



# III TRAVESÍA COSTA FINISTERRE

DOMINGO 28 DE JULIO 2024

LIBRO DE LA TRAVESÍA



TRAVESÍA  
**COSTA**  
duacode.



A large, powerful waterfall cascades down a dark, rocky cliff face. In the foreground, several swimmers in black wetsuits and yellow swim caps are in the water, splashing and swimming. The scene is set in a rugged, natural environment.

**01**  
**SALUDO DIPUTACIÓN A CORUÑA**  
**SALUDO ALCALDESA DE FINISTERRE**

**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 comprace 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.





# 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:

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 HAMBRE CERO</b><br>                             | <b>HAMBRE CERO</b><br>El sobrante de los avituallamientos se donará a una entidad benéfica                                                                                                                                                  | <b>3 SALUD Y BIENESTAR</b><br>                   | <b>SALUD Y BIENESTAR</b><br>Realizamos actividades paralelas con el fin de fomentar la salud y el bienestar a través del deporte.                                                                              |
| <b>5 IGUALDAD DE GÉNERO</b><br>                      | <b>IGUALDAD DE GÉNERO</b><br>Hombres y mujeres competirán en las mismas condiciones y optarán a los mismos premios económicos.                                                                                                              | <b>6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO</b><br>           | <b>AGUA LIMPIA Y SOSTENIBLE</b><br>Cabreiroà será el proveedor oficial del agua proporcionado a deportistas, jueces, voluntarios, personal, etc. Servido en envases reciclables y sostenibles.                 |
| <b>8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO</b><br> | <b>TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO</b><br>Mediante nuestro programa con las escuelas de TAFAD, empleamos en el circuito a jóvenes estudiantes.                                                                                      | <b>10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</b><br>     | <b>REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</b><br>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 |
| <b>12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES</b><br>      | <b>PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES</b><br>Con el fin de minimizar el impacto del plástico, el agua proporcionada por Cabreiroà se suministrará en un envase reciclable para eliminar por completo el uso del plástico en avituallamientos | <b>13 ACCIÓN POR EL CLIMA</b><br>                | <b>ACCIÓN POR EL CLIMA</b><br>Cuidamos los entornos donde desarrollamos las actividades.                                                                                                                       |
| <b>14 VIDA SUBMARINA</b><br>                         | <b>VIDA SUBMARINA</b><br>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.                                   | <b>17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS</b><br> | <b>ALIANZAS PARA LOGRAR OBJETIVOS</b><br>La constitución de un Comité Organizador demuestra la estrecha alianza entre las distintas instituciones implicadas para lograr todos estos objetivos.                |



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

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





# FICHA TÉCNICA TRAVESÍA LARGA 4000 M

Fecha: Domingo 28 de Julio de 2024

Distancia: 4 Km.

Hora de salida: 10.00 h

Salida: Puerto de Finisterre - Lonja

Llegada: Playa de Langosteira

Participantes: 60

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 28 de Julio de 2024

Distancia: 1.5 Km.

Hora de salida: 12.00 h

Salida: Playa de Langosteira (A Coruña)

Llegada: Playa de Langosteira (A Coruña)

Participantes: 60

Tiempo de corte: No hay



## Descripción

Salida de la playa de Langosteira en un recorrido triangular, donde dejaremos la primera boya ROJA a nuestra derecha en el sentido del nado, para dirigirnos a la boya AMARILLA dejandola a nuestras derecha, para dirigirnos a meta en la misma playa de Langosteira.



# 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)**

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



# SOSTENIBILIDAD

TRAVESÍA  
**COSTA**viva!

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

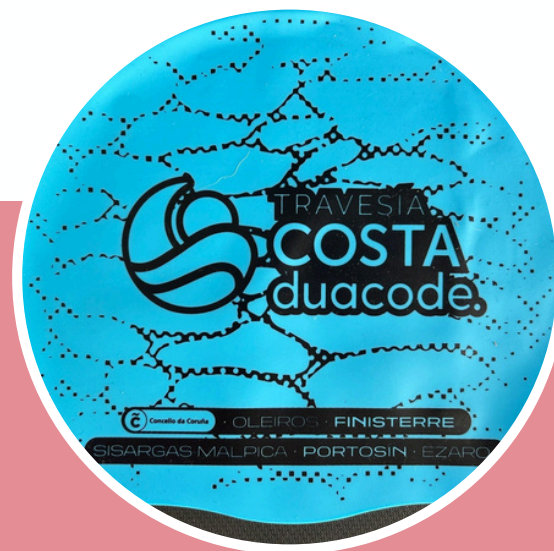
1.- Se entregará un gorro a cada participante en el circuito en cada una de las distancias que se naden. Todas las pruebas de las mismas distancias (largas, medias y cortas) se nadarán con el mismo gorro, que habrá que conservar durante todo el circuito. Si una misma persona participa en dos tipos de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



**08:30 - 9:30** Entrega de dorsales y preparativos previos a la travesía larga 4500 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 Finisterre 2024 distancia Larga 4.000 m

**10:45 - 11:45** Entrega de dorsales y preparativos previos a la travesía corta 1500 m en la Playa de Langosteira

**12:00** Salida desde la playa de Langosteira, Travesía Corta 1.500 m

**13:00 - 13:20** Celebración de la prueba Travesía Costa Finisterre Junior 2024

**13:30** Entrega de trofeos





# 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

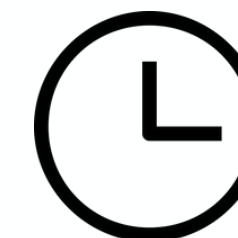


El nadador dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante (se entregará identificación en la bolsa del nadador). El guardarropa estará situado en la zona del puerto de Finisterre para la distancia de 4.000 m, y en la playa de Langosteira en los 1.500 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 la misma playa,  
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.



**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

## NEOPRENO



Las dos distancias (4000 y 1500 metros) se pueden nadar SIN neopreno. En la distancia 4000 m es obligatorio el uso de boya para aquellos que naden sin neopreno.

## BOYA DE NATACION

Obligatoria para aquellos que naden sin neopreno en la distancia 4000 m



## CALCOMANIA

Poner en la mano derecha



# MATERIAL NADADOR





# 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 €



# ¿CONOCES NUESTRA TIENDA?

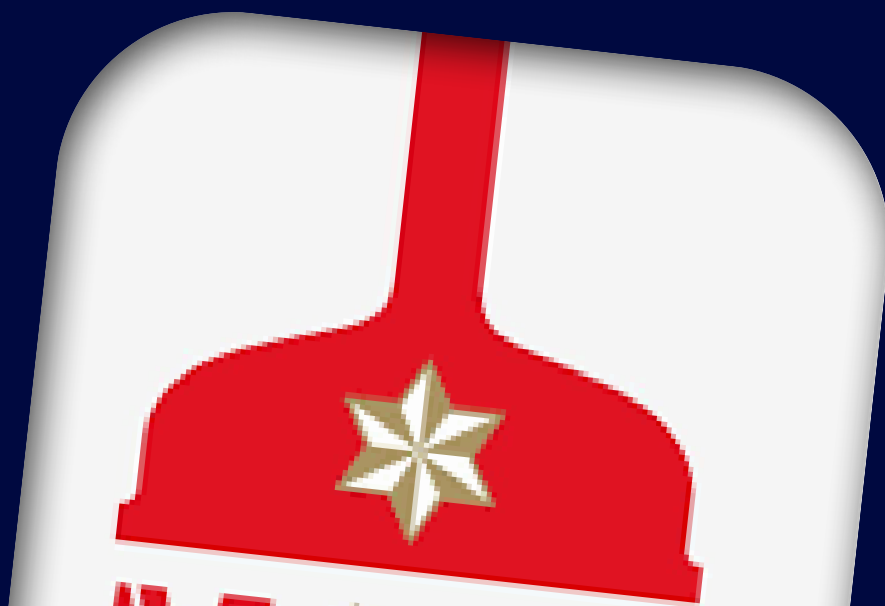
¿CONOCES NUESTRA LINEA DE BAÑADORES Y ACCESORIOS



Tendrás la posibilidad de ver esta linea 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

### 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



ES ^

# ÉSTO ES POSIBLE GRACIAS A

## PATROCINADORES

duacode.

casadelagua  
termARIA



## COLABORADORES



## INSTITUCIONES

