



REGULAMENTO

VII TRAVESÍA A NADO

-VALARÉS 2025-





Avda. de Eduardo Pondal, núm. 16 - baixo
15110 Ponteceso
A Coruña
Tlfno.: 633 599 665
www.abellariza.es
abellarizaponteceso@gmail.com

Este regulamento é aplicable á proba de natación correspondente a VII Travesía a nado de Valarés, organizada por AD Abellariza. En caso de dúbida na súa interpretación prevalecerá a opinión e decisión da entidade organizadora. Todas as persoas que participan coa súa inscrición aceptan integramente o presente Regulamento.

1. LUGAR E DATA

A VII Travesía a nado – Valarés 2025 está organizada pola Asociación Deportiva Abellariza de Ponteceso en colaboración co Concello de Ponteceso, Concello de Cabana de Bergantiños, Deputación da Coruña e tamén de empresas colaboradoras da provincia. A VII Travesía a nado terá lugar o 20 de xullo de 2025 na praia de Valarés (Concello de Ponteceso).

2. PARTICIPACIÓN E IDADE MÍNIMA

A organización reservase o dereito de admisión a calquera participante a formar parte da travesía. Por tratarse dunha proba de longa (3200m) e corta distancia (1600m) a proba está dirixida a maiores de 14 anos. As persoas menores de idade só poderán participar con autorización expresa asinada pola nai, pai ou quen ostente a súa titoría legal.

3. INSCRICIÓNS

O proceso de inscrición abrirase mediante a páxina web de Galitiming e pecharanse cando se esgoten as prazas ou con data límite o mércores 16.07.2025.

O importe da inscrición é de 25€. O número de prazas para cada unha das distancias é de 100 prazas. O prezo da inscrición inclúe: participación na proba, bolsa da proba, gorro, avituallamento na meta, clasificación e tempo de chegada con chip, seguro de accidentes, e un ticket de paella para a persoa participante.

As inscricións son estritamente persoais e intransferibles, non poden ser utilizadas por outra persoa diferentes da inscrita. Poden cancelarse ata 15 días antes da proba e devolverase o importe da inscrición descontando os gastos. Transcorrido ese prazo, as inscricións consideraranse definitivas polo que no caso de non poder participar non se realizará a devolución da inscrición. Se a organización detectara algún tipo de fraude na inscrición vetarase a súa participación e non haberá dereito a devolución.

4. DESENVOLVEMENTO DA PROBA

Os horarios para a travesía de percorrido curto (1600m) e percorrido longo (3200m) serán as seguintes:

TRAVESÍA LONGA 3200M

➤ FICHA TÉCNICA

Data: domingo 20 de xullo de 2025

Distancia: 3.200 metros

Hora: 12.00h

Saída: praia de Valarés (Ponteceso)

Chegada: praia de Valarés (Ponteceso)

Avituallamentos: en meta

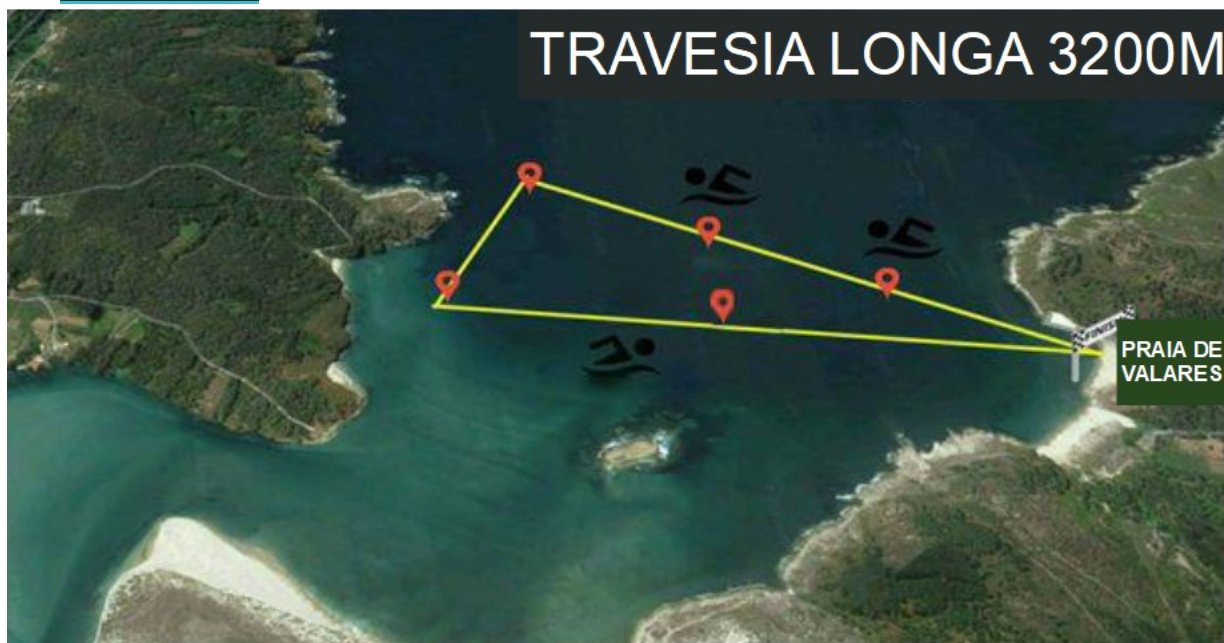
Participantes: 100

Tempo de corte: nos 1.700 metros as persoas participantes deben pasar nun tempo máximo 1 hora e 15 minutos desde a saída.

➤ PROGRAMA

HORAS	PROGRAMACIÓN 20.07.2025
09.30 – 11.15	Entrega de dorsais Travesía Longa
11.45	Instrucións da travesía longa na liña de saída
12.00	Saída Travesía longa
12.40	Chegada da primeira persoa clasificada travesía longa
12.40 – 13.30	Avituallamento final de travesía
14.00	Entrega de premios e degustación de paella

➤ PERCORRIDO



DESCRIPCIÓN :

Tomaranse todas as boias no sentido contrario ás agullas do reloxo, é dicir, deixándoas todas a man esquerda no sentido do nado.

A distancia entre boias será de 500 m. Aproximadamente.

➤ **SAÍDA**



A saída será dende a Praia de Valarés. Realizarase un control de todas as persoas participantes antes do acceso ao areal. Posteriormente darase unha explicación técnica da travesía

➤ **MATERIAL PARTICIPANTE**

- Gorro obrigatorio (facilitado pola entidade na bolsa de natación)
- Chip obrigatorio
- Neopreno: É obrigatorio, ten que ser polo menos de perna enteira e de tirantes, aconsellando usar o enteiro (perna e manga longa).

TRAVESÍA CURTA 1600M

FICHA TÉCNICA

Data: domingo 20 de xullo de 2025

Distancia: 1.600 metros

Hora: 12.30h

Saída: praia de Area das Vacas (Cabana de Bergantiños)

Chegada: praia de Valarés (Ponteceso)

Avituallamentos: en meta

Participantes: 100

Tempo de corte: non existe.

PROGRAMA

HORAS	PROGRAMACIÓN 20.07.2025
09.30 – 11.15	Entrega de dorsais Travesía Curta
11.30	Saída autobuses cara a Praia Area das Vacas
12.10	Instrucións da travesía curta na liña de saída
12.30	Saída Travesía curta dende a Praia Area das Vacas
12.50	Chegada da primeira persoa clasificada travesía curta
12.50 – 13.30	Avituallamento final de travesía
14.00	Entrega de premios e degustación de paella

PERCORRIDO



DESCRIPCIÓN :

Deberase chegar a praia de Valarés intentando trazar unha liña recta, e deixando ambas boias á esquerda da participante.

SAÍDA



A saída será dende a Praia da Area das Vacas (saída no bus da organización dende a praia de Valarés). Realizarase un control de todas as persoas participantes antes do acceso ao areal. Posteriormente darase unha explicación técnica da travesía.

MATERIAL PARTICIPANTE

- Gorro obrigatorio (facilitado pola entidade na bolsa de natación)
- Chip obrigatorio
- Neopreno: É obrigatorio, ten que ser polo menos de perna enteira e de tirantes, aconsellando usar o enteiro (perna e manga longa).

4. DECLARACIÓN DE SAÚDE E ESTADO FÍSICO. SEGURIDADE DA PROBA E SEGUROS.

Baixo a miña inscrición declaro que:

- Eximo á organización dos danos físicos e/ou materiais causados por min, antes, durante ou despois da celebración da Travesía.
- Declaro que non padezo ningunha enfermidade e/ou incapacidade que me impida facer a proba deportiva, realizando o oportuno recoñecemento médico que me declara apta para a travesía (no caso de ter recoñecida unha discapacidade ou outros datos relevantes que poidan incidir nesta práctica deportiva, deberá achegarse informe de saúde a organización da proba antes da realización desta).
- Declaro que estou en boa forma física e adestreirei o suficiente para a travesía realizando os oportunos recoñecementos médicos sobre o meu estado de saúde.
- Autorizo a recibir tratamento médico por calquera autoridade médica, no caso de lesión, accidente e/ou enfermidade durante a travesía.

- e) Como participante, son responsable da miña seguridade persoal e do meu equipamento persoal e posesións.
- f) As persoas voluntarias elixidas pola organización prestarán a súa colaboración para o correcto desenvolvemento e apoio da seguridade durante a proba. Estas persoas voluntarias recibirán ordes da organización, polo que acepto respectar e acatar as ordes das persoas voluntarias baixo circunstancias extremas, cando e onde detecten que a seguridade persoal da persoa participante está en risco.
- g) Acepto respectar os consellos dados e as decisións e normas adoptadas pola organización en relación a travesía. A decisións dos xuíces é inapelable.

A organización proporcionará tanto a seguridade durante a proba coma os primeiros auxilios que foran precisos a través das lanchas pneumáticas e dos barcos de seguridade que estarán dispoñibles para prestar axuda e asistencia ás persoas participantes. As persoas federadas utilizarán o seguro médico da súa licencia federada.

5. MOTIVOS DE DESCUALIFICACIÓN

Serán motivos de descualificación da proba:

- A incorrecta identificación (número de inscrición no gorro e na man).
- Iniciar a saída antes da sinal do xuíz/xuíza da saída.
- Axudarse de calquera tipo de embarcación ou medio auxiliar para mellorar a prestación na auga (aletas, manoplas, tubos de respiración, etc)ou reducir a distancia ao nadar.
- Alterar a marcha de outras persoas nadadoras vulnerando as elementais normas de respecto e do "fair play".
- Acceder á meta por calquera outro sitio distinto do de chegada.
- Non levar posto en todo momento o gorro da proba.
- Non completar o percorrido na súa totalidade.
- Cando a organización valore que unha persoa participante está poñendo en perigo a súa integridade física deberá abandonar a proba.
- Calquera outra circunstancia non prevista neste regulamento pero que, a xuízo da organización, sexa motivo de descualificación.

6. SUSPENSIÓN DA PROBA

A organización reservase o dereito a variar os puntos de saída, atrasar a hora da mesma, modificar o percorrido ou a suspender a travesía. Se a saída chegara a producirse, a proba consideraríase como realizada, aínda no caso de suspenderse unha vez iniciada. En ningún caso se reembolsará o importe da inscrición.

No caso de que estados meteorolóxicos adversos, ou por medidas de seguridade, a organización reservase o dereito a acortar, aprazar, modificar ou cancelar a proba.

7. USO DOS DATOS DA PERSOA PARTICIPANTE

En cumprimento do establecido na Lei Orgánica 3/2018, de 5 de decembro, de Protección de Datos Persoais e garantía dos dereitos dixitais. AD ABELLARIZA infórmalle e vostede consente que: Todos os datos de carácter persoal facilitados por vostede a través dos formularios de inscrición e recollida de datos son incorporados a un ficheiro automatizado de carácter persoal. O



Avda. de Eduardo Pondal, núm. 16 - baixo
15110 Ponteceso
A Coruña
Tlfo.: 633 599 665
www.abellariza.es
abellarizaponteceso@gmail.com

obxectivo da creación deste ficheiro, o cal é tratado de xeito confidencial para administrar a súa participación no evento, xestionar a información procedente da proba, especialmente os tempos, as fotografías e os vídeos.

Co seu consentimento ao proceso de inscrición e aos formularios correspondentes, vostede autoriza de forma expresa a cesión dos seus datos persoais solicitados coas finalidades referidas anteriormente a favor de AD Abellariza. De calquera xeito, vostedes pode revogar en calquera momento o consentimento dado e exercitar os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e/ou oposición, dirixíndose a estes a través da dirección de correo: abellarizaponteceso@gmail.com

8. AVISO EN CASO DE ACCIDENTES E/OU URXENCIA

Todas as persoas participantes proporcionarán no momento da inscrición o nome e teléfono dunha persoa para os casos de accidente e/ou urxencias.

9. PARTICIPANTES MENORES DE IDADE

A nai, pai ou persoa que ostente a tutoría legal declara coa firma deste documento que a persoa menor de idade está capacitada para realizar a travesía conforme as bases da convocatoria e as características dunha travesía, segundo as referidas bases.

DISPOSICIÓNS ADICIONAIS

A organización advirte que a travesía é dura e existen riscos inherentes que a natación en augas abertas implica (ventos, correntes, ondada...) polo que debe ser practicada por persoas con unha demostrada preparación física e con un correcto estado de saúde. Está prohibida a participación de persoas nadadoras con pouca experiencia en mar aberto ou que non estean en condicións óptimas para a súa realización.

A organización queda exenta de calquera responsabilidade sobre os danos que a participación na travesía puidera ocasionar a participantes e terceiras persoas, asumindo estas coa súa inscrición a plena responsabilidade dos mesmos.



Avda. de Eduardo Pondal, núm. 16 - baixo
15110 Ponteceso
A Coruña
Tlfo.: 633 599 665
www.abellariza.es
abellarizaponteceso@gmail.com

A encher pola nai/pai/Titoría legal da persoa menor de idade(maior de 14 anos):

Nome e apelidos menor:

Nome e apelidos da nai/ pai/ titoría legal:

DNI:

A encher por todas as persoas participantes:

Eu (nome e apelidos da persoa participante)	con DNI

☐ LIN E FIRMO VOLUNTARIAMENTE ESTE ACORDO e recoñezo que ningunha representación oral, declaración ou incentivo se fixo á marxe do acordo de renuncia aquí asinado.

Firma da persoa participante.
No caso de persoas menores: autorizo coa
miña firma de nai/pai/titoría legal