



TRAVESÍA  
**COSTA**  
ÉZARO



# IV TRAVESÍA COSTA ÉZARO

SÁBADO 7 DE SEPTIEMBRE 2024

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA  
**COSTA**  
duacode.

**01**  
**SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA**  
**SALUDO CONCELLO EZARO**

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

**03**  
**PROGRAMA**

**04**  
**CONSEJOS GENERALES**

**05**  
**MATERIAL DEL NADADOR**

**06**  
**SEGURO DE ACCIDENTES**



# SAÚDA

A provincia da Coruña é, de longo, a que máis extensión litoral ten na península, con máis de 900 quilómetros de costa. Un verán máis, o Circuito Travesía Costa convértese nun dos nosos grandes embaixadores, nun dos elementos fundamentais que permiten promocionar as nosas inigualables paisaxes bañadas polas augas do Atlántico.

O Circuito Travesía Costa é unha referencia porque o seu valor articúlase a partir de varios eixos que, xuntos, non só suman, senón que multiplican. Ao evidente matiz deportivo destas probas úneselle unha potente labor de promoción turística, unha personalidade social integradora e un fundamental xeito de facer as cousas en coexistencia e respecto absoluto co medio ambiente.

A Coruña, Oleiros, Fisterra, Malpica (Sisargas) , Porto do Son (Portosín) e Dumbría (no Ézaro) son os municipios que entre xuño e setembro deste 2024 acollerán esta proba deportiva. Grazas a esas seis probas, a do Ézaro mesmo integrante do calendario da Copa de España de Augas Abertas, centos de deportistas chegados de moitísimos puntos do país poderán gozar de nadar ao longo de máis de 24 quilómetros das nosas augas.

O atractivo deportivo deste circuito e a beleza dos escenarios son factores imprescindibles para chegar a ser ese importante foco de promoción turística no que se converteu a Travesía Costa. Desde unha das rías máis meridionais da provincia ata chegar á cidade da Coruña como punto máis setentrional, este evento pon o foco nun importante anaco da nosa variada costa.

É unha ledicia comprobar como, despois de cinco anos, regresa a Travesía Costa Finisterre para elevar a proxección deste espazo senlleiro no mundo. Pero non complace menos atopar como se incorpora a proba de Portosín, que axuda a ensinar as singularidades da Ría de Muros e Noia.

Así mesmo, A Coruña, Oleiros e Fisterra inclúen na súa programación tres probas para menores. Isto permite amosar os moitos lugares seguros para o baño que ten a nosa brava costa, pero tamén axuda a afianzar o carácter inclusivo do evento. Porque traballar para que persoas de todas as idades e con múltiples condicións gocen dun evento así, só pode entenderse nesa intención de pretender deixar unha pegada social.

Por todas estas causas, desde a Deputación da Coruña só podemos felicitar ás persoas organizadoras e traballadoras que fan posible esta cita xa referente no verán. Unha cita que concorda, de xeito total, cos valores da institución que represento, xa que axuda a mellorar a sociedade e a potenciar a imaxe do noso litoral ao mesmo tempo que traballa no seu coidado.



O Concello de Dumbría aposta, un ano máis, pola celebración da Travesía a Nado Costa Ézaro.

A desembocadura do río Xallas e o areal do Ézaro serán de novo o escenario desta importante e xa tradicional proba deportiva, que ofrece ás persoas participantes a posibilidade de nadar na mestura das augas doces do río e as salgadas do Atlántico.

A Fervenza do Ézaro será, de novo, testemuña privilexiada da loita e da simbiose do humano e as forzas da natureza.

O Sábado 7 de setembro O Ézaro acollerá esta travesía que volve ser puntuable para o Campionato de España de Augas Abertas, e este ano ademais, última das probas do circuito 2024.

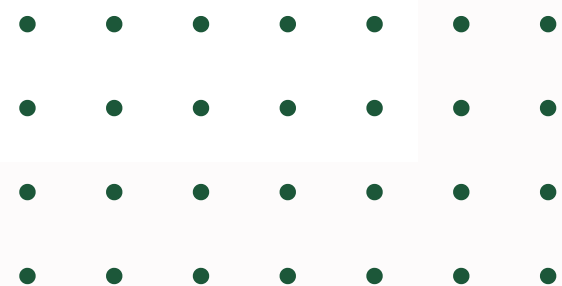
Desde este Concello, queremos agradecer a todas as persoas participantes a gran acollida e o interese mostrado, que fixeron que, unha vez máis, se esgotasen todas as prazas dispoñibles.

Sede, pois, benvidas e benvidos a Dumbría e gozade desta especial xornada.

Raúl González Lado  
Alcalde de Dumbría



**Concello  
de Dumbría**



# 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.





EN EL CIRCUITO DE TRAVESÍAS HEMOS APOSTADO POR UN EVENTO 100% SOSTENIBLE, DONDE ACTUALMENTE CUMPLIMOS 10 DE LOS 17 OBJETIVOS MARCADOS POR LA ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS A FAVOR DEL DESARROLLO SOSTENIBLE...AYUDANOS A CONSEGUIRLO.



**En el circuito hemos adoptado las siguientes medidas directas:**

<p><b>2 HAMBRE CERO</b> El sobrante de los avituallamientos se donará a una entidad benéfica.</p>	<p><b>3 SALUD Y BIENESTAR</b> 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> Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.</p>	<p><b>6 AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE</b> 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> Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.</p>	<p><b>10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</b> La natación es un deporte inclusivo. Desarrollamos un programa todo el año con la Asociación West Galicia, que permite nadar a los alumnos/as en la prueba de Oleiros.</p>
<p><b>12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES</b> 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> Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.</p>
<p><b>14 VIDA SUBMARINA</b> 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.</p>	<p><b>17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS</b> La constitución de un Comité Organizador demuestra la estrecha alianza entre las distintas instituciones implicadas para lograr todos estos objetivos.</p>



EL MAYOR CIRCUITO DE TRAVESÍAS A NADO DE GALICIA

# NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

**NUESTROS VALORES**

Más que un circuito

- Pruebas adaptadas
- Deporte femenino
- Prueba de menores
- Deporte y Turismo

TRAVESIA COSTA duacode.

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

# FICHA TÉCNICA TRAVESÍA LARGA 4500 M

Fecha: Sábado 7 de Septiembre de 2024

Distancia: 4,5 Km.

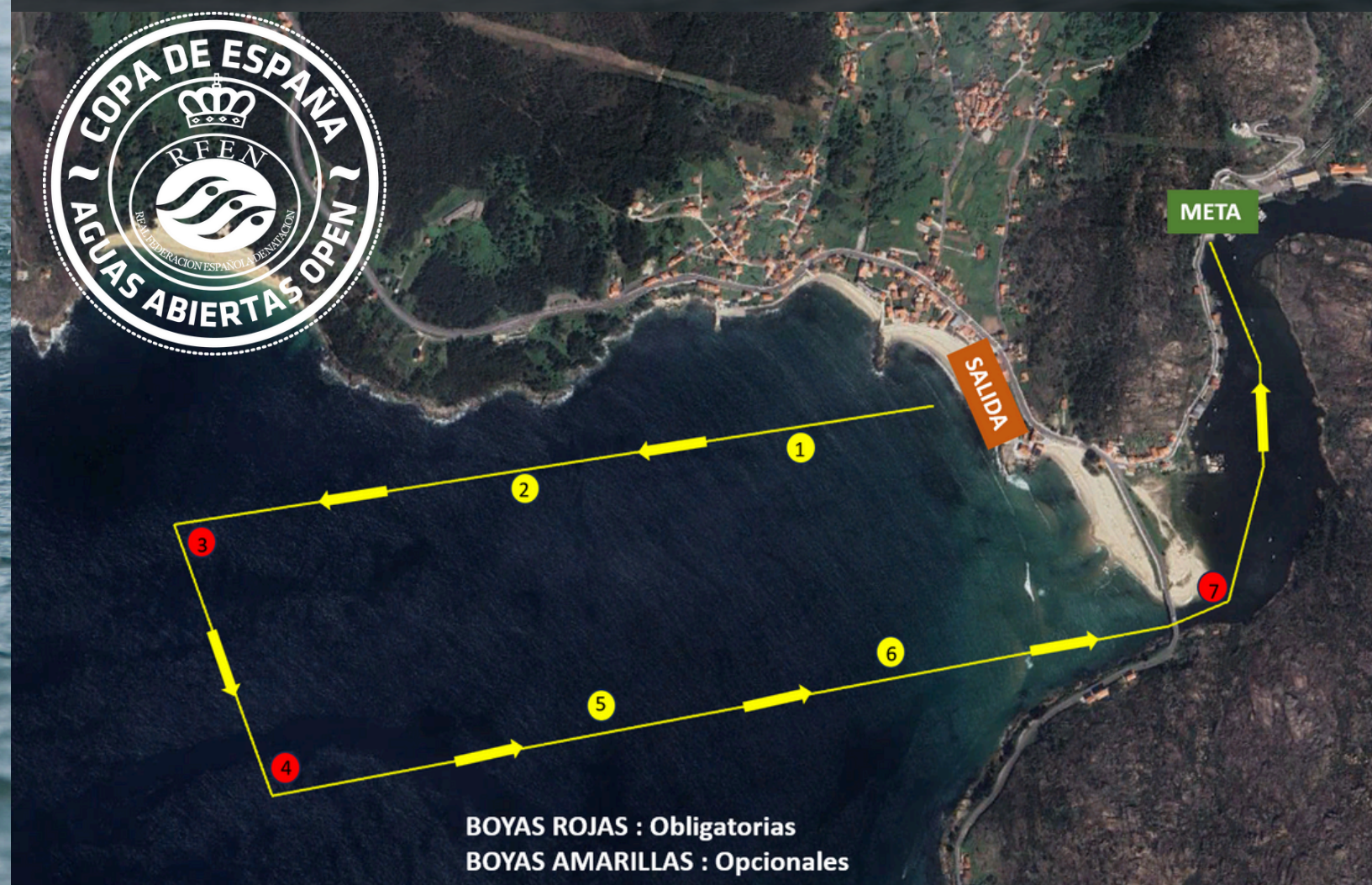
Hora de salida: 17.30 h

Salida: Playa de Ézaro (Dumbría)

Llegada: Embarcadero cascada de Ézaro (Dumbría)

Participantes: 100

Tiempo de corte: Existe tiempo de corte en la Travesía Larga (4.500 metros) únicamente en la Travesía Larga (4.500 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.



Salida de la playa de Ézaro en dirección a las BOYAS AMARILLAS 1 y 2, para posteriormente ir hacia la BOYA ROJA(3) que se dejará a la IZQUIERDA en el sentido de nado, igualmente que las BOYA ROJA (4), pasaremos luego las BOYAS AMARILLAS 5 y 6, para dirigirnos a la BOYA ROJA 7 que se dejará a la izquierda en el sentido del nado, para dirigirnos a la meta.

Las BOYAS AMARILLAS se pueden tomar por cualquier lado(son orientativas), no así las BOYAS ROJAS que se han de dejar a la izquierda en el sentido del nado durante todo el recorrido.

# FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 2000 M

Fecha: Sábado 7 de Septiembre de 2024

Distancia: 2 Km.

Hora de salida: 18.30 h

Salida: Playa de Ézaro (Dumbría)

Llegada: Embarcadero cascada de Ézaro (Dumbría)

Participantes: 100

Tiempo de corte: No existe.



## Descripción

Salida de la playa en dirección a la primera boya AMARILLA(1) para dirigirnos a las boya AMARILLA (6) y a continuación a la boya ROJA (7), y desde ahí hacia meta. Todas las boyas son obligatorias pasarlas dejandolas a la derecha en el sentido del nado.

# SALIDAS



Travesía Larga 4500M  
Travesía Corta 2000M

Se realizará desde la misma playa de Ézaro. Se realizará un control de los participantes antes de la salida. Posteriormente se dará una explicación técnica de la travesía.

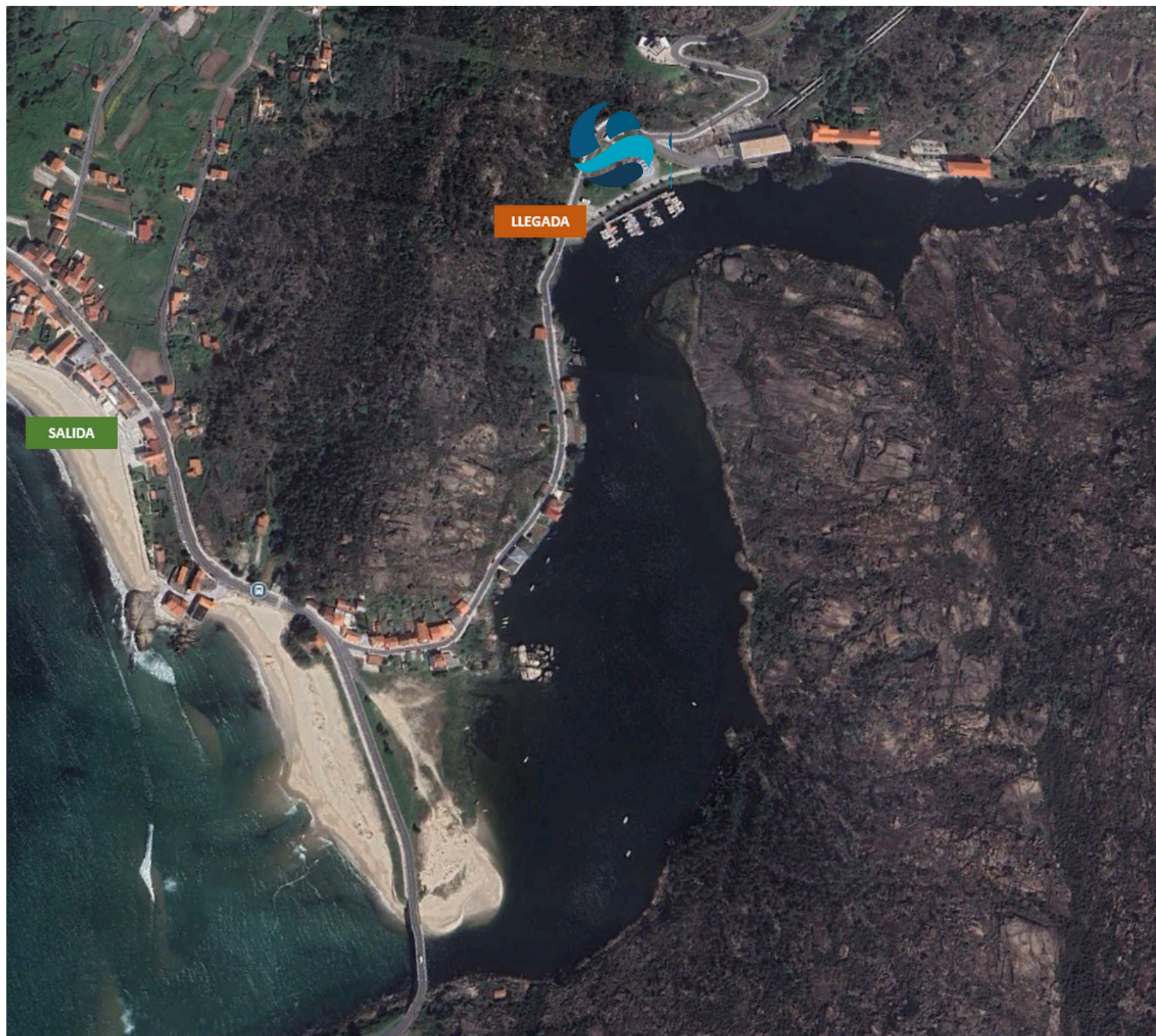


# LLEGADAS



Travesía Larga 4500M  
Travesía Corta 2000M

En el puerto de Ézaro, al pie de la cascada



**EL LUGAR DE SALIDA Y EL DE LLEGADA DE LA TRAVESÍA SE ENCUENTRAN A 700 METROS DE DISTANCIA.**

**LA LLEGADA ESTA SITUADA EN LA CASCADA DE EZARO Y LA SALIDA EN LA PLAYA DE ÉZARO.**

**LA ENTREGA DE DORSALES, AVITUALLAMIENTO, BAÑOS, ROPERO, SARDIÑADA Y ENTREGA DE TROFEOS SE CENTRALIZA EN LA ZONA DE LA CASCADA DE ÉZARO.**

**SE RECOMIENDA DEJAR LAS PERTENENCIAS EN EL ROPERO, Y TRASLADARSE ANDANDO HASTA LA SALIDA. EN LA ZONA DE SALIDA SE PODRÁN DEJAR LAS CHANCLAS O UNA BOLSA PEQUEÑA, QUE SERÁ POSTERIORMENTE ENTREGADA EN EL ROPERO.**



CENTRO  
DEL  
EVENTO  
Entrega  
de  
dorsales

RUTA DE KAYACS  
Punto de  
encuentro

AVITUALLAMIENTO

DUCHAS

PARKING

PARKING



# SOSTENIBILIDAD

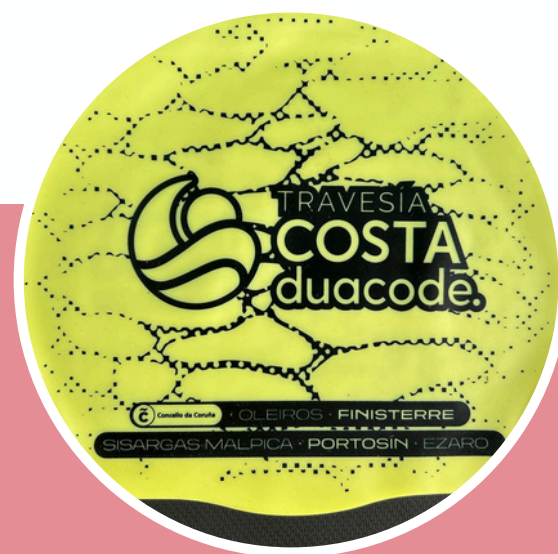
TRAVESÍA  
**COSTA** *viva!*

Seguimos por nuestra apuesta por la sostenibilidad y con el sistema de reciclaje de gorros iniciado en el 2023.

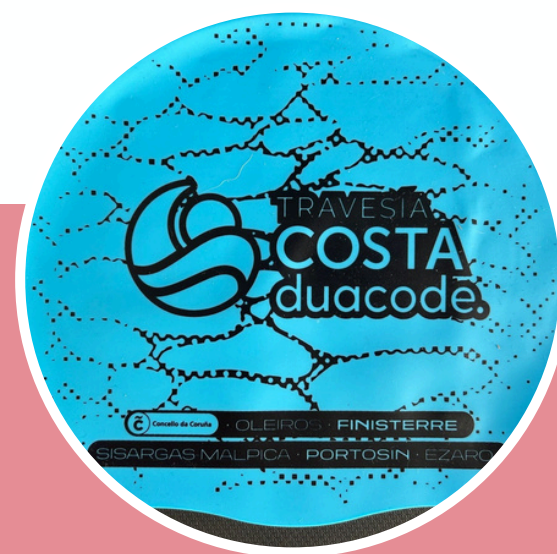
1.- Se entregará un gorro a cada participante en el circuito en cada una de las distancias que se naden. Todas las pruebas de las mismas distancias (largas, medias y cortas) se nadarán con el mismo gorro, que habrá que conservar durante todo el circuito. Si una misma persona participa en dos tipos de 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 €), cuyo importe íntegro será una donación a la ASOCIACIÓN AGAELA.

**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 7 DE SEPTIEMBRE

**16:00 - 17:00** Entrega dorsales Travesía 4500 m. Zona Cascada de Ézaro

**17:00 - 18:00** Entrega dorsales Travesía 2000 m. Zona Cascada de Ézaro

**17:30** Salida desde la Ézaro, Travesía Larga 4500 m

**18:30** Salida desde la Ézaro, Travesía Corta 2000 m

**20:00** Entrega de premios Travesía Costa Ézaro

**20:30 - 21:30** SARDIÑADA para los participantes

**21:30** Entrega de trofeos Circuito Travesía Costa 2024.  
Fiesta con DJ.

**23:00** Show en cascada de Ézaro iluminada



# CONSEJOS GENERALES



## RECOGIDA DE DORSALES



**Distancia 4.500 m.** En la zona de la cascada.  
Sábado de 16.00 a 17.00 horas

**Distancia 2.000 m.** En la zona de la cascada.)  
Sábado de 17.00 a 18.00 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 de la cascada.

Se podrá dejar una bolsa en la salida de la playa identificada con el número de dorsal que contenga únicamente calzado, no se permitirán bultos o mochilas. Se recogerá posteriormente en la llegada

## QUE TIENE LA BOLSA DEL NADADOR

- .- Gorro.
- .- Calcomanía con el dorsal
- .- Etiqueta ropero
- .- Ticket para la SARDIÑADA
- ..- 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.

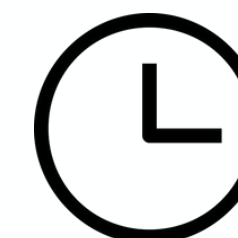
## PARKING

Existen zonas de aparcamiento situadas en la zona de llegada y salida.

## 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 la misma zona de la llegada.

# IMPORTANTE

## NORMATIVA EN DISTANCIA 4500 M



AFECTARÁ A TODOS LOS PARTICIPANTES

### USO DE RELOJ

Está prohibido el uso del reloj durante la competición.

### ¿PUEDO NADAR CON BOYA DE SEGURIDAD?

La boya de seguridad es obligatoria para todos los nadadores/as que naden sin neopreno, si las condiciones de temperatura del agua lo permiten. Habrá un control de nadadores antes de efectuarse la salida.

### MARCA DEL NEOPRENO

Como consecuencia del limitado número de neoprenos homologados actualmente por WAQ, el Comité Nacional de Árbitros permite el uso de cualquier marca y modelo de neopreno para la Copa de España de Aguas Abiertas, siempre que tengan la forma reglamentaria y se utilicen en los rangos de temperatura permitidos e indicados en la normativa.

### USO DEL NEOPRENO

#### CATEGORÍAS ÉLITE - JUNIOR - INFANTIL

Con una temperatura del agua desde 18°C los bañadores -tanto para hombres como para mujeres- no podrán cubrir el cuello, extenderse más allá de los hombros ni por debajo de los tobillos. En este caso, con las condiciones especificadas, los bañadores para competiciones de aguas abiertas deberán ser confeccionados con los mismos requisitos aplicables a los bañadores utilizados en piscina. Cuando la temperatura del agua sea inferior a 18°C, la utilización de bañadores térmicos(neoprenos) es obligatoria.

#### MÁSTER (Todas las categorías)

Con una temperatura del agua desde 20°C los bañadores -tanto para hombres como para mujeres- no podrán cubrir el cuello, extenderse más allá de los hombros ni por debajo de los tobillos. En este caso, con las condiciones especificadas, los bañadores para competiciones de aguas abiertas deberán ser confeccionados con los mismos requisitos aplicables a los bañadores utilizados en piscina. Con una temperatura del agua entre 18°C y 20°C, hombres y mujeres podrán utilizar bañadores textiles o térmicos (neoprenos). Cuando la temperatura del agua sea inferior a 18°C, la utilización de bañadores térmicos(neoprenos) es obligatoria.

**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**

## GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



# MATERIAL NADADOR

## NEOPRENO



El neopreno NO es obligatorio en la travesía Larga 4500 M ni en la travesía Corta 2000 M. (Obligatorio Boya para los que nadan sin neopreno). Para los participantes en la Copa de España de Aguas Abiertas hay una normativa específica colgada en el REGLAMENTO de la prueba. Consulta el mismo ante cualquier duda. La temperatura del agua se medirá antes de la salida.

## BOYA DE NATACION



Obligatorio Boya para los que nadan sin neopreno, en ambas distancias. Excepto los participantes en la Copa de España que será opcional para ellos/as.

## CALCOMANIA

Poner en la mano derecha



## CHIP

Se facilitará en la bolsa del nadador. Poner en el tobillo. A la llegada a meta se depositará en una caja. La NO devolución del Chip por cualquier causa, supondrá un cargo de 60 € al nadador/ora.



# SEGURO DE ACCIDENTES



## Cobertura



Al participar en la Travesía Costa Duacode 2024 en cualquiera de las pruebas, dispones de un seguro de accidentes contratado con MUTUACAT con número de póliza 132030-0001, 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 €

## PODRÁS ACOMPAÑAR EN UN KAYAC DURANTE LA TRAVESÍA A LOS NADADORES/AS

Salida 30 minutos antes de cada una de las salidas previstas de la travesía, la larga a las 17:00 horas y la corta a las 18:00 horas. Nos dirigiremos a la playa de Ézaro para ver salir a los nadadores y acompañarlos hasta el fin del trayecto. Aprovecharemos para visitar la cascada de Ézaro desde su punto más cercano.

Duración aproximada 2:00/2:30 horas.

Importe por persona 25 €

Fecha límite contratación Jueves 05.09.24



# ¿CONOCES NUESTRA TIENDA?

¿CONOCES NUESTRA LINEA 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 estos y otros artículos. También los puedes adquirir en la web





### A Coruña

30 JUNIO 2024

3000m  
1000m

### A Coruña Junior

30 JUNIO 2024

50m  
100m  
200m  
400m

### Oleiros

14 JULIO 2024

6000m  
3000m  
2000m

### Oleiros Junior

14 JULIO 2024

50m  
100m  
200m  
400m

### Finisterre

28 JULIO 2024

4000m  
1500m

### Finisterre Junior

28 JULIO 2024

50m  
100m  
200m  
400m

### Sisargas- Malpica

11 AGOSTO 2024

4200m  
1500m

### Portosín

25 AGOSTO 2024

3000m  
1500m

### Ézaro

7 SEPTIEMBRE 2024



[TE] 4500m  
2000m

[TE] Travesía especial - Esta distancia es travesía puntuable para la Copa de España de Aguas Abiertas

# ÉSTO ES POSIBLE GRACIAS A

## PATROCINADORES

duacode.

casadelagua  
termARIA

SWICO  
teamsignia

quincemil

Saunier Duval  
Servicio Técnico Oficial

## COLABORADORES

BUCEO  
GALICIA

SOOS  
MAQUINARIA

Estrella  
Galicia

CABREIROÁ

GADIS

MEGA

DECATHLON

BÚSQUEDA Y  
SALVAMENTO

Bonilla a la vista

AW

ARTO

treintayseis

## INSTITUCIONES

Deputación  
DA CORUÑA

Concello da Coruña

Concello de Oleiros

Concello de  
Fisterra

Concello de  
Malpica de Bergantiños

Concello  
de Dumbria

Concello  
Porto do Son

Rfen  
AQUATICS