



XIII TRAVESÍA SOLIDARIA "A NADO POLA ELA"

Domingo, 4 de Enero de 2026



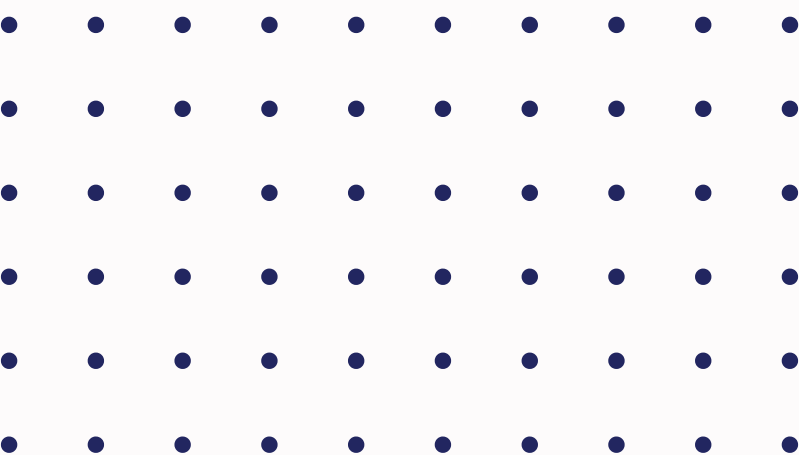
Este documento pretende guiar a todos los participantes en la XIII edición de la Travesía Solidaria por la ELA. El objetivo no es solo nadar, sino también recordar que cada brazada tiene un propósito.

La ELA es una realidad que merece nuestra atención y acción. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa que afecta a miles de personas en todo el mundo y que se presenta como un desafío que demanda unidad y solidaridad. Es en este contexto que el Club Hércules Termaria se ha comprometido con la Asociación Agaela para impulsar iniciativas solidarias con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con ELA gallegas.

En estas páginas encontrarás información relevante para la prueba. Sin embargo, más allá de las normas, queremos transmitir el espíritu de unidad que impulsa esta travesía. Nuestra meta no son los tiempos ni las distancias, sino el compromiso con una causa común: luchar contra la ELA.

Sigamos nadando por aquellos que no pueden hacerlo.
Gracias por acompañarnos!

AGAELA Galicia





FICHA TÉCNICA TRAVESÍA CORTA 400 M

Fecha: Domingo 4 de Enero de 2026

Distancia: 400 m.

Hora de salida: 12.00 h

Salida: Darsena de El Parrote

Llegada: Darsena de El Parrote

Participantes: 50

Descripción

Salida de la zona de El Parrote en A Coruña. La salida se realizará desde el agua. Se nadarán las 3 boyas amarillas dejandolas a la derecha del nadador/ora en sentido de nado, para luego dirigirnos a la boya rosa que la dejaremos a la derecha. Llegada a meta situada en el agua.

FICHA TÉCNICA TRAVESÍA LARGA 1000 M

Fecha: Domingo 4 de Enero de 2026

Distancia: 1000 m.

Hora de salida: 12.30 h

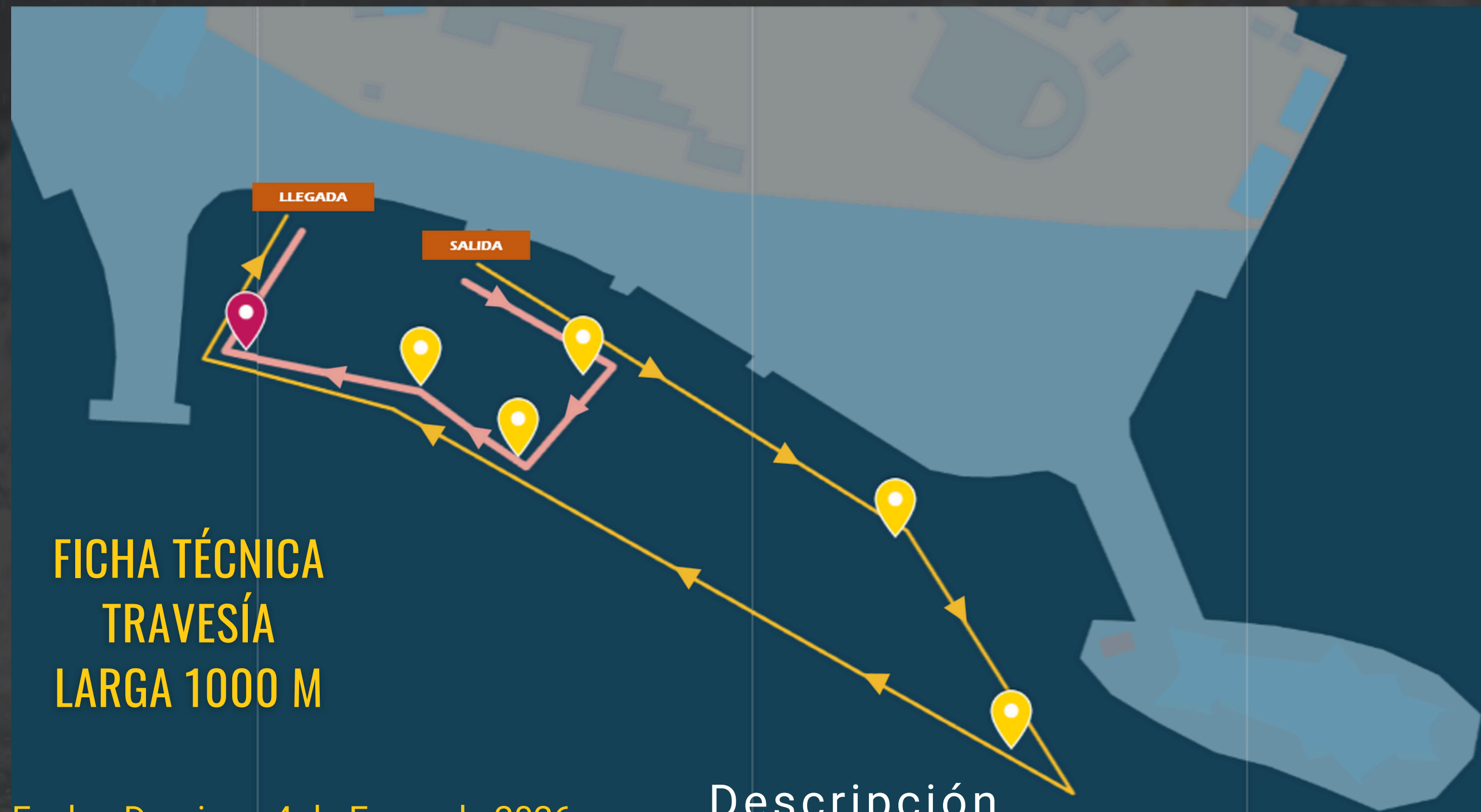
Salida: Darsena de El Parrote

Llegada: Darsena de El Parrote

Participantes: 100

Descripción

Salida de la zona de El Parrote en A Coruña. La salida se realizará desde el agua. Se nadarán las boyas Amarillas dejándolas a la derecha del nadador/ora en sentido de nado, para luego dirigirnos a la boya rosa, siempre dejando la misma a derecha. Llegada a meta situada en el agua.



PROGRAMA

Domingo 4 de Enero de 2026

11:00 - 11:45 Entrega de dorsales de 400m

11:15 - 12:15 Entrega de dorsales de 1000m

11:50 Briefing Travesía 400m

12:00 Salida 400m

12:20 Briefing Travesía 1000m

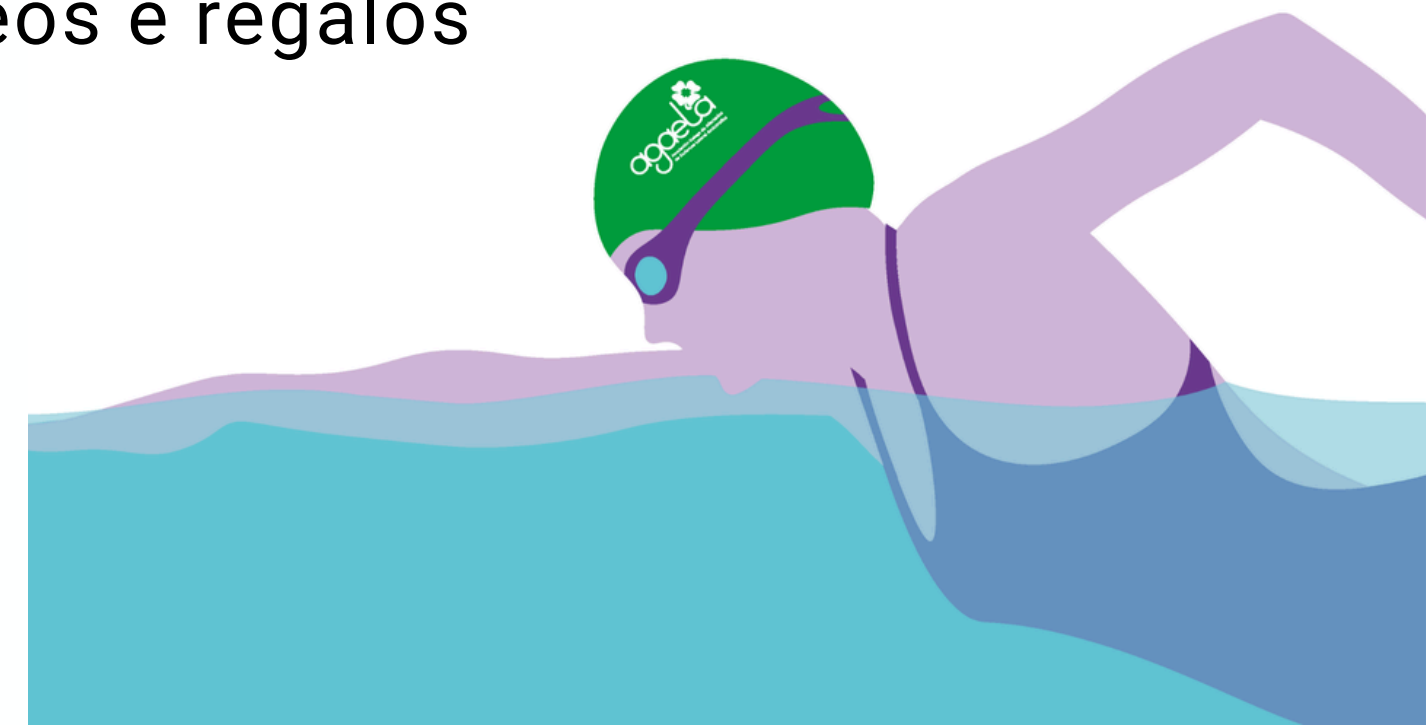
12:30 Salida 1000m

13:30 Entrega de premios, sorteos e regalos



IMPORTANTE

Podrás participar en las dos distancias 1.000 y 400 metros, cumpliendo las normativas de ambas. En la web unicamente te podrás inscribir en la distancia donde quieres participar oficialmente, es decir, es la distancia donde competirás y podrás optar a premios, en la segunda distancia que te quieras inscribir, lo podrás realizar el mismo día de la prueba en la carpa de DORSALES, y en esta segunda distancia NO podrás optar a premios.



SALIDAS

Travesía Larga 1000 M

Travesía Corta 400 M

Se realizarán desde el agua, en la zona de El Parrote en A Coruña,

LLEGADAS



GORRO DE NATACIÓN

Facilitado por la organización



NEOPRENO

El neopreno ES obligatorio en la travesía Larga 1000 M.
El neopreno NO es obligatorio en la travesía Corta 400 M.



BOYA DE NATACION

Es obligatoria en ambas distancias

MATERIAL DEL NADADOR/ORO



CENTRO DEL EVENTO

SITUADO EN LA ZONA DE EL PARROTE (A CORUÑA)

ROPERO

El nadador/ora dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada. El guardarropa estará situado en la zona del evento. Cierre a las 13:00 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante.

AVITUALLAMIENTO FINAL

En la zona de llegada, se entregará a los nadadores y nadadoras de cada distancia.

DUCHAS Y VESTUARIOS

Estarán en el edificio de Marina Coruña.

PARKING

En la zona existen varios parkings cubiertos (El Parrote, Los Cantones Village y Marina Coruña) además de zonas de aparcamiento por los alrededores



A TENER EN CUENTA

GUARDARROPA



El nadador/ora dejará sus pertenencias en una mochila/bolsa cerrada, identificada con su número de participante. El guardarropa estará situado en la zona del evento. Cierre a las 13:00 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante..

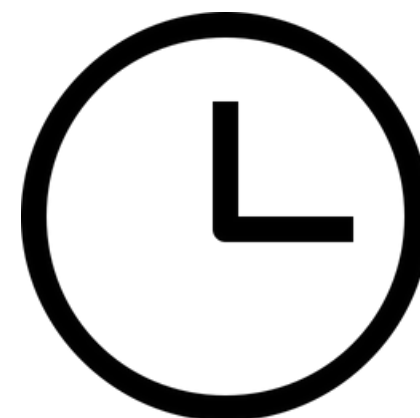
CONTROL DORSAL

Antes de la salida en las escaleras de acceso al agua. 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.



agaela 

SEGURO DE ACCIDENTES

Al participar en la Travesía Solidaria Pola ELA en cualquiera de sus recorridos, dispones de un seguro de accidentes contratado con MAPFRE con número de póliza 055-2580240646, con las siguientes características:

GARANTIAS Y SUMAS ASEGURADAS POR PERSONA:

FALLECIMIENTO ACCIDENTAL.....: 6.000,00 EUROS

INVALIDEZ PERMANENTE SEGUN BAREMO, HASTA ...: 12.000,00 EUROS

GASTOS SANITARIOS.....: 1.500,00 EUROS

SE ESTABLECE UN CUMULO MAXIMO DE INDEMNIZACION EN CASO DE SINIESTRO DE
1.500.000,00 EUROS

ÉSTO ES POSIBLE GRACIAS A

Colaboradores



Instituciones

