

CIRCUITO TRAVESÍA COSTA DUACODE 2026

WWW.TRAVESIACOSTA.COM

LIBRO DE LA TRAVESÍA COSTA PORTOSÍN

19 DE JULIO

3.000M - 1.500M

concello
Porto do Son



CONTENIDO

1 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

2 SALUDOS INSTITUCIONALES

3 CIRCUITO TRAVESÍA LARGA

4 CIRCUITO TRAVESÍA CORTA

5 PROGRAMA

6 INFORMACIÓN GENERAL /PARKING

7 PRÁCTICAS SOSTENIBILIDAD

8 MATERIAL NADADOR

9 COLOCACIÓN DORSAL

10 SEGURO DE ACCIDENTES

11 CANAL INFORMATIVO

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 INSTITUCIONAL



O CONCELLEIRO DE DEPORTES
DE PORTO DO SON
CARLOS LORENZO BLANCO

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 CONQUISTARANTE 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 TRADICIÓN.

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 CONTINUE 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

DOMINGO 19 DE JULIO de 2026

Salida: 11:00h

Lugar: Playa de Coira (Portosín)

Participantes: 60



La prueba de 3.000 m consta de dos vueltas a un circuito de 1.500 m. La salida se realizará desde la playa de Coira, en dirección a la primera boya. Se seguirá el recorrido de boyas amarillas dejándolas siempre a la izquierda. Tras completar la primera vuelta, se saldrá del agua en la zona de meta para girar en un punto señalado y volver a entrar para nadar una segunda vuelta completa al circuito. La boya rosa se girará dejándola a la derecha en sentido del nado, para entrar a meta.

FICHA TÉCNICA TRAVESÍA 1500M



DOMINGO 19 DE JULIO DE 2026

Salida: 12:00H

Lugar: Playa de Coira

Participantes: 70

La prueba de 1.500 m consta de una única vuelta al circuito. Se nadará todo el recorrido dejando las boyas amarilla a la izquierda en el sentido del nado. Al llegar a la boya rosa del final del circuito, se girará dejándola a la derecha para entrar en meta.

PROGRAMA DOMINGO 19 DE JULIO

9:30 - 10:30	ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 3.000 M
10:30-11:30	ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 1500 M
10:50	BRIEFING DE LA TRAVESÍA LARGA EN LA LÍNEA DE SALIDA
11:00	SALIDA DE LA TRAVESÍA LARGA 3000 M
11:40	LLEGADA DE PRIMER PARTICIPANTE 3000 M
11:50	BRIEFING DE LA TRAVESÍA CORTA 1500 M EN LA LÍNEA DE SALIDA
12:00	SALIDA DE LA TRAVESÍA CORTA 1500 M
12.25	LLEGADA PRIMER PARTICIPANTE 1500 M
11:45-12.45	AVITUALLAMIENTO FINAL DE CARRERA
13:30	ENTREGA DE TROFEOS TRAVESÍA COSTA PORTOSÍN 2026. SORTEO DE REGALOS.



TRAVESÍA
COSTA
duacode.
PORTOSIN

INFORMACIÓN GENERAL

RECOGIDA DE DORSALES

PLAYA DE COIRA (PROTOSÍN)

Distancia 3.000 m

Domingo de 9.30 a 10.30 horas

Distancia 1.500 m

Sábado de 10.30 a 11.30 horas

BOLSA DEL NADADOR

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

EN LÍNEA DE META

Tendrás un avituallamiento final de la prueba.

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

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.

CONTROL DE DORSAL

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

PARKING

Se ha reservado un parking para los nadadores en el colegio público de Portosín, situado en la playa de Coira. PLAZAS LIMITADAS

concello
Porto do Son

TRAVESÍA
COSTA
duacode.
PORTOSIN



SOSTENIBILIDAD

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.

DISTANCIAS
LARGAS



DISTANCIAS
CORTAS



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



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

Fontarel next H2.0

LA NUEVA ERA DE LA HIDRATACIÓN

con Magnesio

con Zinc

con pH9+

Zero Sodio



1 Agua mineral natural



2 Proceso innovador de filtrado



3 Con electrolitos añadidos para aportar funcionalidad

(*)



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

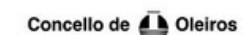


teamsignia

COLABORADORES



INSTITUCIONES



TRAVESÍA COSTA PORTOSÍN 2026

LIBRO DE LA TRAVESÍA

GRACIAS!

WWW.TRAVESIACOSTA.COM

