

GUIA DE L'ESPORTISTA

7^a
EDICIÓ

7 JUNY

Cambrils
CURSA DE
LES
DONES



#Respectam #NomesSiesSI



INFO + INSCRIPCIONS >> www.cursadonescambrils.com



MAIN SPONSORS:

The NUT CLUB® CREMAS DE FRUTOS SECOS

DONATIU A FAVOR DE:

LLIGA CONTRA EL CANCER

Comitè de Seguiment i Formació d'Esport

ORGANITZA:
Cambrils Esport
Ajuntament de Cambrils

AJUNTAMENT DE CAMBRILS

Polítiques d'Esport i Salut

AMB EL SUPORT DE:

Diputació Tarragona

COL-LABORA:



PRESENTACIÓ

Ja tenim aquí la **VII 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 #NOMÉSSIESI i #RESPECTAM.

PROGRAMA

Dissabte 06 de juny:

Lloc: Parc del Pescador de Cambrils, barca de fusta:

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

Hora: 10 a 14h // 15h a 18h (obrim per la tarda també!!)

Diumenge 07 juny:

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

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

- 7.30h a 8.50h: Recollida de dorsals darrera hora
- 9.00h a 10.15h: Recollida de dorsals curses infantils (també noves inscripcions curses infantils)
- 8.20-8.40h: **ZUMBA-fit** per escalfar de la mà de Esports Cambrils
- 8.40h Batucada Reusamba: Apertura calaixos de sortida.
- 8.55h Lectura de Manifest
- 9.00h: SORTIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa (davant) i Caminada (darrera)
- 10.00h: ENTREGA PREMIS –només noies-
- 10.30h: 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 06** de Parc del Pescador de Cambrils, zona Barca de Fusta en horari de 10 a 14.00h i de 15h a 18h (nou horari de tarda)
- El **diumenge 07** Parc del Pescador de Cambrils, zona Barca de Fusta. Horari de 7.30h a 8.50h

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 I CANVIS

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 respecte 2025!!

Aquest any, podem recuperar el recorregut ideal d'aquesta cursa. Us l'expliquem:

Us proposem un recorregut divertit, dinàmic, cèntric, visual i davant del mar durant molts metres, i el més important: 1 sola volta!

INDICACIONS RECORREGUT:



1.- Sortim direcció **Ponent**. Davant les corredores i darrera les que vulgueu anar caminant.

2.- Fins la rotonda del Club Nàutica podem anar per tot l'ample del carrer. I a partir del Club Nàutic, iniciem el tram conifcat de 1,5km d'anada i tornada, sempre per la vostra dreta. Passat el gir de 180°, trobeu l'únic avituallament d'aigua en cursa. Serà el km 2.5 >> Esteu a la meitat!

3.- De retorn a la rotonda del Club Nàutic, km 3.9, es deixa el Passeig i anem a la dreta per la Rambla Jaume I. Tot el carrer per córrer.

4.- Aribem al Parc del Pescador (nord) i encarem el carrer Robert Gerard de baixada direcció mar de cara a meta. Un cop a la rotonda del Patronat de Turisme, gireu a la dreta i encareu els darrers 100 metres.

Recorregut

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

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

AVITUALLAMENT: Esta situat al km 2,5, a la dreta del recorregut per tal de facilitar l'accés. Només teniu aigua.

Es prega llençar les ampolles als contenidors habilitats.

RECORREGUT INFANTIL:

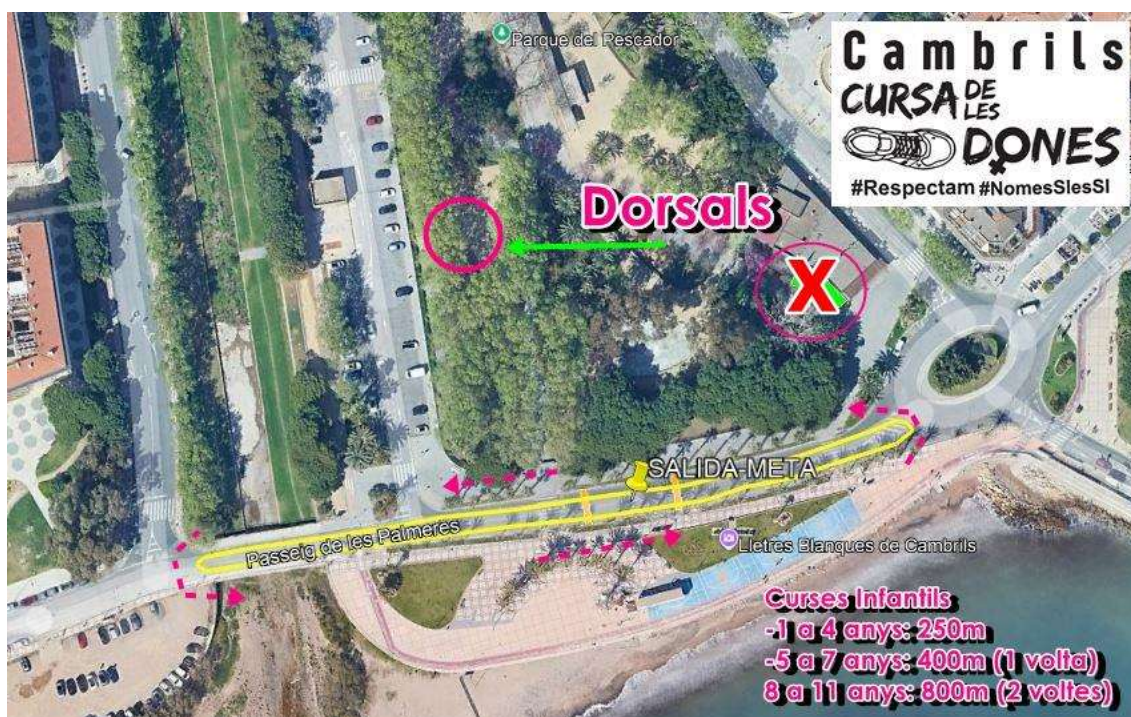
Com inscriure's: Les inscripcions estaran obertes de forma presencial fins les 10.15h. Preu 2€+ donatiu (mínim 1€). Efectiu o bizum/targeta

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

-CURSA 1: Nascuts entre 2026 i 2022 (el més petits) faran 1 volta retallada amb un total de 250m. Es permet acompanyament dels adults.

-CURSA 2: Nascuts entre 2021 i 2019 en faran 1 volta de 400m. No es permet acompanyament dels adults.

-CURSA 3: Nascuts entre 2018 i 2015 (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 torradetes amb crema de fruits secs.


SERVEIS

- **Ludoteca:** A quedat anul·lat per falta de reserves.
- **ZUMBA-FIT:** De la mà d'Esports Cambrils, gaudireu de 20 minuts d'escalfament FIT per tal d'anar preparar musculatura de cara a la cursa. Serà de 8.20 a 8.40h
- **Guarda-roba** (zona Secretaria)
- **Dutxes:** A la Piscina municipal 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 Telefonia i Fibra, de Cambrils, us presenta aquesta 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

A The Nut Club no només elaborem cremes de fruits secs, sinó que creem una experiència on el sabor autèntic i el benestar van de la mà. Apostem per ingredients 100 % naturals, sense sucres ni edulcorants afegits, per oferir la màxima puresa i qualitat en cada pot. Les nostres cremes estan pensades per gaudir, cuidar-te i fer una elecció més conscient amb el planeta, perquè el plaer autèntic comença amb allò que tries.

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



PUSA ENERGIA: Situats al camp de Tarragona, **Pusa Energia** porta la teva llar al futur. A Naturetime Events gaudim del sistema d'energia intel·ligent i estem molt satisfets amb un reducció gairebé total en la factura de la llum



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 CERCANO




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: Fes que el teu aniversari o celebració, sigui diferent.



**DIVERSION
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
- DIVERSION 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



SOLIDARITAT

La **Cursa de les Dones de Cambrils** s'ha vinculat per a l'edició de 2026 amb l'entitat **La Lliga contra el Càncer de les comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre**. 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 07 de juny, seran entregats íntegrament a la causa.

A la carpa **#lligacontraelcancer** també podreu comprar material de la campanya solidària. A banda també hi haurà la guardiola solidària per si voleu fer alguna aportació extra.

Moltes gràcies per avançat!



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

GRÀCIES AL NOSTRES COL·LABORADORS

MAIN SPONSORS



SPONSORS



COL·LABORA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA

