

GUÍA DE LA DEPORTISTA

7^a
EDICIÓ

7 JUNY

Cambrils
CURSA DE
LES
DONES



#Respectam #NomesSiesSI



INFO + INSCRIPCIONS >>

www.cursadonescambrils.com



MAIN SPONSORS:

icctelecom

The NUT CLUB®
CREMAS DE FRUTOS SECOS

DONATIU A FAVOR DE:

LLIGA CONTRA EL CANCER

Comitè de Seguiment i Promoció de l'Esport

ORGANITZA:

Cambrils Esport
Ajuntament de Cambrils

AJUNTAMENT DE CAMBRILS

Polítiques d'Esport i Salut

AMB EL SUPORT DE:

Diputació Tarragona

COL-LABORA:



SKODA

Bariauto

JOBACAR



dinàmic

Podologia, Biomecànica, Fisioteràpia, Sol Pelvic.

PRESENTACIÓ

Ya tenemos aquí la **VII 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 #SOLOSIESSI y #RESPETAME.

PROGRAMA

Sábado 06 de junio:

Lugar: Parc del Pescador de Cambrils, zona barca de fusta:

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

Hora: 10 a 14h // 15h a 18h (abrimos por la tarde también)

Domingo 07 junio:

Lugar: Passeig de les Palmeres (zona Barca de Fusta):

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

- 7:30h a 8:50h: Recogida de dorsales última hora
- 9.00h a 10.15h: Recogida de dorsales carreras infantiles (también nuevas inscripciones)
- 8:20-8:40h: **ZUMBA-FIT** para calentar by Esports Cambrils
- 8:40h Batucada Reusamba.: Abrimos los cajones de salida.
- 8:55h Lectura de Manifiesto
- 9:00h: SALIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa (delante) y Caminata (detrás)
- 10:00h: ENTREGA PREMIOS – sólo chicas-
- 10:30h: 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 el mismo lugar en dos días:

- El **sábado 06 de junio** en Parc del Pescador de Cambrils, zona Barca de Fusta en horari de 10 a 14.00h y de 15h a 18h (nuevo horario de tarde)
- El **domingo 07 de junio** en la carpa de secretaría en la zona de carrera, en el Parc del Pescador de Cambrils. Horario de 7:30h a 8:50h

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 y CAMBIOS

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 están a la venta i hasta agotarse.

RECORRIDO

RECORRIDO 5K: ¡¡Nuevo recorrido respecto 2025!!

Este año podemos recuperar el recorrido ideal de esta carrera. Os lo explicamos:

Os proponemos un recorrido divertido, dinámico, céntrico, visual y frente al mar durante muchos metros. ¡¡Y a una sola vuelta!!

INDICACIONES RECORRIDO:



1.- Salimos dirección **Ponent**. Delante las corredoras y detrás de las que deseen ir caminando.

2.- Hasta la rotonda del Club Náutico podéis ir por todo el ancho de la calle. Y a partir del Club Náutico, se inicia un tramo conificado de 1.5km de ida y vuelta, siempre por vuestra derecha. Pasado el giro de 180°, os encontráis el único avituallamiento de agua en carrera, en el km 2.5 >> Ya estáis en la mitad!!

3.- De vuelta a la rotonda del Club Náutico, km 3,9, se deja el paseo y giramos a la derecha por la Rambla Jaume I. Toda la calle para vosotras.

4.- Llegamos al Parque del Pescador (norte) y encaramos la calle Robert Gerard de bajada dirección mar encarando la meta. Una vez en la rotonda del Patronat de Turisme, a la derecha ya vemos el arco de meta a 100m.

Recorrido AQUÍ:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/2026-cursa-dones-cambrils-263153484>

Video del recorrido: [Cambrils Cursa de les Dones | Relive](#)

AVITUALLAMIENTO: Está situado en el km 2,5, a la derecha del recorrido para facilitar el acceso.

Se ruega tirar las botellas a los contenedores habilitados.

RECORRIDO INFANTIL:

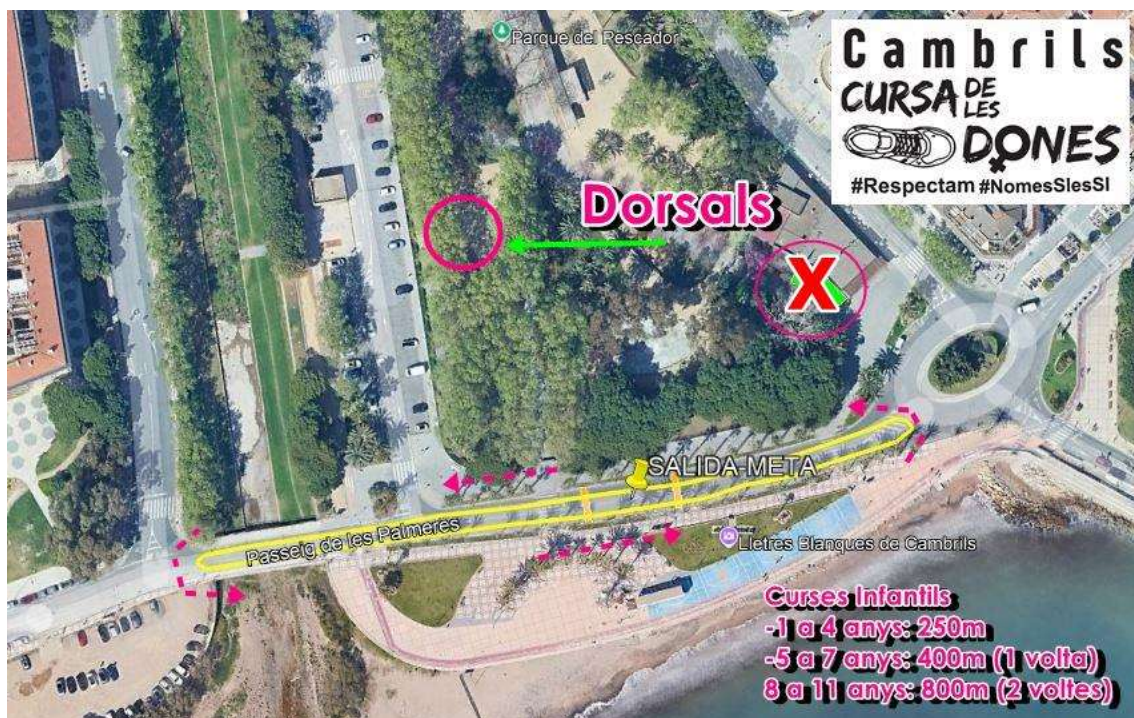
Como inscribirse: Las inscripciones estarán abiertas de forma presencial hasta las 10.15h. Precio 2€ + donativo (mínimo 1€). Efectivo o Bizum/tarjeta

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

-CARRERA 1: Nacidos entre 2026 y 2022. Los más pequeños darán 1 vuelta recortada con un total de 250m.

-CARRERA 2: Nacidos entre 2021 y 2019. Harán una vuelta al circuito de 400m.

-CARRERA 3: Nacidos entre 2018 y 2015. 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 tostaditas con crema de frutos secos.

SERVICIOS


- **Ludoteca:** A quedado anulado por falta de reservas.

- **ZUMBA FIT:** De la mano de Esports Cambrils, disfrutaréis de 20 minutos de calentamiento FIT para ir preparando el cuerpo de cara a la carrera. Será de 8:20 a 8:40h
- **Guardarropa:** En la zona de Secretaría.
- **Duchas:** En piscina municipal 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:

L'empresa de telefonia i fibra, de Cambrils



	FIBRA+FIX 300Mbps	FIBRA+FIX 600Mbps	FIBRA+FIX 1000Mbps
MÒBIL Veu il·limitada 30GB(2L)* 2 LÍNIES	29,79 €/MES IVA INCL.	32,79 €/MES IVA INCL.	34,79 €/MES IVA INCL.
MÒBIL Veu il·limitada 60GB	29,89 €/MES IVA INCL.	32,89 €/MES IVA INCL.	34,89 €/MES IVA INCL.
MÒBIL Veu il·limitada 100GB		34,89 €/MES IVA INCL.	36,89 €/MES IVA INCL.

THE NUT CLUB

En The Nut Club no solo elaboramos cremas de frutos secos, sino que creamos una experiencia donde el sabor auténtico y el bienestar van de la mano. Apostamos por ingredientes 100 % naturales, sin azúcares ni edulcorantes añadidos, para ofrecer la máxima pureza y calidad en cada tarro. Nuestras cremas están pensadas para disfrutar, cuidarte y hacer una elección más consciente con el planeta, porque el placer auténtico empieza con aquello que eliges.

The NUT CLUB® **CREMAS DE FRUTOS SECOS**



PUSA ENERGIA: Situados en el Camp de Tarragona, **Pusa Energia** lleva tu hogar al futuro. En Naturetime Events disfrutamos del sistema de energía inteligente y estamos muy satisfechos con una reducción casi total en la factura de la luz.



TU ENERGÍA, TU FUTURO

SOLUCIONES ENERGÉTICAS INTELIGENTES PARA HOGARES Y EMPRESAS

- PLACAS SOLARES**
ENERGÍA LIMPIA Y RENOVABLE
- BATERÍAS DE ALMACENAMIENTO**
MÁS INDEPENDENCIA, MÁS AHORRO
- CARGADORES PARA VEHÍCULO ELÉCTRICO**
CARGA CÓMODA, RÁPIDA Y EFICIENTE
- MANTENIMIENTO Y OPTIMIZACIÓN**
MÁXIMO RENDIMIENTO, SIEMPRE

SERVICIO EN TODA CATALUÑA

¿POR QUÉ ELEGIR ENERGÍA SOLAR?

- REDUCE TU FACTURA ELÉCTRICA HASTA UN 70%**
- MAIOR INDEPENDENCIA ENERGÉTICA**
- ENERGÍA LIMPIA Y SOSTENIBLE**
- REVALORIZA TU VIVIENDA**
- PROTECCIÓN FRENTE A LAS SUBIDAS DE LA LUZ**
- INVERSIÓN RENTABLE A LARGO PLAZO**

¿HABLAMOS?

621 25 89 99
pusaenergia.es
info@pusaenergia.es
Tarragona y toda Cataluña

Participantes de la Cursa de la Dona Cambrils 2026

5% de descuento en instalaciones solares

*Consulta condiciones

SOLUCIONES A TU MEDIDA

- PLACAS SOLARES**
Instalaciones personalizadas para viviendas, comunidades y empresas. Máxima eficiencia y calidad garantizada.
- BATERÍAS**
Almacena la energía generada y úsala cuando más la necesites. Más autonomía, más ahorro.
- CARGADORES ELÉCTRICOS**
Soluciones de carga para tu vehículo eléctrico. Comodidad, seguridad y eficiencia.
- MANTENIMIENTO**
Servicio de mantenimiento preventivo y correctivo para garantizar el máximo rendimiento de tu instalación.



COMPROMETIDOS CONTIGO

- INSTALADORES ESPECIALIZADOS**
- MATERIALES DE PRIMERAS MARCAS**
- ATENCIÓN PERSONALIZADA**
- PROYECTOS LLAVE EN MANO**
- SOLUCIONES EFICIENTES Y DURADERAS**
- SERVICIO TÉCNICO CERCAÑO**




ENERGÍA QUE TRANSFORMA, AHORRO QUE PERMANECE.





TU ENERGÍA, TU FUTURO

Soluciones energéticas inteligentes para hogares y empresas en **toda Cataluña**.

- PLACAS SOLARES**
Instalación a medida
- BATERÍAS**
Almacenamiento inteligente
- CARGADORES ELÉCTRICOS**
Carga tu vehículo con energía limpia
- MANTENIMIENTO**
Rendimiento óptimo, siempre

SERVICIO EN TODA CATALUÑA

Comprometidos contigo y con el planeta.



¿HABLAMOS?

621 25 89 99
pusaenergia.es
info@pusaenergia.es
@pusa.energia

- MÁS VALOR PARA TU HOGAR**
- AHORRO DESDE EL PRIMER DÍA**
- ENERGÍA LIMPIA, MEDIOAMBIENTE MEJOR**

PROMOCIÓN ESPECIAL

CURSA DE LA DONA CAMBRILS

7 DE JUNIO DE 2026

5% DE DESCUENTO EN TU INSTALACIÓN SOLAR*

Válido para todas las participantes de la Cursa de la Dona de Cambrils 2026.



*Consulta condiciones de la promoción.

CHILDRENSJUMP: haz que tu fiesta de aniversario o celebración sea diferente.



DIVERSIÓN SEGURA, RECUERDOS INOLVIDABLES

En **ChildrensJump** hacemos que cada evento sea único y especial. Hinchables de alta calidad, **seguros** y adaptados a todas las edades.

- SEGURIDAD ANTE TODO**
Todos nuestros hinchables están homologados y revisados para garantizar la máxima seguridad.
- MONITORES**
Contamos con monitores cualificados por si deseas contratarlos.
- TODO INCLUIDO**
Entregamos, instalamos, recogemos y dejamos todo listo para que no te preocupes de nada.
- ASEGURADOS**
Responsabilidad civil y seguros al día para tu tranquilidad.

¡Tú imaginas, nosotros lo hacemos realidad!



FIESTA DE LA ESPUMA

CON CAÑÓN DE ESPUMA

- CAÑÓN PROFESIONAL
- ESPUMA SEGURA
- DIVERSIÓN ASEGURADA
- AMBIENTE INCREÍBLE



HINCHABLES PARA CADA OCASIÓN

- CUMPLEAÑOS
- COMUNIONES
- FERIAS Y FIESTAS
- EVENTOS DE EMPRESA
- EVENTOS ESCOLARES Y MÁS...



PROMOCIÓN ESPECIAL
CURSA DE LA DONA CAMBRILS 2026
10% DE DESCUENTO
SOLO ESTE 7 DE JUNIO DE 2026

*Consulta condiciones de la promoción.

722 60 70 84 | info@childrensjump.es | childrensjump.es



SOLIDARIDAD

La **Cursa de les Dones de Cambrils** se ha vinculado para la edición de 2026 con la entidad **La Liga contra el Cáncer de las comarcas de Tarragona y Terres de l'Ebre**. Todas las donaciones realizadas durante el proceso de inscripción, así como el donativo de la venta de material deportivo solidario (camisetas, calcetines y cintas) que encontrará en la zona de carrera el domingo 07 de junio, serán entregados íntegramente a la causa.

En la carpa **#ligacontraelcancer** también podrá comprar material de la campaña solidaria. Aparte también habrá la hucha solidaria por si desea hacer alguna aportación extra.

¡Muchas gracias por adelantado!



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES

MAIN SPONSORS



SPONSORS



COL·LABORA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA

