

GUIA DE L'ESPORTISTA

6º
Cambrils
CURSA DE LES DONES
#Respectam #NomesSiesSi

8 JUNY
9:30 PARC DEL PESCADOR
CAMBRILS

CURSA OBERTA A TOTHOM!

CURSA 5KM
CAMINADA 5KM
CURSES INFANTILS
ESMORZAR SALUDABLE

INFO + INSCRIPCIONS
www.cursadonescambrils.com // www.naturetime.es

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



DONATIU A FAVOR DE:



COL·LABORA:



SPONSOR:



PRESENTACIÓ

Ja tenim aquí la **VI edició de la Cursa de les Dones a Cambrils**. Són 5km de reivindicació, d'empoderament, de solidaritat, de gaudir fent esport a Cambrils i 5km de salut. Són 5km corrent o caminant. Són 5km amb el lema #NOMÉSSIEMI i #RESPECTAM.

PROGRAMA

Dissabte 07 de juny:

Lloc: Parc del Pescador de Cambrils, zona Oficina de Turisme:

<https://maps.app.goo.gl/ZUtuK4EP7kGFBKh77>

Hora: 10 a 14.30h

Diumenge 08 juny:

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

<https://maps.app.goo.gl/ZUtuK4EP7kGFBKh77>

- 7.45h a 9.15h: Recollida de dorsals darrera hora
- 9.30h a 10.45h: Recollida de dorsals curses infantils
- 8.50-9.10h: **TRIBAL-FIT** per escalfar de la mà de Pat Perpinyà
- 9.10h Batucada Reusamba: Apertura calaixos de sortida.
- 9.25h Lectura de Manifest
- 9.30h: SORTIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa (davant) i Caminada (darrera)
- 10.30h: ENTREGA PREMIS –només noies-
- 11.00h: SORTIDA Curses infantils 250, 400m i 800m
- Un cop finalitzat el recorregut es podrà gaudir de:
 - Esmorzar Saludable

RECOLLIR DORSAL I SAMARRETA

El dorsal es pot recollir al mateix lloc durant dos dies:

- El **dissabte 07** de Parc del Pescador de Cambrils, zona Oficina de Turisme en horari de 10 a 14.30h
- El **diumenge 08** Parc del Pescador de Cambrils, zona Oficina de Turisme. Horari de 7.45h a 9.15h

Per recollir el dorsal cal tenir a mà:

-el DNI per poder-lo ensenyar.

-Saber el teu dorsal per anar a la taula correcte.

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 samarreta, però millor que no reculli el dorsal.

RECOLLIR SAMARRETA

La samarreta s'entrega al recollir el dorsal. No es podran fer canvis de la talla escollida, excepte que hi hagi sobrant de talles. Per realitzar canvis de talles cal anar a la carpa de BOTIGA CURSA, on podreu fer canvis de les samarretes sobrants a la venda i fins exhaurir-les.

RECORREGUT

RECORREGUT 5K: Nou recorregut!!

Amb motiu de diferents obres urbanes que afecten al trànsit de Cambrils s'ha hagut de modificar el recorregut d'altres anys.

Us proposem un recorregut divertit, dinàmic, cèntric, visual i davant del mar durant molts metres.

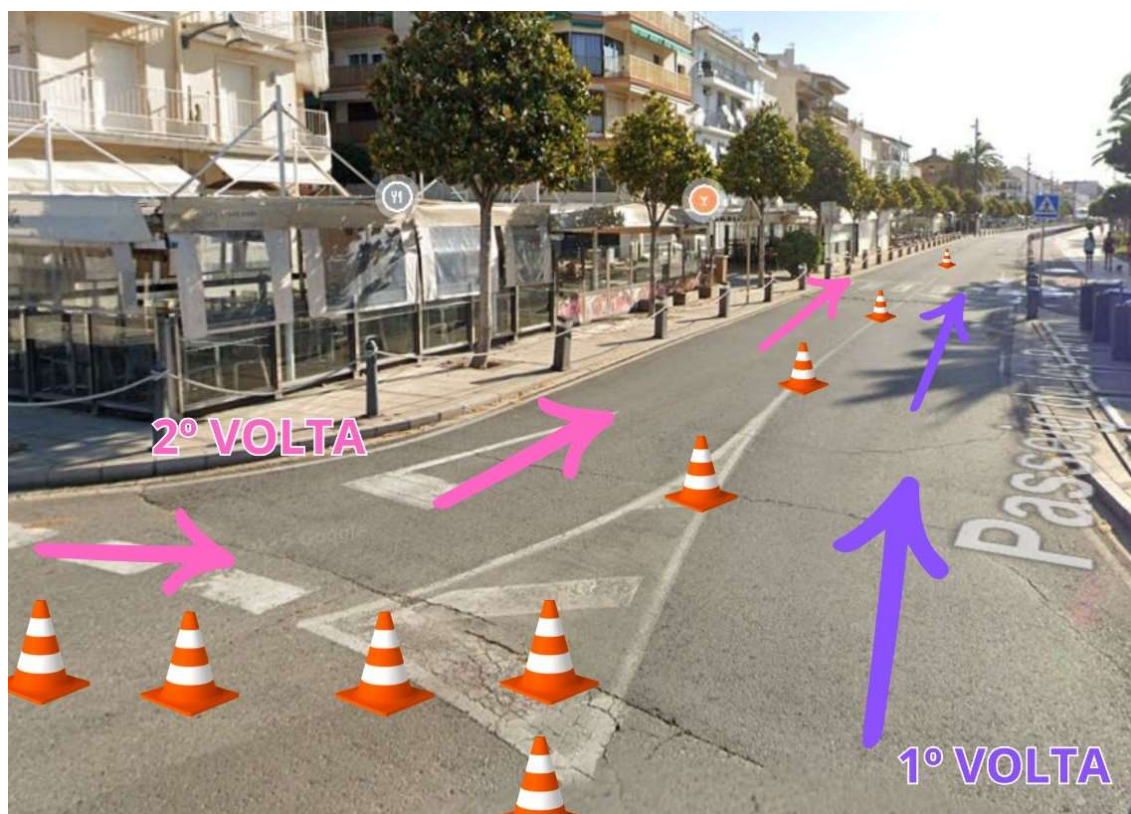
ATENCIÓ: El recorregut presenta fer dues voltes on una part del recorregut es repeteix i l'altre no. Us demanem estudiar-ho abans.

INDICACIONS RECORREGUT:

- 1.- Sortim direcció **Ponent**. Davant les corredores i darrera les que vulgueu anar caminant.
- 2.- Es fa un tomb curt per la zona d'Horta Santa Maria i torneu a passar per la zona de sortida i meta, però ara ja direcció **Llevant**.



- 3.- Un cop passada la zona de SORTIDA-META continuem direcció **Llevant** pel Port de Cambrils. Passada la rotonda del Patronat de Turisme trobareu que el Passeig està conifícat. Heu d'anar per la dreta dels conus, ja que el carril esquerra dels conus es reserva pel pas de la segona volta.



4.- A la rotonda del Club Nàutic, es deixa el Passeig i entrem a l'escollera. Seguim anant per la dreta i a l'arribar al final del tram de conus, fem un gir de 180° i retornem a la rotonda Club Nàutic.



5.- Retornem a la rotonda del Club Nàutic i seguim per la dreta dels conus per la Rambla Jaume I. Estem encara en la 1ª volta (**color lila**)

6.- Arribem al Parc del Pescador (nord) i encarem el carrer Robert Gerard de baixada direcció mar. Teniu conus només una part del carrer. Un cop finalitzin els conus, acabeu la 1ª Volta i heu de passar al carril esquerre per accedir a l'avituellament(km 3,2) i just després inicieu la **2ª Volta**, ara **ja per l'esquerra dels conus (color rosa)**



7.- El recorregut us porta pel Passeig fins la rotonda del Club Nàutic, i per **l'esquerra** seguim rambla Jaume I. A la **2ª volta NO es passa per l'escollera**.

8.- Finalment, al carrer Robert Gerard, encareu els darrers metres per l'esquerra dels conus i un cop acabin aquests, podreu dirigir-vos ja a la meta cap a la vostra dreta.



PRECAUCIÓ: El c/ Robert Gerard serà una zona on heu de canviar de carril per entrar a la 2ª Volta o bé anar a meta. **Doneu prioritat als qui us estan avançant**, ja que us estaran doblant.

Recorregut

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/cursa-dones-cambrils-215766092>

Video del recorregut: <https://www.relive.com/es/view/vPOpKVEJ2Ev>

AVITUALLAMENT: Esta situat al km 3,2, a l'esquerra per tal de facilitar l'entrada al carril esquerra al inici de la 2ª volta.

Es prega llençar les ampolles als contenidors habilitats.

RECORREGUT INFANTIL:

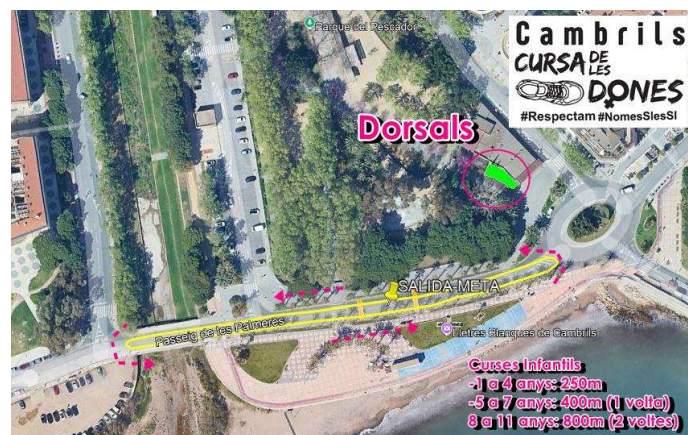
Com inscriure's: Les inscripcions estaran obertes de forma presencial fins les 10.45h. Preu 2€+ donatiu (mínim 1€). Efectiu o bizum

Circuit: Al passeig de les Palmeres, es farà un recorregut de 400m.

-CURSA 1: Nascuts entre 2025 i 2021 (el més petits) faran 1 volta retallada amb un total de 250m. Es permet acompanyament dels adults.

-CURSA 2: Nascuts entre 2020 i 2018 en faran 1 volta de 400m. No es permet acompanyament dels adults.

-CURSA 3: Nascuts entre 2017 i 2014 (els més grans) faran 2 voltes (800m). No es permet acompanyament dels adults.



ESMORZAR SALUDABLE

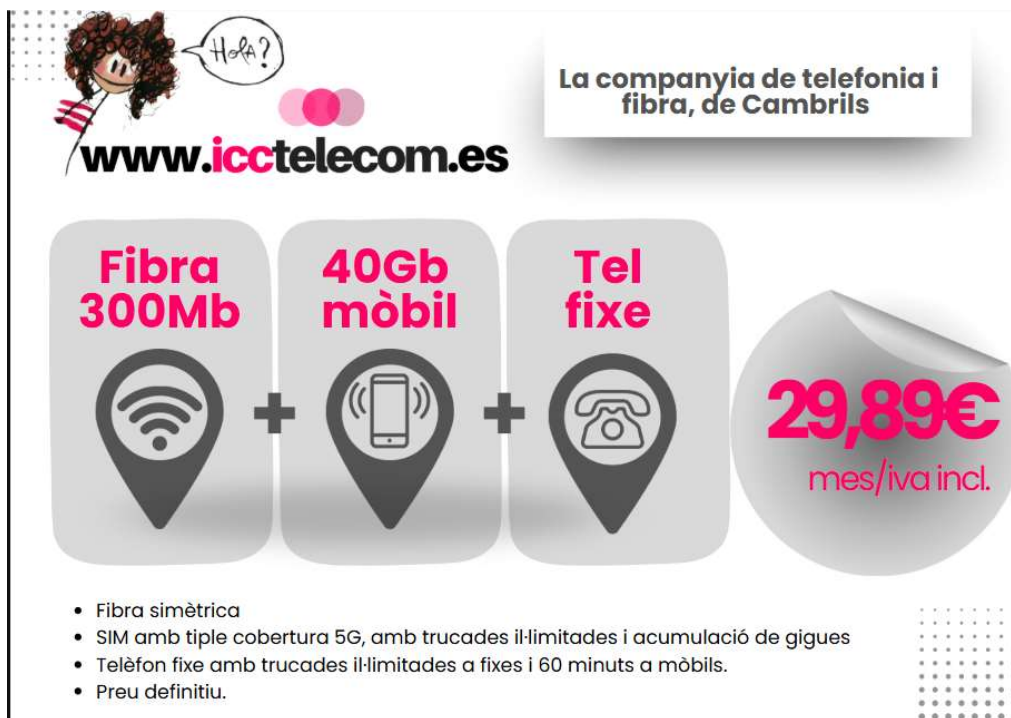
Al finalitzar la cursa tindreu un esmorzar saludable que consisteix en aigua peça de fruita i fruits secs.

SERVEIS

- **Ludoteca:** Servei de guarderia amb places limitades. Cal fer reserva al formulari següent fins divendres 6 de juny. Places per ordre de petició. A càrrec de Pertots: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewiJL-7U8JCpXC1JQ_W1DJvhQhTL85eDxuMjSOltDTbnZ04Q/viewform
- **Tribal-FIT:** De la mà de Pat Perpinyà, gaudireu de 20 minuts d'escalfament **tribal** per tal d'anar escalfant motors de cara a la cursa. Serà de 8.50 a 9.10h
- **Guarda-roba** (oficina Patronat de Turisme)
- **Dutxes:** Al poliesportiu de Cambrils tindreu a disposició vestuaris per poder-vos canviar i dutxar-vos.
- **Massatge-fisio:** Servei de massatge a meta.

PROMOCIÓ

ICC TELECOM: l'empresa de Telefonía i Fibra, de Cambrils, us presenta aquesta oferta:



The graphic is a promotional poster for ICC Telecom. At the top left is a cartoon character with curly hair and a speech bubble saying 'Hola?'. Next to it is the website 'www.icctelecom.es'. To the right, a box says 'La companyia de telefonía i fibra, de Cambrils'. The main part of the graphic shows three grey rounded rectangles with icons and text: 'Fibra 300Mb' with a Wi-Fi icon, '40Gb mòbil' with a mobile phone icon, and 'Tel fixe' with a telephone icon. These are connected by plus signs. To the right of these is a large grey circle with the price '29,89€' and 'mes/iva incl.' below it. At the bottom left, there is a list of bullet points: 'Fibra simètrica', 'SIM amb tiple cobertura 5G, amb trucades il·limitades i acumulació de gigues', 'Telèfon fixe amb trucades il·limitades a fixes i 60 minuts a mòbils.', and 'Preu definitiu.'.

La companyia de telefonía i fibra, de Cambrils

www.icctelecom.es

Fibra 300Mb

40Gb mòbil

Tel fixe

29,89€
mes/iva incl.

- Fibra simètrica
- SIM amb tiple cobertura 5G, amb trucades il·limitades i acumulació de gigues
- Telèfon fixe amb trucades il·limitades a fixes i 60 minuts a mòbils.
- Preu definitiu.

SOLIDARITAT

La **Cursa de les Dones de Cambrils** s'ha vinculat per a l'edició de 2025 amb la campanya **#pelsvalents** lligada al **Pediatric Càncer Center de l'Hospital Sant Joan de Déu**. Totes les donacions fetes durant el procés d'inscripció, així com el donatiu de la venda de material esportiu solidari (samarretes, mitjons i cintes) que trobareu a la zona de cursa el diumenge 08 de juny, seran entregats íntegrament a la causa.

A la carpa **#pelsvalents** també podreu comprar material de la campanya solidària. A banda també hi haurà la guardiola solidària per si voleu fer alguna aportació extra. I també us deixem l'opció de col·laborar amb el

<https://www.paralosvalientes.com/p2p/8/UN-ESCUDO-AYUDA-A-SALVAR-VIDAS>

Moltes gràcies per avançar!



GRÀCIES AL NOSTRES COL·LABORADORS

MAIN SPONSORS



SKODA
Bariauto

icctelecom

Grup JOBACAR

SPONSORS



COL·LABORA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA



GUÍA DE LA DEPORTISTA

6º
Cambrils
CURSA DE LES DONES
#Respectam #NomesSiesSI

8 JUNY
9:30 PARC DEL PESCADOR
CAMBRILS

CURSA OBERTA A TOTHOM!

CURSA 5KM
CAMINADA 5KM
CURSES INFANTILS
ESMORZAR SALUDABLE

INFO + INSCRIPCIONS
www.cursadonescambrils.com // www.naturetime.es

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



DONATIU A FAVOR DE:



COL·LABORA:



SPONSOR:



PRESENTACIÓN

Ya tenemos aquí la **VI edición de la Cursa de les Dones en Cambrils**. Son 5km de reivindicación, de empoderamiento, de solidaridad, de disfrutar haciendo deporte en Cambrils y 5k de salud. Son 5km corriendo o caminando. Son 5km bajo el lema **#SOLOSIESI** y **#RESPETAME**.

PROGRAMA

Sábado 07 de junio:

Lugar: Parc del Pescador de Cambrils, zona Oficina de Turisme:

<https://maps.app.goo.gl/ZUtuK4EP7kGFBKh77>

Hora: 10 a 13h

Domingo 08 junio:

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

<https://maps.app.goo.gl/ZUtuK4EP7kGFBKh77>

- 7:45h a 9:15h: Recogida de dorsales última hora
- 9.30h a 10.45h: Recogida de dorsales carreras infantiles (también nuevas inscripciones)
- 8:50-9:10h: **TRIBAL-FIT** para calentar by Pat Perpinyà
- 9:10h Batucada Reusamba: Abridmos los cajones de salida.
- 9:25h Lectura de Manifest
- 9:30h: SALIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa (delante) y Caminata (detrás)
- 10:30h: ENTREGA PREMIOS – sólo chicas-
- 11:00h: SALIDA Carreras infantiles 250, 400m i 800m
- Una vez finalizado el recorrido se podrá disfrutar de:
 - Desayuno Saludable

RECOGER DORSAL I SMARRETA

El dorsal se puede recoger en 2 lugares:

- El **sábado 07 de junio** en Parc del Pescador de Cambrils, zona Oficina de Turisme en horari de 10 a 14.30h
- El **domingo 08 de junio** en la carpa de secretaría en la zona de carrera, en el Parc del Pescador de Cambrils. Horario de 7:45h a 9:15h

Para recoger el dorsal hay que tener a mano:

-el **DNI** para poderlo enseñar.

-saber el número de dorsal para ir a la mesa correcta.

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.

No se podrán hacer cambios de la talla elegida, excepto que tengamos sobrante de tallas. Para realizar los cambios de talla hay que ir a la BOTIGA CURSA, donde podréis hacer cambios de las camisetas sobrantes que estan a la venta i hasta agotarse.

RECORRIDO

RECORRIDO 5K: Nuevo recorrido!!

Con motivo de diferentes obras urbanas que afectan al tráfico de Cambrils, se ha tenido que modificar el recorrido de otros años.

Os proponemos un recorrido divertido, dinámico, céntrico, visual y frente al mar durante muchos metros.

ATENCIÓN: El recorrido presenta dos vueltas donde una parte del recorrido se repite y el otro no. Le pedimos dedicarle unos instantes y estudiarlo!

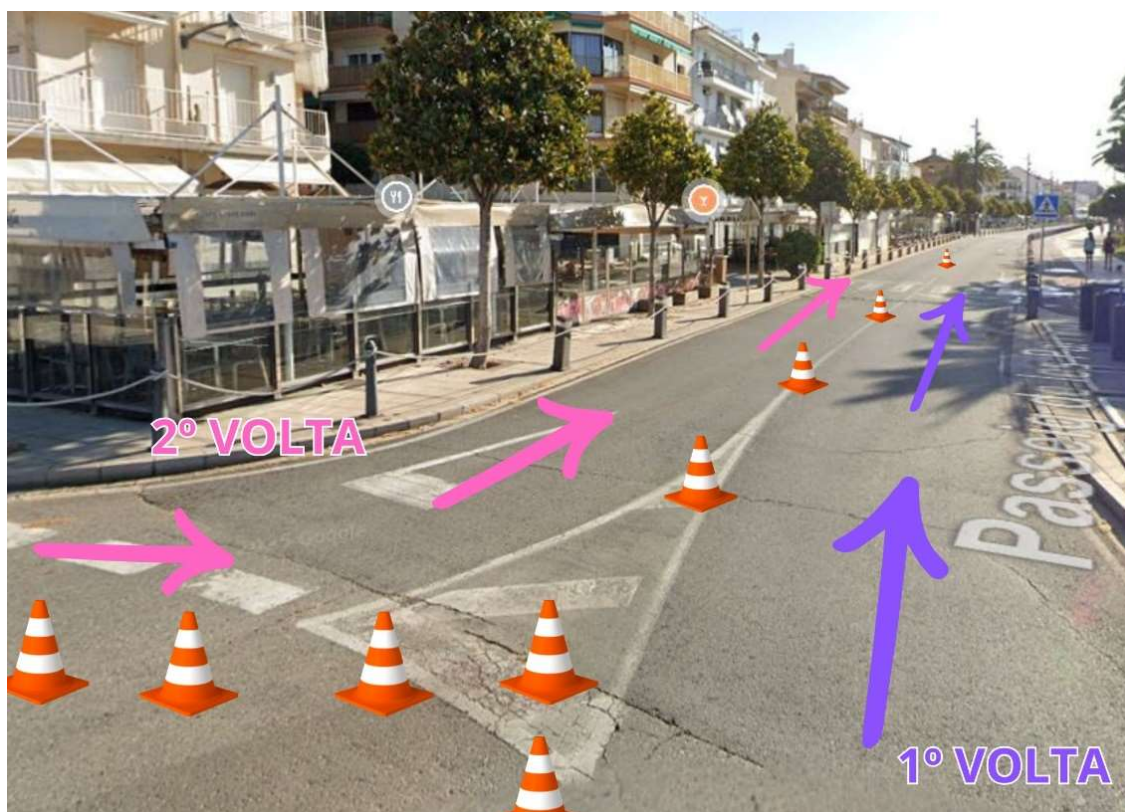
INDICACIONES RECORRIDO:

1.- Salimos dirección **Ponent**. Delante las corredoras y detrás de las que desee ir caminando. Se pide a los últimos caminadores que los primeros 70 metros

2.- Se hace un tramo corto por la zona de Horta Santa Maria y se vuelva a pasar por la zona de salida y meta, pero ahora ya dirección **Levante**.



3.- Una vez pasada la zona de SALIDA-META continuamos dirección **Levante** por el Port de Cambrils. Pasada la rotonda del Patronato de Turismo encontrará que el Paseo está conificado. Debe ir por la derecha de los conos, ya que el carril izquierdo de los conos se reserva por el paso de la segunda vuelta.



4.- En la rotonda del Club Náutico, se deja el Paseo y entramos en la escollera. Seguimos yendo por la derecha y al llegar al final del tramo de conos, damos un giro de 180° y regresamos a la rotonda Club Náutico.



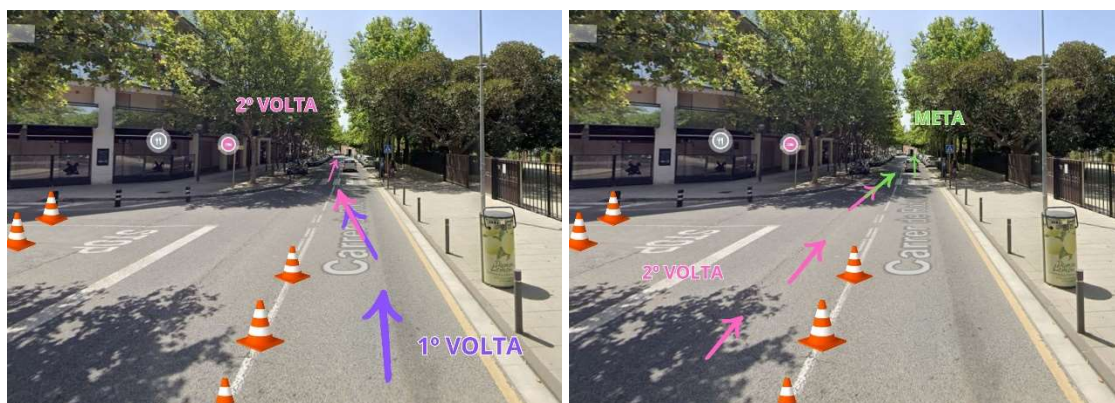
5.- Volvemos a la rotonda del Club Náutico y seguimos por la derecha de los conos por la Rambla Jaume I. Estamos todavía en la 1ª vuelta (**color lila**)

6.- Llegamos al Parque del Pescador (norte) y encaramos la calle Robert Gerard de bajada dirección mar. Tiene conos sólo una parte de la calle. Una vez finalicen los conos, termine la 1ª Vuelta y debe pasar al carril izquierdo para acceder al avituallamiento (km 3,2) y justo después inicie la 2ª Vuelta, ahora ya por la izquierda de los conos (**color rosa**)



7.- El recorrido le lleva por el Paseo hasta la rotonda del Club Náutico, y por la **izquierda** seguimos rambla Jaume I. En la **2ª vuelta NO se pasa por la escollera**.

8.- Finalmente, en la calle Robert Gerard, encara los últimos metros por la izquierda de los conos y una vez acaben estos, podrá dirigirse ya a la meta hacia su derecha.



Atención: La c/ Robert Gerard será una zona donde debe cambiar de carril para entrar en la 2ª Vuelta o bien ir a meta. De prioridad a los que le están avanzando, ya que le estarán doblando.

Recorrido AQUÍ:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/curso-dones-cambrils-215766092>

Video del recorrido: <https://www.relive.com/es/view/vPOpKVEJ2Ev>

AVITUALLAMIENTO: Está situado en el km 3,2, a la izquierda para facilitar la entrada al carril izquierdo al inicio de la 2ª vuelta.

Se ruega tirar las botellas a los contenedores habilitados.

RECORRIDO INFANTIL:

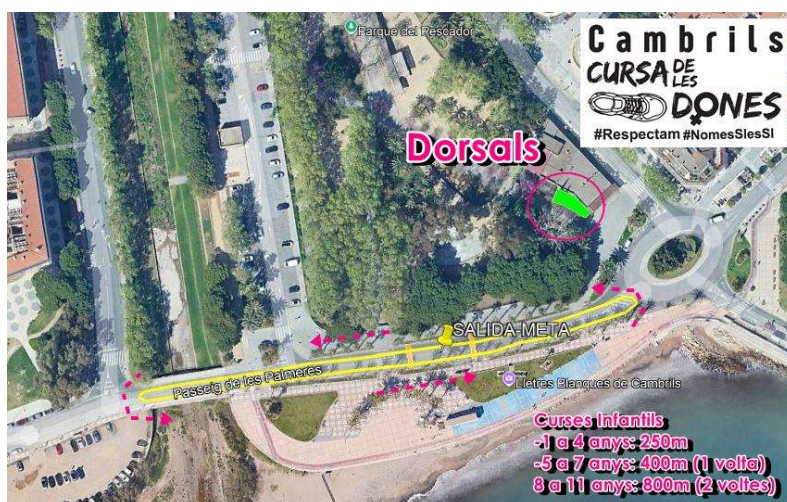
Como inscribirse: Las inscripciones estarán abiertas de forma presencial hasta las 10.45h. Precio 2€ + donativo (mínimo 1€). Efectivo o Bizum

Circuito: En el paseo de les Palmeres, se hará un recorrido de 400m.

-CARRERA 1: Nacidos entre 2025 y 2021. Los más pequeños darán 1 vuelta recortada con un total de 250m.

-CARRERA 2: Nacidos entre 2020 y 2018. Harán una vuelta al circuito de 400m.

-CARRERA 3: Nacidos entre 2017 y 2014. Los más grandes darán 2 vueltas (800m)



DESAYUNO SALUDABLE

Al finalizar la carrera tendréis un desayuno saludable consistente en agua y pieza de fruta más frutos secos.

SERVICIOS

- **Ludoteca:** Servicio de guardería con plazas limitadas. Hay que hacer reserva a través del formulario siguiente hasta el viernes 7 de junio. Plazas por orden de petición. A cargo de Pertots:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewiJl-7U8JCpXC1JQ_W1DJvhQhTL85eDxuMjSOltDTbnZ04Q/viewform
- **TRIBAL FIT:** De la mano de Pat Perpinyà, disfrutaréis de 20 minutos de tribal fit para ir calentando motores de cara a la carrera. Será de 8:50 a 9:10h
- **Guardarropa:** En la oficina Patronato de Turismo.
- **Duchas:** En el polideportivo de Cambrils tendréis a disposición vestuarios para poder cambiaros y ducharos.
- **Masaje-fisio:** Servicio de masaje en meta

PROMOCIÓN

- ICC TELECOM: la empresa de Telefonía y Fibra, de Cambrils!! Os presenta esta oferta:

The advertisement features a cartoon character with curly hair and a speech bubble saying "Hola?". Below the character is the website **www.icctelecom.es**. To the right, a box says "La companyia de telefonía i fibra, de Cambrils". The main offer is displayed in three rounded rectangles: "Fibra 300Mb" with a Wi-Fi icon, "40Gb mòbil" with a mobile phone icon, and "Tel fixe" with a telephone icon. These are connected by plus signs. To the right of these is a large circle containing the price "29,89€" and "mes/iva incl.". At the bottom, a list of details is provided.

La companyia de telefonía i fibra, de Cambrils

www.icctelecom.es

Fibra 300Mb + **40Gb mòbil** + **Tel fixe**

29,89€
mes/iva incl.

- Fibra simètrica
- SIM amb tiple cobertura 5G, amb trucades il·limitades i acumulació de gígues
- Telèfon fixe amb trucades il·limitades a fixes i 60 minuts a mòbils.
- Preu definitiu.

SOLIDARIDAD

La **Cursa de les Dones de Cambrils** se ha vinculado en la edición de 2025 con la entidad **#pelsvalents lligada al Pediatric Càncer Center de l'Hospital Sant Joan de Déu**. Todas las donaciones efectuadas durante el proceso de inscripción, así como el donativo de la venta de material deportivo solidario (camisetas, calcetines y cintas) que encontraréis en la zona de carrera el domingo 08 de junio, serán entregados íntegramente a la causa.

En la carpa de **#pelsvalents** podréis comprar material de la campaña solidaria. A parte también habrá la hucha solidaria por si queréis hacer alguna aportación extra. Os dejamos la opción del [DORSAL 00](https://www.paralosvalientes.com/p2p/8/UN-ESCUDO-AYUDA-A-SALVAR-VIDAS)

<https://www.paralosvalientes.com/p2p/8/UN-ESCUDO-AYUDA-A-SALVAR-VIDAS>

Muchas gracias de antemano!



GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES

MAIN SPONSOR



SKODA

Bariauto

icctelecom

Grup **JOBACAR**

SPONSORS



COL·LABORA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA

