

GUIA DE L'ESPORTISTA



PRESENTACIÓ

Ja tenim aquí la **V 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 08 de juny:

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

Hora: 10 a 13h

Diumenge 09 juny:

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

<https://goo.gl/maps/Vz4oygjnaQ4Buven9>

8.05h a 9.15h: Recollida de dorsals última hora

- 9h a 10.45h: Recollida de dorsals curses infantils
- 9.00-9.20h: ZUMBAFIT per escalfar
- 9.20h Timbalers de la Farnaca
- 9.25h Lectura de Manifest

- 9.30h: SORTIDA Cursa de les Dones 5km
 - Cursa (davant) i Caminada (darrera)
- 10.30h: ENTREGA PREMIS PARC PESCADOR –només noies-
- 11.00h: SORTIDA Curses infantils 250, 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 08** de Juny al Camp de Futbol de Cambrils en horari de 10 a 13h
- El **diumenge 09** de juny a la carpa de secretaria a la zona de cursa, al Parc del Pescador de Cambrils. Horari de 8.05h a 9.15h

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. No es podran fer canvis de la talla escollida, excepte que hi hagi sobrant de talles.

RECORREGUT

RECORREGUT 5K: Nou recorregut!! Es corre direcció Llevant, per la calçada al costat mar i en direcció Salou. Un cop arribat al punt de gir (km 2,5) es passa a córrer en direcció contrària per la banda de muntanya en direcció Parc del Pescador. Als 300 metres de fer el gir (ja retornant) es troba el punt d'avituellament amb aigua.

Es prega llençar les ampolles als contenidors habilitats.

Recorregut AQUÍ: [CURSA DONES CAMBRILS - Google My Maps](#)

Atenció: Per tal de no interferir en el trànsit més del temps permès, les persones que portin un ritme massa lent i que es prevegi que superaran el temps de 1 hora per fer els 5kms, podran ser derivats el algun punt del recorregut al passeig peatonal, fins 300 metres abans de la meta.

RECORREGUT INFANTIL:

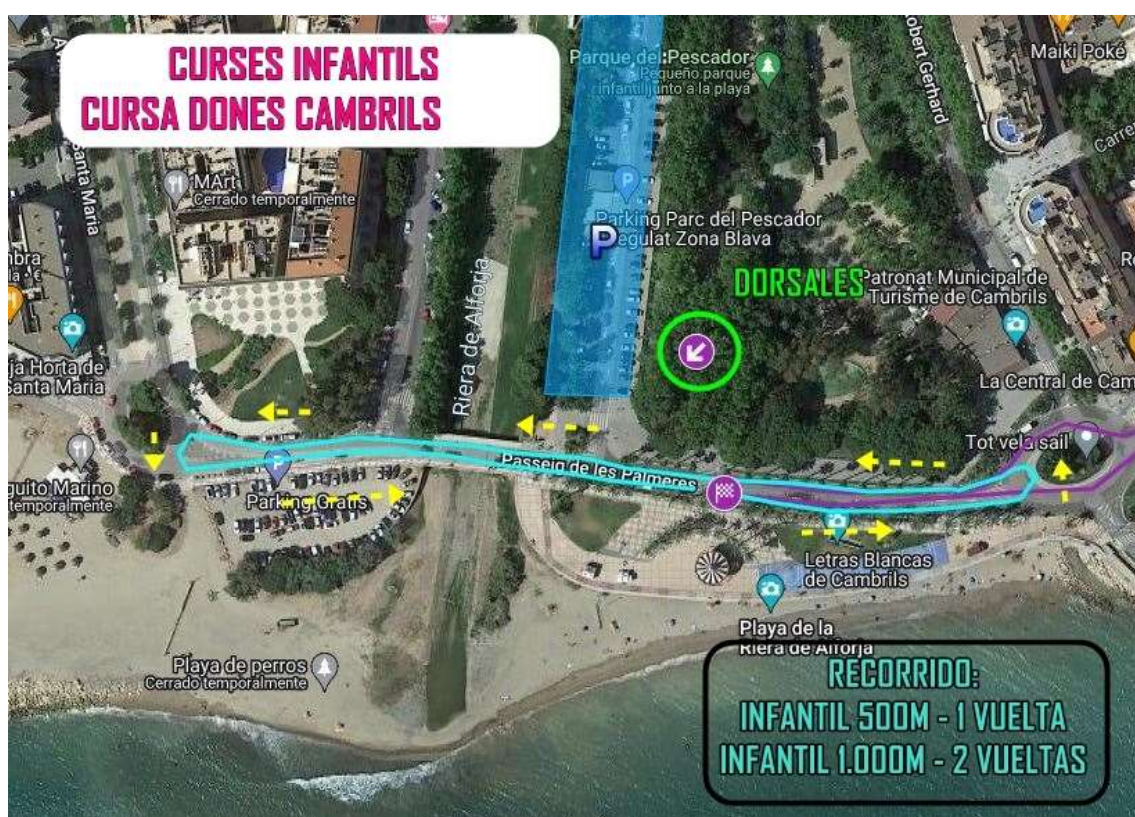
Com inscriure's: Les inscripcions estaran obertes de forma presencial fins les 10.45h. Preu 2€+ donatiu (mínim 1€). Efectiu o bizum

Circuit: Al passeig de les Palmeres, es farà un recorregut de 500m.

-CURSA 1: Nascuts entre 2024 i 2020 (el més petits) faran 1 volta retallada amb un total de 250m.

-CURSA 2: Nascuts entre 2019 i 2017 en faran 1 volta de 500m.

-CURSA 3: Nascuts entre 2016 i 2013 (els més grans) faran 2 voltes (1km)



ESMORZAR SALUDABLE

Al finalitzar la cursa tindreu un esmorzar saludable que consisteix en aigua peça de fruita (i fruits secs sense sal i sense gluten a la bossa de l'esportista).

SERVEIS

- **Ludoteca:** Servei de guarderia amb places limitades. Cal fer reserva al formulari següent fins divendres 7 de juny. Places per ordre de petició. A càrrec de Pertots:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9rCDXMI4DqAS4EeIEYYRiePEtU8eNYgTypfsFshIW2km5A/viewform>
- **ZumbaFIT:** De la mà d'Esports Cambrils, gaudireu de 20 minuts de zumbaFIT per tal d'anar escalfant motors de cara a la cursa. Serà de 9.00 a 9.20h

- **Guarda-roba** (zona secretària)
- **Dutxes:** Al poliesportiu de Cambrils tindreu a disposició vestuaris per poder-vos canviar i dutxar-vos.
- **Massatge-fisio:** Servei de massatge a meta a càrreg de @fisio_vania

PROMOCIÓ

ICC TELECOM: l'empresa de Telefonía i Fibra, de Cambrils!!

Telefonia i servei de quilòmetre zero



telefonía
+ fibra

Pack de fibra + mòbil

 **300 Mb**
 **80 Gb**
 **Fixe**

Amb trucades il·limitades
SIM amb triple cobertura
Yoigo, Orange i Movistar

TOT PER
40⁰⁰€ /mes
IVA inclos. Preu per sempre.

I AFEGEIX FINS A 4 LÍNIES MÒBILS
ADDITIONALS DES DE

11Gb x 2€

Tarifes mòbils

Amb trucades il·limitades
SIM amb triple cobertura Yoigo, Orange i Movistar

200 Gb > 20€

90 Gb > 15€

50 Gb > 12€

30 Gb > 10€

20 Gb > 8€

 C/ Valencia 5, 43850 Cambrils | hola@icctelecom.es | 877 443 100 | 602 225 819

SOLIDARITAT

La **Cursa de les Dones de Cambrils** s'ha vinculat per a l'edició de 2024 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 i cintes) que trobareu a la zona de cursa el diumenge 09 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 avançar!



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

GRÀCIES AL NOSTRES COL·LABORADORS

MAIN SPONSOR



Telefonia i fibra de km 0. Made in Cambrils

SPONSORS



COL·LABORA



ORGANITZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA



GUÍA DE LA DEPORTISTA



PRESENTACIÓ

Ya tenemos aquí la **V 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 08 de junio:

Lugar: Camp de Futbol de Cambrils:

<https://goo.gl/maps/y3UPPpgBKPQUyWw59>

Hora: 10 a 13h

Domingo 09 junio:

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

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

- 8:05h a 9:15h: Recogida de dorsales última hora
- 9h a 10.45h: Recogida de dorsales carreras infantiles (también nuevas inscripciones)
- 9:00-9:20h: ZUMBA para calentar
- 9:20h Timbalers la Farnaca
- 9:25h Lectura de Manifest

- 9:30h: SALIDA Cursa de les Dones 5km
 - Carrera (delante) y Caminata (detrás)
- 10:30h: ENTREGA PREMIOS PARC PESCADOR – sólo chicas-
- 11:00h: SALIDA Carreras infantiles 250, 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 08 de junio** en el Camp de Futbol de Cambrils en horario de 10 a 13h
- El **domingo 09 de junio** en la carpa de secretaría en la zona de carrera, en el Parc del Pescador de Cambrils. Horario de 8:05h a 9:15h

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.

No se podrán hacer cambios de la talla elegida, excepto que tengamos sobrante de tallas.

RECORRIDO

RECORRIDO 5K: Nuevo recorrido!! Se corre dirección levante, por la calzada por el lado de mar y en dirección Salou. Una vez llegado al punto de giro (km 2,5) se pasa a correr en dirección contraria por el lado de montaña en dirección al Parc del Pescador. A 300 metros del giro (de retorno a meta) estará situado el punto de avituallamiento con agua.

Se ruega lanzar las botellas de agua a los contenedores de basura habilitados.

Recorrido AQUÍ: [CURSA DONES CAMBRILS - Google My Maps](#)

Atención: Con el fin de no afectar al tránsito más del tiempo permitido, las personas que lleven un ritmo demasiado lento y que se prevea que superarán el tiempo de 1 hora para realizar los 5kms, podrán ser derivados en algún punto del recorrido al paseo peatonal, hasta 300 metros antes de la meta

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 500m.

-CARRERA 1: Nacidos entre 2024 y 2020. Los más pequeños darán 1 vuelta recortada con un total de 250m.

-CARRERA 2: Nacidos entre 2019 y 2017. Harán una vuelta al circuito de 500m.

-CARRERA 3: Nacidos entre 2016 y 2013. Los más grandes darán 2 vueltas (1km)



DESAYUNO SALUDABLE

Al finalizar la carrera tendréis un desayuno saludable consistente en agua y pieza de fruta (más frutos secos sin sal y sin gluten que se entrega al recoger el dorsal).

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/1FAIpQLSf9rCDXMI4DqAS4EeIEYYRiePETU8eNYgTypfsFshIW2km5A/viewform>

- **ZumbaFIT:** De la mano de Esports Cambrils, disfrutaráis de 20 minutos de zumbafit para ir calentando motores de cara a la carrera. Será de 9:00 a 9:20h
- **Guardarropa:** En la zona de secretaria de cursa.
- **Duchas:** En el polideportivo de Cambrils tendréis a disposición vestuarios para poder cambiaros y ducharos.
- **Masaje-fisio:** Servicio de masaje en meta a cargo de @fisio_vania

PROMOCIÓN

- ICC TELECOM: la empresa de Telefonía y Fibra, de Cambrils!!

Telefonía i servei de quilòmetre zero

Pack de fibra + mòbil

300 Mb
80 Gb | Amb trucades il·limitades
Fixe | SIM amb triple cobertura
Yoigo, Orange i Movistar

TOT PER
40⁰⁰€ /mes
IVA inclòs. Preu per sempre.

I AFEGEIX FINS A 4 LÍNIES MÒBILS
ADDITIONALS DES DE

11Gb x 2€

tarifones
+ fibra

Tarifas mòbils

Amb trucades il·limitades
SIM amb triple cobertura Yoigo, Orange i Movistar

- 200 Gb > 20€
- 90 Gb > 15€
- 50 Gb > 12€
- 30 Gb > 10€
- 20 Gb > 8€

C/ València 5, 43850 Cambrils | hola@icctelecom.es | 877 443 100 | 602 225 819

SOLIDARIDAD

La **Cursa de les Dones de Cambrils** se ha vinculado en la edición de 2024 con la entidad **La Lliga contra el Càncer de les comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre**. Todas las donaciones efectuadas durante el proceso de inscripción, así como el donativo de la venta de material deportivo solidario (camisetas y cintas) que encontraréis en la zona de carrera el domingo 09 de junio, serán entregados íntegramente a la causa.

En la carpa de **#lalligacontracancer** podréis comprar material de la campaña solidaria. A parte también habrá la hucha solidaria por si queréis hacer alguna aportación extra. Muchas gracias de antemano!



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

GRACIAS A NUESTROS COLABORADORES

MAIN SPONSOR



La empresa de Telefonía y fibra de km 0, de Cambrils.

SPONSORS



COL·LABORA



ORGANIZACIÓ



PRODUCCIÓ TÈCNICA

