



Reglamento edición 2026

Cíes-Baiona (15 km)

Preámbulo

Las siguientes normas son aplicables a la prueba de natación de la Triple Corona Illas Atlánticas entre las islas Cíes y Baiona de 15 km de distancia, y que pueden estar sujetas a cambios desde el momento de su publicación hasta la celebración de la prueba. En caso de duda en su interpretación prevalecerá la opinión y decisión de la organización. Todos los participantes con su inscripción aceptan íntegramente el presente reglamento y el descargo de responsabilidad (ver apartado de responsabilidad).

Participación

La participación está abierta a todos aquellos nadadores federados y no federados mayores de edad y menores que cumplan 16 años en 2026 y estén federados. Los nadadores menores de edad deberán enviar por correo a triplecoronaillasatlanticas@gmail.com la autorización firmada por su padre, madre o tutor legal confirme está capacitado para realizar la prueba (ver apartado Autorización menores). Una vez presentada la documentación, la organización decidirá bajo criterios técnicos si autoriza o no la participación del menor y se le comunicará por correo electrónico.

Salida

El embarque de los participantes a las islas Cíes se realizará el 12 de septiembre a las 07:00 horas desde la Estación Marítima de Baiona. La salida del barco será a las 07:30 horas. Podrán llevar en el barco UNA ÚNICA bolsa pequeña para llevar algunas pertenencias. Esta bolsa se depositará, con el número de dorsal pegado por fuera, en el pantalán de Cíes, en el lugar indicado por la organización.

Además, en el punto de salida en Baiona, habrá un servicio de guardarropa por si los nadadores quieren dejar una segunda bolsa. Ambas bolsas se devolverán en el punto de llegada en la playa de Ribeira, en Baiona.

La salida de la travesía se realizará desde la playa de Rodas, en las islas Cíes.

Grupos

La organización establecerá 5 grupos según el nivel de los participantes. Cada nadador facilitará a la organización en la inscripción el tiempo que emplea en nadar 3.000 metros a ritmo de travesía en el mar. Podrá crearse un sexto grupo por motivos de seguridad.

El listado de grupos se comunicará mediante correo electrónico y a través de la página web de la travesía. En el caso de querer cambiarse de grupo, el nadador deberá comunicárselo a la organización 15 días antes de la celebración de la travesía. Después de esa fecha no se admitirá ningún cambio.

No están permitidos los cambios de grupo durante la travesía.

El ritmo mínimo de nado para participar en la travesía es de 3 km/hora. No se admitirán nadadores por debajo de ese ritmo.

Los grupos serán de 35-40 personas como máximo. No se admitirán más nadadores por encima de esta cifra. Una vez cubierto el cupo de cada grupo según el orden de inscripción, el nadador deberá esperar a que haya algún cambio o baja para poder hacerlo sino tendrá que adaptarse al grupo en el que está inscrito inicialmente.

La división de los grupos se establecerá según los siguientes tiempos de nado:

	Ritmo en el 3.000m	
Grupo A (muy rápido)	hasta 39m	1:18/100m
Grupo B	de 40-44m	1:28/100m
Grupo C	de 45-49m	1:38/100m
Grupo D	de 50-54m	1:48/100m
Grupo E	de 55-60m	2:00/100m

El jefe de cada grupo podrá cambiar el ritmo de nado según las condiciones del mar.

Cada nadador deberá mantener el ritmo de nado establecido por la organización para cada grupo hasta el kilómetro 8 pudiendo ser descalificado en caso de no hacerlo o alterar el ritmo.

Acreditación de haber finalizado una travesía de 10 km

Los nadadores que participen en la travesía deberán acreditar en el momento de la inscripción haber completado una prueba de 10 kilómetros en los tres últimos años y el tiempo que tardaron en finalizarla.

Recorrido

Los nadadores deberán seguir las balizas y las indicaciones establecidas por la organización y el equipo de seguridad de la prueba.

Neopreno

El neopreno será obligatorio.

Los nadadores que quieran realizar la prueba sin traje de neopreno deberán indicarlo en la inscripción, contactar con la organización y enviar un currículum deportivo al correo electrónico triplecoronaillasatlanticas@gmail.com conforme tiene experiencia en la realización de travesías a nado sin neopreno. La organización valorará la documentación enviada y comunicará al participante la posibilidad de participar o no sin neopreno.

Normativa sobre el uso del bañador en la categoría sin neopreno

El bañador deberá ser poroso, fabricado con materiales habituales (lycra, algodón, nailon, etc.) estando prohibidos los bañadores fabricados con neopreno u otro material similar y deberá llevar solo una capa (no se permitirá llevar un bañador encima de otro).

Hombres: bañador desde la cintura hasta encima de la rodilla. No se permitirán los bañadores hasta los tobillos.

Mujeres: bañadores hasta los hombros y por encima de la cintura. No se permitirán los bañadores con mangas largas ni hasta los tobillos.

Condición física

Los nadadores deberán estar en perfectas condiciones de salud físicas y psicológicas para afrontar la distancia de 15 km. Se recomienda realizar una revisión médica previamente a la prueba, sobre todo en el caso de personas con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas.

Los nadadores deberán cubrir un cuestionario médico en el momento de la inscripción.

Avituallamientos

Los nadadores tendrán a su disposición cuatro avituallamientos en los kilómetros 4, 8 y 12 y en meta. Habrá embarcaciones de apoyo perfectamente señalizadas suministrando fruta, geles, barritas, bebidas energéticas y agua. Además, los nadadores tendrán a su disposición bebidas calientes, biodramina, vaselina y gafas de repuesto.

Hasta el kilómetro 8 (incluido), los avituallamientos serán obligatorios. Los avituallamientos hasta este punto serán de 3 minutos como máximo. El avituallamiento en el kilómetro 12 no será obligatorio pero los nadadores deberán pasar obligatoriamente por este punto a una distancia no superior a 10 metros sino serán descalificados.

El avituallamiento lo dispensará la organización y no se permitirá ningún avituallamiento que no provenga de las embarcaciones dispuestas para ello.

En cada avituallamiento, los nadadores saldrán agrupados hasta el kilómetro 8 y no se permitirá que salgan antes de que llegue todo el grupo.

Durante los avituallamientos, se autoriza a los participantes a apoyarse en la embarcación mediante una o ambas manos. Queda prohibido subir, total o parcialmente, a la misma. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.

Agrupamiento

La travesía será agrupada hasta el kilómetro 8 (antes de las islas Estelas) y, a partir de ahí, cada nadador podrá marcar su propio ritmo sin tener que seguir el ritmo de su grupo hasta la meta. Este punto coincide con el segundo punto de avituallamiento de la prueba. En el kilómetro 8, los nadadores de cada grupo deberán agruparse de nuevo y, a partir de ahí, se dará vía libre. Los nadadores que no se agrupen serán descalificados.

Puede ser descalificado el participante que perjudique el ritmo del grupo, tanto adelantándose como llegando tarde a los avituallamientos, siendo descalificado una vez recibido dos avisos.

Tiempos límite de paso

Debido a que la travesía transcurre por el canal de entrada de la ría de Vigo y de acuerdo a las exigencias marcadas por Capitanía Marítima de Vigo, la organización establecerá unos tiempos límite de paso en los dos primeros controles de paso. Si los nadadores no han pasado por estos puntos en los tiempos establecidos por la organización serán subidos a las embarcaciones de apoyo:

Primer avituallamiento (4km):

Grupo E: Hora límite de paso: 10:30 horas
Grupo D: Hora límite de paso: 10:50 horas
Grupo C: Hora límite de paso: 11:05 horas
Grupo B: Hora límite de paso: 11:10 horas
Grupo A (muy rápido): 11:10 horas

Segundo avituallamiento (8 km):

Grupo E: Hora límite de paso: 12:35 horas
Grupo D: Hora límite de paso: 12:45 horas
Grupo C: Hora límite de paso: 12:55 horas
Grupo B: Hora límite de paso: 13:15 horas
Grupo A (muy rápido): 13:15 horas

Cierre de la prueba

El tiempo máximo para la realización de la prueba será de 6:30 horas desde que cada grupo salió de las Cíes (si la organización lo estimara necesario, el tiempo de corte podría variar dependiendo del estado y las condiciones del mar). Transcurrido este tiempo, la organización retirará a los participantes que no hayan completado la prueba y los trasladarán a tierra.

Puntos de control de paso obligatorios

La organización establecerá tres controles de paso obligatorios de todos los nadadores en los kilómetros 4, 8 y 12, coincidiendo con los avituallamientos.

Los nadadores deberán pasar a una distancia no superior a 10 metros, pudiendo ser descalificado en el caso de que no lo hiciera.

Boya de seguridad

El uso de la boya de seguridad con compartimento estanco será obligatorio para todos los participantes. La organización ofrecerá descuentos para el alquiler y compra de boyas a los nadadores.

Dispositivo GPS de seguimiento

Los nadadores estarán controlados por un dispositivo GPS, que deberán llevar dentro de la boya, que permitirá la geolocalización y el seguimiento de cada participante a través de Internet. Cada nadador será responsable del uso correcto del dispositivo. Los nadadores deberán devolver el GPS al terminar la competición en meta. Si algún participante no lo devolviese se le reclamará su importe (130 euros). La organización explicará el funcionamiento de este dispositivo durante la reunión técnica, que se celebrará el día anterior de la prueba. El GPS se entregará con la bolsa de cada nadador el viernes día 11 de septiembre en el Parador de Turismo de Baiona.

Chips electrónicos

El cronometraje de la prueba será electrónico. La organización entregará el chip con la bolsa en la reunión técnica que se celebrará el 11 de septiembre en el Parador de Turismo de Baiona. Los nadadores deberán devolver el chip al terminar la competición. Si algún participante no lo devolviese deberá pagar su importe (8 euros).

Kayaks guía

Los kayaks guía marcarán el ritmo de cada grupo hasta el kilómetro 8. A partir de este punto, cada nadador podrá marcar su propio ritmo de nado hasta la meta. Ningún nadador podrá adelantar al kayak guía hasta el kilómetro 8 pudiendo ser descalificado en caso de hacerlo.

Seguridad en el mar

La organización pondrá en marcha un amplio dispositivo de seguridad en el mar, coordinado por el responsable de seguridad de la prueba y la dirección de la travesía, que estarán en contacto permanente con Capitanía Marítima de Vigo.

Se contará con la colaboración de los servicios de Gardacostas de Galicia, Protección Civil do Val Miñor, Guardia Civil del Mar, Parque Nacional das Illas Atlánticas y Búsqueda y Salvamento Ría de Vigo.

Las embarcaciones de seguridad serán las designadas por la organización. No se permitirá que ninguna otra embarcación acompañe de forma personalizada a un ningún nadador durante la travesía.

Boyas

Durante el recorrido se colocarán 6 boyas para facilitar la orientación en el mar. Los nadadores deberán pasar pegados a las boyas a una distancia no superior de 10 metros y de la siguiente forma:

- 1ª Derecha (a la altura del islote de Viñes)
- 2ª Izquierda (a la altura de la playa de San Martiño, isla sur de Cíes)
- 3ª y 4ª Izquierda (entrada y salida del paso de las Estelas)
- 5ª Derecha
- 6ª Derecha a la altura de la Estación Marítima de Baiona

Llegada a meta

El orden de llegada en salir del agua será la clasificación, por lo tanto, no está permitido correr ni adelantar entre el tramo del agua y la alfombra de detección de tiempo, sino que se seguirá el orden de llegada de salida del agua, caminando hasta la alfombra de cronometraje para la toma del tiempo.

La organización establecerá un punto en la orilla en la playa de Ribeira a partir del cual ningún nadador podrá correr ni adelantar una vez que alcance la orilla sino será descalificado.

En meta, los nadadores deberán entregar el GPS y el chip electrónico y podrán acceder a la zona de avituallamiento.

Resultados

Los resultados podrán consultarse en directo y exclusivamente a través de la página web www.magmasports.es.

Entrega de premios

La organización entregará los siguientes premios:

-Trofeos y regalos cedidos por los patrocinadores y colaboradores a los tres primeros clasificados absolutos en las categorías masculina y femenina y a los tres primeros clasificados sin neopreno (masculina y femenina).

-Trofeo al primer nadador/a local

Los premios se entregarán en la playa de Ribeira en cuanto finalice la prueba. La entrega de distinciones a los nadadores que logren finalizar la prueba tendrá lugar en el transcurso de la cena en Baiona.

Derecho de admisión

El Derecho de admisión está reconocido en el artículo 59.1.e) del Real Decreto 2816/1982, de 27 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos y Actividades Recreativas, extendiéndose su campo a todo tipo de establecimientos destinados al público, independientemente de que sean de titularidad pública o privada. La organización se reserva dicho derecho y la posibilidad de anular la inscripción de cualquier participante cuando lo crea oportuno.

Retirada de los nadadores

El equipo de seguridad de la prueba podrá retirar de la competición a un nadador cuando considere que tiene mermadas sus capacidades físicas, no muestre coherencia, presente síntomas de hipotermia o si se retrasa de forma reiterada poniendo en peligro la seguridad.

Descalificaciones

- Ayudarse de cualquier tipo de embarcación o medio auxiliar.
- Cuando la organización valore que un participante está poniendo en riesgo su integridad física el cual deberá abandonar la travesía.
- Los nadadores que no pasen por los puntos de control obligatorios.
- El participante que perjudique el ritmo del grupo, tanto adelantándose como llegando tarde a los avituallamientos, siendo descalificado una vez recibido dos avisos.
- El nadador que muestre conductas antideportivas o no acate las normas de la organización.
- Cualquier otra circunstancia no prevista en el presente reglamento pero que, a juicio de la organización, sea motivo de descalificación.

Suspensión de la travesía

La organización se reserva el derecho de suspender, neutralizar o detener la travesía por motivos de seguridad, causas de fuerza mayor (viento, tormenta, oleaje extremo, niebla, carabelas portuguesas...), bajo alerta de las autoridades marítimas competentes y/o fenómenos meteorológicos adversos. No se reembolsará el importe de las

inscripciones, no se cubrirán los gastos de los participantes y no se propondrá otro día en el mismo año para la celebración de la misma.

Si las condiciones climatológicas no permitieran la celebración de la travesía se propondrá un recorrido alternativo de 15 km dentro de la bahía de Baiona.

La organización se reserva el derecho a no admitir algún nadador que no acepte los términos del reglamento y el compromiso de seguridad de la prueba.

Este reglamento puede ser modificado o corregido por la organización para un óptimo desarrollo de la prueba.

Una vez realizada la inscripción se muestra conformidad del participante con dicho reglamento.