

GUIA DE L'ESPORTISTA

CURSA DE LES DONES DE CAMBRILS

12/06/22

#nomesSiesSI
#respectam

CURSA 5Km

CAMINADA 5km

CURSES INFANTILS

ZUMBA

ESMORZAR SALUDABLE

Inscripcions Online
www.naturetime.es

Inscripcions Presencials
Decathlon
Tarragona / Reus / Vila-seca

CURSA OBERTA A TOTHOM!
www.naturetime.es / www.cambrils.cat/esports

Organitza:



AJUNTAMENT DE CAMBRILS
Àrea de Polítiques d'Igualtat



Cambrils Esport
Ajuntament de Cambrils

Donatius:



LIGA CONTRA EL CÁNCER
Comarca del Tarragonès - Tarragona - Tarragona de l'Ebre

Main Sponsor:



icctelecom

Sponsors:



PRESENTACIÓ

Després de dos anys d'aturada a causa de la pandèmia, us presentem **la III edició de la Cursa de les Dones de Cambrils**. Són 5km de reivindicació, d'empoderament, de solidaritat, del gaudir fent esport a Cambrils i 5km de salut. Són 5km corrent o caminant. Són 5km amb el lema #NOMÉSSIESSI i #RESPECTAM.

PROGRAMA

Dissabte 11 de juny:

- Entrega de dorsals. S'aconsella recollir el dorsal i comprovar la talla de la samarreta amb temps.

Lloc: Camp de Futbol de Cambrils: <https://goo.gl/maps/y3UPPpgBKPQUyWw59>

Hora: 10 a 13h

Diumenge 12 juny:

Lloc: Passeig de les Palmeres (zona Oficina de Turisme):

<https://goo.gl/maps/Vz4oygjnaQ4Buen9>

8.45h a 9.45h: Recollida de dorsals última hora

- 9h a 11h: Recollida de dorsals curses infantils
- 9.15-9.45h: ZUMBA per escalfar
- 9.50h Lectura Manifest a càrrec de la Sra. Natàlia Pleguezuelos, regidora d'esports de l'Ajuntament de Cambrils.
- 10h: SORTIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa i Caminada
- 11.15h: ENTREGA PREMIS
- 11.30h: SORTIDA Curses infantils 500m i 1km
- Un cop finalitzat el recorregut es podrà gaudir de:
- Esmorzar Saludable

RECOLLIR DORSAL-BOSSA CORREDORA

El dorsal es pot recollir en 2 llocs:

- El dissabte 11 de Juny al Camp de Futbol de Cambrils en horari de 10 a 13h
- El diumenge 12 de juny a la carpa de secretaria a la zona de cursa, al Parc del Pescador de Cambrils. Horari de 8.45h a 9.45h

Per recollir el dorsal cal tenir a mà: el DNI per poder-lo ensenyar.

Pots recollir el dorsal d'altres corredors, però cal que ens ensenyis el seu DNI (foto al mòbil, fotocòpia o original).

Si una persona no ha de venir a córrer, pot recollir la bossa del corredor, però millor que no reculli el dorsal.

RECOLLIR SAMARRETA

La samarreta s'entrega al recollir el dorsal.

Les persones inscrites fins al 5 de juny de 2022 tenen la talla assegurada de la samarreta oficial 2022.

Les persones inscrites entre el 6 de juny i el 8 de juny de 2022 no tenen la talla assegurada. Un cop s'esgotin les samarretes de l'edició 2022, es donaran samarretes de l'edició 2019.

Hi haurà una carpa de gestió de samarretes, per si la talla escollida no us va bé, que pugueu mirar de canviar

RECORREGUT

RECORREGUT 5K: Es corre direcció ponent, passant primer per Horta de Santa Maria. La primera part es fa per dins els carrers i, un cop s'arriba al passeig, es va a l'anada pel carril bici, mentre que a la tornada es fa pel passeig peatonal.

Recorregut AQUÍ: https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1_5yFLvKvcAJE2ogH6E5VT-h-Prz_6HC&ll=41.06616800298456%2C1.0508249999999997&z=15

RECORREGUT INFANTIL: Al passeig de les Palmeres, es farà un recorregut de 500m. El més petits (de 0 a 7 anys) faran 1 volta i els més grans faran 2 voltes (1km) (de 8 a 11 anys)



ESMORZAR SALUDABLE

Al finalitzar la cursa tindreu un esmorzar saludable consistent en aigua, llet d'ametlla, ametlles i peça de fruita.

**VICIO
SANO**
by **nectina**

SERVEIS

- Ludoteca: Servei de guarderia amb places limitades. Cal fer reserva a l'email info@naturetime.es fins divendres 10 de juny. Places per ordre de petició.
- Tallers:
 - La Martina Kids&Us ofereix el taller Arts&Crafts entre les 9h i les 13h



- Massatge: Servei de massatge i recuperació muscular ofertat per Gima Clinic (Reus)



- Zumba: De la mà d'Esports Cambrils, gaudireu de 30 minuts de zumba per tal d'anar escalfant motors de cara a la cursa. Serà de 9.15 a 9.45h
- Guarda-roba: Recordeu que seguim sense servei de guarda-roba per motius de protocol intern de Covid.
- Dutxes: Al poliesportiu de Cambrils tindreu a disposició vestuaris per poder-vos canviar i dutxar-vos.

SOLIDARITAT

La **Cursa de les Dones de Cambrils** s'ha vinculat amb la **Lliga contra el Càncer de les comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre** per a l'edició de 2022. Totes les donacions fetes durant el procés d'inscripció, així com la venda de material esportiu solidari (samarretes i cintes) que trobareu a la zona de cursa el diumenge 12 de juny, seran entregats íntegrament a la causa.

A la carpa de La Lliga contra el Càncer podreu comprar samarretes edició 2019 i cintes de cap. A banda també hi haurà la guardiola solidària per si voleu fer alguna aportació extra.

Moltes gràcies per avançat!

GRÀCIES AL NOSTRES COL-LABORADORS

MAIN SPONSOR



SPONSORS



ENTITAT BENEFICIARIA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA



GUÍA DE LA DEPORTISTA

CURSA DE LES DONES DE CAMBRILS

12/06/22

#nomesSiesSI
#respectam

CURSA 5Km

CAMINADA 5km

CURSES INFANTILS

ZUMBA

ESMORZAR SALUDABLE

Inscripcions Online
www.naturetime.es

Inscripcions Presencials
Decathlon
Tarragona / Reus / Vila-seca

CURSA OBERTA A TOTHOM!
www.naturetime.es / www.cambrils.cat/esports

Organitza:



Donatius:



Main Sponsor:



Sponsors:



PRESENTACIÓN

Después de dos años de parada a causa de la pandemia, os presentamos **la III edición de la Cursa de les Dones de Cambrils**. Son 5km de reivindicación, de apoderamiento, de solidaridad, del disfrutar haciendo deporte en Cambrils y 5k de salud. Son 5km corriendo o caminando. Son 5km bajo el lema #SOLOSIESI i #RESPETAME.

PROGRAMA

Sábado 11 de junio:

- Entrega de dorsales. Se aconseja recoger el dorsal y comprobar la talla de la camiseta con tiempo.

Lugar: Camp de Futbol de Cambrils: <https://goo.gl/maps/y3UPPpgBKPQUyWw59>

Hora: 10 a 13h

Domingo 12 junio:

Lugar: Paseo de les Palmeres (zona Oficina de Turisme):

<https://goo.gl/maps/Vz4oyginaQ4Buen9>

- 8:45h a 9:45h: Recogida de dorsales última hora
- 9h a 11h: Recogida de dorsales carreras infantiles
- 9:15-9:45h: ZUMBA para calentar
- 9:50h Lectura Manifiesto a cargo de la Sra. Natàlia Pleguezuelos, concejal de deportes del Ajuntament de Cambrils.
- 10h: SALIDA Cursa de les Dones 5km
 - Carrera y Caminata
- 11:15h: ENTREGA PREMIOS
- 11:30h: SALIDA Carreras infantiles 500m i 1km
- Una vez finalizado el recorrido se podrá disfrutar de:
- Desayuno Saludable

RECOGER DORSAL-BOLSA CORREDORA

El dorsal se puede recoger en 2 lugares:

- El sábado 11 de junio en el Camp de Futbol de Cambrils en horario de 10 a 13h
- El domingo 12 de junio en la carpa de secretaría en la zona de carrera, en el Parc del Pescador de Cambrils. Horario de 8:45h a 9:45h

Para recoger el dorsal hay que tener a mano: el DNI para poderlo enseñar.

Puedes recoger el dorsal de otras corredoras, pero es necesario que nos enseñes su DNI (foto en el móvil, fotocopia u original).

Si una persona no tiene que venir a correr, puede recoger la bolsa de la corredora, pero mejor que no recoja el dorsal.

RECOGER CAMISETA

La camiseta se entrega al recoger el dorsal.

Las personas inscritas hasta el 5 de junio de 2022 tienen la talla asegurada de la camiseta oficial 2022.

Las personas inscritas entre el 6 de junio y el 8 de junio de 2022 no tienen la talla asegurada. Una vez se agoten las camisetas de la edición 2022, se darán camisetas de la edición 2019.

Tendremos una carpa de gestión de camisetas, por si la talla escogida no os va bien, que podáis cambiarla.

RECORRIDO

RECORRIDO 5K: Se corre dirección poniente, pasando primero por Horta de Santa Maria. La primera parte se hace entre las calles y, una vez se llega al paseo, se va a la ida por el carril bici, mientras que a la vuelta se hace por el paseo peatonal.

Recorrido AQUÍ: https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1-5yFLvKvcAJE2ogH6E5VT-h-Prz_6HC&ll=41.06616800298456%2C1.0508249999999997&z=15

RECORRIDO INFANTIL: En el paseo de les Palmeres, se hará un recorrido de 500m. Los más pequeños (de 0 a 7 años) darán 1 vuelta y los más grandes darán 2 vueltas (1km) (de 8 a 11 años)



DESAYUNO SALUDABLE

Al finalizar la carrera tendréis un desayuno saludable consistente en agua, leche de almendra, almendras y pieza de fruta.

VICIO SANO

by **nectina**

SERVICIOS

- Ludoteca: Servicio de guardería con plazas limitadas. Hay que hacer reserva a través del email info@naturetime.es hasta el viernes 10 de junio. Plazas por orden de petición.
 - Talleres: La Martina Kids&Us ofrece el taller Arts&Crafts entre las 9h y las 13h



- Masaje: Servicio de masaje y recuperación muscular ofrecido por Gima Clinic (Reus)



- Zumba: De la mano de Esports Cambrils, disfrutaréis de 30 minutos de zumba para ir calentando motores de cara a la carrera. Será de 9:15 a 9:45h
- Guardarropa: Recordad que seguimos sin servicio de guardarropa por motivos de protocolo intern de Covid.
- Duchas: En el polideportivo de Cambrils tendréis a disposición vestuarios para poder cambiaros y ducharos.

SOLIDARIDAD

La **Cursa de les Dones de Cambrils** se ha vinculado con la **Lliga contra el Càncer de les comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre** para la edición de 2022. Todas las donaciones efectuadas durante el proceso de inscripción, así como la venta de material deportivo solidario (camisetas y cintas) que encontraréis en la zona de carrera el domingo 12 de junio, serán entregados íntegramente a la causa.

En la carpa de La Lliga contra el Càncer podréis comprar camisetas edición 2019 y cintas de pelo. A parte también habrá la hucha solidaria por si queréis hacer alguna aportación extra.

Muchas gracias de antemano!

GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES

MAIN SPONSOR



SPONSORS



ENTIDAD BENEFICIARIA



ORGANIZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA

