



X TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS

Diumenge 30 d'agost del 2026

Reglament oficial de la prova

Les inscripcions **ES TANCARAN EL DIJOUS 27 d'agost del 2026**. El preu reduït es manté **fins el 9 d'agost del 2026 a les 23:59 h.**

PROGRAMA DIUMENGE 30 D'AGOST DEL 2026

Modalitat	Horari	Temps límit
ENDURANCE 2.500 m	de 09.00 h a 10.30 h	1 h 30 min
SPRINT 1.000 m	de 10.45 h a 11.30 h	45 min
COMBO 1.000 m + 2.500 m	recorregut i temps límit Sprint + Endurance	segons modalitats
KIDS 200 m	de 11.45 h a 12.15 h	1r, 2n i 3r general
CIRCUIT MEMORIAL GABI VILLARRUBIA 500 m	de 12.20 h a 12.50 h	30 min

1 ORGANITZACIÓ

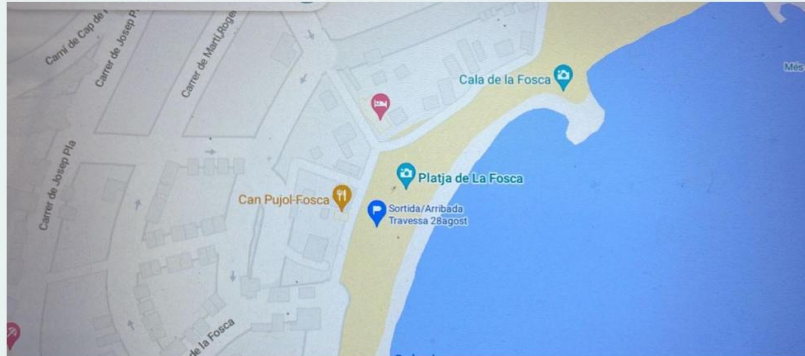
El Club Natació Palamós organitza la X Travessa La Fosca - Palamós el diumenge 30 d'agost del 2026.

1.1 RECOLLIDA DEL DORSAL

El lloc de recollida de dorsals i guarda-roba estarà situat a la platja de La Fosca número 19, davant del Restaurant Can Pujol.

RECOLLIDA DE DORSALS I GUARDA-ROBA

Platja de La Fosca núm. 19 - davant del Restaurant Can Pujol



Referències útils

- Can Pujol-Fosca
- Platja de La Fosca
- Carrer de Josep Pla
- Carrer de Martí Roger
- Camí de Cap de Planes
- Punt de sortida i arribada

1.1 HORARIS DETALLATS DE RECOLLIDA, BRIEFING I SORTIDA

Endurance 2.500 m

Hora	Acció	Lloc
07.45 h a 08.45 h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de La Fosca núm. 19
08.50 h	Briefing	Platja de La Fosca
09.00 h	Sortida	Platja de La Fosca

Sprint 1.000 m

Hora	Acció	Lloc
09.30 h a 10.30 h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de La Fosca núm. 19
10.35 h	Briefing	Platja de La Fosca
10.45 h	Sortida	Platja de La Fosca

Combo 2.500 m + 1.000 m

Hora	Acció	Lloc
07.45 h a 08.45 h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de La Fosca núm. 19
08.50 h / 10.35 h	Briefing	Platja de La Fosca
09.00 h / 10.45 h	Sortida Endurance / sortida Sprint	Platja de La Fosca

Kids 200 m

Hora	Acció	Lloc
10.30 h a 11.30 h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de La Fosca núm. 19
11.35 h	Briefing	Platja de La Fosca
11.45 h	Sortida	Platja de La Fosca

Circuit Memorial Gabi Villarrubia 500 m

Hora	Acció	Lloc
11.30 h a 12.05 h	Entrega de dorsals i revisió de necessitats de suport	Platja de La Fosca núm. 19
12.10 h	Briefing específic amb participants i acompanyants	Platja de La Fosca
12.20 h	Sortida	Platja de La Fosca

2 SORTIDA I RECORREGUT

La sortida i l'arribada de les diferents proves es faran a la platja de La Fosca, número 19, davant del Restaurant Can Pujol.

El briefing es farà 10 minuts abans al punt de sortida de la platja de La Fosca número 19. El nedador o nedadora que no es trobi a punt a l'hora prevista de la sortida no podrà participar de la prova.

Quan faltin 2 minuts, els esportistes es podran dirigir a la línia de sortida, sota l'arc. Passats aquests 2 minuts es farà un compte enrere de 10 segons i es donarà la sortida mitjançant un senyal sonor llarg.

El recorregut serà cronometrat a través d'un xip que l'organització entregarà amb el Welcome Pack, i aquest xip haurà de ser retornat a l'arribada. En cas de pèrdua es penalitzarà amb l'import de 10 EUR.

3 SERVEIS

GUARDA-ROBA: disposem d'aquest servei en el mateix lloc de l'entrega de dorsals i Welcome Pack, a la platja de La Fosca número 19.

AVITUALLAMENTS: a l'arribada hi trobareu aigua i fruita.

WELCOME PACK: en el pack de benvinguda hi trobareu una bossa de cotó 100% dels 10 anys del club amb el lema "Viu el mar! Cuida'!", el xip, el casquet oficial obligatori, un ventall commemoratiu dels 10 anys del club i alguna sorpresa preparada per l'organització.

DUTXES: servei de dutxes a la mateixa platja.

ASSISTÈNCIA SANITÀRIA: la prova està coberta amb els serveis mèdics necessaris.

FOTOGRAFIES: hi haurà una persona del club encarregada de fer fotografies i/o vídeos.

CLASSIFICACIONS: es donaran en finalitzar la prova.

4 INSCRIPCIONS I PREUS

Les inscripcions es realitzaran a través de la plataforma d'inscripcions indicada pel Club Natació Palamós.

Modalitat	Preu fins 09/08/2026	Preu del 10/08 al 27/08/2026
ENDURANCE 2.500 m	30 EUR	35 EUR
SPRINT 1.000 m	22 EUR	27 EUR
COMBO SPRINT + ENDURANCE	38 EUR	43 EUR
KIDS 200 m	12 EUR	1r, 2n i 3r general
CIRCUIT MEMORIAL GABI VILLARRUBIA 500 m	5 EUR	10 EUR

Els cursetistes tenen descompte amb codi promocional. **S'HA DE DEMANAR NOMES AL EMAIL** del Club Natació Palamós. Les despeses d'inscripció van a compte del cursetista.

Els/les nedadors/es que desitgin participar de la Travessa hauran d'omplir el formulari, acceptar el reglament de la travessa i el protocol de seguretat. La inscripció quedarà formalitzada una vegada fet el pagament del dret d'inscripció.

Els diners de les inscripcions aniran destinats a les despeses de seguretat de la prova: embarcacions, assegurança de participants, ambulància, socorrista aquàtic, responsabilitat civil i avituallaments.

La inscripció inclou dret a participar en la Travessa, Welcome Pack, avituallament a l'arribada i assistència durant la prova.

En cas d'anul·lació de la prova per mal temps o causes alienes a l'organització, la prova quedarà suspesa fins al pròxim any i es retornarà el 70% de l'import de la inscripció.

La inscripció és personal i intransferible. En cap cas, un cop formalitzada, es podran transferir els drets de participació a una altra persona. La formalització de la inscripció suposa l'acceptació d'aquest reglament i de les normes de seguretat de la prova.

5 PARTICIPANTS

L'edat mínima per participar és a partir de 7 anys, nascuts a partir del 2019, sempre que es vagi acompanyat per un adult quan correspongui. Podrà participar qualsevol persona física de qualsevol nacionalitat.

La inscripció a través de la plataforma haurà d'incloure l'acceptació expressa del reglament, del protocol de seguretat, de l'autorització d'ús d'imatges i de la declaració de responsabilitat de la persona participant.

En el cas dels menors de 18 anys, l'acceptació l'haurà de formalitzar obligatòriament el pare, mare o tutor/a legal en el mateix formulari d'inscripció.

En el cas dels majors de 67 anys, la plataforma haurà d'incloure una declaració específica conforme la persona participant manifesta que es troba en condicions físiques adequades per realitzar la prova. Si la plataforma no permet recollir aquesta declaració, s'haurà de portar signada a la recollida de dorsals o aportar llicència federativa vigent.

Per al Circuit Memorial Gabi Villarrubia 500 m, la persona participant o el seu representant legal haurà d'indicar les necessitats de suport, accessibilitat, acompanyament a l'aigua o material auxiliar que calgui preveure per garantir una participació segura.

No cal demanar diagnòstics mèdics detallats; només la informació imprescindible per preparar el suport, garantir la seguretat i adaptar l'entrada, sortida i acompanyament de la prova.

Tots els participants declaren estar en condicions físiques necessàries per realitzar la prova i accepten participar sota la seva responsabilitat. L'organització recomana als participants no inscriure's si no es veuen amb capacitat suficient per completar la travessa.

6 EQUIPAMENTS

Per raons de seguretat i per facilitar el seguiment dels participants, és obligatori l'ús del casquet que l'organització proporcionarà dins del Welcome Pack de la prova.

L'organització permetrà l'ús de rellotges esportius i dispositius GPS aquàtics.

Atès el caràcter popular de la prova, es permetrà la utilització de material auxiliar d'entrenament, flotació o propulsió, com aletes, pales o pull buoy, per completar el recorregut. Els participants que utilitzin aquest material no optaran a les classificacions oficials de la travessa.

Queda prohibit l'ús de reproductors MP3 aquàtics o dispositius similars que puguin impedir una correcta audició dels avisos i indicacions de seguretat durant la prova.

La utilització de neoprè estarà permesa, però els participants que el facin servir quedaran exclosos de la classificació oficial de la travessa.

L'organització podrà autoritzar material de suport específic quan sigui necessari per garantir la participació segura en el Circuit Memorial Gabi Villarrubia.

7 CATEGORIES I PREMIS

Categoria	Edat / any de naixement	Premi
KIDS 200 m	Des dels 7 fins als 11 anys, nascuts del 2019 al 2015	1r, 2n i 3r general
MENORS SPRINT 1.000 m	Des dels 12 fins als 17 anys, nascuts del 2014 al 2009	1r, 2n i 3r masculí i femení
MENORS ENDURANCE 2.500 m	Des dels 12 fins als 17 anys, nascuts del 2014 al 2009	1r, 2n i 3r masculí i femení
ADULTS SPRINT 1.000 m	A partir de 18 anys, nascuts a partir del 2008	1r, 2n i 3r masculí i femení
ADULTS ENDURANCE 2.500 m	A partir de 18 anys, nascuts a partir del 2008	1r, 2n i 3r masculí i femení
ADULTS COMBO	A partir de 18 anys, nascuts a partir del 2008	1r masculí i 1a femenina
MASTER SPRINT 30-49	nascuts del 1996 al 1977	1r masculí i 1a femenina
MASTER SPRINT 50-69	nascuts del 1976 al 1957	1r masculí i 1a femenina
MASTER SPRINT 70-79	nascuts del 1956 al 1947	1r masculí i 1a femenina
MASTER SPRINT +80	nascuts el 1946 o abans	1r masculí i 1a femenina
MASTER ENDURANCE 30-49	nascuts del 1996 al 1977	1r masculí i 1a femenina
MASTER ENDURANCE 50-69	nascuts del 1976 al 1957	1r masculí i 1a femenina
MASTER ENDURANCE 70-79	nascuts del 1956 al 1947	1r masculí i 1a femenina
MASTER ENDURANCE +80	nascuts el 1946 o abans	1r masculí i 1a femenina
PREMI ESPECIAL MEMORIAL GABI VILLARRUBIA	Circuit adaptat i participatiu de 500 m	Trofeu commemoratiu i medalla/record per a les persones participants

Els premis són individuals i no seran acumulables.

Els reconeixements podran consistir en copes, medalles, trofeus, obsequis o altres premis que l'organització consideri adients per a cada categoria.

El Circuit Memorial Gabi Villarrubia tindrà caràcter participatiu i no competitiu. Totes les persones participants rebran una medalla o record de participació.

L'organització entregarà el Trofeu Memorial Gabi Villarrubia com a reconeixement especial a l'esport adaptat, la superació i els valors que representa la figura d'en Gabi.

Les classificacions de les travessies Sprint i Endurance es faran tenint en compte el temps, amb una classificació única per a cada categoria i sexe.

S'ordenaran per temps els resultats de les travessies Sprint i Endurance, i la classificació es començarà a realitzar un cop hagi arribat el darrer participant de cada travessia.

Hora aproximada d'entrega de premis i reconeixements: 13.00 h, a la platja de La Fosca numero 19, davant del Restaurant Can Pujol.

8 MESURES DE SEURETAT

Els nedadors/es seran acompanyats i guiats per embarcacions de suport. Les embarcacions de suport a motor respectaran en tot moment la distància de seguretat, que pot variar segons l'estat de la mar.

Els patrons de les embarcacions guia disposaran d'armilles reflectants per poder dirigir adequadament els nedadors.

El nombre d'embarcacions i caiacs podrà ser modificat en funció del nombre de participants finals, amb l'objectiu de garantir la seguretat dels nedadors/es.

Les persones participants hauran de seguir en tot moment les indicacions de l'organització, personal de seguretat, embarcacions i voluntariat.

9 ARRIBADA

Els nedadors que es retirin hauran de notificar-ho el més aviat possible a l'organització.

El recorregut serà cronometrat a través d'un xip que l'organització entregarà amb el Welcome Pack, i aquest xip haurà de ser retornat a l'arribada. En cas de pèrdua es penalitzarà amb l'import de 10 EUR.

L'arribada es realitzarà sota l'arc habilitat per l'organització. Els participants hauran de passar pel punt de control d'arribada per validar correctament la seva participació.

Els resultats generals estaran penjats a partir de dilluns 31 d'agost a la web del Club Natació Palamós i el mateix dia a ROCKTHESPORT.

10 OBLIGACIO DE FINALITZAR EL REPTE

L'organització es reserva el dret a obligar a finalitzar la prova a qualsevol dels participants per garantir la seva seguretat.

A continuació s'exposen alguns casos en què membres de l'organització posaran fi a l'aventura obligant a pujar els participants a una embarcació de suport:

Empitjorament de les condicions marines que posin en perill els participants de la travessa.

Sempre que un nedador mostri senyals de fatiga extrema, deshidratació, hipotèrmia, ritme extremadament lent o qualsevol altre signe que impedeixi nedar amb normalitat.

Nedadors que no segueixin les indicacions de seguretat de l'organització o que estiguin fora dels límits de seguretat delimitats per l'organització.

Quan el nedador faci el senyal de socors, aixecant un o dos braços.

Els voluntaris de les embarcacions vetllaran per la seguretat dels nedadors i podran obligar qualsevol nedador a abandonar la prova per garantir la seva seguretat.

11 MODIFICACIO DE LA PROVA

En cas de mala mar o altres fenòmens adversos, com banc de meduses o corrents, l'organització es reserva el dret de canviar el trajecte de la travessa i escollir un dels trajectes alternatius ja seleccionats.

Si no fos possible portar a terme la cursa sense posar en perill la seguretat dels participants, l'organització es reserva el dret de canviar-ne l'horari o fins i tot anul·lar la prova.

12 DADES PERSONALS

En compliment de la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal i Garantia de Drets Digitals, i la Llei 34/2002, d'11 de juliol, de serveis de la societat de la informació i de comerç electrònic, el Club Natació

Palamós amb NIF G-55244891 informa que les dades s'incorporaran a un fitxer automàtic de caràcter personal del qual és responsable el club.

La finalitat de la recollida d'aquestes dades és administrar la participació a la X Travessa La Fosca - Palamós, gestionar la informació procedent de la prova, especialment temps, descomptes, fotografies i vídeos, i realitzar el control estadístic dels participants per millorar l'organització de la cursa.

L'usuari dona el consentiment del tractament de les seves dades en el procés d'inscripció a través de la pàgina web i autoritza expressament la cessió de les dades personals sol·licitades amb les finalitats esmentades a favor del Club Natació Palamós, assegurances, empresa de cronometratge i altres obligacions legals.

En qualsevol cas, es pot revocar el consentiment i exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació, oposició, supressió, limitació, portabilitat i transparència comunicant-ho al Club Natació Palamós mitjançant un correu electrònic a cnpalamos@gmail.com.

13 AUTORITZACIO D'US D'IMATGES

Donat que el dret a la pròpia imatge està reconegut a l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei 5/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, el Club Natació Palamós demana consentiment als esportistes o pares, mares o tutors legals dels menors d'edat per poder publicar fotografies on apareguin els esportistes o els seus fills i filles, quan siguin clarament identificables.

Els esportistes o pares, mares o tutors legals dels menors d'edat accepten, amb la formalització de la inscripció a la X Travessa La Fosca - Palamós, que la seva imatge o la del seu fill/a pugui aparèixer en fotografies o filmacions realitzades en les activitats organitzades pel Club Natació Palamós.

Aquesta autorització inclou pàgines web i xarxes, filmacions destinades a difusió pública, fotografies per a revistes o publicacions i presentacions digitals.

14 CIRCUITS

Els croquis següents són la referència gràfica de cada modalitat. El recorregut definitiu i les indicacions de boies es confirmaran al briefing de cada prova segons l'estat de la mar i les condicions de seguretat.

En tots els circuits, la sortida i l'arribada seran a la platja de La Fosca, número 19, davant del Restaurant Can Pujol.

ENDURANCE 2.500 M

Sortida 09.00 h · temps límit 1 h 30 min



Llegenda

- Arc arribada
- Boia 1 i 8
- Boia 2
- Boia 3 i 9
- Boia 4 porta
- Boia 5
- Boia 6
- Boia 4 i 7
- Roques
- Embut arribada

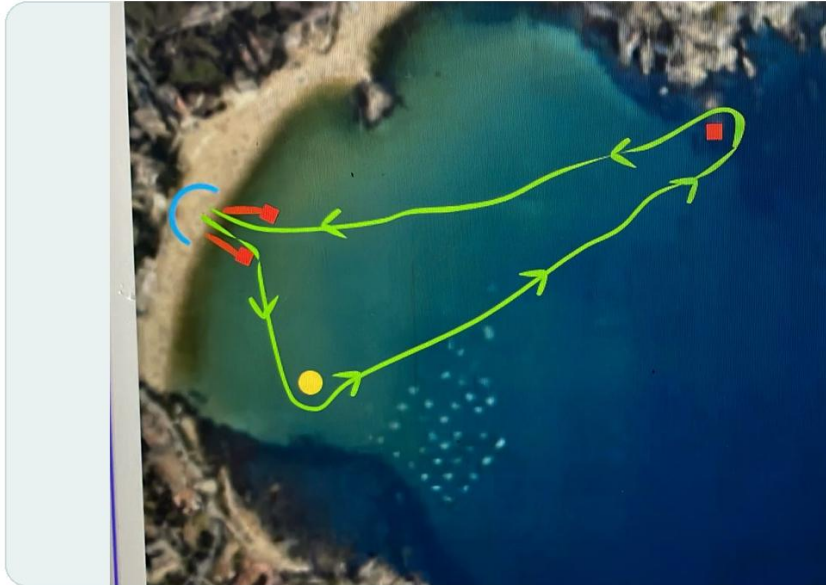
Notes

- Totes les boies a l'esquerra.
- Boia 4: hi ha una porta.

14 CIRCUITS

SPRINT 1.000 M

Sortida 10.45 h · temps límit 45 min



Llegenda

- Boia 1
- Boia 2
- ⌋ Arc arribada
- Embut arribada

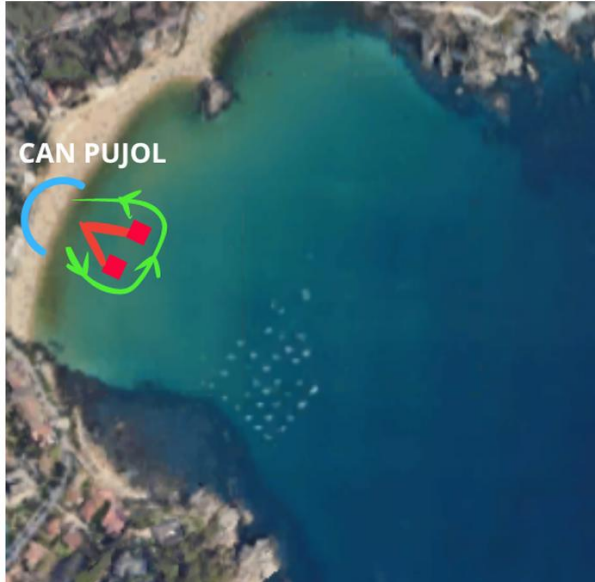
Notes

- Sortida i arribada davant de Can Pujol.
- Cal seguir les indicacions de boies del briefing.

14 CIRCUITS

KIDS 200 M

Sortida 11.45 h · temps límit 30 min



Llegenda

-  Arc arribada
-  Embut arribada

Notes

- Deixar les boies a l'esquerra.
- Acompanyament i control de seguretat a la zona de bany.

MEMORIAL GABI VILLARRUBIA 500 M

Sortida 12.20 h · temps límit 30 min · travessa adaptada i participativa



Llegenda

- Boia 1
- Boia 2
- ⤿ Arc arribada
- Embut arribada

Notes

- Boies 1 i 2 a l'esquerra.
- Circuit adaptat per obrir la travessa a persones amb discapacitat.
- Homenatge a en Gabi i al seu vincle amb La Fosca.