

CIRCUITO TRAVESÍA COSTA DUACODE 2026

WWW.TRAVESIACOSTA.COM

LIBRO DE LA TRAVESÍA COSTA CEDEIRA

23 DE AGOSTO

3.000M - 1.000M



CEDEIRA



Deputación
DA CORUÑA



XUNTA
DE GALICIA

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 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



Cedeira é mar, é deporte, é esforzo e, sobre todo, é xente. Xente que fai vila, que participa, que se implica e que sente orgullo de ser de aquí.

Como alcalde, dáme unha enorme satisfacción poder recibir en Cedeira esta travesía a nado. Porque o deporte forma parte da nosa maneira de vivir e porque cada competición, cada adestramento e cada encontro deportivo axuda a facer comunidade.

Quen coñece Cedeira sabe que temos un privilexio: poder practicar deporte nun contorno único. A nosa ría, as praias da Magdalena e de Area Longa, a montaña e os cantís da Capelada forman parte dunha paisaxe que sentimos profundamente nosa e que hoxe queremos compartir con todos os que vos achegades ata aquí.

Nadar nas nosas augas será, sen dúbida, un reto deportivo, pero tamén unha oportunidade para descubrir e sentir Cedeira desde o mar. Para nós, o mar non é só paisaxe: é parte da nosa historia, da nosa identidade e da nosa forma de entender a vida.

Quero agradecer de corazón a todas as persoas que facedes posible esta travesía, aos clubs, voluntarios, organización e, moi especialmente, a cada nadador e nadadora que decidides vir a Cedeira.

Agardo que gocedes da experiencia, da nosa ría e da nosa vila, e que cando marchedes levades un pequeno anaco de Cedeira convosco.

Benvidos e benvidas a Cedeira. Esta é a vosa casa.

Pablo Diego Moreda Gil
Alcalde de Cedeira



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 RECOÑECEMENTO 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, CONTRIBUÍDO 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 3.000M

DOMINGO 23 AGOSTO DE 2026

Salida: 12.00h

Lugar: Playa de A Magdalena

Participantes: 80

DESCRIPCIÓN

LA PRUEBA DE 3.000 M. SALDRÁ DESDE LA PLAYA DE A MAGDALENA, EN DIRECCIÓN A LA PRIMERA BOYA AMARILLA (1), DEJÁNDOLA A LA IZQUIERDA EN EL SENTIDO DEL NADO. A CONTINUACIÓN, LOS NADADORES SE DIRIGIRÁN HACIA LAS SIGUIENTES BOYAS AMARILLAS(2, 3 Y 4) QUE FORMAN EL CIRCUITO, QUE DEBERÁN DEJARSE SIEMPRE A LA IZQUIERDA. TRAS SUPERAR LA ÚLTIMA, SE PONDRÁ RUMBO A LA BOYA ROSA (5), QUE SE DEJARÁ A LA DERECHA, PARA DIRIGIRNOS EN LÍNEA RECTA A LA META.



TIEMPO DE CORTE

EN EL PUNTO MEDIO DE LA TRAVESÍA (1.500M). AQUELLOS PARTICIPANTES QUE NO HAYAN SUPERADO ESE PUNTO EN 1:15' DEBERÁN ABANDONAR LA PRUEBA Y SERÁN RECOGIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.



FICHA TÉCNICA TRAVESÍA 1.000M

DOMINGO 23 DE AGOSTO DE 2026

Salida: 13:00h

Lugar: Playa de A Magdalena

Participantes: 80

DESCRIPCIÓN

LA PRUEBA DE 1.000 M. SALDRÁ DESDE LA PLAYA DE A MAGDALENA, EN EL LADO CONTRARIO A LA ZONA DE LLEGADA, A LA CUAL SE PUEDE LLEGAR CAMINANDO POR LA PLAYA (10 MINUTOS) O POR CARRETERA. SE SALDRÁ EN DIRECCIÓN A LA PRIMERA BOYA AMARILLA (3), DONDE GIRAREMOS PARA DIRIGIRNOS HACIA LA SEGUNDA BOYA (4). A CONTINUACIÓN, LOS PARTICIPANTES NADARÁN HACIA LA SIGUIENTE BOYA ROSA (5) QUE SE DEJARÁ A LA DERECHA, PARA DIRIGIRNOS EN LÍNEA RECTA A LA META. NO HAY TIEMPO DE CORTE.

PROGRAMA DOMINGO 23 DE AGOSTO

10:30 - 11:30	ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 3.000 M EN LA PLAYA DE A MAGDALENA
11:30 - 12:30	ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 1.000 M EN LA PLAYA DE A MAGDALENA
11:50	BRIEFING TRAVESÍA LARGA EN LA LÍNEA DE SALIDA
12:00	SALIDA DE LA TRAVESÍA LARGA 3.000 M
12:40	LLEGADA DE LOS PRIMEROS PARTICIPANTES TRAVESÍA 3.000M
12:45	AVITUALLAMIENTO FINAL DE CARRERA
12.50	BRIEFING DE LA TRAVESÍA CORTA EN LA LÍNEA DE SALIDA
13:00	SALIDA DE LA TRAVESÍA CORTA 1.000 M
13:25	LLEGADA DE LOS PRIMEROS PARTICIPANTES TRAVESÍA CORTA
14.00	ENTREGA DE TROFEOS Y SORTEO DE REGALOS

INFORMACIÓN GENERAL

RECOGIDA DE DORSALES

PLAYA DE A MAGDALENA- CEDEIRA

Distancia 3.000m 10.30 - 11.30 h

Distancia 1.000 m 11.30 - 12.30 h

BOLSA DEL NADADOR

Gorro.

Calcomanía con el dorsal

Etiqueta ropero

Información de patrocinadores

EN LÍNEA DE META

Habrà 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

IMPRESINDIBLE DNI

LA ENTREGA DE DORSALES ES PRESENCIAL. NO SE ENTREGAN DORSALES DE OTRO PARTICIPANTE

ROPERO

El nadador/a dejarà 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 salida/meta. Cierre a las 14 horas o 30 minutos posteriores a la llegada del último participante.

CONTROL DE DORSAL

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

ALQUILER DE BOYA

Hay servicio de alquiler de boyas de natación en la web, y el día de la travesía en la carpa de dorsales. El precio son 5 € y se pedirá un depósito de 20€ en efectivo, que se reembolsará al devolver la boya. Rogamos desinflar la boya antes de hacer la devolución.



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 se destinarán a la fila cero a favor de FEGEREC).

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.



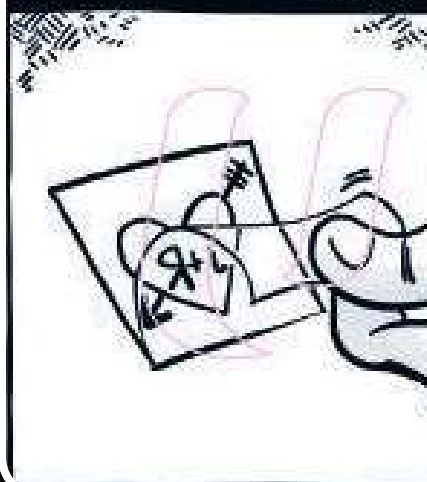
DORSAL TRAVESÍA COSTA

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

1 QUITA LA PELÍCULA PLÁSTICA PROTECTORA.



2 COLOCA EL DIBUJO FIRMEMENTE SOBRE LA PIEL LIMPIA, SECA Y SIN VELLO.



3 MOJA EL PAPEL CON UNA ESPONJA O PAÑO EMPAPADO. ESPERA 30 SEGUNDOS SIN MOVERLO.



4 CUANDO ESTÉ LISTO, EL PAPEL DESLIZARÁ FÁCILMENTE PARA RETIRARLO.



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



NUEVO
DISEÑO

¿CONOCES NUESTRA TIENDA?

¿CONOCES NUESTRA LÍNEA 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 éstos y otros artículos. También los puedes adquirir en la web





CANAL OFICIAL DE TRAVESÍA COSTA



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



Vitalidad
con Magnesio
Ayuda a disminuir
el cansancio y la fatiga



Inmunidad
con Zinc
Contribuye al funcionamiento
normal del sistema inmunológico



Alcalina
con pH9+



Zero Sodio
sin Sodio
Un menor consumo de Sodio contribuye
a mantener la tensión arterial normal



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

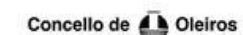


teamsignia

COLABORADORES



INSTITUCIONES



GRACIAS!!

CEDEIRA

WWW.TRAVESIACOSTA.COM