

# EL DIARI DE LA REMENCES

Troba aquí  
les teves  
fotos:



## ENTREVISTES

**Farreu, el senglar  
del desert!**

**Els Remenilencers**

## REPORTATGES

**Melcior Mauri**

**Frederic Vallejo:  
el Remença més llonge**

## VILLA GARROTXA!

**Tot el que no et pots perdre**



# 11/5/24

CLUB  
CICLISTA  
BAS



energy  
tools  
The efficient way



LA REMENCES  
energy tools



**GABINET PERMAR**  
LABORALISTES

capdevila  
advocats & economistes

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

República Dominicana  
Homenaje a los pioneros  
ATLANTIC  
MOTOS

Compran motos al comprar i en gestionem la venda

**FAST**

Ctra. de la Canya, 91 - Olot  
Huguetesbascos@comcast.net Tel. 972 90 83 99  
www.motocrossfast.com 678 157 138

**sin**  
QUALITY ADVICE  
MERITXELL PONS  
DISTRIBUIDORS OFICIALS AMIX NUTRITION  
DIETISTES ESPORTIUS

**AMIX**  
NUTRITION

Plans esportius per a vegetarians i vegans

Av. Reis Catòlics, 25-17800 Olot, GIRONA  
663 518 224  
www.sportifeolot.com @sportifeutritonolot

**CAN XEL**  
RESTAURANT

www.canxel.com  
Tel. 972 68 02 11

La Grupeta

TALLER DE BICICLETES

Av. de Girona, 79 - Olot  
t. 972 26 99 78 - loguipetola04@gmail.com

# Remences és referent i tradició



**Melior Mauri**  
Exciclista professional  
Subcampió del món de  
contrarellotge

Segell de tradició, i ni recordo les vegades que hi he participat. Per mi, parlar de Remences és parlar d'allò que memora i m'agrada més del ciclisme. És parlar d'autenticitat i antiguitat, ja que és una de les marques més antigues i més nombroses de tot Catalunya.

Ara, que he passat del ciclisme professional al ciclisme cru i pelat, és quan puc gaudir d'una part d'aquest esport que sempre se m'escapava. I fer-ho a la Remences és el millor.

Xerrar amb els voluntaris dels avituallaments, compartir l'ambient amb els meus companys o, fins fa poc, poder agrair a en Toni Fitó la seva il·lusió, estima per aquest esport i l'ànima que deixava en cada element d'aquesta prova. Gràcies a ell vaig conèixer La Remences i, també gràcies a ell

he pogut gaudir tants anys. Pocses setmanes abans de cada edició sempre rebia la seva trucada: "Mauri, l'esperem eh? Ja saps que estàs convidat sempre", em deia.

La meva vinculació amb la Remences va néixer amb ell, i si miro un xic més enrere, també forma part dels meus orígens en el món del ciclisme.

Amb 9 anys ja entrenava per la Garrotxa i per Osona. Rodar pel seu recorregut és recordar quan m'entrenava per poder assolir els meus somnis.

I és que, com no sentir-s'hi còmode, aquí? S'hi respira tranquil·litat, il·lusió i proximitat.



"Dir Remences és igual a dir: segell de marca cicloturista referent a Catalunya. Per mi és com una tradició i sempre he intentat no perdre'm ni una". Des del 2017, aquesta serà la sisena vegada que Melior participa a La Remences - Energy Tools.

Es gratificant poder tornar-hi any rere any acompanyat d'amics de la grupeta i, sobretot, aquesta edició ho faig amb el meu fill Biel, que té 19 anys i darrerament s'ha posat les ples amb la bicicleta. Quan m'ho va comentar ni m'ho vaig pensar. La Remences serà la nostra tercera marca plegats. Ho fem per gaudir, per passar-nos-ho bé, per fer salut i, a més, serà el nostre entrenament per a la pròxima Titan Desert.

Crec que pocs entrenaments poden superar la pujada a Bracons amb el seu pendent o fer el port de la Salut, quan ja et notes les cames. Tant a ell com a mi ens fa sentir bé.

Després de competir durant 16 anys en el món del ciclisme professional anant al límit de les meves capacitats, ara tinc ganes de fer-ho d'una altra manera. Puc dir que ara és quan realment estic

gaudint de tot el que suposa el món del ciclisme, sense la duresa i el patiment que exigeix l'alta competició. I dic això sense cap mena de penediment.

He pogut dedicar-me a allò que més m'ha il·lusionat en feia en el món: ser ciclista professional. La bicicleta i la seva exigència m'han inculcat uns valors que crec que tinc adherits a la meua manera de ser.

No em penedeixo de res del que he fet. Vivia el moment, tal com també ho faig ara. Puc dir que soc feliç i estic content, ja que em puc continuar dedicant a aquest esport, des d'altres perspectives, però amb la mateixa passió.

Ho tornaria a fer tot igual, així que vingui, gas!

REMENCES  
ÉS UN ESPAI,  
UN LLOC I UN NOM

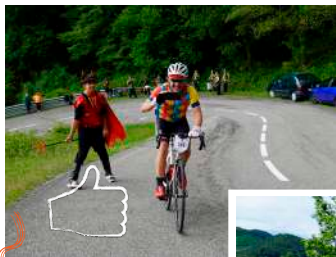
DISSENY I DESENVOLUPAMENT

## Fem la teva web a mida

972 26 14 46 [www.adssi.com](http://www.adssi.com)

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

# Els nostres MOMENTS



QUE ES CANJA D'ESTAR PLUJANT UN PENDENT DEL PASSEIG A TIRAR AMB EL COMPLEMENTARI DE EL DOLL LA SUBBE, GANAR? COM HO FAN?

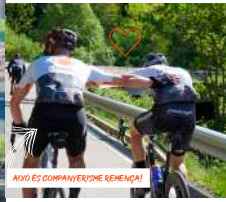


GÀMEIA ROSENER AND EVERI!  
AMB LA GRUPEJA ES CONEMIA I SACABA!

Si heu viscut un moment únic que voleu compartir, ens el podeu fer arribar a [info@flecabull.com](mailto:info@flecabull.com)



SI, SI, HO HEM VIST!  
Pillat es Regaró, eh?  
Aquest cop ho fem i la invernal en ventarà!



AVIÓ ES COMPANERISME RENEGAT!



A veure si trobau la participant  
apropiada.  
Porteu a us bon timo!



QUI POT DIR-LOS QUE NO?



EL MOMENT DEL PÈNE NO POT FALTAR!



Aquí, cadascú es veu fent i s'abriga com vol.  
POST...PASSA LA REFERÈNCIA DE LA BATAMANTA QUE ENS ENCANTA!



REI EL SULLO A LA CARRETERA I S'ENGA ENAMANT!

**cicles Camps**  
MARCANT LA DIFERÈNCIA

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

## Fleca REBULL

Quèntiques receptes casolanes en forn de llenya des de 1933

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

TAMBE PA I BROIXERIA sense gluten

Visita la nostra botiga online!  
[flecabull.com](http://flecabull.com)

Encòrrecs per whatsapp:  
680 57 78 98

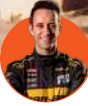
AV. ONZE DE SETEMBRE 25, OLOT

**LINEA BIKES**  
Venda i reparació de bicicletes

C. Ramplí, 10 · OLOT  
Tel. 972 11 22 88 · 677 496 840  
[lineaolot@gmail.com](mailto:lineaolot@gmail.com)



# "Sempre el que t'emportes és el camí"



**Gerard Farrés 'Toretto'**  
Pilot de motos i cotxes  
El senyal del desert

Vas començar en el món de l'esport amb la bicicleta per, posteriorment, passar a la moto. Què té la bici que t'enganxa?

Des dels 14 anys la bici ha format part dels meus entrenaments i ara, també és un hobby. M'ha fet la persona que soc, m'ha aportat els meus valors: companyisme i autosuficiència. És com el meu psicòleg, m'encanta i l'adoro; la faig servir cada dia fins i tot per anar a buscar el pa. La tinc dins meu.

Si no haguessis trobat el món del motor, què creus que haguessis fet? Com que m'agrada ser competitiu,estic segur que qualvol cosa vinculada amb l'esport.

No he tingut papers nics, no m'ha caigut res del cel, tot el que he aconseguit ho he hagut de lluitar sol i amb molt d'esforç; però això mateix és el que fa que cada dia pugui continuar endavant, essent agraït amb la gent que m'ha ajudat i intentant retornar-ho.

Dius que les idees se t'acudeixen pedalejant o donant gas. Quina és l'última que has tingut?

Més en bici que donant gas, perquè en moto he d'estar molt concentrat. Que quan manca el cap de lloc es quan hi ha lesions... I Cada dia pot haver-hi entre 5 i 10 notes de veu que he fet anar en camí; són idees que vaig tenir i que potser n'acabo executant 2 o 3. No sé per què, però em venen més idees quan estic dormint d'una bici.

Acabes de tornar del teu darrer Dakar, què t'empeny a continuar?

Tinc la filosofia d'aprofitar la vida, de voltar, conèixer món, gaudir totes les experiències i aprendre dels altres. Viajar aporta coses màgiques i el Dakar m'ho ha donat tot. És la carrera més dura del món, però, també et fa ser més bona persona.

T'ha continuat canviant la vida cada cop que hi has participat?

Oh tant! Cada vegada que hi vaig. Has d'estar preparat per al pitjor i per

TOMAR-SE LA MORT

♥ **ELS SOMNIS ES VIUALITZEN, ELS OBSTACLES I LLAVORS LLUITES**

♣ **CADA ANY FAIG 10.000 KM EN BICI | 40.000 KM EN COCTE | 30.000 KM EN MOTO**

♥ **INTENTO RODEJAR-HE DE BONES PERSONES, GENT POSITIVA DE QUI PUGUI APRENDRE, M'AGRADA POD LA GENT QUE NOMES PARLA D'ELLA MATEIXA I NO AJUDA ELS DEMES**

viure situacions limit; has de parlar molt amb el teu conscienc i subconscient. Jo em vaig haver de preparar molt per poder-hi anar. He llegit molts llibres per arribar al punt d'enganyar la teva consciència. Si creus que estàs malament, malalt o que no pots, Fendémà estàs retirat.

**I el concepte de competició, ha canviat?**

Ah 100%. El Dakar et posa en una situació tan salvatge que et fa millorar i lluitar endavant en tots els sentits. O et superes o morts. Ara veig que és una competició, un negoci i has de ser valent per saber que estàs en un circ, en què potser t'utilitzen. I només agafar la part positiva de tot el que trobes, perquè d'irritacions n'hi ha moltes.

**Treballar fort, humilitat, honestat... és la clau de l'èxit?**

Jo no competo ni per diners ni per fama, això me la bufa. Corro perquè em bull la sang per aquest esport i per tot això tan ben parit que m'aporta. Lluito per a cadascú de diferent, en el meu cas, no sé què és. Si dono el màxim a nivell d'actitud, treball en equip, disciplina, respecte pels altres, empatia i valors, potser guanyaré, però o m'equivoquant, però estaré tranquil perquè sabré que he fet tot el que he pogut.

**I per tant, encara hi ha reptes?**

Hi ha (riu). Als 14 anys vaig començar amb una moto vella i als 16 ja vivia d'això. I fa anys que persegüexo guanyar el Dakar. Fa 2 anys em vaig parlar a 300 m de la meta per dirigit d'equip. El meu copilot i jo estàvem plorant. Dintre meu sé que The quarry però continuo lluitant, perquè mentre tinguis aquest desirat saps que sempre el que t'emportes és el camí. I és la bombal!

**La victòria és superar-se un mateix, dius. És el teu lema de vida?**

Um... Quan tenia 20 anys em preguntaven què faria en retirar-me. En farà 45 i ni he pensat! No em faig. Tinc mans, tinc cames i dintre meu encara lluito. Ara torno a començar a reunir patrocinis i suports per al Dakar 2025 i per a tota la resta de coses que faig. Això significa 10.000 trocades que poden ser 10.000 no i 10.000 'sí' de gent a qui li emociona treballar amb mi.

El treball, l'esport; compartir i poder gaudir de gent estupefada és el que m'emporant! Una cosa que poga gent sap és que tinc molta fe: és a dir, parlo amb el 'meu' Déu abans de cada cursa i li demano molta sort per a totthom. M'ajuda i em recorda a totes les persones que hi ha hagut pel camí. És una manera de sentir-me en pau i recordar que cal un món més just i més equilibrat.

# Canon



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

**Ofigarrotxa S.L.** | C/ Marqués de, nº 2 - 17800 - OLOT | Tel. 972 269030 - oficina@canonokati.net

**FEM COSTAT A L'ESPORT! Teràpia Fisicovascular**  
T'esperem a La Remences! Vine a carpa de recuperació gaudirà d'una sessió **BEMER**

**Microcirculació**  
La via de la salut!

**BEMER GROUP**

**BENEFICIS DE BEMER**

**EN L'ESPORT**

- ✓ Augmenta el límit anaeròbic.
- ✓ Millora el nivell d'entrenament.
- ✓ Augmenta la capacitat de rendiment.
- ✓ Redueix el risc de lesions.
- ✓ Accelera la curació de lesions esportives.
- ✓ Optimitza la preparació per a competicions.
- ✓ Aumenta una ràpida recuperació i regeneració.
- ✓ Fortifica el sistema immunitari i redueix el risc d'infeccions.
- ✓ Facilita l'eliminació de residus metabòlics (p.e. acid làctic).

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



Aplicar una fulla

# VERTISOL

hostal bar restaurant

més de 60 anys al vostre servei

Per a reserves: 972 69 21 48

# 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

# Hostal del Sol

Ctra. Olot-Ripoll, s/n - OLOT - Tel. 972 26 78 79

www.hostaldelsol.net

Reserves ☎



**Laura Figueras** @lafigueras

**N'engulleix moltíssim poder tenir una marca cicloturista d'aquest calibre a la Garrotxa i veure com a cada edició hi ha més participació femení que a l'anterior**

Com molta gent sap, soc una garrotxina molt orgullosa de la meua terra. Per mi, poder rodar per la meua estimada Garrotxa, gaudir dels paisatges, respirar natura, compartir quilòmetres amb altres ciclistes i poder-los mostrar com de privilegiats som de tenir aquestes carreteres envoltades de tant de verd és brutal. No hi ha paraules per poder-ho descriure.

Pel que fa al meu entrenament... la veritat és que la marca és bastant exigent i per fer-la bé cal entrenar ports. Un paell de mesos abans ja he començat a fer entrenaments acumulant desnivell i, un o dos cops per setmana, entreno força el girmitès. Per mi, això és importantíssim per evitar lesions. Sempre intento fer el recorregut una setmana abans de la prova per mentalitzar-me.

Això sí, una cosa sínc clara, el dia de la marca és un dia per anar a gaudir al màxim i deixar de banda les competicions, les mitges i totes les dèries que tenim els ciclistes. El dia de la Remences el principal és passar-ho bé i gaudir de la meua terra.



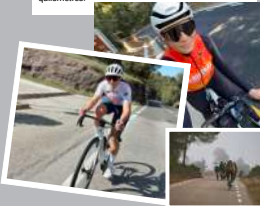
**Maria Salvo** @marissalvo

**Es la marca perfecte per compartir i posar-se a prova**

Tal i com ho veig, una prova com aquesta requereix d'una preparació física i mental. Cal entrenar llargues distàncies i, paral·lelament, focalitzar-se en entrenaments específics en algun port per poder estar a punt per afrontar la duresa del seu recorregut.

A l'hora de preparar-me he estat acumulant quilòmetres i desnivell, tot i que tinc clar que l'11 de maig tot serà molt més portable amb l'escalí i el suport dels companys i companyes. Quec que per a tothom que no tingi fet és la marca perfecta per compartir el món del ciclisme, descobrir paisatges espectaculars i posar-se a prova encarat reptes com el coll de Bozons.

Tinc clar que creuar la línia d'arribada després d'haver-lo pagat et cura tot el patiment soferit durant tanta quilòmetres.



**Pablo Dangla** @tri\_brian

**Serà la meua primera Remences: Energy Tools i em fa especial il·lusió poder-hi ser fer-la i transmetre la meua passió pel ciclisme**

Per a una marca d'aquest tipus acostumo a entrenar dos dies a la setmana exercicis de força específica, perquè quan arriba el dia en què jo de la marca la pugui aguantar bé. A part, també he estat entrenant tres o quatre dies fent rutines de ciclisme i per altra banda, els caps de setmana em dedico a fer volants i acumulat. No faig perquè l'objectiu és simular la realitat que et pots trobar quan la fas.

Enguany serà la meua primera vegada per terres garrotxines i la veritat, és queestic molt il·lusionat de poder-ne formar part.

Per això, sempre que puc controlo els meus companys i els amics del ciclisme a què s'hi sumen i gaudir d'una marca TDP amb una gran i àmplia organització, on a més a més s'hi veuen i venen dels pobles del voltant s'hi sumen al 100%. Només puc dir que aquesta Remences la veuré amb moltes ganes de poder-hi ser i de poder compartir un dia de ciclisme inoblidable.



**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 — regions*

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

# REMENCES NET

VOLEM LA TEVA  
BOSSA

*SER REMENÇA ES SINONIM  
D'ESFORÇ, RESILIÈNCIA,  
SOLIDARITAT I RESPECTE ENVERS  
LES PERSONES I L'ENTORN*

Com tu, entenem el ciclisme com una forma de vida. I, per tant, cuidar-nos és cuidar el que ens envolta.

Des del 2020 treballem perquè l'únic que quedi a la carretera un cop haguen passat tots i totes siguin únicament els bons moments compartits i els records.

Per això, al vostre Kit Remença trobareu tot el necessari per ser un Remença Net. A més, el fet de ser net té premi perquè, d'entre totes les bosses dipositades als contenidors al punt d'arribada, se sortejaran els següents productes gràcies a la col·laboració amb Tradeinn.

**1** Utilitza la bossa que t'entreguem amb el Kit Remença per posar-hi embolicalls, papers, les càpsules, el dorsal i totes les teves deixalles.

**2** Diposita la teva bossa en un dels contenidors habilitats al final de la prova.

**3** Estigues atent/a per saber si has guanyat un dels 4 productes Specialized que se sortegen.

RECICLA I GUANYA!



2 CASCS SPECIALIZED  
PROPERO 3 ANGI MIPS



2 SABATES SPECIALIZED  
TORCH 1.0

bike **INN**  
by tradeinn

## TADESAN

INJECCIÓ DE TERMOPLÀSTICS

[www.tadesan.com](http://www.tadesan.com)

## BRUGADA

[www.moblesbrugada.com](http://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](http://www.daife.com)

### RESTAURANT CABANYES ENTRE VALLS

LA MONTAÑA DEL GORRI (MOLINO) EN LA SIERRA DE BANYOLES

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

Troba'ns al Mas Espunya, direcció Vallfogona del Ripollès, km 93, N-260a.

[www.cabanyesentrevalls.com](http://www.cabanyesentrevalls.com) | 872 80 40 96 | [facebook.com/cabanyesentrevalls](https://www.facebook.com/cabanyesentrevalls)





A Bascos, us acompanyem amb música



Preparan les taulas en menys de 2 minuts!



Soment ensorçes perquè ho tinguem tot a punt siplal l'hora que sigal.  
Elsal per tot l'espai-100 An de l'Appi



Tant al plou com al fa sol, tenim solacions. Per a tot!



Perquè ho ha somblat amb per poder entreteu l'algua a les bogafes cal en mntre d'esperancia L. sobretot, amb tanta des de voluntat!  
Aplis per el voluntarisme de sempre!



És que també és intergeneracional...  
El voluntariat es importa l'ideal, l'afecte i la cura.



Admetem vos en els últims quilòmetres. 7mrt!



Siplal parant plàntans a altres autoalliments o accions/parant-esp amb un solitari. Apla de sempre!



Alng i tot el cambrim els parat!



Com a cada cambrim i a cada revist

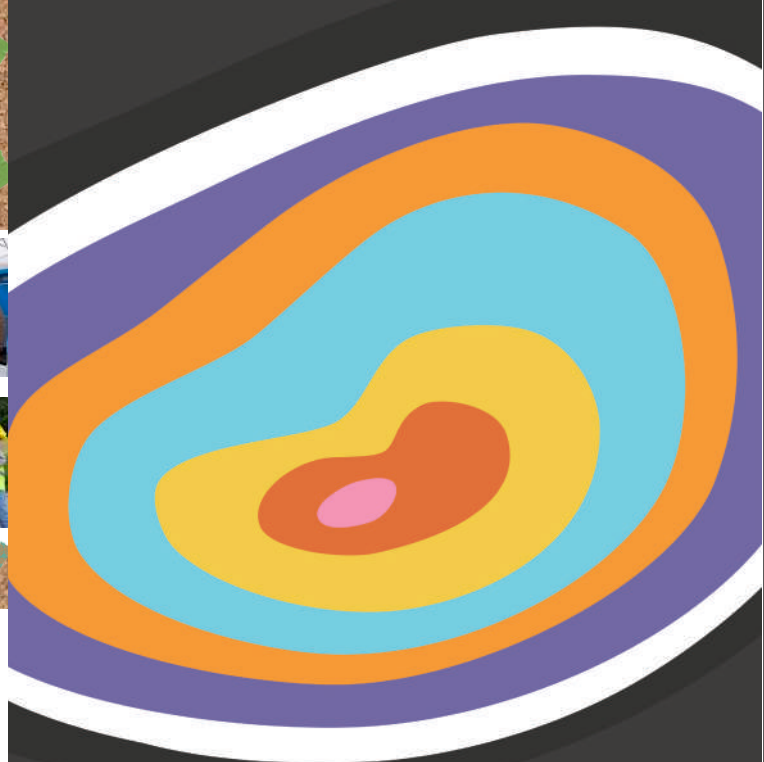
# Voluntariat

**CAMPING NATURA LES PRESSES**

Tel + 34 972 69 20 93  
campingnatura@alma.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](mailto:hola@bassegodagrup.cat) 686 161 014



# EL TEU KIT REMENÇA



## Dorsal

Recorda que ha d'anar davant, ben col·locat i centrat perquè puguis disposar dels teus temps exactes.



## Polsera

No la perdis! Et permetrà accedir a tots els punts d'actualament.



## Brides

Amb les mides justes perquè puguis col·locar el teu dorsal.



## Lubricant de cadenes

Perquè no et quedis encallat en tascos als colls i tot vagi sobre rodes.



## Botell

Perquè estiguis sempre ben hidratat. Trobaràs beguda isotònica a tots els actualaments.

3a EDICIÓ

101 Racons de la Garrotxa

Rubén Ramis • Sergi Plana

101 racons geolocalitzats per perdre't per la Garrotxa

elBassegoda 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

SPINALINE



FREDERIC VALLEJO MIRET | SOCI N. 58  
'EL CRIMINAL'

# Tota ma vida damunt la bicicleta

Nascut a Barcelona el 1935, des dels 10 anys és un enamorat de les bicis. Ara, 78 anys més tard, s'ha convertit en el soci més gran del CCBAS i el participant més llonge de la Remences. I està clar que té corda per a moltes més edicions.

**S**ha passat mitja vida damunt d'una bicicleta i l'altra mitja somiant amb ella. Les dues rodes l'han acompanyat per França, Anglaterra, Alemanya, Itàlia, Suïça i tots els països per on ha passat, fins que el 10 de juny de 1971 va instal·lar-se a Olot. La bici és la seva escapatoria i, ahiora, la seva companya de camí. Ho té ben clar: ho continuarà essent fins que el cos aguantí. "Escotar el canvi d'un pinyó era música celestial per a les meves orelles. Viag estalviant durant 2 anys 10 pessetes cada setmana per reunir 450 pessetes i muntar-me una bici, peça a peça", recorda. Als 17 anys es va treure la llicència de corredor amateur i al velòdrom de la plaça Espanya de Barcelona es va guanyar el sobrenom d'El Criminal. No hi havia qui seguís la seva roda. Aconirí soci fundador del CCBAS, als 79 havia arribat a pedalar de les 9 a les 19 h, als 80 anys va fer el Tourmalet i ara surt entre 2 i 3 vegades a la setmana a fer uns 60 quilòmetres. És el seu entrenament per estar a punt per aquesta edició.

En Frederic és d'aquelles persones que desprenen alegria, vitalitat i, per sobre de tot, una il·lusió desbordant. Viu l'emoció de poder continuar gaudint de la seva passió. És pur sentiment cap a un esport que, tal com el diu, li ha aportat paciència, li ha ensenyat a estalviar, a dedicar-se i, ahiora, li ha permès forjar grans amistats: "Admiro la gent autèntica, aquella que té energia i empenya; em sento molt afortunat de la família que m'envolta". Mecànic i comercial de professió, el seu somni era poder ser professor d'idiomes. No obstant això, el que potser no veu és que, a part de totes les llengües que parla, domina a la perfecció el principal llenguatge universal: l'emoció. Avui, les seves paraules resonen més fortes que mai: "La il·lusió ajuda molt a viure".



**Vies Verdes de Girona i Pirinexus, tothom hi encaixa!**

FRANÇA  
CATALUNYA

CONDUCI vies verdes DE GIRONA  
Departament de Girona

**míomiò**

*by Madu Verdàguer*

Míomiò el Restaurant, cuina mediterrània al natural sense artificis, de la mà de Madu Verdàguer 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 Bat.

Seguiu-nos a @míomiò\_restaurant

míomiò, el restaurant.

C. Sant Feliu, 49 Olot

Reserves al telèfon 607 581 706



50  
1972  
2022

**INTEPLAST**  
MOULDING THE FUTURE

**MASOLIVER**

**LLARD & FRED**

[www.embotitsmasoliver.com](http://www.embotitsmasoliver.com)

# CONEIX L'EQUIP

## SAPS QUI ÉS QUI?

**MIGUEL CAMAL**  
El més dinorà i més ben parit de tots!

**MARIA ROSA**  
El teu àngel la guarda m'estàs fent la me

**JORDI DADRÉS**  
El que sempre porta la sort a sobre.

**JUAN SALVEDRA**  
Sigui damunt una moto, una bici o saltant, t'aconsegueix el que necessitis!

**JUAN EJIDO**  
Tens set? Doncs és el que et podrà servir la cervesa més fresca i més ben tirada.

SI ELS VEUS, SALUDA'LS!

Pots consultar totes les nostres sortides a [www.terraderemences.com](http://www.terraderemences.com)




# Can Nou

CUINA DE PROXIMITAT & CASOLANA

T: 972 590 085 | 648 019 430 | [reserves@canquiel.com](mailto:reserves@canquiel.com)  
Carrerana d'Orri, 20 | 17850 Besalú (Girona)

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




## CÀMPING LA VALL

DE CAMPMAJOR

[www.campinglavall.net](http://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 | [jesusrousal@gmail.com](mailto:jesusrousal@gmail.com) | [www.entrevolcans.es](http://www.entrevolcans.es)  
Av. Girona, Olot









# Les essències de la Garrotxa

## TOT EL QUE NO ET POTS PERDRE

Tant si és la primera vegada que visites la Garrotxa com si l'agrada redescobrir aquest territori, aquí et proposem un seguit d'indrets i sortides que, de ben segur, et sorprendran.

### Si et mou més la història, la cultura i l'arquitectura

Has de saber que parlar de la Garrotxa és parlar de cultura en estret contacte amb l'actualitat i noucentisme, clàssics renaiantistes, esglésies romàniques o l'espèndol del paratgeisme català.

Traïdada del món més anyes envan de la via romana del Capisacoata, reconre el llegat arquitectònic de l'edifici molinera conuut el pont de Besalú, visitant el Castell de Juanyina de Sant Joan les Fonts i tota la vila vella de Santa Pau.

Pots revisar l'itinerari dels romanesos a les valls d'en Bas, visitant el castell d'Hostoles o l'espèndol i el cell juno de Besalú, unic a tot l'històric que disposa d'una sala de banys rituals.

### Tens un munt d'històries per descobrir

#### Si ets més de natura

Has escollit el millor territori possible. Si no coneixes, aquí tens algunes viles i indrets: 40 volcans repartits arreu de la comarca, la Fageda d'en Jordà, el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, com ara el Puigcatal i la Mare de Déu del Mont, o les cotades de lava basàltiques des d'en cèntric el poblet de Castelfiell de la Rocca.

Aquestes terres aspren i de mala peülja són també far de riu, girangas esplèndides com les de Planes d'Hostoles, aguamolls de la Moiana, les valls més fertils de tot Catalunya, la Vall d'en Bas que tenyem de verd tota la zona o la tradició de la pedra seca. Et cal res més?

Garrotxa és sinònim d'un munt de propostes i rutes al teu abast per fer a peu i amb bicicleta i a més, aptes per a tots els nivells.

Només cal que agafis les Vies Verdes, conuutes la Xarxa de Senders i itinerària, els GR o començis un conil per veure fins on et pot portar. Si, en el teu cas, l'agrada perdre't i parlar atenció als detalls, has de saber que la flora de la Garrotxa és molt variada, amb nombroses espècies protegides i de gran interès.

A més, la Serrada Transversal resseguida i l'itini occidental de la comarca amb les marlles de Santa Magdalena, llançers i Cabera formades per roques calcàries, gresos i marls on es poden veure sàlts d'aigua com el salt del Sallent o el de la Comana.

I si et que l'agrada són els reptes, no et pots deixar l'Àrea Garrotxa amb alguns terrenys abruptes, difícils i amb desnivells que et fan notar les cames. I a més, també pots fer un tram del camí de Sant Jaume que passa per aquest territori des de les Planes d'Hostoles, passant per Sant Feliu de Palenques i Sant Este-

ve d'en Bas resseguint l'històric camí ral Vic-Olot del que encara es conserva l'estructura empedrada.

Aquí es viu la natura amb tots els sentits!

Per als amants de la bona gastronomia

Apte per a totes les buques, des de la cuina més casolana i tradicional fins a la més innovadora i d'avantguarda. Tens un territori únic: ha fet que la seva cuina també ho sigui. Aquí, qui mana, és el producte local i de proximitat.

Exemple d'això és el col·lectiu Omba Volcànica, que agrupa un conjunt de restaurants i professionals que des del 1994 treballen per la promoció de la gastronomia garrotxina.

El fagi, el fenc, l'embollet, els llarders, els productes de l'horta, el tortell, la coca de Bardons o la ratallia. Tot això ho trobaràs a taula i també a les fires, jornades i celebracions que s'organitzen durant tot l'any, cicles clau per als amants de la bona gastronomia.

Si vols comprovar-ho en primera persona ho tens fàcil: només t'has d'apropar a alguna de les girangas que obren portes, als obradors amb tallers al públic, agroturisme o a la Plaça Mercat d'Olot, un garboret tot i que et hi pots trobar des d'itineraris propis.

A la cametera i a la taula, al primer còct!

Vols ser un propper?

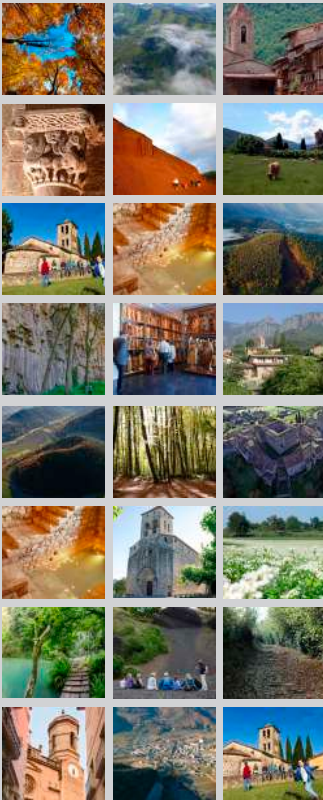
Compra, acumula descomptes i repertes. Aquesta és la fórmula màgica que podràs posar en pràctica a la Garrotxa amb l'app Garrotxa Apropp.

Pots descarregar-te-la en qualsevol moment i fer la servir en restaurants, botigues, allotjaments i serveis acumulant el 3% de cada compra. Quant més la utilitzis, més descomptes aconseguiràs que podràs beneficiar quan tu decideixis.

Fins ara ja formen part d'aquest grup 10.000 persones i 100 establiments de tota la comarca.

27 indrets d'interès

Descobrir la terra dels volcans



**Garrotxa Cultura**  
Les millors rutes i propostes  
garrotxacultur.com

**Garrotxa Apropp**  
L'app de proximitat  
garrotxaaprop.com

**Turisme Garrotxa**  
Per als que volen sorprendre's  
turismegarrotxa.com

**Delit Gastronòmic**  
El portal gastronòmic de la Garrotxa  
delitgastronomic.cat



### BESALÚ

#### Restaurant Can Nou

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

#### Agroturisme Besalú

Productes ecològics i de proximitat  
Ctra. d'Olot, 7. Besalú. 972 59 18 79  
www.agroturismebesalu.com

### SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

#### Camping la Vall de Campmajor

Parcel·les - Bungalows - Glampings  
Ctra. del Collet, km 1,5 - 650 430 764  
campingvall.net - entre el parc natural de la Garrotxa i l'estany de Banyoles...

### MONTAGUT I OIX

#### Hotel rural la soleia d'Oix

Can Vila s/n. Oix  
972 29 45 61 - www.lasoleiaolix.cat  
L'Àrea Garrotxa en estiu pur

#### Restaurant Can Búndia

Ctra. de Castelfiell a Oix, km2  
Montagut i Oix - 972 29 44 81  
canbundiaca.guest.cat  
Especialitat en carns a la brasa, patates d'Olot, corgols, platillos i guisats

### OLOT

#### Restaurant Cal Fuster

Ctra. de Santa Pau, 297. Olot  
972 27 14 90  
lanon.s.cb@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
Bona i Cuna	Crèmiques, amandolis i sucs
C. Madrid, 222. Olot	Plaça Clara, 7. Olot
972 26 83 37	972 26 65 86
info@bcrek.com	www.bcrek.com
Sa. natural i d'Olot	

#### EKO Tapas i Platillos

Plaça de Castelfiell, 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 Planer Rocca, 12. Olot. 972 26 52 65  
www.restaurantlespedretes.com  
Menús diaris i servei a la carta

#### Restaurant Miomio

C. Sans Felis, 49. Olot. 972 681 706  
@miomio\_restaurant

#### La Cuina de l'Orfeó

C. Belliere, 4. Olot  
972 26 96 66

#### Restaurant La Quinta Justa

Passatge de Barcelona, 7. Olot  
972 27 12 89 - 619 606 321  
info@laquintajusta.cat - www.laquintajusta.cat

#### Cafeteria l'Arcada

Plaça Clara, 11. Olot. 972 27 32 06  
cafebarcatala@gmail.com

#### Hotel Olot Centre

C. Sans Pere Màrtir, 29. Olot  
972 20 42 40 - www.hotelolotcentre.com

#### Hotel La Perla

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

#### Hotel Riu Fluvia

Ctra. Santa Pau. Olot. 972 26 94 44  
info@riufluvia.com - www.riufluvia.com

#### Can Batet

C. Sant Felis, 25. Olot. 972 26 38 70  
canbatet.cat/olot-products-gourmet

#### Trattoria da Luiggi

C. Antoni Lloig, 8. Olot  
972 26 97 48  
2003-2004 Millor pizzeria de Catalunya  
per Lucevine magazine



## OLOT

**Hotel Can Blanc**  
Parages La Deva s/n - Olot - 972 27 00 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  
@laca.canal

**Hostal del Sol**  
Ctra. Olot - Ripoll - Olot  
Tel. 972 26 78 79  
www.hostaldelsol.net

**Càmping Les Tries**  
Av. Pere Badia, 11 - Olot  
972 26 24 05 - www.tries.com

**El Jardinet de Sant Esteve**  
Apartaments turístics al centre d'Olot  
amb piscina interior climatitzada  
953 828 062 - eljardinetdesantesteve.com  
info@eljardinetdesantesteve.com

**Entre Volcans**  
Apartaments i habitacions  
d'un turístic amb garatge per a bicicletes  
Av. Gineta, 18 - Olot - 670 280 806  
jesusouria@gmail.com - www.entrevolcans.es

**Dmocios**  
623 199 750 - info@dmocios.com  
@dmocios

**Teràpia Fisiovascular  
BEMER Microcirculació**  
620 882 947 - hola@talent-consulting.com  
www.camping-ohhade.net  
sumaviasaludablebemerosp.com  
Remuntar, recuperar i regeneració  
en l'esport

**Centre Logístic de Bicicletes**  
Av. Estació, 18 - Olot  
972 26 02 23 - bicicletes.atma.cat  
Venda - Reparació - Lloguer - Transport

**Corriol serveis educatius**  
Gestió de colònies escolars i guàrdies  
972 26 01 01 - info@corriolserveis.com  
El Nouvell - La Canova - Mas Collorri - Mas Prudetals

**Àmbit Rural.cat**  
Tel. 650 430 798 / 686 414 113  
www.ambitrrural.cat  
El millor turisme rural a la Garrotxa

**Experiència Rural**  
68622650 - info@experienciarural.cat  
www.experienciarural.cat  
Espais de turisme rural a tota la Garrotxa

**Espai Cràter**  
C. Macenau, 55 - Olot  
972 27 91 32 - www.espacrater.com

**Nutrisport**  
Av. Nere Caldes, 25 - Olot - 663 518 224  
www.sportsileot.com

**Forn Jaume**  
C. Sant Fombó, 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 Amós, 6 - Les Planes d'Hostoles  
649 508 371 - www.hotelcangaray.com  
Hotel modernista amb servei de bar als jardins

## LES PRESES

**Restaurant Can Morera**  
Av. de Santa Coloma, 10 - Les Preses  
972 69 20 23 - bicletes.atma.cat  
canmorera.admin@igniporera.com  
www.canmorera.com

**Hostal Bar Restaurant Verticel**  
Ctra. Santa Coloma, 41 - Les Preses  
972 69 31 55 - hostalverticel.com

**Càmping Natura**  
Sector de la Brada, s/n - Les Preses  
972 69 20 99 - 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@masucut.com  
www.masucut.com

## SUSQUEDA

**Casa Rural "CAL MANYÀ"**  
Croc Km 7 - Ctra. del Punt de Susqueda  
Tel. 689 50 29 06 (Núm)  
Airebò: http://act77/QKtH56  
(màxim 9 persones)

## SANTA PAU

**Can Xel Restaurant & Apartaments**  
Ctra. Santa Pau, s/n - SANTA PAU  
972 68 02 11 - www.canxel.com  
Situat al Parc Natural de la Garrotxa

**Càmping Lava**  
Ctra. Olot - Santa Pau, km 7  
972 68 03 58 - 654 190 970  
www.campinglava.com  
reservem@campinglava.com

**Voi de Coloms - Nit i Vol, agència receptiva**  
Albons, s/n - Santa Pau  
Tel. +34 972 68 02 55 - +34 689 471 872  
www.voidcoloms.cat  
La Garrotxa.com mail l'has visit

## LA VALL DE BIANYA

**Hotel Mas la Ferreria**  
Santa Margarida i la Vall de Bianya  
972 29 13 45  
hotelmassalferreria.com

**El Callis**  
La Vall de Bianya - 623 966 163  
www.callis.cat - @calliscanural

**El Racó de Bianya**  
Ctra. N-260 km 93,6 - La Vall de Bianya  
682 573 752 - www.racobiانيا.com  
Obert a tot el públic, cuina de proximitat. A  
Fentada del càmping Bianya. Apartament  
gratuit.

**Cabanyes Entre Valls Restaurant**  
Mas Espunya, direcció valldeguas de Ripollés  
km 94, N-260a, 872 20 40 95 - Vall de Bianya  
www.cabanyesentrevalls.com  
@cabanyesentrevalls

PER MENJAR, DESCANSAR I  
GAUDIR DE LA REMENCSA...  
A LA GARROTXA

## LA VALL D'EN BAS

**Restaurant l'Hostalet**  
C. Vic, 18 - Hostales d'en Bas  
972 69 00 06  
www.restaurantl'hostalet.com

**Restaurant La Corda**  
Ctra. de la Pinja, s/n - La Vall d'en Bas  
972 11 77 72 - 673 303 641  
www.restaurantlacorda.com

**Restaurant Can Font**  
C. Vic, 10 - Els Hostales d'en Bas  
972 69 00 66

**Cooperativa Ventallat**  
Prat de Can Gronça s/n - Puigardines  
972 69 10 39

**Hotel Vall de Bas**  
Passatge de Can Trona, 26 - Joaneses  
972 69 01 01 - 661 313 959  
info@hotelvallebas.cat  
www.hotelvallebas.cat

**Mas Rubió**  
Joaneses - 650 620 103  
masrubio@gmail.com  
www.masrubio.com

**Can Mestrehuma**  
Ctra. N-260 km 93,6 - La Vall de Bianya  
682 573 752 - www.racobiانيا.com  
rural@fina.cat  
www.fina.cat/can-mestrehuma

**Can Volant**  
Sant Privat d'en Bas - 646 405 023  
@canvolant

**Can Guidiç**  
La Vall d'en Bas - 649 206 953  
rural@fina.cat - www.fina.cat/can-guidiç

Més info:

Oficina de Turisme de la Vall d'en Bas  
Centre de Cultura i Natura Can Trona  
Passatge de Can Trona, 26 | Joaneses  
972 69 21 77 | ofivalbas@vallebas.cat

**CAMPING  
TOURISM  
LAVA**

Tot esforç es mereix una  
hota recomanada al  
Càmping Lava trobaràs la  
descoberta i el rebu que et  
mereixes.

**VEN'S?**

reserves@campinglava.com  
www.campinglava.com  
972680358



Podeu consultar  
on menjar,  
dormir i gaudir  
aquí!



APRÈN COM SÓN  
ELS VOLCANS  
DES DE L'INTERIOR  
D'UN VOLCÀ!

Descobreix el nou  
videomapping!

Més informació i reserves:  
espaicrater.cat



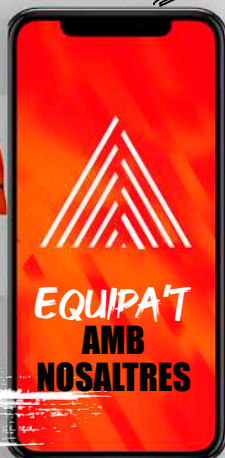
Ajuntament d'Olot | Diputació de Girona



**almohaya  
renovables**

Av. Venezuela, 17 | OLOT | Tel. 972 26 05 05

# VESTEIX-TE DE REMENÇA



**I NO T'OBLIDIS de reservar el cicloturador Wahoo**

T'ajudarem a calcular com veus de ritme, velocitat i en quin punt et trobes de la marca, Grubler!



**TROBA-HO TOT AGRU!**



**AQUEST ANY TENS DE TOT!**

Tant si ets triatlònic com si sempre tens calor, pots trobar tot el que necessitis al nostre web. Des de mitjons, maneguïns, armilla o culòts i amb totes les tallies. Si vols estar ben preparat, ja pots equipar-te amb tot el necessari!

**LA MILLOR EQUIPACIÓ PER FER LA TEVA MILLOR MARCA!**

**IMPACTE**

## EL NOSTRE ADN

### Més de 10.000 euros per a entitats solidàries

Des de fa 26 anys col·laborem amb entitats sense ànim de lucre de la Garrotxa i d'arreu de les comarques gironines dedicades a donar suport a persones més vulnerables. Fins ara hem lliurat més de 160.000 € a entitats benèvolques i solidàries.

Concretament, ara fa poques setmanes, hem pogut aportar 6.000 € més a la Fundació Oncolliga Girona, a la Fundació Albert Bosch, a la Fundació Impulsa i a Càritas Garrotxa.

A més, també hem lliurat 4.250 € a diverses entitats socials del territori com els Ginjols d'en Bas, el Club Bàsquet Vall d'en Bas, el Club Patinatge Artístic d'Olot i a la Federació Catalana de Ciclisme per al foment i la promoció del ciclisme de base.

El teu suport també suma. Gràcies per fer-ho possible!



Av. Estació, 8 · Tel. 972 26 80 21  
17800 OLOT

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

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)  
Segueix-nos a:

**EUSES** ESCOLA D'ESPORTS

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

Més informació:  
972 26 01 01

**corriol** SERVEIS EDUCATIUS

GESTIÓ DE COLÒNIES ESCOLARS I GUIATGES

info@corriolserveis.com | 972 26 01 01

El Rovell LA CANOVA MAS COLLTORT Mas Pinadella

Vuel i descobriu perquè som la pizzeria de la massa de què tothom parla.

**TRATTORIA DA LUGGI** C/ANTONI LLOPIS N'8 OLOT - LA GARROTXA

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

RESERVA 972 26 87 48

# La microcirculació; el factor que realment pot millorar el teu rendiment

La nutrició, fer exercici, una bona respiració i el pensament positiu són pilars fonamentals per a una bona salut. Però, si no cuides la microcirculació, cap d'ells t'entén. Aprèn a optimitzar-la i obtindràs un millor rendiment.

## NUTRICIÓ

El que mengem influeix directament en les nostres capacitats. Procura sopar d'hora, que sigui lleuger i fàcil de digerir amb aliments que ajudin a potenciar el reg sanguini com els fruits vermells, l'all o la remolatxa.

## DORMIR

El cos no viu de rendes. No dormir prou afecta el rendiment físic, l'estat d'ànim, la capacitat cognitiva i els nivells d'energia. Procura dormir entre 7 i 8 hores i evitar mirar pantalles abans de posar-te al llit.

## RESPIRACIÓ

Una tortuga respira 4 vegades per minut i poden ambar a viure 300 anys. Respira per nas, de forma lenta i profunda.

## MICROCIRCULACIÓ

La microcirculació facilita l'arribada d'oxigen i nutrients a les cèl·lules i eliminar les toxines. Existeix la teràpia fisicovascular Bemer que millora l'oxigenació sanguínia, estimula el metabolisme i millora el descans.

Es basa en un camp electromagnètic de baixa intensitat que permet estimular els músculs a través dels vasos sanguinis més petits.

Amb 8 minuts, 2 vegades al dia, pots potenciar el teu rendiment físic i mental i millorar la teva recuperació.



Per a més informació:  
Rosa Marrugat  
[www.coaching-altitude.net](http://www.coaching-altitude.net)  
Digue's que veus de La Remenors - Energy Tools  
i oferirem una guia i assessorament.



### Aproprina una bici

perquè la teua activitat potdrà fer possible que el teu cos estigui més ben regat abans a escola en bicicleta.

### Per a més 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](mailto:reserva@laperlahotels.com)  
[www.hotellaperlaot.com](http://www.hotellaperlaot.com) | [laperlahotelot](http://laperlahotelot.com)



**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](mailto:info.stesteve@saria.es) · [www.saria.es](http://www.saria.es)



**Fem que es trobin!  
Per on han de passar?**

**Ressegueix la teua Remences  
i emporta't de regal...**

**un lot de productes  
de la Garrotxa**



Sorteia el laberint fins que es trobin els dos ciclistes, fes-li una foto, envia'ns-la a [sorteig@ccbas.cat](mailto:sorteig@ccbas.cat) i entraràs a participar en el sorteig.

Guanyadora: ESCOBEEA & ESTEVERIERA

**Tema temps d'acompanyar-ho fins al 2 de juny!**  
La sortida del 10 de juny es donarà a conèixer el guanyador a través del correu electrònic per les xarxes socials.

**nonstop SPORTS**  
TRAIL / RUNNING / CYCLING  
25% de descompte a les 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](http://www.callis.cat)  
tel. +34 623 866 163 | @calliscasaural

**RESTAURANT Can Font**  
Tel. 972 69 00 66  
De dimarts a dissabte fem esmorzar de forquilla. Dissabtes i festius fem dinars, i els divendres a partir de setembre farem sopars.

**BAR RESTAURANT de l'Agrobotiga**  
**VERTALLAT**  
COOPERATIVA DE LA VALL D'EN BAS  
Productes frescos i de qualitat, vedella de pastura, porcí de rebost, païlastre de pagès, vi de ramat, embossits artesanans, patates i fideus de la Vall d'en Bas i verdures de l'hort. Tracte cordial i familiar.  
SAC La Vall d'en Bas - Plaça de Can Girona s/n 17178 Fogasseres (La Vall d'en Bas)

**Marquem la Diferència**  
Sempre porta una assaonada de salut de franc!  
• Sense aigua de bany, no fem roques amb la teua salut.  
• Sempre d'altre costat, compreses a trobar solucions que són les necessaries.  
**Què fa diferència la nostra assaonada de qualitat?**

<b>ORGANIGMA BIOMÈTRICA</b> De Mares i Comarques Major percentatge d'oli d'oliva verge.	<b>DESIGNACIÓ DE MARCADOR D'ORIGEN</b> Mares i Comarques Més oli d'oliva verge.
---	---

**MGC** MGTVal  
Presing Biberon Guàrdien a l'ETD  
972 273 038  
www.mgc.cat

**HOTEL OLOTCENTRE**  
C. Sant Pere Màrtir, 29  
OLOI (Girona)  
872 20 42 40  
[info@hotelolotcentre.com](mailto:info@hotelolotcentre.com)

### 1 Què significa la paraula Remença?

- A Fa referència a què tota la zona antigament estava inundada i la gent havia de remar.
- B Pàges de l'edat mitjana que només podia sortir de l'esclavitud pagant una redempció
- C És un terme que està vinculat amb els fideus ramens

### 2 Què podràs trobar al teu Kit Remença?

- A Una barbie o un ken, segons elecció
- B 2 Kit-Kats, d'aquí el nom Kit Remença
- C Un botell de regal

T'ATREVEIXES A DIBUIXAR-LA AMB UN SOL TRAC?

No pots aixecare'l llapis del paper!



Respostes correctes:

- Si no n'has encertat cap. Et ha costat, però la has guanyada.
- Si només n'has encertat 2. Et cal una mica de sort.
- Si n'has encertat 3. No aixetxat!
- Si les has encertat totes. Et tot en l'ordenació.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

Respostes incorrectes:

- Si n'has encertat 1.
- Si n'has encertat 4.
- Si n'has encertat 5.

CurósEspigulé  
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

PARTICULARS



EMPRESSES



Assegurances a mida



App CURÓS ESPIGULÉ  
disponible en Google play i App Store



GRÀCIES A TOTS VOSALTRES,  
La Remences **energy tools**  
no és només una marca,  
és una experiència. Hi tornem?





energy  
tools

The efficient way

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



[energy-tools.net](http://energy-tools.net)

+34 972 271 969

[info@energy-tools.net](mailto: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®