

EL DIARI DE LA REMENCES

Encuentra
aquí todas
tus fotos:



ENTREVISTAS

**Farreti, el jabali
del desierto**

Los Remenfluencers

REPORTAJES

Melcior Mauri

**Frederic Vallejo:
el Remença más longevo**

VIVE LA GARROTXA

Todo lo que no puedes perderte



11/5/24

CLUB
CICLISTA
BAS



energy
tools
The efficient way



LA REMENCES
energy tools



GABINET PERMAR

LABORALISTES

C. Alcalde Pere Bretcha, 1A - 17800 OLOT

capdevila
advocats & economistes

Pl. Catalunya, 2 - 17800 OLOT

El teu concessionari de motos a la Garrotxa
Especialista en motos clàssiques
Més de 40 anys
d'experiència al sector

Divididors autoritzats de
l'última amb personalització

ATLANTIS
MOTO

Comprem motos al comptat o en gestions de venda

MOTOFEST

info@motofest.cat
Ctra. de la Canya, 91 · Olot
Tel. 972 90 83 99
www.motofest.cat 673 157 138

siñ
QUALITY ADVICE
MERITXELL PONS
DISTRIBUÏDORS OFICIALS AMIX NUTRITION
DIETISTES ESPORTIUS

AMIX
ADVANCED NUTRITION

Plans esportius per a vegetarians i vegans

Av. Reis Catòlics, 26 · 17800 Olot, GIRONA
663 518 224
www.sportlifeolot.com @sportlifenutritionolot

CAN XEL
RESTAURANT

www.canxel.com
Tel. 972 68 02 11

La Grupeta

TALLER DE BICICLETES

Av. de Girona, 29 · OLOT
t. 972 26 99 78 · lagrupetaolot@gmail.com

Remences es referente y tradición



Melcior Mauri
Exciclista professional
Subcampeón mundial
en contrareloj

Sello de tradición, ya ni recuerdo las veces que he participado. Para mí, hablar de Remences es hablar de lo que me emociona y me gusta más del ciclismo. Es hablar de autenticidad y antigüedad, ya que es una de las marchas con más historia y de las más numerosas de toda Cataluña.

Ahora, que he pasado del ciclismo profesional al cicloturismo crudo y pelado, es cuando puedo disfrutar de una parte de este deporte que siempre se me escapaba y, hacerlo en La Remences es lo mejor.

Charlar con los voluntarios de los avituallamientos, compartir el ambiente con mis compañeros o, hasta hace poco, poder agradecer a Toni Fité su ilusión, estima por este deporte y el alma que dejaba en cada elemento de esta prueba. Gracias a él es

que conocí La Remences y, también, gracias a él la he podido disfrutar tantos años. Pocas semanas antes de cada edición siempre recibía su llamada: "¿Mauri, te esperamos, eh? Ya sabes que estás invitado siempre", me decía. Mi vinculación con La Remences nació con él y, si miro un poco más atrás, esta marcha también forma parte de mis orígenes en el mundo del ciclismo.

Con 9 años ya entrenaba por la Garrotxa y por Osona. Rodar por su recorrido es recordar cuando entrenaba para poder alcanzar mis sueños. Y es que, ¿cómo no sentirse cómodo, aquí? Se respira tranquilidad, ilusión y proximidad. Es gratificante poder volver año tras año acompañado de amigos de la grupeta y, sobre todo, esta edición lo



"Decir Remences es sinónimo de sello de marcha cicloturista referente en Cataluña. Para mí es como una tradición y siempre he intentado no perderme ni una".

hago con mi hijo Biel que tiene 19 años y últimamente se ha puesto las pilas con la bicicleta. Cuando me lo comentó ni me lo pensé. La Remences será nuestra tercera marcha juntos. Lo hacemos para disfrutar, para pasarlo bien, para hacer salud y, además, será nuestro entrenamiento para la próxima Titan Desert.

Creo que pocos entrenamientos pueden superar la subida a Bracons con su pendiente o hacer el puerto de La Salut, cuando empiezas a notar cómo pesan las piernas. Tanto a él, como a mí, nos hace sentir bien.

Después de competir durante 16 años en el mundo del ciclismo profesional yendo al límite de mis capacidades, ahora tengo ganas de hacerlo de otra manera. Puedo decir que ahora es cuando realmente estoy disfrutando de todo lo que supone el mundo del

ciclismo; sin la exigencia, la dureza y el sufrimiento que supone la alta competición. Y digo esto sin ningún tipo de arrepentimiento.

REMENCES ES UN
ESPACIO, UN
LUGAR Y UN NOMBRE

He podido dedicarme a lo que más ilusión me hacía en el mundo: ser ciclista profesional. La bicicleta y su exigencia me han inculcado unos valores que creo que tengo adheridos a mi manera de ser.

No me arrepiento de nada de lo que he hecho. Vivía el momento, tal como también lo hago ahora. Puedo decir que soy feliz y estoy contento, ya que puedo seguir dedicándome a este deporte, desde otras perspectivas, pero con la misma pasión.

Lo volvería a hacer todo igual, así que venga, ¡gas!

DISSENY I DESENVOLUPAMENT

Fem la teva web a mida

972 26 14 46 www.adssl.com

Ctra. de les Tries 109, 17800 Olot (Girona)

Nuestros MOMENTOS



¿QUÉN ES CAPAZ DE SUBIR UNA PENDIENTE DEL 14%, RIENDO A CARGAJADAS, CON EL DIABLO PINCHÁNDOLE EL TRASERO Y, ADEMÁS, GRABAR COMO LO HACE?



LA CUADRILLA FOREVER AND EVER!
¡CON LA GRUPETA SE EMPIEZA Y SE ACABA!

Si habéis vivido un momento único que queréis compartir con nosotros, podéis enviárnoslo a cchas@cchas.cat



¡SÍ, SÍ, LO HEMOS VISTO!
Pillado in fraganti, eh?
Esta vez lo hacemos a la inversa, ¿qué te parece?



¡ESTO SÍ QUE ES COMPAÑERISMO REMENÇA!



A ver si encontráis a la participante inesperada.
¡Mantenia un buen ritmo!



¿QUÉN PUEDE DECIRLES QUE NO?



¡QUE NO FALTE EL MOMENTO SELFIE!



Aquí cada uno se viste y se abriga como quiere.
PSST... ¡PÁSANOS LA REFERENCIA DE LA BATAMANTA QUE NOS ENCANTA!



¡OJITO! ¡MIRA LA CARRETERA Y SIEMPRE HACIA DELANTE!

MARCANT LA DIFERÈNCIA

Carrer de Camil Mulleras, 4. 17800 Olot. Girona · Tel. 972 26 19 88

Fleca REBULL

Autèntiques receptes casolanes en forn de llenya des de 1933

AV. ONZE DE SETEMBRE, 28, BAIXOS, OLOT · 972 26 32 40

TAMBÉ PA I BRIOIXERIA sense gluten

Visita la nostra botiga online!
flecarebull.com

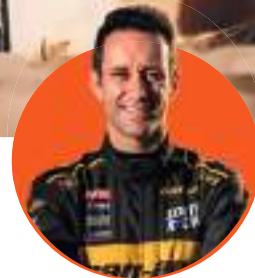
Encàrrecs per whatsapp:
680 57 78 98

AV. ONZE DE SETEMBRE 25, OLOT

LIN BIKES
Venda i reparació de bicicletes

C. Rampl, 10 - OLOT
Tel. 972 11 22 88 · 677 496 840
linbikesolot@gmail.com

“Siempre queda el camino”



Gerard Farrés 'Farreti'
Piloto de motos y coches
El jabalí del desierto

Rememora a mujeres

Empezaste en el mundo del deporte con la bicicleta y, posteriormente, pasaste a la moto. ¿Qué tiene la bici que te engancha?

Desde los 14 años la bici ha formado parte de mis entrenamientos y, ahora, también es una afición. Me ha hecho la persona que soy, me ha aportado mis valores: compañerismo y autosuperación. Es como mi psicóloga, me encanta y la adoro; la uso cada día incluso para ir a buscar el pan. Forma parte de mí.

¿Si no hubieras encontrado el mundo del motor, qué crees que hubieras hecho?

Como me gusta ser competitivo, estoy seguro que cualquier cosa vinculada con el mundo del deporte. No he tenido papás ricos, no me ha caído nada del cielo, todo el que he conseguido lo he tenido que luchar solo y con mucho de esfuerzo. Y todo ello es lo que hace que cada día pueda continuar avanzado, estando agradecido con la gente que me ha ayudado e intentando devolverlo.

Dices que las ideas se te acuden pedaleando o dando gas. ¿Cuál es la última que has tenido?

Más en bici que dando gas, porqué en moto tienes que estar muy concentrado que, si no prestas atención, hay lesiones. Cada día puede que haga entre 5 y 10 notas de voz en bici; son ideas que voy teniendo que quizás acabo ejecutando únicamente 2 o 3. No sé porqué, pero me vienen más ideas cuando estoy encima de una bici.

Acabas de volver de tu último Dakar, ¿qué te empuja a continuar?

Tengo la filosofía de aprovechar la vida, de conocer mundo, disfrutar todas las experiencias y aprender de los otros. Viajar aporta cosas mágicas y el Dakar me lo ha dado todo. Es la carrera más dura del mundo, pero, también te hace ser más buena persona.

¿Te ha continuado cambiando la vida cada vez que has participado?

Por supuesto. Cada vez que voy. Tienes que estar preparado para lo peor

♥ LOS SUEÑOS SE VISUALIZAN, LOS CREES Y ENTONCES LUCHAS.

🏠 CADA AÑO HAGO:
10.000 KM EN BICI | 40.000 KM EN COCHE | 30.000 KM EN MOTO

🏆 INTENTO RODEARME DE BUENAS PERSONAS, GENTE POSITIVA DE QUIEN PUEDA APRENDER. ME GUSTA POCO LA GENTE QUE SÓLO HABLA DE ELLA MISMA Y NO AYUDA A LOS DEMÁS.

y para vivir situaciones límite; tienes que hablar mucho con tu consciente y subconsciente. Yo me tuve que preparar mucho para poder ir. He leído muchos libros para llegar al punto de engañar a la conciencia. Si crees que estás mal, enfermo o que no puedes, al día siguiente estás retirado.

¿Y el concepto de competición, ha cambiado?

100%. El Dakar te pone en una situación tan salvaje que te hace mejorar y a tirar hacia adelante en todos los sentidos. O te superas o mueres. Ahora también veo que es una competición, un negocio y tienes que ser valiente para saber que estás en un circo; que quizás te utilicen y sólo pensar en la parte positiva de todo el que encuentras porque de injusticias hay muchas.

Trabajar fuerte, humildad, honestidad... ¿es la clave del éxito?

Yo no compito ni por dinero ni por fama, esto me la sopla. Corro porque me hierve la sangre por este deporte y por todo esto tan fantástico que me aporta. El éxito para cada uno es diferente; en mi caso no sé qué es. Si das tu máximo, en actitud, trabajo en equipo, disciplina, respeto por los otros, empatía y valores; quizás ganaré, perderé o me equivocaré; pero estaré tranquilo porque sabré que he hecho todo lo que he podido.

Y, por lo tanto, todavía hay retos, ¿no?

Ha, ha, (ríe). A los 14 años empecé con una moto vieja y a los 16 ya vivía de esto y hace años que persigo ganar el Dakar. Hace 2 años me paré a 300 m de la meta siguiendo directrices de equipo. Mi copiloto y yo estábamos llorando. Dentro mío sé que lo he ganado, pero continúo luchando, porque mientras tengas este espíritu sabes que siempre lo que te llevas es el camino. ¡Y es la bomba!

La victoria es superarse a uno mismo, dices. ¿Es tu lema de vida?

Um... Cuando tenía 20 años me preguntaban qué haría al retirarme. ¡Ahora haré 45 y ni lo pienso! Voy año a año. Tengo manos, tengo piernas y internamente todavía ludo. Ahora vuelvo a empezar a reunir patrocinios y apoyos para el Dakar 2025 y para todo el resto de cosas que hago. Esto significa 10.000 llamadas que pueden ser 10.000 'no' o 10.000 'sí' de gente a quien le emociona trabajar conmigo. ¡El trabajo, el esfuerzo compartido y poder disfrutar de gente estupenda es lo que me llevará!

Una cosa que poca gente sabe es que tengo mucha fe, es decir, hablo con 'mi Dios' antes de cada carrera y le pido mucha suerte para todo el mundo. Me ayuda y me recuerda a todas las personas que he conocido y con quién he compartido momentos por el camino. Es una manera de sentirme en paz y recordar que hace falta un mundo más justo y más equilibrado.

LACANAL

RESTAURANT

-VINE A SOPAR ENTRE SETMANA-
MENÚ DIARI
OBERT DE DIMARTS A DIUMENGE

@eva_la_canal T. 972 26 95 09

- Esmorzars de forquilla
- Menú diari de 16 € (de dimarts a divendres)
- Servei de carta
- Diumenges, només esmorzars

Ctra. de la Pinya, s/n · La Vall d'en Bas
www.restaurantlacorda.com

Reserves i encàrrecs
972 11 77 72 ☎ 673 303 641

Canon

Per a qualsevol empresa. Tot tipus de sistemes multifunció.
Manteniment integral amb pagament per còpia.

Ofigarrotxa S.L. C/ Montsalvatge, nº 2 - 17800 - OLOT
Tel. 972.269830 - oficina@canonolot.net

¡APOYAMOS AL DEPORTE! Terapia Físico Vascular

¡Te esperamos en La Remences! Ven a la carpa de recuperación y disfruta de una sesión **BEMER**

Microcirculación
¡La vía de la salud!

BEMER GROUP

BENEFICIOS DE BEMER EN EL DEPORTE

- ✓ Aumenta el umbral anaeróbico.
- ✓ Mejora el nivel de entrenamiento.
- ✓ Aumenta la capacidad de rendimiento.
- ✓ Reduce el riesgo de lesiones.
- ✓ Acelera la curación de lesiones deportivas.
- ✓ Optimiza la preparación para competiciones.
- ✓ Asegura una rápida recuperación y regeneración.
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario y reduce el riesgo de infecciones.
- ✓ Facilita la eliminación de residuos metabólicos (p.e. ácido láctico).

Darlo todo. Recibir todavía más.
Más forma física, más rendimiento, más vida... no importa lo que te impulse en el deporte, **BEMER** te acompañará. Tanto si solo quieres hacer algo para ti mismo, como si entrenas con ambición o deseas ser un atleta profesional, con nuestro innovador **BEMER EVO** conseguirás la mejor versión de ti mismo. ¡Relajadamente y muy fácil! **BEMER** estimula el riego sanguíneo en los **microvasos** que ejercen un **papel clave** en numerosos procesos fisiológicos del organismo, como por ejemplo, la producción de energía, el descanso, la regeneración y la recuperación, así como la provisión de reservas para el **rendimiento físico y mental**.

¡Apadrina una bici!

hola@talent-consulting.com @sumavidasaludable
Tel. +34 620 882 947 | www.coaching-altitude.net
sumavidasaludable.bemergroup.com

VERTISOL

hostal bar restaurant

més de 60 anys al vostre servei

Per a reserves: 972 69 21 48

Hostal del Sol

Ctra. Olot-Ripoll, s/n · OLOT · Tel. 972 26 78 79
www.hostaldeisol.net

Segueix-nos: [Facebook icon] [Twitter icon] [Instagram icon]



LAURA FIGUERAS @laufigueras

Me enorgullece muchísimo poder tener una marcha cicloturista de este calibre en la Garrotxa y ver como cada edición hay más participación femenina que en la anterior.

Como mucha gente sabe, soy una garrotxina muy orgullosa de mi tierra. Para mí, poder rodar por mi estimada Garrotxa, disfrutar de los paisajes, respirar natura, compartir kilómetros con otros ciclistas y poder mostrar cómo de privilegiados somos de tener estas carreteras rodeadas de tanto de verde, es brutal. No hay palabras para describirlo.

En cuanto a mi entrenamiento... bien es verdad que la marcha es bastante exigente y para hacerla hay que entrenar puertos. Un par de meses antes ya he empezado a hacer entrenamientos acumulando desnivel y, una o dos veces por semana, entreno fuerza en el gimnasio. Es importantísimo para evitar lesiones. Siempre intento hacer el recorrido unas semanas antes de la prueba para mentalizarme.

Eso sí, una cosa tengo clara, el día de la marcha es un día para ir a disfrutar al máximo y dejar de banda las competiciones, las medias y todas las obsesiones que tenemos los ciclistas. El día de La Remences lo primordial es pasarlo bien y disfrutar de mi tierra.



MARIA SALVO @mariasalvo

Es la marcha perfecta para compartir y ponerse a prueba

Tal y como lo veo, una prueba como esta requiere de una preparación física y mental. Hay que entrenar largas distancias y, paralelamente, focalizarse en entrenamientos específicos en algún puerto para poder estar a punto para afrontar la dureza de su recorrido.

En mi caso, a la hora de prepararme, he estado acumulando kilómetros y desnivel; a pesar de que tengo claro que el 11 de mayo todo será mucho más llevadero con el apoyo de los compañeros y compañeras. Creo que para todo el mundo que no la haya hecho, es la marcha perfecta para compartir el mundo del ciclismo, descubrir paisajes espectaculares y ponerse a prueba encarando retos como el coll de Bracons. Tengo claro que cruzar la línea de llegada después de haberlo subido te cura todo el sufrimiento de tantos kilómetros.



PABLO DANGLA @tri_triathlon

Será mi primera Remences - Energy Tools y me hace especial ilusión poder hacerla y transmitir mi pasión por el ciclismo

Para una marcha de este tipo acostumbro a entrenar dos días cada semana haciendo ejercicios bastante específicos, para que cuando llegue el día en cuestión pueda aguantar bien. Aparte, también he estado entrenando tres o cuatro días haciendo rutas de ciclismo y, por otro lado, los fines de semana me dedico a hacer volumen y acumulado. Lo hago porque el objetivo es simular la realidad que te puedes encontrar cuando la haces.

Este año, será mi primera vez por tierras garrotxinas y, la verdad, es que estoy muy ilusionado de poder formar parte de este colectivo. Por eso, siempre que puedo, invito a mis compañeros y a los amantes del ciclismo a que se sumen y disfruten de una marcha TOP con una amplia y atenta organización, donde además los vecinos y vecinas de los pueblos del alrededor se suman al 100%. Sólo puedo decir que esta Remences la viviré con muchas ganas de pasarlo bien y de poder compartir un día de ciclismo increíble.



**Forn
Patisserie
JAUME**

*Si un bon tortell
vols menjar...
al Forn Jaume has d'anar!*



C. Sant Ferriol, 7 · Olot
Tel. 972 26 36 48
fornjaume@gmail.com



Un entorn inigualable per a un hotel singular.



HOTEL

MAS

**La
Ferreria**

S.XIV

Historia — natura — refiós

La Vall de Bianya. Garrotxa
hotelmasslaferreria.com
T 972 29 13 45

REMENCES NET QUEREMOS TU BOLSA

SER REMENÇA ES SINÓNIMO DE ESFUERZO, RESILIENCIA, SOLIDARIDAD Y RESPETO HACIA LAS PERSONAS Y SU ENTORNO

Como tú, entendemos el ciclismo como una forma de vida. Y, por lo tanto, cuidarnos es cuidar lo que nos rodea.

Desde el 2020 trabajamos para que lo único que quede a la carretera una vez hayáis pasado todos y todas sean únicamente los buenos momentos compartidos y los recuerdos.

Por eso, en vuestro Kit Remença encontraréis todo el necesario para ser un Remences Net. Además, el hecho de ser limpio tiene premio porque, de entre todas las bolsas depositadas a los contenedores en su punto de llegada, se sortearán los siguientes productos gracias a la colaboración con Tradeinn.

1 Utiliza la bolsa que te entregamos con tu Kit Remença para poner los envoltorios, papeles, las cápsulas, el dorsal y todos tus desechos.

2 Deposita tu bolsa en los contenedores situados en el punto de llegada.

3 Estate atento/a por saber si has ganado uno de los 4 productos Specialized que se sortean.

¡RECICLA Y GANA!



2 CASCOS SPECIALIZED PROPERO 3 ANGI MIPS



2 ZAPATOS SPECIALIZED TORCH 1.0

bike INN
By tradeinn

TADESAN

INJECCIÓ DE TERMOPLÀSTICS

www.tadesan.com

BRUGADA

www.moblesbrugada.com

Mobiliari per la teva llar

Sant Joan les Fonts - Banyoles

ARICO FOREST, SLU

JARDINERIA · SERVEIS FORESTALS · CONSERVACIÓ I MANTENIMENT DE CARRETERES

Ctra. la Parcel·laria, 28 (Pol. ind. Les Preses)
Tel. 972 69 36 20
<http://www.aricoforest.com>

Daife

Global Packaging Solutions

Safe packaging by Daife

www.daife.com

RESTAURANT CABANYES ENTRE VALLS

El millor lloc per gaudir d'un bon menjar iunes bones vistes

Restaurant obert de dimarts a diumenge de 13h a 15h, amb reserva prèvia.

Troba'ns al Mas Espunya, direcció Vallfogona del Ripollès, km 94, N-260a.

www.cabanyesentrevalls.com | 872 20 40 95 | @cabanyesentrevalls



A Bracons, os acompanyamos con música.



¡Preparan las mesas en menos de 2 minutos!



Sumando esfuerzos para que todo esté listo sea la hora que sea. *Estando pendientes de todo y siguiéndolos desde la app!*



Tanto si llueve como si hace sol, tenemos soluciones. *para todo!*



Y es que también es intergeneracional... *En el voluntariado no importa la edad, todo el mundo suma.*



Animándoos en los últimos kilómetros *Arriba!*



Sea llevando plátanos a otros avituallamientos o acompañándoos con una sonrisa *Allí estamos!*

¡Quizás no lo parece, pero para poder entregar agua hace falta una buena dosis de coraje! *Eso sí que es voluntad de servicio!*



¡Incluso barremos los puertos!



Estamos en cada esquina y en cada curva

Voluntariado

CAMPING NATURA LES PRESES

- Autocaravanes
- Mascotes
- Wifi

Tel + 34 972 69 20 93
campingnatura@atma.cat
www.campingnatura.cat

A TOCAR DE LA VIA VERDA

Ambient tranquil i familiar!



BASSEGODA
GRUP

Disseny gràfic · Web · Presentació d'esdeveniments
Comunicació empresarial · Xarxes socials · Fotografia
Redacció, correcció i traducció de textos i catàlegs
Edició de llibres, fullets i revistes · Repartiments

T'acompanyem? hola@bassegodagrup.cat ☎ 686 161 014



TU KIT REMENÇA



Dorsal

Recuerda que tiene que ir delante, bien colocado y centrado, para que puedas disponer de tus tiempos exactos.



Pulsera

¡No la pierdas! Te permitirá acceder a todos los puntos de avituallamiento.



Bridas

Con las medidas justas para que puedas colocar tu dorsal.



Lubricador de cadenas

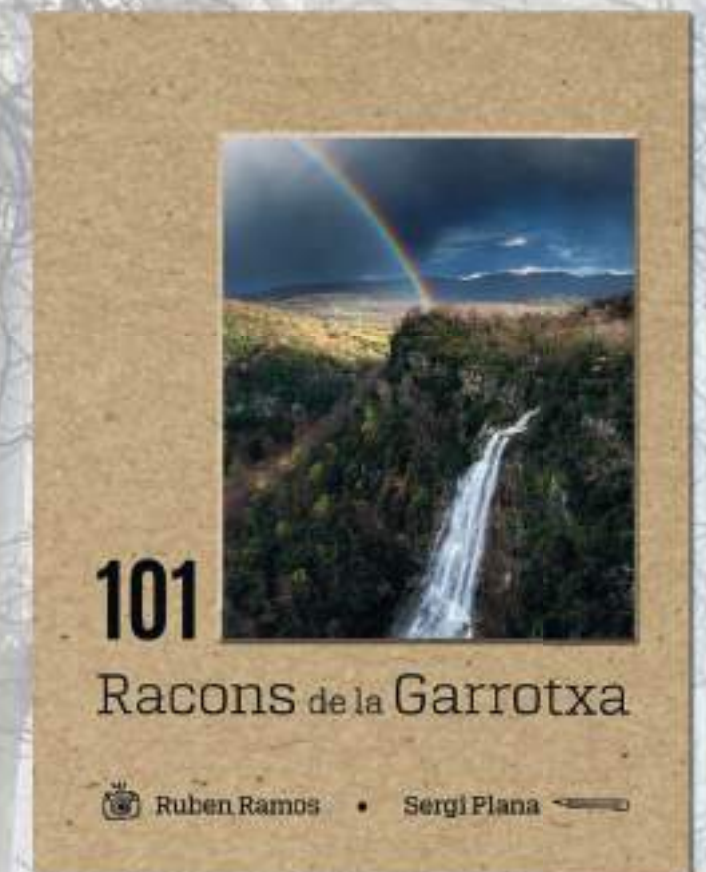
Para que no te quedes encallado en las cuestas y todo vaya sobre ruedas.



Botellín

Para que estés siempre bien hidratado. Encontrarás bebida isotónica en todos los avituallamientos.

3a EDICIÓ



101 racons
geolocalitzats per perdre't
per la Garrotxa

E3^eBassegoda Edicions

edicionselbassegoda.cat

Compra'l i te l'enviarem.
Truca'ns al 972 26 74 67



**PERRUQUERIA
MIRALL'S**

Glòria Canals 972 69 02 47 629 337 122



**Masia
Can Guidic**
Productes agrícoles de la vall d'en Bas

Llegums cuits Can Guidic
Venda de llegums cuits per a particulars i empreses

C. Joan Maragall, 17 · 17176 Sant Esteve d'en Bas (Girona)
Tel 972 69 02 55 · 628 068 754 · canguidic@canguidic.com



TRI ESPORTS

SCOTT

SPECIALIZED

FREDERIC VALLEJO MIRET | **SOCIO N. 58**
'EL CRIMINAL'

Toda una vida encima de la bicicleta

Nacido en Barcelona el 1935, desde los 10 años es un enamorado de las bicis. Ahora, 78 años más tarde, se ha convertido en el socio más mayor del CCBAS y el participante más longevo de La Remences. Y está claro que tiene cuerda para muchas más ediciones.

Se ha pasado media vida encima de una bicicleta y la otra media soñando con ella. Las dos ruedas lo han acompañado por Francia, Inglaterra, Alemania, Italia, Suecia y todos los países por dónde ha pasado, hasta que el 10 de junio de 1971 se instaló en Olot. La bici es su escapatoria y, a la vez, su compañera de camino. Lo tiene muy claro: lo continuará siendo hasta que el cuerpo aguante. "Escuchar el cambio de un piñón era música celestial para mis orejas. Estuve ahorrando durante 2 años 10 pesetas cada semana para reunir 450 y montarme una bici, pieza a pieza", recuerda. A los 17 años se sacó la licencia de corredor aficionado y en el velódromo de plaza España en Barcelona se ganó el sobrenombre del Criminal. No había quién le siguiera rueda. Acérrimo socio del CCBAS, a los 79 pedaleaba de las 9 a las 19 h, a los 80 años hizo el Tourmalet y ahora sale entre 2 y 3 veces a la semana para recorrer unos 60 kilómetros. Este es su entrenamiento para estar listo y preparado para esta edición.

Frederic es de aquellas personas que desprenden alegría, vitalidad y, por encima de todo, una ilusión desbordante. Vive emocionado de poder continuar disfrutando de su pasión. Él es puro sentimiento hacia un deporte que, tal y como dice, le ha aportado paciencia, le ha enseñado a ahorrar, a dosificarse y, a la vez, le ha permitido forjar grandes amistades. "Admiro la gente auténtica, aquella que tiene energía y garbo; me siento muy afortunado de la familia que me rodea". Mecánico y comercial de profesión, su sueño era poder ser profesor de idiomas. No obstante, lo que quizás no ve es que, aparte de todas las lenguas que habla, domina a la perfección el principal lenguaje universal: la emoción. Hoy, sus palabras resuenan más fuertes que nunca: "La ilusión ayuda a vivir".



Vies Verdes de Girona i Pirinexus, tothom hi encaixa!

CONSORCI viesverdes DE GIRONA | Diputació de Girona

míomió

by Madu Verdaguer

Míomió el Restaurant, cuina mediterrània al natural sense artificis, de la mà de Madu Verdaguer i el seu equip.

Veniu a gaudir el menú TERRA DE REMENCES 2024.

Ens trobem al barri de Sant Roc d'Olot, molt a prop de la Vall de Bas. Seguiu-nos a @míomió_restaurant

míomió, el restaurant.

C. Sant Feliu, 49 Olot

Reserves al telèfon 607 581 706

INTEPLAST
MOULDING THE FUTURE

MASOLIVER

LLARD & FRED

www.embotitsmasoliver.com

CONOCE EL EQUIPO

¿SABES QUIÉN ES QUIÉN?

MIQUEL CANAL
¡El más demonio y mejor compañero de todos!

MARIA PADROSA
Tu ángel de la guarda mientras estás haciendo la marcha!

SI LOS VES, SALÚDALOS!

Puedes consultar todas nuestras salidas en www.terraderemences.com



JORDI PADROSA
El que siempre lleva la suerte encima.

JOAN SALAVEDRA
Sea encima de una moto, una bici o saltando, ¡te consigue lo que necesitas!

JOAN EJIDO
¿Tienes sed? Pues él es quien te servirá la cerveza más fresca y mejor echada de todos.

Can Nou

CUINA DE PROXIMITAT & CASOLANA

T. 972 590 085 | ☎ 648 019 430 | reserves@9canquei.com
Carretera d'Olot, 20 | 17850 Besalú (Girona)

Parcel·les Bungalows Glampings
10% dte. per als participants

CÀMPING LA VALL DE CAMPMAJOR

www.campinglavall.net

des de 1964

LES TRIES

CÀMPING - RESTAURANT

Menús per a grups i celebracions per encàrrec

[t](#) [i](#) [f](#)

Av. Pere Badosa, 11 · OLOT

Centre Logístic de bicicletes

Venda - Reparació
Lloguer - Transport

Av. Estació, 10
OLOT
tel. 972692023

APARTAMENTS I HABITACIONS ENTRE VOLCANS

Apartaments i habitacions
Totalment equipats
Piscina climatitzada
Garatge privat per bicis i motos
Check-in i check-out flexible

RESERVA ARA!

+34 679 01 99 27 | jesusroura@gmail.com | www.entrevolcans.es
Av. Girona, Olot

Las esencias de la Garrotxa

TODO LO QUE NO TE PUEDES PERDER

Tanto si es la primera vez que visitas la Garrotxa como si te gusta redescubrir este territorio, aquí te proponemos una serie de lugares y salidas que, a buen seguro, te sorprenderán.

Si te mueve más la historia, la cultura y la arquitectura

Tienes que saber que hablar de la Garrotxa es hablar de cultura en estado puro. Arte modernista, claustros renacentistas, iglesias románicas o el esplendor del paisajismo catalán.

Trasládate dos mil años atrás con la vía romana del Capsacosta, recorre el legado arquitectónico de la edad media cruzando el puente de Besalú, visitando el Castell de Juvinyà de Sant Joan les Fonts y toda la villa vieja de Santa Pau.

Puedes revivir el levantamiento de los remences en la Vall d'en Bas, visitando el castillo d'Hostoles o pisar el barrio judío de Besalú, único en todo el Estado y que dispone de una sala de baños rituales.

Aprovecha e haz un viaje a lo largo del tiempo por los principales lugares que conforman el patrimonio cultural de la Garrotxa. Además, puedes entrar dentro de un volcán en l'Espai Cràter de Olot, descubrir las obras del equipo RCR, Premios Pritzker 2017, o remontarte unos cuantos siglos a través de una ruta por las 15 iglesias románicas de la Vall de Bianya.

¿Tienes un montón de historias para descubrir? Si te va más la naturaleza

Has escogido el mejor territorio posible. Si no te lo crees, aquí van algunas cifras y lugares: 40 volcanes repartidos por toda la comarca, la Fageda d'en Jordà, el Parque Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, montañas como el Puigsacalm y la Mare de Déu del Mont, o las coladas de lava basálticas desde donde se ensarta el pueblo de Castellfollit de la Roca.

Estas tierras áspers son también hogar de ríos, pozas espléndidas como las de las Planes d'Hostoles, aiguamoixos de la Moixina, los valles más fértiles de todo Cataluña: la Vall d'en Bas que tiñen de verde toda la zona o la tradición de los muros de piedra seca. ¿Te hace falta nada más?

Garrotxa es sinónimo de un montón de propuestas y rutas a tu alcance para hacer a pie y en bicicleta y, además, aptas para todos los niveles.

Sólo hace falta que cojas las Vías Verdes, consultes la Red de Senderos Itinerànnia, ¡los GR o empieces una vereda para ver hasta dónde te puede llevar! Si, en tu caso, te gusta perderte y prestar atención a los detalles, tienes que saber que la flora de la Garrotxa es muy variada, con numerosas especies protegidas y de gran interés.

Además, la Cordillera Transversal resigue el límite occidental de la comarca con las montañas de Santa Magdalena. Llancers y Cabrera formadas por rocas calcáreas, greses y márgenes donde se pueden ver saltos de agua como el salt del Sallent o el de la Coromina.

Y si lo que te gusta son los retos, no puedes dejarte la Alta Garrotxa con sus terrenos abruptos, difíciles y con desnieves que te harán notar las piernas. Y, además, también puedes hacer un tramo del camino de San Jaime que pasa por este territorio desde las Planes d'Hostoles, pasando por Sant Feliu de Pallerols y Sant Esteve d'en Bas

resiguiendo el histórico camino real Vic-Olot del que todavía se conserva el antiguo empedrado.

¡Aquí se vive naturaleza por todos los poros!

Para los amantes de la buena gastronomía

Apto para todas las bocas, desde la cocina más casera y tradicional hasta la más innovadora y de vanguardia. Tener un territorio único ha hecho que su cocina también lo sea. Aquí, quien manda, es el producto local y de proximidad.

Ejemplo de esto es el colectivo Cuina Volcànica, que agrupa un conjunto de restaurantes y profesionales que desde el 1994 trabajan por y para la promoción de la gastronomía garrotxina.

El alforfón, la judía, el embutido, los lácticos, los productos de la huerta, el roscón, la coca de chicharrones en vuestra mesa y también en ferias, jornadas y celebraciones que se organizan durante todo el año; citas clave para los amantes de la buena gastronomía.

Si quieres comprobarlo en primera persona lo tienes fácil: sólo te tienes que acercar a alguna de las granjas que abren puertas, a los obradores con talleres al público, agrotiendas o en la Plaza Mercado de Olot, donde casi todo el que puedes encontrar es de elaboración propia.

¡A la carretera y a la mesa, al primer aviso!

¿Quieres ser un propper?

Compra, acumula descuentos y repite. Esta es la fórmula mágica que podrás poner en práctica en la Garrotxa con la app Garrotxa Approp.

Puedes descargártela en cualquier momento y usarla en restaurantes, tiendas, alojamientos y servicios acumulando el 3% de cada compra. Cuánto más la utilices, más descuentos conseguirás que podrás intercambiar cuando tú decidas.

Hasta ahora, ya forman parte de este grupo 10.000 personas y 100 establecimientos de toda la comarca.

TU DIRECTORIO

27 lugares de interés

Descubre la tierra de los volcanes turismegarrotxa.com/27-indrets-d-interes-de-la-garrotxa/res-de-interes-de-la-garrotxa/

Adéntrate en la Vall d'en Bas

Todo un mundo para explorar vallbas.com



Garrotxa Cultour
Las mejores rutas y propuestas garrotxacultour.com

Garrotxa Approp
La app de proximidad garrotxaapprop.com

Turismo Garrotxa
Para los que quieren sorprenderse turismegarrotxa.com

Deleite Gastronómico
El portal gastronómico de la Garrotxa delitgastronomic.cat

VIVE LA GARROTXA!
TODO LO QUE NO PUEDES PERDERTE

BESALÚ

Restaurant Can Nou

Ctra. d'Olot, 20 · Besalú
972 59 00 85 · 648 019 430
reserves@canquei.com

Agrobotiga Besalú

Productes ecológicos y de proximidad
Ctra. d'Olot, 7 · Besalú · 972 59 18 79
www.agrobotigabesalu.com

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Càmping la Vall de Campmajor

Parcelas · Bungalows · Glampings
Ctra. del Collell, km 1,5 · 650 430 764
campinglavall.net ...entre el parc natural de la Garrotxa i l'estany de Banyoles...

MONTAGUT I OIX

Hotel rural La soleia d'Oix

Mas Can Vilà s/n · Oix
972 29 45 61 · www.lasoleiaoiix.com
La Alta Garrotxa en estado puro

Restaurant Can Bundància

Ctra. de Castellfollit a Oix, km.2
Montagut i Oix · 972 29 44 81
canbundancia.guiacat.cat
Especialidad en carnes a la brasa, patatas de Olot, caracoles, platillos y guisados

OLOT

Restaurant Cal Fuster

Ctra. de Santa Pau, 297 · Olot
972 27 14 90
lanon.s.c.p@gmail.com

Restaurant Les Cols

Ctra. de la Canya, s/n · Olot
972 26 92 09
lescolds@lescolds.com · www.lescolds.com

B-CREK Restaurants

SOLFA	CLARÀ
Brasa y Cocina	Bocadillos, ensaladas y zumos.
C. Madrid, 222 · Olot	Plaça Clarà, 7 · Olot
972 26 83 37	972 26 65 86
info@bcrek.com	www.bcrek.com

Sano, natural y de Olot

EKO Tapes i Platillos

Plaça de Catalunya, 1 · Olot
872 02 29 32

Restaurant Cafè Europa

Plaça Major, 2 · Olot
972 27 31 13 · www.cafeeuropa.cat

Juicy Lucy

Plaça del Carme · Olot
872 09 77 74 · www.juicylucy.cat

Restaurant Les Pedretes

Carrer Pare Roca, 12 · Olot · 972 26 52 65
www.restaurantlespedretes.com
Menú diario y servicio de carta

Restaurant Míomió

C. Sant Feliu, 49 · Olot · 607 581 706
[@miomio_restaurant](https://miomio_restaurant.com)

La Cuina de l'Orfeó

C. Bellaire, 4 · Olot
972 26 96 66

Restaurant La Quinta Justa

Passeig de Barcelona, 7 · Olot
972 27 12 09 · 619 656 321
info@laquintajusta.cat · www.laquintajusta.cat

Cafeteria L'Arcada

Plaça Clarà, 11 · Olot · 972 27 32 06
cafebar.arcada@gmail.com

Hotel Olot Centre

C. Sant Pere Màrtir, 29 · Olot
872 20 42 40 · www.hotellolotcentre.com

Hotel La Perla

Ctra. de la Deu, 9-11 · Olot
Tel. 972 26 23 26 · www.hotellaperlaolot.com

Hotel Riu Fluvià

Ctra. Santa Pau · Olot · 972 26 94 44
info@riufluvia.es · www.riufluvia.es

Can Batet

c. Sant Rafel, 25 · Olot · 972 26 38 70
canbatet.cat/olot-productes-gourmet

Trattoria da Luigi

C. Antoni Llopis, 8 · Olot
972 26 97 48
2023-2024 Mejor pizzeria de Cataluña según Luxelive magazine

LA VOLTA A PEU A LA GARROTXA EN BTT

10 + 1 etapes en 3, 4 o 5 dies

183 km i 4.610 m. de desnivell en una sola comarca
<https://ca.turismegarrotxa.com/lavoltaenbtt/>

Segella el passaport i guanya un magnífic premi!

TURISME GARROTXA

OLOT

Hotel Can Blanc

Paratges La Deu s/n · Olot · 972 27 60 20
email@canblanc.es · www.canblanc.es

Restaurant La Deu

Ctra. la Deu · Olot · 972 26 10 04
email@ladeu.es · www.ladeu.es

LA CANAL restaurant

Ctra. de Riudaura, s/n · Olot
Tel. 972 26 95 09
@eva_la_canal

Hostal del Sol

Ctra. Olot - Ripoll, s/n · Olot
Tel. 972 26 78 79
www.hostaldelsol.net

Càmping Les Tries

Av. Pere Badosa, 11 · Olot
972 26 24 05 · www.lestries.com

El Jardinet de Sant Esteve

Apartaments turístics en el centre de
Olot con piscina interior climatizada.
653 828 063 · eljardinetdesantesteve.com
info@eljardinetdesantesteve.com

Entre Volcans

Apartaments y habitaciones
de uso turístico con garaje para bicicletas
Av. Girona, 18 · Olot · 670 280 806
jesusroura@gmail.com · www.entrevolcans.es

Dmocions

623 199 750 · info@dmocions.com
@dmocions · www.dmocions.com

Teràpia Fisicovascular BEMER Microcirculació

620 882 947 · hola@talent-consulting.com
www.coaching-altitude.net
sumavidasaludable.bemergroup.com
Rendimiento, recuperació i regeneració
en el deporte

Centre Logístic de Bicicletes

Av. Estació, 10 · Olot
972 69 20 23 · bicicletes.atma.cat
Venta · Reparación · Alquiler · Transporte

Corriol serveis educatius

Gestió de colònies escolares y guiajes.
972 26 01 01 · info@corriolserveis.com
El Rourell · La Canova · Mas Colltort · Mas Pinadella

Àmbit Rural.cat

Tel. 650 430 798 / 686 414 113
www.ambitrural.cat
El mejor turismo rural de la Garrotxa.

Experiencia Rural

696882960 · info@experienciarrural.cat
www.experienciarrural.cat
Casas de turismo rural en toda la Garrotxa

Espai Cràter

C. Macarnau, 55 · Olot
972 27 91 32 · www.espaicrater.com

Nutriesport

Av. Reis Catòlics, 26 · Olot · 663 518 224
www.sportlifeolot.com

Forn Jaume

C. Sant Ferriol, 7 · Olot · 972 26 36 48

Fleca Rebull

Av. 11 de Setembre, 28 · Olot
972 26 32 40 · www.flecarebull.com

LES PLANES D'HOSTOLES

Hotel Can Garay

Av. Narcís Arnau, 6 · Les Planes d'Hostoles
649 508 371 · www.hotelcangaray.com
Hotel modernista con bar en los jardines

LES PRESES

Restaurant Can Morera

Av. de Santa Coloma, 10 · Les Preses
972 69 48 02 · 682 05 86 52
canmorera.admin@grupmorera.com
www.canmorera.com

Hostal Bar Restaurant Vertisol

Ctra. Santa Coloma, 41 · Les Preses
972 69 31 55 · hostalvertisol.com

Càmping Natura

Sector de la Boada, s/n · Les Preses
972 69 20 93 · 662 388 172
www.campingnatura.cat

A Roda Bike

Av. Santa Coloma, 18 · Les Preses
636 146 784 · arodabike@gmail.com

QUEIXÀS

Restaurant Mas Cucut

Ctra. de Besalú, km 53 · Queixàs
972 56 52 05
restaurant@mascucut.com
www.mascucut.com

SUSQUEDA

Casa Rural "CAL MANYÀ"

Osor, Km 7 · Ctra. del Pantà de Susqueda
Tel. 689 50 29 06 (Nuri)
Airbnb: https://air.tl/7QKiHzS6
(màxim 9 persones)

SANTA PAU

Can Xel Restaurant & Apartaments

Ctra. Santa Pau, s/n · SANTA PAU
972 68 02 11 · www.canxel.com
Situado en el Parc Natural de la Garrotxa

Càmping Lava

Ctra. Olot - Santa Pau, km 7
972 68 03 58 · 654 190 970
www.campinglava.com
reserves@campinglava.com

Vol de Coloms · Nit i Vol, agència receptiva

Afores, s/n, - Santa Pau
Tel. +34 972 68 02 55 · +34 689 471 872
www.voldecolums.cat
La Garrotxa como nunca la has visto!

LA VALL DE BIANYA

Hotel Mas la Ferreria

Santa Margarida · La Vall de Bianya
972 29 13 45
hotelmassalaferreria.com

El Callís

La Vall de Bianya · 623 966 163
www.callis.cat · @calliscasarrural

El Racó de Bianya

Ctra. N-260 km 93.6 · La Vall de Bianya
682 573 752 · www.racobianya.com
Abierto a todos los públicos. Cocina de pro-
ximidad. En la entrada del camping Bianya.
Aparcamiento gratis.

Cabanyes Entre Valls Restaurant

Mas Espunya, direcció Vallfogona del Ripollès
km 94, N-260a · 872 20 40 95 · Vall de Bianya
www.cabanyesentrevalls.com
@cabanyesentrevalls

PARA COMER, DESCANSAR Y
GOZAR DE LA REMENES...
EN LA GARROTXA

LA VALL D'EN BAS

Restaurant l'Hostalet

C. Vic, 18 · Hostalets d'en Bas
972 69 00 06
www.restaurantlhostalet.com

Restaurant La Corda

Ctra. de la Pinya, s/n · La Vall d'en Bas
972 11 77 72 · 673 303 641
www.restaurantlacorda.com

Restaurant Can Font

C. Vic, 10 · Els Hostalets d'en Bas
972 69 00 66

Cooperativa Verntallat

Prat de Can Gronxa s/n · Puigpardines
972 69 10 39

Hotel Vall de Bas

Passatge de Can Trona, 26 · Joanetes
972 69 01 01 · 661 313 505
info@hotelvalldebas.cat
www.hotelvalldebas.cat

Mas Rubió

Joanetes · 650 620 103
maselrubio@gmail.com
www.masrubio.com

Can Mestrehumà

La Vall d'en Bas · 649 206 953
rural@fina.cat
www.fina.cat/can-mestrehuma

Can Volant

Sant Privat d'en Bas · 646 405 023
@canvolant

Can Guidic

La Vall d'en Bas · 649 206 953
rural@fina.cat · www.fina.cat/can-guidic



¡Podéis consultar
dónde comer,
dormir y
gozar aquí!

Más info:

Oficina de Turismo de la Vall d'en Bas
Centre de Cultura i Natura Can Trona
Passatge de Can Trona, 26 | Joanetes
972 69 21 77 | otvallbas@vallbas.cat



VÍSTETE DE REMENÇA



ESTE AÑO, ¡TIENES DE TODO!

Tanto si eres friolero como si siempre tienes calor puedes encontrar todo el que necesites en nuestra web. Desde calcetines, manguitos, chaleco o culotes; y con todas las tallas. Si quieres estar bien preparado, ya puedes equiparte con todo el necesario.

¡LA MEJOR EQUIPACIÓN PARA HACER TU MEJOR MARCA!

¡ENCUÉNTRALO TODO AQUÍ!



Y NO TE OLVIDES de reservar el ciclocomputador Wahoo

Te ayudará a calcular cómo vas de ritmo, velocidad y en qué punto te encuentras de la marcha. ¡Gratis!



NUESTRO ADN

Más de 10.000 euros para entidades solidarias

Desde hace 26 años colaboramos con entidades sin ánimo de lucro de la Garrotxa y de todas las comarcas gerundenses dedicadas a apoyar a las personas más vulnerables. Hasta ahora hemos entregado más de 160.000 € a entidades benéficas y solidarias.

Concretamente, ahora hace pocas semanas, hemos podido aportar 6.000 € a la Fundación Oncolliga Girona, a la Fundación Albert Bosch, a la Fundación Impulsa y a Cáritas Garrotxa.

Además, también hemos entregado 4.250 € a varias entidades sociales, deportivas y culturales del territorio como los Gínjols del Bas, el Club Baloncesto Vall d'en Bas, al Club Patinaje Artístico de Olot y a la Federación Catalana de Ciclismo para el fomento y la promoción del ciclismo de base.

Tu apoyo también suma.
¡Gracias por hacerlo posible!

MOTOSPIELLA

Av. Estació, 8 · Tel. 972 26 88 21
17800 OLOT

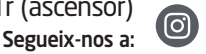
dmocions
Fem possibles emocions úniques

info@dmocions.com www.dmocions.com
Tel. 623 199 750 @dmocions

- > Menú diari migdies de dimarts a dissabte
- > Sopars, dijous, divendres i dissabtes

La Cuina de l'Orfeo

Tel. 972 26 96 66
Carrer de Bellaire, 4, 1r (ascensor)



corriol
SERVEIS EDUCATIUS

GESTIÓ DE COLÒNIES ESCOLARS I GUIATGES

info@corriolserveis.com | 972 26 01 01

El Ronell LA CANOVA MAS COLLTORT Mas Pinadella

Vine! i descobreix perquè som la pizzeria de la massa de què tothom parla.

TRATTORIA DA LUIGI C/ANTONI LLOPIS N°8 OLOT - LA GARROTXA

RESERVA 972 26 07 48

2023-2024 - PER SEGON ANY CONSECUTIU TRIATS PER LUXELIFE MAGAZINE "MILLOR PIZZERIA DE CATALUNYA"

EUSES
EUSES.CAT

Graus, Màsters i Cicles Formatius relacionats amb l'ÀMBIT DE LA SALUT I L'ESPORT

Més informació: info@euses.cat - 972 405 130

La microcirculación; el factor que realmente puede mejorar tu rendimiento

La nutrición, hacer ejercicio, una buena respiración y el pensamiento positivo son pilares fundamentales para una buena salud. Pero, si no cuidas la microcirculación, ninguno de ellos tiene sentido. Aprende a optimizarla y obtendrás un mejor rendimiento.

NUTRICIÓN

Lo que comemos influye directamente en nuestras capacidades.

Procura cenar temprano, que sea ligero y fácil de digerir con alimentos que ayuden a potenciar el riego sanguíneo como los frutos rojos, el ajo o la remolacha.

DORMIR

El cuerpo no vive de rentas. No dormir bastante afecta el rendimiento físico, al estado de ánimo, a tu capacidad cognitiva y a los niveles de energía.

Procura dormir entre 7 y 8 horas y evita mirar pantallas antes de ponerte a la cama.

RESPIRACIÓN

Una tortuga respira 4 veces por minuto y pueden llegar a vivir 300 años.

Respira por la nariz, de forma lenta y profunda.

MICROCIRCULACIÓN

La microcirculación facilita la llegada de oxígeno y nutrientes a las células y a eliminar las toxinas. Existe la terapia fisiovascular Bemer que mejora la oxigenación sanguínea, estimula el metabolismo y mejora el descanso.

Se basa en un campo electromagnético de baja intensidad que permite estimular los músculos a través de los vasos sanguíneos más pequeños.

Con 8 minutos, 2 veces en el día, puedes potenciar tu rendimiento físico y mental y mejorar tu recuperación.



Para más información:
Rosa Marrugat
www.coaching-altitude.net
Dí que vienes de La Remences · Energy Tools y te ofreceremos una guía y asesoramiento.



Apadrina una bici

Con tu ayuda podemos hacer posible que 10 niños del Senegal puedan ir a la escuela en bicicleta.

Para más info:



A un pas del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Podràs gaudir del descans amb tots els equipaments necessaris dins un mateix complex.

La Perla

Hotel - Restaurant



Tel 972 26 23 26 | reserva@laperlahotels.com
www.hotellaperlaolot.com | @laperlahotelolot



SARVAL

PLANTA DE TRACTAMENT DE SUBPRODUCTES CARNIS

Pol. Ind. La Serra, s/n. · 17176 Sant Esteve d'en Bas

Tel. +34 972 69 10 45 · info.stesteve@saria.es · www.saria.es

¡Haz que se encuentren!
Por dónde tienen que pasar?

Redibuja tu Remences
y llévate de regalo...
un lote de productos
de La Garrotxa



Sortea el laberinto hasta que se encuentren los dos ciclistas, **hazle una foto**, envíanosla a sorteig@cibas.cat y entrarás a participar en el sorteo.

Gentileza de



¡Tienes tiempo de conseguirlo hasta el 2 de junio!
 La semana del 10 de junio se dará a conocer el ganador/a a través de correo electrónico y de las redes sociales.

nonstop SPORTS
 TRAIL / RUNNING / CYCLING
 5% descompte codi: **REMENCES23**
 WWW.NONSTOP.CAT
 WWW.MINIMALISTRUNNERS.COM

a roda bike
 Taller de bicicletes
 Av. Santa Coloma, 18
 17178 Les Preses (Girona)
 636 146 784
arodabike@gmail.com

El Callís
 CASA RURAL
 La Vall de Bianya · www.callis.cat
 Tel. +34 623 966 163 @calliscasarural

BAR RESTAURANT de l'Agrobotiga

VERNTALLAT
 COOPERATIVA DE LA VALL D'EN BAS

Productes frescos i de qualitat, vedella de pastura, porc de rebost, pollastre de pagès, xai de ramat, embotits artesans, patates i fesols de la Vall d'en Bas i verdures de l'hort. Tracte cordial i familiar.

SAT La Vall d'en Bas · Prat de Can Gronxa s/n 17178 Puigpardines (La Vall d'en Bas)

SEMPORTA una assegurança de salut de franc!

MARQUEM LA DIFERÈNCIA

- Sense ànim de lucre, no fem negoci amb la teva salut.
- Sempre al teu costat, comprometos a trobar solucions quan més les necessites.

Què fa diferent la nostra assegurança de salut?

<p>CHIRURGIA ROBÒTICA De l'Urologia i Cardíaca</p> <p>Major percentatge d'èxit quirúrgic.</p>	<p>DEGENERACIÓ MACULAR OCULAR nova tècnica Bessera</p> <p>Ménys riscos. Més èficac.</p>
---	---

MGC **Mutua**
 Patiçig Bibbe Guillemet 4
 17800 OLOT
 972 273 558
www.mgc.cat

INFORMA-TE

*Promoció vàlida per a pacients amb fibromièl que combatin l'assegurança 4-5. Red. 0,000 gratuïta d'activar en qualsevol dia de la setmana pròxima, entre el 1 i 31 de maig. Promoció vàlida fins a l'1 de maig de 2024.

HOTEL OLOTCENTRE

C. Sant Pere Màrtir, 29
 OLOT (Girona)
 872 20 42 40
info@hotelolotcentre.com

RESTAURANT Can Font

Tel. 972 69 00 66

De dimarts a dissabte fem esmorzars de forquilla.
 Dissabtes i festius fem dinars, i els divendres a partir de setembre farem sopars.

PONTE A PRUEBA

¿TE ATREVES A DIBUJARLA DE UN SOLO TRAZO?

¡No puedes levantar el lápiz del papel!



Respuestas correctas:
2 0 9 1 0 2 2 0 9

Si no has acertado ninguna. *Eres un crack, pero la bici no es lo tuyo.*

Si sólo has acertado 2. *Te hace falta un poco de gas.*

Si has acertado 3. *¡No dejes rueda!*

Si has acertado todas. *¡Eres todo un Remence!*

1 ¿Qué significa la palabra Remença?

- a. Hace referencia a que toda la zona antiguamente estaba inundada y la gente tenía que remar
- b. Campesino de la edad media que sólo podía salir de la esclavitud pagando una redención
- c. Es un término que está vinculado con los fideos ramen

2 ¿Qué podrás encontrar en tu Kit Remença?

- a. Una Barbie o un Ken, según elección
- b. 2 Kit-Kats, de aquí el nombre Kit Remença
- c. Un botellín de regalo

3 ¿Que habrá en los avituallamientos?

- a. Golosinas
- b. Mandarinas de la abuela
- c. Bebidas isotónicas

4 ¿En cual kilómetro del recorrido está el coll de Bracons?

- a. 103,8
- b. 87
- c. 110,2

5 ¿Quién es el más demonio del CCBAS?

- a. No hay nadie que sea un demonio, todos somos unos santos
- b. Migueli
- c. ¡Todos!

6 ¿Qué novedad os estamos preparando?

- a. Haremos una Remences Trail
- b. Habrá una parte que será cronometrada
- c. Hemos instalado un monumento en coll de Bracons en recuerdo a Fiti y de todos los Remences



GRACIAS A TODOS VOSOTROS,
La Remences *energy tools*
 no es únicamente una marcha,
 es una experiencia. ¿Repetimos?



1965

Curós Espigulé
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

App CURÓS ESPIGULÉ
 Disponible en Google Play | Disponible en App Store

Assegurances a mida

PARTICULARS
 COTXES LLAR

EMPRESES
 COMERÇ EMPRESA



**energy
tools**

The efficient way

**La consultoria energètica
líder del mercat espanyol
en electricitat i gas.**



energy-tools.net

+34 972 271 969

info@energy-tools.net

Acompanyem professionalment a clients industrials i cadenes de retail, a reduir el cost de l'energia amb consultors Sènior i EBO.

ENERGY BUSINESS ONE®