



TÀRRACO AIGÜES OBERTES

LA TRAVESSIA

DE LES 6 PLATGES



TÀRRACO AIGÜES OBERTES **LA TRAVESSIA** **DE LES 6 PLATGES**



Des del Club Natació Tàrraco us donem la benvinguda a la TÀRRACO AIGÜES OBERTES - LA TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES, que aquest 2025 arriba a la 10a edició.

Ens fa molta il·lusió comptar amb la vostra participació en aquest esdeveniment tan especial, i esperem que gaudiu d'una experiència inoblidable en un repte tan ambiciós com aquest.

Enguany volem superar totes les expectatives de participació fins al moment i, per celebrar aquesta dècada d'esforç i passió per l'esport, hem afegit una nova distància: la Travessia 10K.

Sigui quin sigui el vostre repte, tenim el convenciment que la Tàrraco Aigües Obertes us deixarà moments memorables.

La TÀRRACO AIGÜES OBERTES - TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES forma part del CIRCUIT CATALÀ DE TRAVESSIES de la FEDERACIÓ CATALANA DE NATACIÓ, i el passat 2024 va ser guardonada com la 3a MILLOR TRAVESSIA DEL CIRCUIT.

Enguany, amb l'al·licient dels 10 anys, us esperem amb moltes ganes!



Continguts

Introducció
Sostenibilitat

Informació general
Programació
Ubicacions
Reglament
Mesures de seguretat

La Travessia
Recorreguts
Post-Meta i aperitiu
Responsabilitat
Visita Tarragona
Agraïments



TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Introducció

La TÀRRACO AIGÜES OBERTES - TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES segueix amb la il·lusió de promoure la natació en aigües obertes per a esportistes federats/des i no federats/des, amb l'objectiu de fer partícips també als tarragonins i tarragonines.

Amb 4 possibilitats de recorregut, la TÀRRACO AIGÜES OBERTES es referma amb l'afany de ser una travessia referent al territori.

El 7 de setembre de 2025 és el dia escollit per a dur a terme la 10a edició de la Travessia.





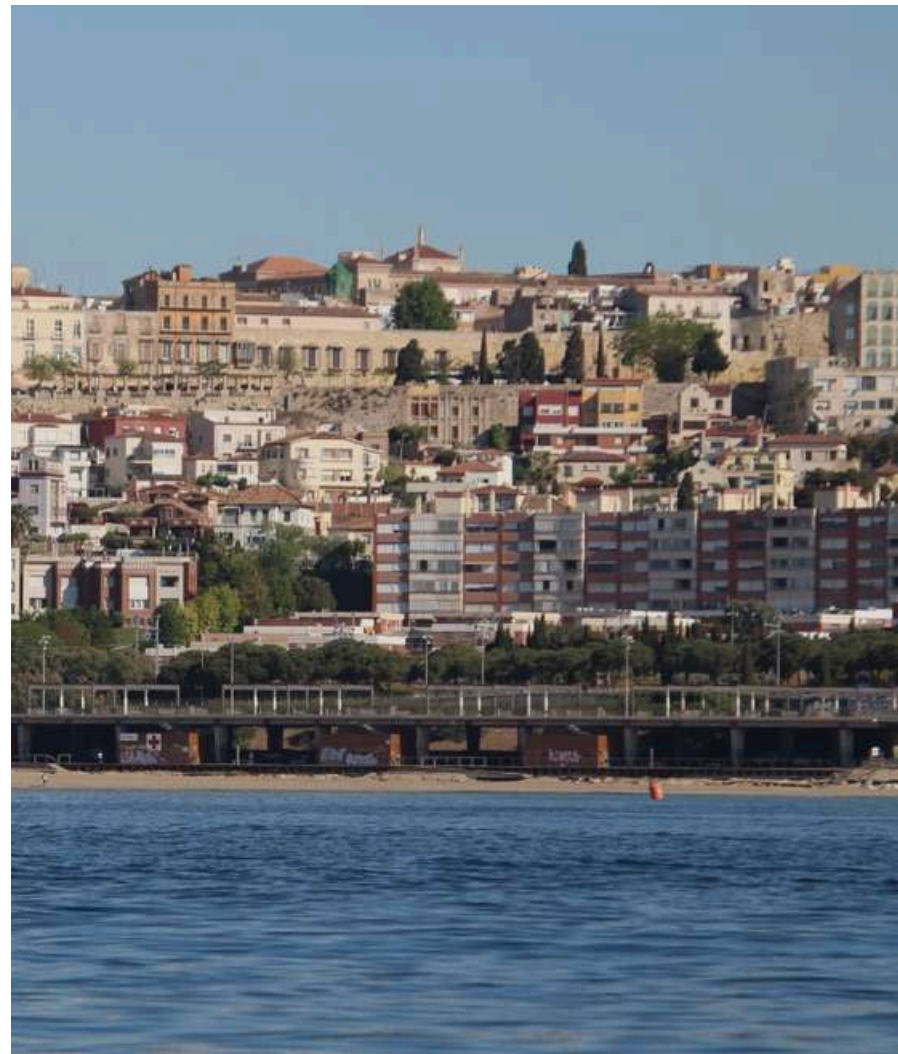
TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Sostenibilitat

La TÀRRACO AIGÜES OBERTES es compromet amb el respecte i la cura dels emplaçaments on es durà a terme la travessia, realitzant accions concretes com la reducció d'envasos i reciclatge d'aquests.

A més, per al desplaçament de nedadors i nedadores comptem amb autobusos, com a mitjà de transport col·lectiu.

A més, el nostre compromís va més enllà, i volem apostar per la col·laboració d'empreses del territori per a fer cada vegada la travessia més sostenible.





TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Programació Travessies

TRAVESSIA KIDS

08.45h - 09.15h Lliurament de dorsals - Platja del Miracle

09.30h Sortida Travessia KIDS

TRAVESSIA 2,5K

09.00h - 10.00h Lliurament de dorsals - Platja del Miracle

10.15h Sortida autobús amb els i les participants

11.00h Sortida Travessia 2500 metres

TRAVESSIA 5K



08.30h - 09.30h Lliurament de dorsals - Platja del Miracle

09.45h Sortida autobús amb els i les participants

10.30h Sortida Travessia 5000 metres

TRAVESSIA 10K



07.30h - 08.30h Lliurament de dorsals - Platja del Miracle

09.00h Sortida Travessia 10000 metres

**13.30h aprox. LLIURAMENT DE PREMIS AL PARC DEL PORT
DE TARRAGONA**



TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Programació general

07.30h - 08.30h Lliurament de dorsals 10K

08.30h - 09.30h Lliurament de dorsals 5K

08.45h - 09.15h Lliurament de dorsals KIDS

09.00h - 10.00h Lliurament de dorsals 2,5K

09.00H SORTIDA TRAVESSIA 10K

09.30H SORTIDA TRAVESSIA KIDS

09.45h Sortida autobús participants 5K

10.15h Sortida autobús participants 2,5K

10.30H SORTIDA TRAVESSIA 5K

11.00H SORTIDA TRAVESSIA 2,5K

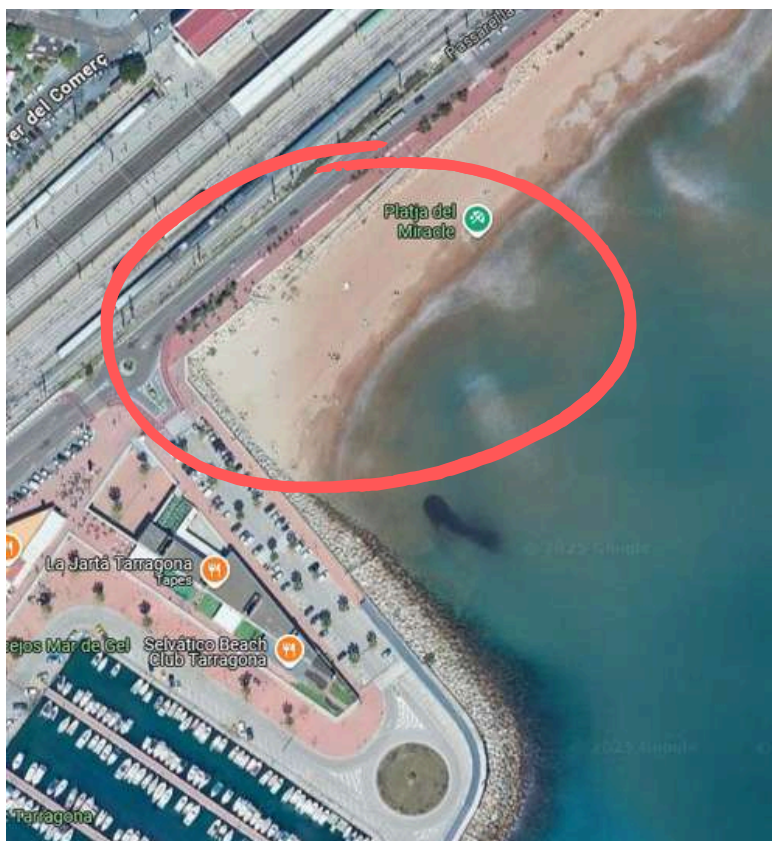
13.30h Lliurament de premis



TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Ubicacions

A causa de les obres que s'estan duent a terme a l'aparcament de la Platja del Miracle, **la zona d'arribades de la TÀRRACO AIGÜES OBERTES es trasllada a l'extrem contrari de la mateixa platja** (zona propera al Port Esportiu).





TÀRRACO AIGÜES OBERTES LA TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES

Reglament

La 10a edició de la travessia TÀRRACO AIGÜES OBERTES es durà a terme el diumenge 07 de setembre de 2025.

Poden prendre-hi part totes les persones que així ho desitgin, sempre i quan s'hagin inscrit correctament, tant en temps com en forma.

Cada participant ho fa a les proves sota la seva responsabilitat, i disposa d'un nivell de condició física i domini tècnic suficient per afrontar-les. En cadascuna de les modalitats, és obligatori participar de manera INDIVIDUAL.

L'organització disposarà d'una pòlissa d'assegurances de Responsabilitat Civil segons la legislació vigent.

Hi haurà 4 tipus de proves: Travessia KIDS de 800m per a les categories prebejamina i benjamina; Travessia de 2500m entre l'Arrabassada, Cossis i el Miracle per a totes les persones adultes que vulguin i per a la categoria Alevina; la Travessia 5000m dirigida a nedadors i nedadores de categoria Infantil, Júnior, Absoluta i Màster; i la Travessia per a celebrar els 10 anys, amb un recorregut de 10K per a nedadors i nedadores de categoria Absoluta i Màster.

Per participar a la Travessia KIDS – 800 metres: Categories Prebenjamina i Benjamina. Els i les nedadores han de disposar obligatòriament de la llicència federativa de la Federació Catalana de Natació de la temporada 2024-25, i en cap cas podran tramitar la llicència d'un dia.

Per a participar a la Travessia de 2500m: Categories Alevina i Open. Els i les nedadores participen a la prova sota la seva responsabilitat, i és necessari comptar amb un nivell de condició física i domini tècnic suficient per afrontar la distància.*

Per a participar a la Travessia TÀRRACO AIGÜES OBERTES de 5000m: Categories Infantil, Júnior, Absoluta i Màster. Els i les nedadores participen a la prova sota la seva responsabilitat, i és necessari comptar amb un nivell de condició física i domini tècnic suficient per afrontar la distància.*

Per a participar a la Travessia TÀRRACO AIGÜES OBERTES de 10.000m: Categories Absoluta i Màster. Els i les nedadores participen a la prova sota la seva responsabilitat, i és necessari comptar amb un nivell de condició física i domini tècnic suficient per afrontar la distància.*

Les proves de 5000m i de 10000m són puntuables al Circuit Català de Travessies.

SORTIDES I RECORREGUT: La sortida serà donada pel/la jutge de sortida, qui indicarà l'itinerari i el lloc d'arribada. Hi haurà 4 sortides diferenciades: Travessia KIDS, Travessia 2500m, Travessia 5000m i Travessia 10000m. Tant la sortida com l'arribada es realitzaran des de la zona indicada de la platja, fora de l'aigua.

**Els i les participants han de disposar de la corresponent llicència federativa, tramitada en la temporada en curs per un club afiliat a la Federació Catalana de Natació, o a una federació territorial que pertanyi a la RFEN de la temporada en curs. Els i les participants no federades en natació, se'ls hi tramitarà una llicència de dia, la qual tindrà un cost adicional.*



TÀRRACO AIGÜES OBERTES **LA TRAVESSIA** **DE LES 6 PLATGES**

DURADA DE LA CURSA: es disposarà, per a finalitzar la cursa, un temps màxim de quaranta-cinc (45) minuts des del moment de l'arribada del primer nedador/a absolut/a. Transcorregut aquest termini, els/les jutges donaran les instruccions necessàries per treure els nedadors i nedadores de l'aigua.

INDUMENTÀRIA: tots els requisits relatius als banyadors i la resta d'indumentària són els que es recullen al reglament d'Aigües Obertes de la Federació Catalana de Natació, més concretament al punt NAO 7 Banyadors i Tecnologia. TOTS els punts seran d'obligat compliment.

ORGANITZACIÓ: Organitza el Club Natació Tàrraco, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Tarragona, Tarragona Esports, el Port de Tarragona, el Club Tennis Tarragona i el Reial Club Nàutic de Tarragona.

La 10a Tàrraco Aigües Obertes està inclosa dins el calendari del Circuit Català de Travessies, a més de la premiació de la prova, aquesta serà puntuable pel Circuit Català de Travessies.





TÀRRACO AIGÜES OBERTES

LA TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES

TRAVESSIA	CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT
KIDS 800m	Prebenjamina Benjamina	2017 - 2016 2015 - 2014

TRAVESSIA	CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT
2500m	Alevins/es OPEN	2013 - 2013 Majors 2012

TRAVESSIA	CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT
6 PLATGES 5000m 	Infantil	2011 - 2010 (14 - 15 anys)
	Júnior	2009 - 2008 (16 - 17 anys)
	Absoluta	2007 a 1996 (18 a 29 anys)
	Màster A	1995 a 1986 (+30 anys)
	Màster B	1985 a 1976 (+40 anys)
	Màster C	1975 a 1966 (+50 anys)
	Màster D	1965 i anteriors (+ 60 anys)

TRAVESSIA	CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT
10K 	Absoluta	2007 a 1996 (18 a 29 anys)
	Màster A	1995 a 1986 (+30 anys)
	Màster B	1985 a 1976 (+40 anys)
	Màster C	1975 a 1966 (+50 anys)
	Màster D	1965 i anteriors (+ 60 anys)

PROVA PUNTUABLE AL CIRCUIT CATALÀ DE TRAVESSIES DE LA FEDERACIÓ CATALANA DE NATACIÓ.

LES PROVES DE 5000M I DE 10000M SÓN PUNTUABLES AL CIRCUIT CATALÀ DE TRAVESSIES.



TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Mesures de seguretat

- En un primer nivell de seguretat trobarem els caiacs i SUP's que desenvolupen la tasca de pilotatge i guia dels nedadors i les nedadores
- En un segon nivell de seguretat trobarem les embarcacions a motor, realitzant tasques de pilotatge, seguiment, avituallament, rescat i evacuació amb servei de socorrisme
- En un tercer nivell de seguretat trobarem els equips de terra, que ens poden facilitar atenció de primers auxilis o el trasllat a un centre hospitalari
- Està prohibit acompanyar de forma particular als nedadors i nedadores durant el trajecte de la prova. També està prohibit l'estacionament d'embarcacions alienes a l'organització, en el recinte de la prova, així com circular per l'itinerari degudament senyalitzat per l'organització
- Si algun club volgués acompanyar els seus nedadors amb una embarcació, ho hauria de comunicar prèviament a l'organització

Comitè Tècnic de Seguretat

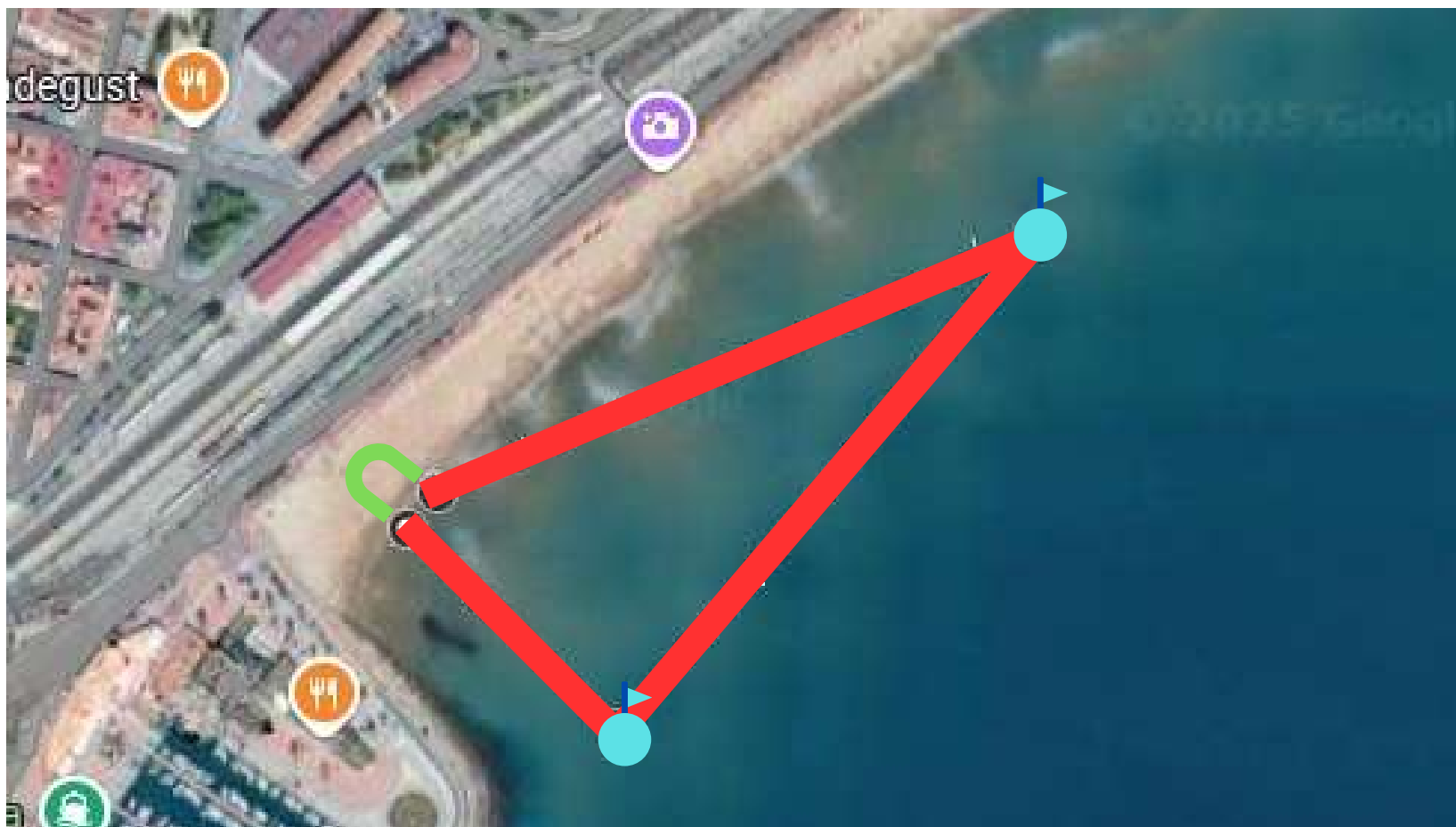
- El Comitè Tècnic de Seguretat és el responsable en la presa de decisions que afectin a la seguretat de l'esdeveniment, autoritzant-lo, realitzant canvis de recorregut o decretant-ne la suspensió
- El Comitè Tècnic de Seguretat ha d'avaluar les condicions climatològiques i de seguretat de la zona en el moment que es realitzi la prova, així com les mesures de seguretat que envolten l'esdeveniment
- Definim un Protocol de Celebració – Cancel·lació de la prova genèric, flexible a les circumstàncies associades al moment que es dugui a terme l'esdeveniment: el vent, l'alçada de les onades, la temperatura de l'aigua i el mar de fons són les 4 variables climatològiques principals que es tindran en compte. Es considerarà en un segon terme les previsions meteorològiques i la seva afectació en el transcurs de l'esdeveniment
- També es tindran en compte els mitjans de seguretat i pilotatge associats. Els factors, entre d'altres, seran el nombre de caiacs, la preparació dels caiaquistes, el nombre d'embarcacions i els mitjans de rescat i evacuació



TÀRRACO AIGÜES OBERTES
LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES

Recorregut KIDS - 800m

Platja del Miracle

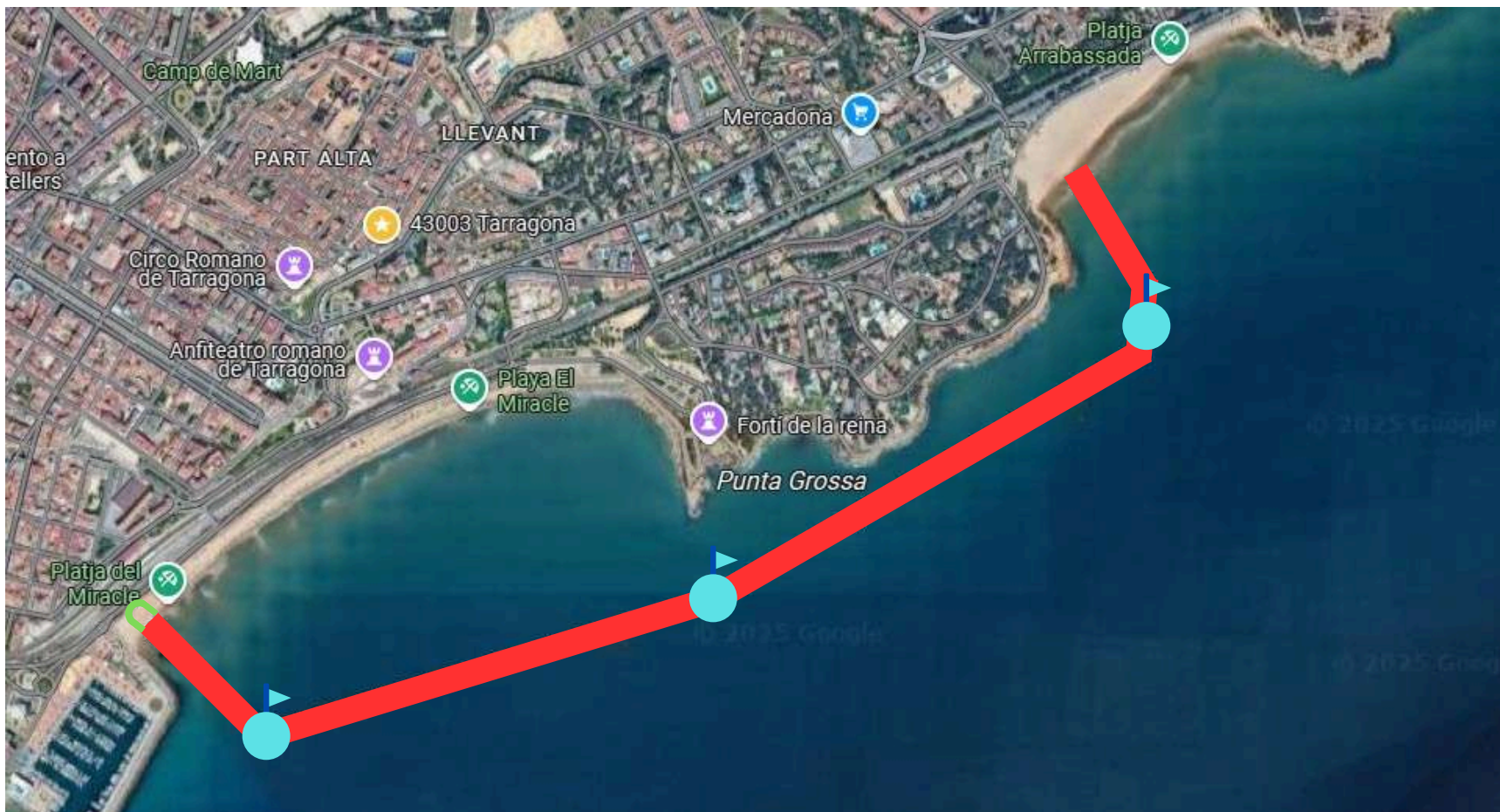




TÀRRACO AIGÜES OBERTES
**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Recorregut 2500m

Platja de l'Arrabassada - Platja del Miracle

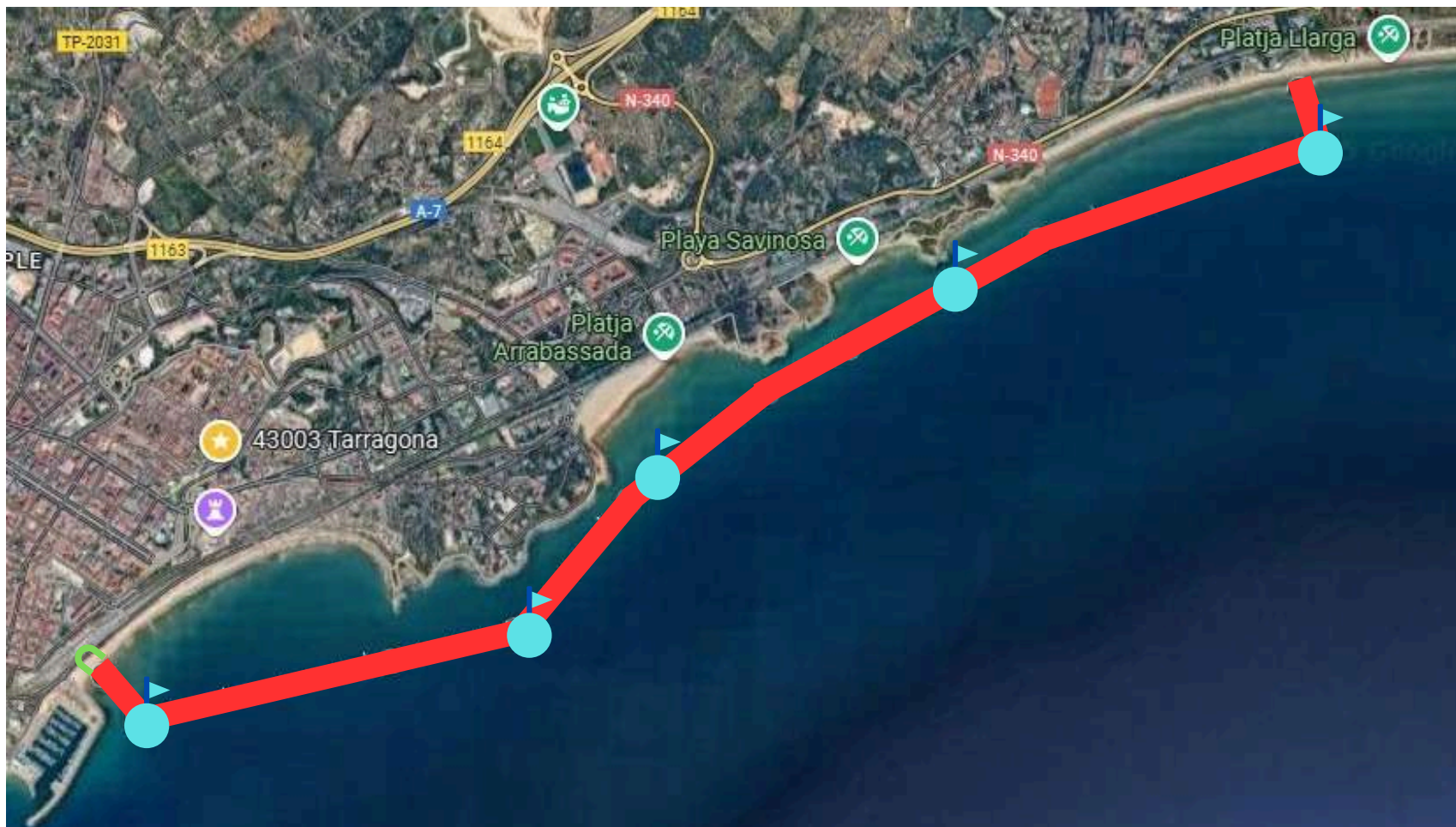




TÀRRACO AIGÜES OBERTES
LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES

Recorregut 5000m

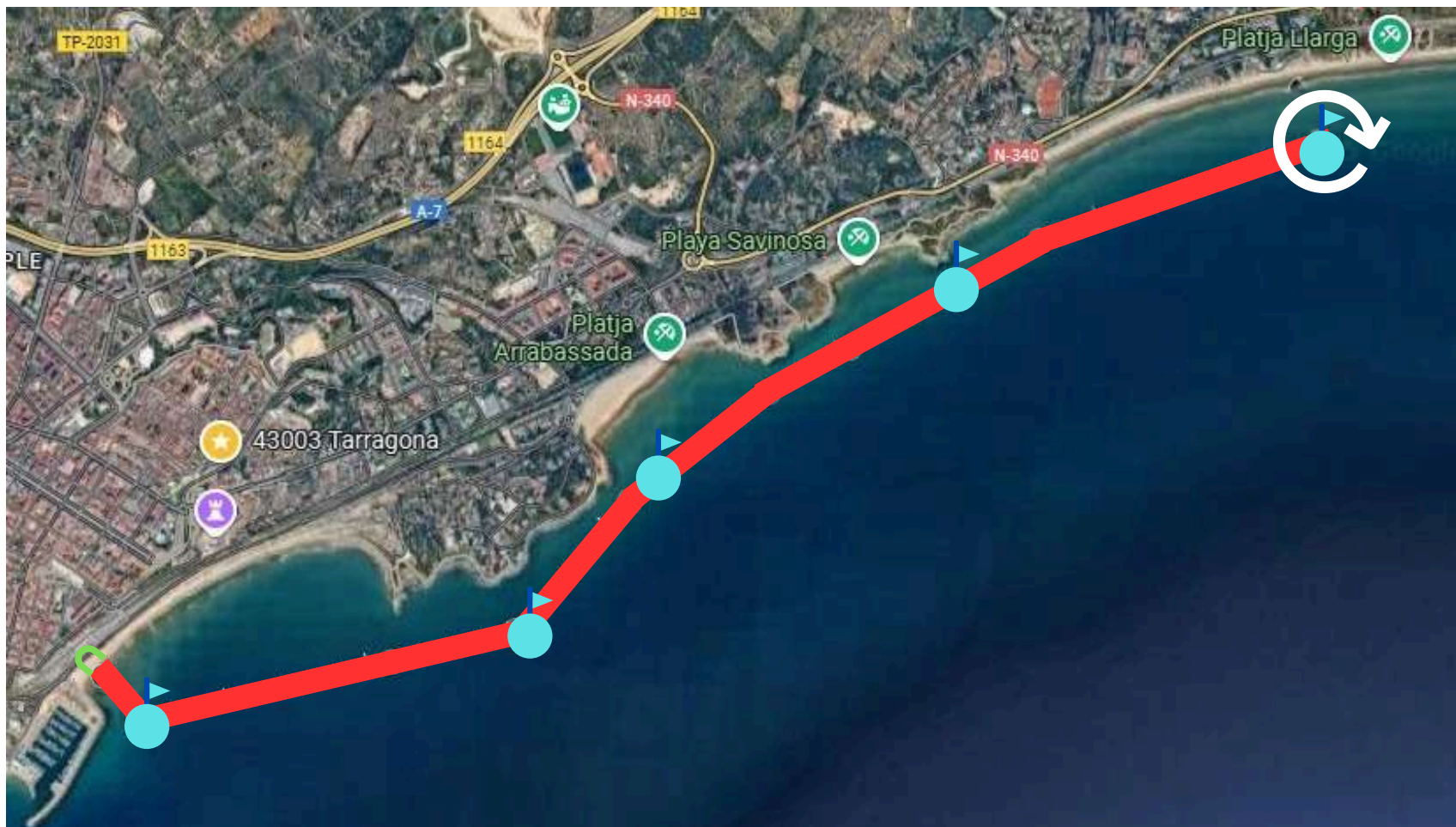
Platja Llarga - Platja del Miracle





TÀRRACO AIGÜES OBERTES
LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES

Recorregut 10.000m Platja del Miracle - Platja Llarga - Platja del Miracle





**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Post-Meta i Aperitiu

A la zona de post-meta hi trobareu la zona d'avituallament, així com el guarda-roba on haureu pogut deixar les vostres pertinences abans de començar la competició.

Trobareu un avituallament complet amb aigua, beguda isotònica 226ers, fruita i lllaminadures.

A més, **al nou parc de la zona del Port de Tarragona** (2' a peu de la zona d'arribades) durem a terme un petit aperitiu de celebració dels 10 anys de la Traversia, així com el lliurament de premis d'aquesta.





**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Responsabilitat



L'organització no es fa responsable del material que es deixi a la zona de guarda-roba, així com no s'acceptaran bosses/motxilles que no es puguin tancar correctament.

Els i les participants hauran de:

- Ser responsables de la seva pròpia seguretat i la de la resta d'esportistes
- Conèixer i respectar el reglament de la competició
- Conèixer el recorregut de la competició
- Fer cas de les indicacions que pugui donar el Comitè d'Àrbitres i/o els i les voluntàries
- Mostrar un tracte respectuós amb tots i totes les esportistes, àrbitres, organitzadores i voluntàries
- Respectar el medi ambient i no llençar res fora dels espais habilitats a tal efecte



**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Visita Tarragona



**Aprofita la teva
estada a Tarragona
per visitar la ciutat**



Descobreix els espais i recintes del conjunt arqueològic de Tàrraco: l'Amfiteatre, el Circ, el Fòrum provincial, el Passeig Arqueològic i el Fòrum local. Tàrraco va ser la principal base de l'Imperi Romà a Hispània.

Visita els monuments icònics de la ciutat com la Catedral i el seus voltants: el Pla de la Seu, l'Antic Hospital de Santa Tecla i la Muralla. Passeja pel centre i fes cap al Balcó del Mediterrani, un mirador obert al Mar Mediterrani on els tarragonins i tarragonines van “A tocar ferro”. Passeja pel barri pescador del Serrallo i el Port Tàrraco.

Tarragona és l'única ciutat catalana declarada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO: gaudeix-la!



**LA TRAVESSIA
DE LES 6 PLATGES**

Agraïments



**Tarragona
Esports**



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Port Tarragona



REIAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA



**CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA
TARRAGONA**



TARRACO
SEA CLUB



LA TRAVESSIA DE LES 6 PLATGES

Agraïments

