

CIRCUITO TRAVESÍA COSTA DUACODE 2026

WWW.TRAVESIACOSTA.COM

LIBRO DE LA TRAVESÍA COSTA SISARGAS 9 DE AGOSTO

4.200M - 1.500M



Concello de
Malpica de Bergantiños



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.

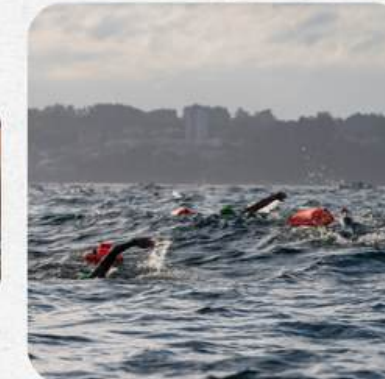
- Cuidado del Medio Ambiente
- Fomento de Valores y Espíritu Deportivo
- Deporte Limpio y Honestidad
- Inclusión social
- Impacto Económico Positivo y Desarrollo Local
- Atención a los Intereses de los Grupos de Interés
- Igualdad de Género
- Lucha contra el Cambio Climático
- Promoción de Hábitos de Vida Saludable
- Generación de Alianzas
- Comunicación y Promoción de la Sostenibilidad



Más información en
www.travesiacosta.com



TRAVESÍA
COSTA
duacode.



SAÚDO INSTITUCIONAL



Malpica de Bergantiños mantiene una eterna comunión con el mar. Somos gente marinera, que ama el mar sobre todas las cosas y que encuentra en el salitre su esencia de vida. También llevamos la tierra en el pecho, esa que cuidan labradores y ganaderos o que convierten en arte las sabias manos de los alfareros de Buño. Somos tierra acogedora, con espíritu alegre, que recibe al visitante con su paisaje más hermosa y su sonrisa más sincera. Malpica de Bergantiños es un pueblo turístico, lleno de historias de mar custodiadas por el faro de las islas Sisargas. Aquí tienes una cita con la gastronomía de calidad, con la artesanía, con la tradición y con la pesca artesanal más activa del litoral. Recorre nuestras calles, descubre las parroquias, siente el mar en punta Nariga, acaricia el barro de Buño, surfea en las olas de nuestras playas, enamórate de nuestras rutas... Te invito a que descubras nuestra tierra. Bienvenido a Malpica de Bergantiños, villa de la vida en la Costa da Morte.

Eduardo J. Parga Veiga
Alcalde de Malpica de Bergantiños

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, 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 4.200M

DOMINGO 9 AGOSTO DE 2026

Embarque: 10.30h

Lugar: Puerto de Malpica - Lonja

Salida: 11.00h

Lugar: Islas Sisargas

Participantes: 115

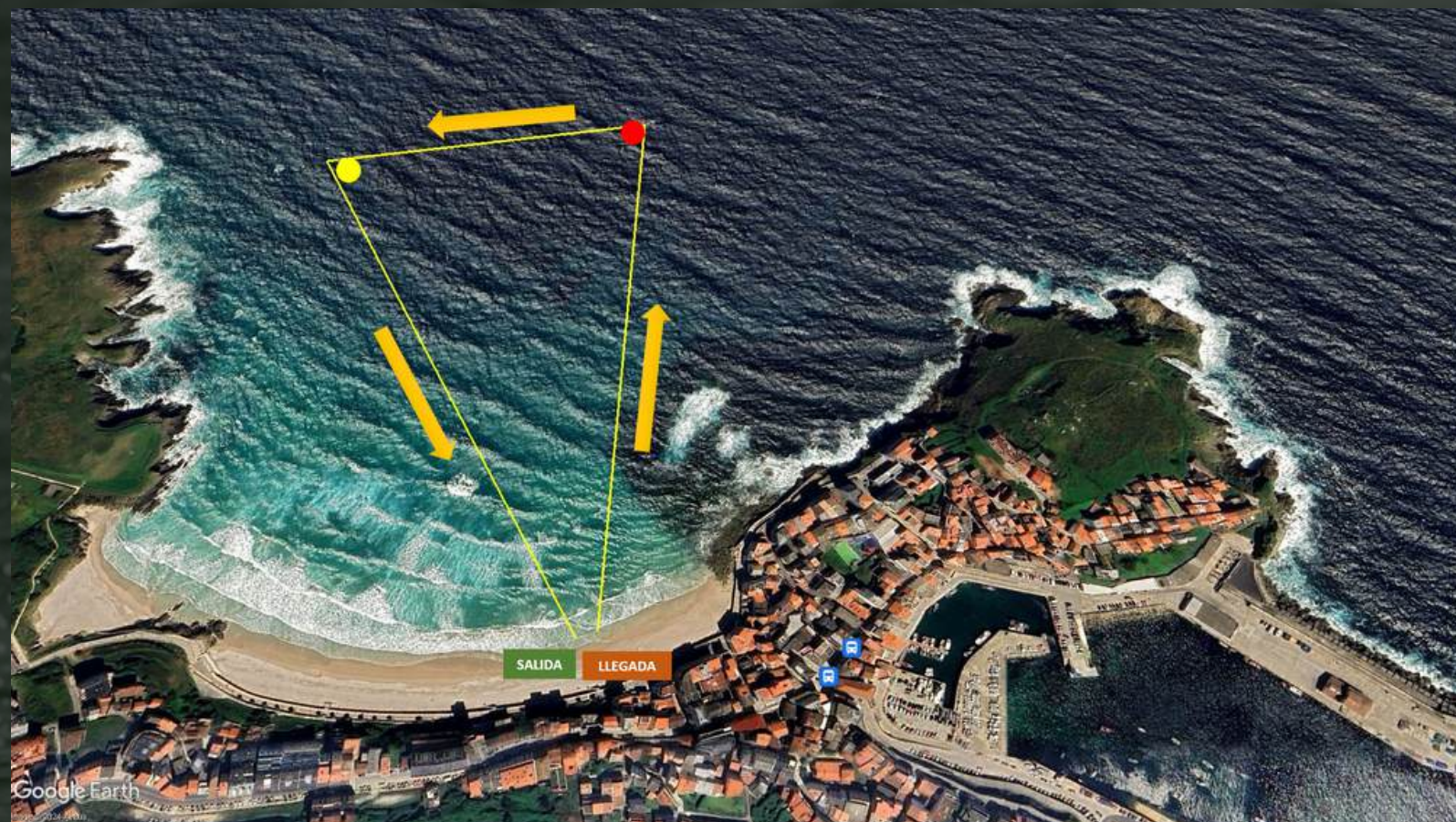


DESCRIPCIÓN

SE TRASLADARÁ A TODOS LOS NADADORES/AS EN BARCOS HACIA LAS ISLAS SISARGAS, DESDE DONDE COMENZARÁN LA TRAVESÍA. TODAS LAS BOYAS SON ORIENTATIVAS Y SE PUEDEN PASAR POR CUALQUIERA DE LOS LADOS, LO ÚNICO QUE MARCAN ES LA LÍNEA DE REFERENCIA DESDE LAS ISLAS SISARGAS HASTA LA LLEGADA A META EN LA PLAYA DE AREA MAIOR EN MALPICA

TIEMPO DE CORTE: 3 HORAS Y 30 MINUTOS. ADEMÁS HABRÁ UN TIEMPO DE CORTE EN LA BOYA DEL CABO DE SAN ADRIÁN, QUE SE ENCUENTRA A 1KM DESDE LA SALIDA. LOS PARTICIPANTES QUE NO HAYAN PASADO ESA BOYA EN UN TIEMPO DE 50 MIN SERÁN RECOGIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

FICHA TÉCNICA TRAVESÍA 1500M



DOMINGO 9 DE AGOSTO DE 2026

Salida: 12:30H

Lugar: Playa de Malpica

Participantes: 70

Descripción

La salida y llegada estarán situadas en la playa de Malpica. Se iniciará la travesía nadando hacia una BOYA ROSA situada a unos 600 metros de distancia, para luego nadar hacia la BOYA AMARILLA donde se efectuará un giro de 90° para dirigirse a la meta situada en playa de Malpica.

Todas las boyas se dejarán a la izquierda en el sentido del nado.



Entrega dorsales y salida del 1.500 m. Llegadas ambas distancias

PLAYA



LONJA

Entrega dorsales de 4.200 m y zona embarque



TRAVESÍA
COSTA
duacode.
SISARGAS-MALPICA

PROGRAMA DOMINGO 26 DE JULIO

9:00 - 10:00	ENTREGA DE DORSALES TRAVESÍA 4.200 M EN LA LONJA DEL PUERTO DE MALPICA
9:15 - 10:15	APERTURA DE ROPERO EN EL PUERTO PARA LA TRAVESÍA 4.200 M
10:30	TRASLADO EN BARCO DESDE LA LONJA A LAS ISLAS SISARGAS
11:00	SALIDA DE LA TRAVESÍA LARGA 4.200 M
11:00 - 12:00	ENTREGA DE DORSALES DE LA TRAVESÍA 1500M EN LA PLAYA DE MALPICA
11:30	APERTURA DE ROPERO PARA LA TRAVESÍA 1.500M EN LA PLAYA DE MALPICA
12:00	LLEGADA DE LOS PRIMEROS PARTICIPANTES TRAVESÍA 4.200M
12.30	SALIDA TRAVESÍA 1.500M DESDE LA PLAYA DE MALPICA
13:10	LLEGADA DE LOS PRIMEROS PARTICIPANTES DISTANCIA 1.500M
13:45	ENTREGA DE TROFEOS TRAVESÍA COSTA SISARGAS 2026. SORTEO DE REGALOS.
14.15	PAELLA PARA LOS PARTICIPANTES DE LA TRAVESÍA COSTA SISARGAS MALPICA 2026

INFORMACIÓN GENERAL

RECOGIDA DE DORSALES

Distancia 4.200m

Sábado: 18.00 - 19.00 h LONJA PUERTO

Domingo: 9.00 - 10.00 h LONJA PUERTO

Distancia 1.500 m

Domingo: 11.00 - 12.00 h PLAYA

BOLSA DEL NADADOR

Gorro.

Calcomanía con el dorsal

Ticket paella

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 dejarà sus pertenencias en unamochila/bolsa cerrada, identificada con su númerode participante (se entregará identificación en labolsa del nadador). El guardarropa estará situado enla zona del Puerto de Malpica(Lonja) para ladistancia de 4.200 m, y en la playa de Malpica en los1.500 m. Se recogerán ambas distancias en el roperode la Playa de Malpica. Cierre a las 13.30 horas o 30minutos posteriores a la llegada del últimoparticipante.

CONTROL DE DORSAL

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

PARKING

Hay zona de aparcamiento en el puerto de Malpica. Acude con tiempo, está a 5 minutos caminando de la playa, y al lado de la zona de embarque de la distancia 4.200 m.



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



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

Allianz 



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



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

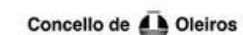


teamsignia

COLABORADORES



INSTITUCIONES





GRACIAS!

WWW.TRAVESIACOSTA.COM