUN ESCAPARATE DA MELLOR GALICIA, UNHA TERRA ONDE DEPORTE, NATUREZA E HOSPITALIDADE CAMIÑAN DA MAN.

DESDE A XUNTA DE GALICIA QUEREMOS AGRADECER O TRABALLO DA ORGANIZACIÓN, DAS ADMINISTRACIÓNS COLABORADORAS, DO VOLUNTARIADO, DOS EQUIPOS DE SEGURIDADE, DOS CLUBS E DE TODAS AQUELAS PERSOAS QUE FAN POSIBLE A CELEBRACIÓN DUN EVENTO DESTAS CARACTERÍSTICAS, GARANTINDO QUE CADA EDICIÓN CONTINÚE MEDRANDO EN PARTICIPACIÓN, CALIDADE E PRESTIXIO.

A TODAS AS NADADORAS E NADADORES, DESEXÁMOSVOS QUE VIVADES ESTA EXPERIENCIA CON ILUSIÓN, RESPONSABILIDADE E RESPECTO POLO MAR, DESFRUTANDO DE CADA BRAZADA NUN ESCENARIO NATURAL ÚNICO.

MOITA SORTE A TODAS E TODOS, E QUE O CIRCUITO TRAVESÍA COSTA 2026 VOLVA SER UN ÉXITO DEPORTIVO E HUMANO DO QUE GALICIA POIDA SENTIRSE ORGULLOSA.



ROBERTO GARCÍA FERNÁNDEZ
SECRETARIO XERAL PARA O DEPORTE XUNTA DE GALICIA

duacode.

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 convertirnos 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.



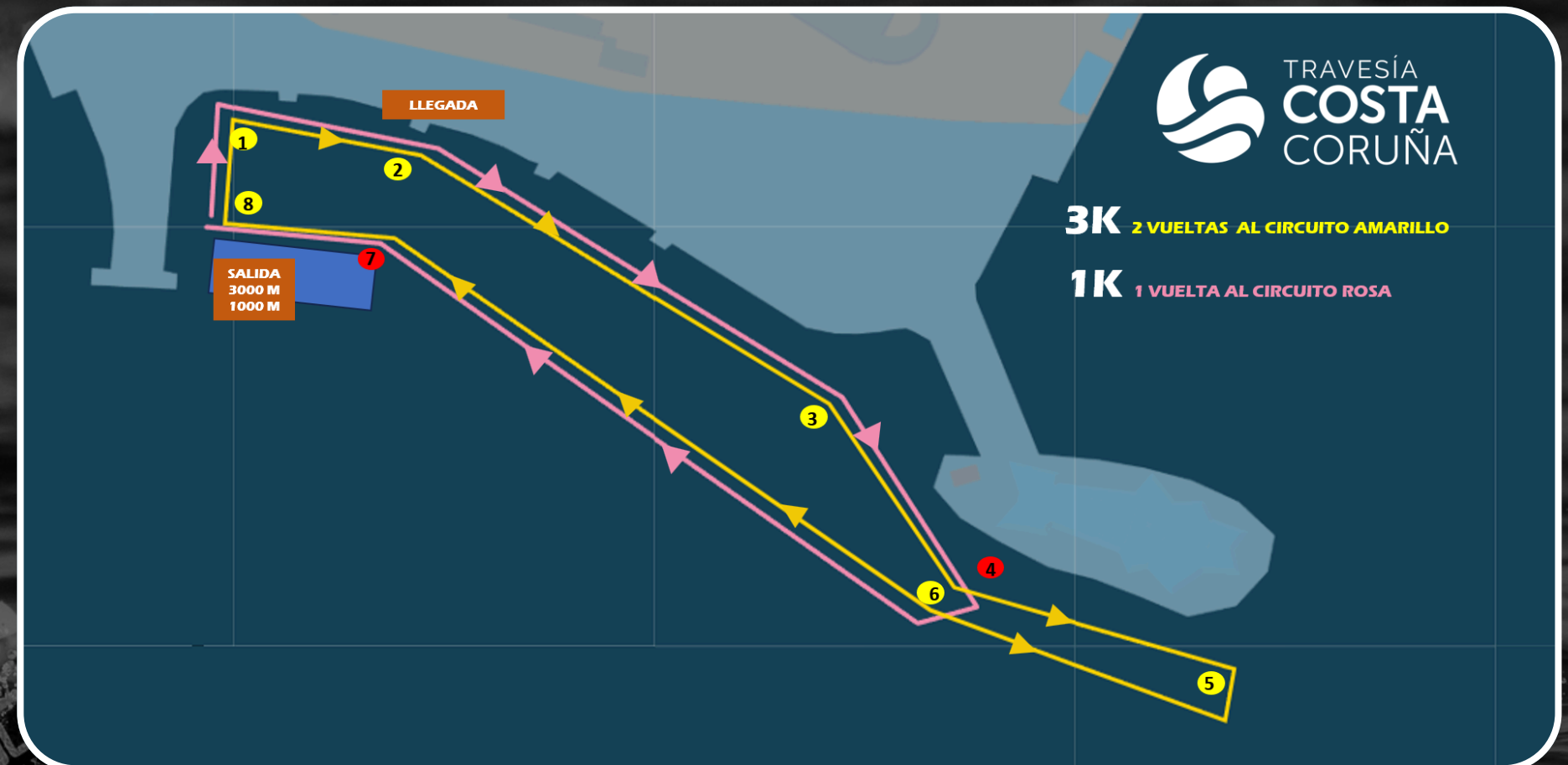
FICHA TÉCNICA TRAVESÍA 3000M

SÁBADO 4 DE JULIO de 2026

Salida: 20:00h

Lugar: Dársena de O Parrote

Participantes: 85

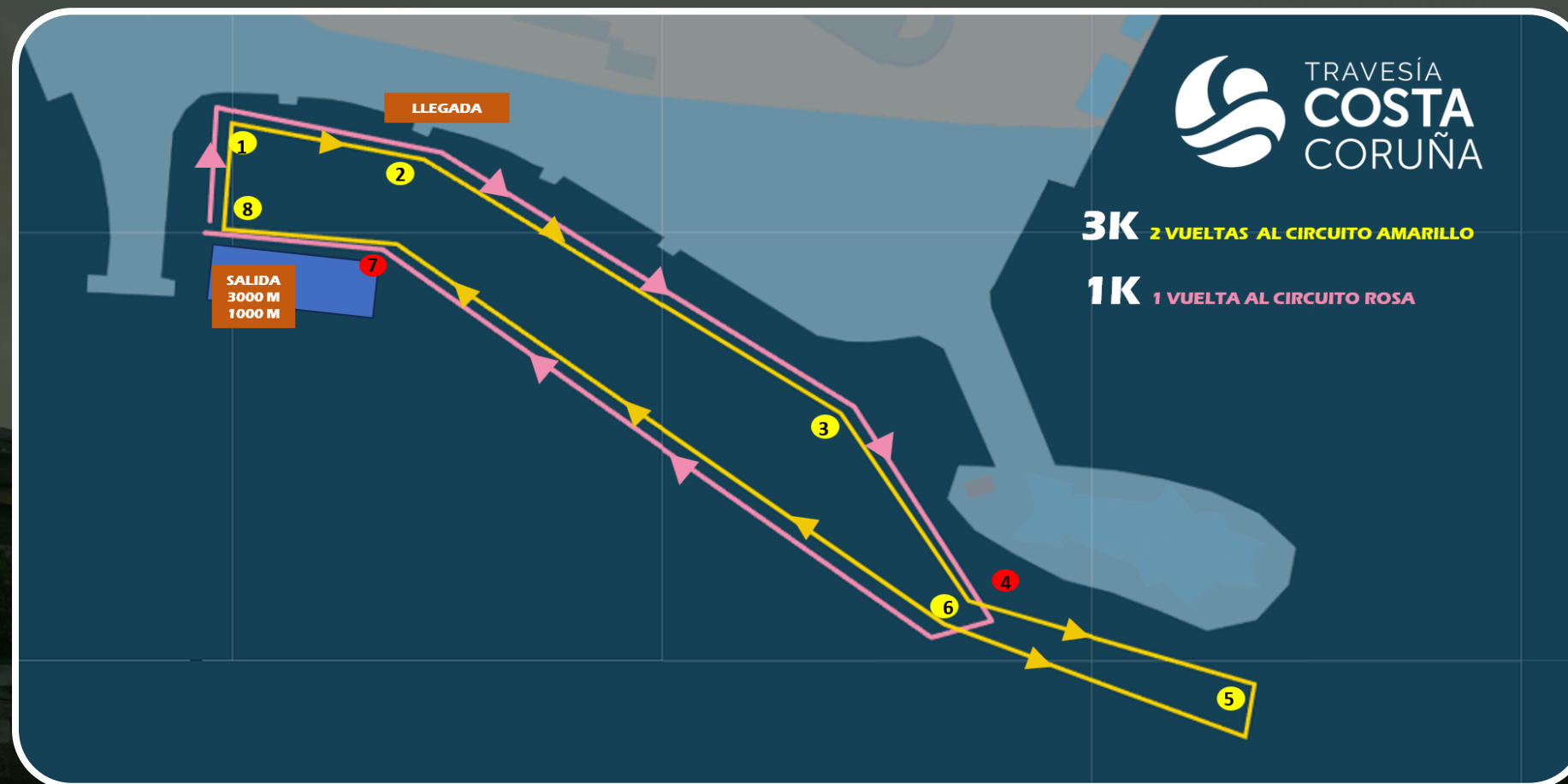


CIRCUITO AMARILLO

La prueba de 3.000 m consta de dos vueltas a un circuito de 1.500 m. La salida se realizará desde la plataforma de nado de O Parrote, en dirección a la boya 1, continuando por las boyas 2, 3, 4 y 5, donde se efectúa un giro de 180°. El regreso se realiza por las boyas 6 y 7, para completar la primera vuelta pasando por la boya 8 y regresar a la boya 1. Tras completar la segunda vuelta, nos dirigiremos a meta situada en las escaleras del paseo marítimo. Todas las boyas amarillas se rebasan dejándolas a la derecha en el sentido del nado. Las boyas rojas (4 y 7) se rebasan dejándolas a la izquierda en el sentido del nado.



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA 1000M

**SÁBADO 4 DE JULIO DE 2026****Salida: 21:15H****Lugar: Dársena de O Parrote****Participantes: 110****Circuito Rosa**

La prueba de 1.000 m consta de una única vuelta al circuito rosa. La salida se realizará desde la plataforma de nado de O Parrote, en dirección a la boya 1, continuando por las boyas 2, 3 y 4. Giro de 180 grados en la boya 6 para iniciar el regreso hacia la dársena pasando por las boyas 8 y 1, desde donde los participantes enfilarán directamente la meta, situada en las escaleras del paseo marítimo. Todas las boyas amarillas se rebasan dejándolas a la derecha. Las boyas rojas (4 y 7) se rebasan dejándolas a la izquierda.

**NUEVO
HORARIO**

PROGRAMA SÁBADO 4 DE JULIO

- 18:30 - 19:30** ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 3.000 M EN O PARROTE
- 19:45** BRIEFING DE LA TRAVESÍA LARGA 3000 M EN LA LÍNEA DE SALIDA
- 19:30 - 20:00** ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 1000M EN O PARROTE
- 20:00** SALIDA DESDE LA ZONA DE O PARROTE DE LA TRAVESÍA LARGA 3000 M
- 20:40** LLEGADA DE PRIMER PARTICIPANTE C3000
- 20:45** AVITUALLAMIENTO FINAL CARRERA. PIZZA PARTY TRAVESIA COSTA
- 21:00** BRIEFING DE LA TRAVESÍA CORTA 1000 M EN LA LÍNEA DE SALIDA
- 21:15** SALIDA DESDE LA ZONA DE O PARROTE DE LA TRAVESÍA CORTA 1000 M
- 21:30** LLEGADA PRIMER PARTICIPANTE C1000
- 22:15** LLEGADA DEL ÚLTIMO PARTICIPANTE TRAVESÍA CORTA 1000M
- 22:30** ENTREGA DE TROFEOS TRAVESÍA COSTA CORUÑA 2026. SORTEO DE REGALOS.



TRAVESÍA
COSTA
CORUÑA

INFORMACIÓN GENERAL

RECOGIDA DE DORSALES

Dársena de O Parrote (A Coruña)

Distancia 3.000 m

Sábado de 18.30 a 19.30 horas

Distancia 1.000 m

Sábado de 19.30 a 20.30 horas

ROPERO

El nadador dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante (se entregará una identificación en la bolsa del nadador). El guardarropa estará situado en la meta.

BOLSA DEL NADADOR

- Gorro.
- Calcomanía con el dorsal
- Etiqueta ropero
- Ticket para la COMIDA
- Información de patrocinadores

CONTROL DE DORSAL

Antes de la salida en cada una de las distancias. Se ruega presentarse con tiempo suficiente.

EN LÍNEA DE META

Tendrás un avituallamiento final de la prueba y servicio de Fisioterapia de Termaria Casa del Agua.

Existe una ambulancia con personal sanitario que cubre la travesía en todo momento, y todo nuestro personal está instruido en primeros auxilios y D.E.S.A

PARKING

Existen zonas de aparcamiento público situadas en las zona de llegada y salida.

SOSTENIBILIDAD

DISTANCIAS
LARGAS



DISTANCIAS
CORTAS



Seguimos apostando por la sostenibilidad y 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 nadan. Todas las pruebas de las mismas distancias (largas 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 (pagando 5 € que destinarán a la fila cero).

AGRADECEMOS VUESTRA COLABORACIÓN CON ESTA INICIATIVA QUE CUIDA EL ENTORNO MARINO.

MATERIAL DEL NADADOR

GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



BOYA DE NATACIÓN

Es **OBLIGATORIA** para todas las distancias y participantes.



NEOPRENO

El neopreno **NO** es obligatorio en ninguna de las distancias. Se efectuará un control de neoprenos según inscripción en la salida, a efectos de la clasificación general del circuito.



DORSAL TRAVESÍA COSTA

IDENTIFICACIÓN DE NADADORES

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

Colocación en la mano derecha



SEGURO DE ACCIDENTES

Al participar en la Travesía Costa Duacode 2026 en cualquiera de las pruebas, dispones de un seguro de accidentes contratado con Allianz, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., con número de póliza 058923356, con las siguientes características:



Cobertura

- Muerte por accidente 6.000,00 Euros
- Incapacidad permanente según baremo por accidente 12.000,00 Euros
- Asistencia sanitaria Ilimitada en Cuadro Medico Incluida
- Material de prótesis, gafas, aparatos acústicos, ortopedia 1.200,00 Euros
- Operaciones salvamento o búsqueda y transp. accidentado 1.200,00 Euros

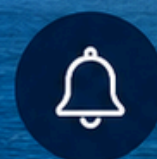
Allianz



CANAL OFICIAL DE TRAVESÍA COSTA



WhatsApp
CANAL



INFORMACIÓN OFICIAL

Avisos, horarios y comunicaciones importantes.



ESTADO DEL MAR Y METEOROLOGÍA

Actualizaciones en tiempo real para tu seguridad.



NOVEDADES Y RESULTADOS

Inscripciones, resultados, clasificaciones y mucho más.



FOTOS Y VÍDEOS

Revive los mejores momentos de cada prueba.



**SUSCRÍBETE Y NO TE PIERDAS
NADA DEL CIRCUITO**
¡ES RÁPIDO, FÁCIL Y GRATUITO!



NADA SUPERA
la sensación de llegar



ALGUNOS DE NUESTROS COLABORADORES



PROMOCIÓN ESPECIAL



POR PARTICIPAR EN EL CIRCUITO TRAVESÍA
COSTA DUACODE 2026, DISPONES DE UN

10%

EN LA COMPRA DE CUALQUIER NEOPRENO
DE LA MARCA SAILFISH.

ENTRA EN WWW.TRAVESIACOSTA.COM Y DESDE LA
TIENDA UTILIZANDO EL CÓDIGO DE DESCUENTO
TRAVESIA TU NEOPRENO SAILFISH AL MEJOR PRECIO



ÉSTO ES POSIBLE GRACIAS A

PATROCINADORES

duacode.

ter^{o casa del agua}MARIA

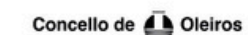


teamsignia

COLABORADORES



INSTITUCIONES



TRAVESÍA COSTA CORUÑA 2026

LIBRO DE LA TRAVESÍA

GRACIAS!

WWW.TRAVESIACOSTA.COM