

EL DIARI DE LA REMENCES

Per menjar,
descansar i gaudir
de la Remences...
a LA GARROTXA



LA REMENCES
energy tools

Patrocina:



Organitza:



@LaRemences
www.laremenes.cat

10 de maig
2025

La Vall d'en Bas

David Millar

**"ARA PEDALO
PER AMOR
AL CICLISME"**

Al Coll de Bracons

**UN MONUMENT
ETERN**

Imparables

**REVOLUCIÓ
FEMENINA
SOBRE RODES**

L'altra Remences

**QUE TAMPOC
ET POTS PERDRE**



CAPDEVILA PERMAR
ADVOCATS ECONOMISTES LABORALISTES

C. Alcalde Pere Bretcha, 1A | Pl. Catalunya, 2 · 17800 OLOT
www.capdevilapermar.com

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

Distribuidors autoritzats de
l'Alarma amb geolocalitzador

ATLANTIS
MOTO

Comprem motos al comptat o en gestionem la venda

MOTOFAST

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

sīn
QUALITY ADVICE
MERITXELL PONS
DISTRIBUÏDORS OFICIALS AMIX NUTRITION
DIETISTES ESPORTIUS

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
972 26 99 78 · lagrupetaolot@gmail.com



“M’he tornat a enamorar del ciclisme”

DAVID MILLAR

L'exciclista britànic reflexiona sobre els seus 18 anys de trajectòria a primer nivell, el dopatge i la popularitat del territori gironí en un moment en què ha retrobat l'alegria i l'amor pel ciclisme.

Pocs ciclistes han viscut una carrera amb tants contrastos com la de David Millar i pocs poden parlar amb tanta profunditat i coneixement d'aquest món com ell.

Des de tocar el cel del ciclisme internacional amb victòries al Tour de França fins a caure en l'abisme del dopatge i haver de reconstruir-se des de zero. Avui, allunyat de l'elit competitiva, Millar ha tornat a gaudir de la bicicleta com mai i observa el present d'aquest esport amb optimisme situant-lo com un dels esports més nets.

“Durant anys vaig córrer per guanyar i quan vaig deixar de competir no volia veure una bicicleta mai més. En els darrers dos anys i mig he tornat a pedalar molt i ho faig per amor a l'esport” confessa amb un somriure.

“Es diu que la joventut es malgasta en els joves; tens pressa per assolir-ho tot, però la clau és prendre's el temps per gaudir del present”. Ell mateix n'és un exemple: “Quan vaig començar, el dopatge formava part de la cultura d'aquest esport, i jo hi vaig caure.

Però això em va ensenyar molt: vaig haver de tornar des de zero, amb més responsabilitat que mai i vaig aprendre què era la paciència”, confessa amb la franquesa que tant el caracteritza.

El britànic reconeix que la seva carrera va tenir dues parts ben diferenciades: abans i després de la seva sanció que el va catapultar a ser un pioner en la lluita antidopatge i a l'acompanyament i mentoria de joves ciclistes fins a arribar al punt actual on gaudeix del ciclisme d'una manera més sincera i, sobretot, autèntica.

PASSIÓ: LA CLAU DE L'ÈXIT

“Ara pedalo per amor a l'esport i per mi mateix. M'ha costat 10 anys arribar fins aquí”, assegura mentre acompanya el seu fill de 13 anys que sembla seguir les passes del seu pare. Això sí, no pensa pressionar-lo. “Irònicament, els exciclistes professionals som els pares menys insistents. És cadascú qui ha de tenir la genètica, la mentalitat i la disciplina per arribar-hi”, explica.

De fet, el seu consell per a qualsevol jove esportista és clar: “Si aspirem a l'èxit no pots perdre mai la passió; si no ho gaudeixes, si no ho estimes, mai seràs el millor que pots arribar a ser”.

Una estima que ell ha pogut retrobar des de Cornellà de Terri, on viu des de fa uns anys tot pedalant per terres gironines. “Aquest lloc és espectacular; els colls, els paisatges, la gent. Aquí et diverteixes i pots fer el ciclisme que enamora”, assegura. Uns ingredients clau que ha trobat a La Remences · Energy Tools: “és increïble i et porta al límit; és la marxa més bonica que pots fer”.



Plana

ADS
Anàlisi/Disseny de Soft

Ciberseguretat a l'empresa

Protecció i compliment: dues cares de la ciberseguretat. Evita riscos legals amb solucions avançades de ciberseguretat.

LA SEGURETAT DE LA TEVA EMPRESA COMENÇA AQUÍ: DESCOBREIX COM.

Ctra. Les Tries nº 109, baixos 17800 OLOT (Girona)
Tel. 972 26 14 46 - www.adsi.com - info@adsi.com

Protecció de vulnerabilitats	Còpies de seguretat	Antivirus avançats
Consultoria seguretat	Monitorització d'accessos	Formació continuada

Explora noves eines per garantir la seguretat empresarial.

Innovació i seguretat per al creixement del teu negoci.

Solucions eficaces per a seguretat i compliment de normatives.



UNA PASSIÓ COMPARTIDA

*I COM ENS ENCANTA GAUDIR-HO AMB
TOTS I TOTES VOSALTRES*

Encara que no ens hi veieu, allà hi som. Si no, com podríem haver captat aquestes instantànies? Edició rere edició ens deixeu moments inoblidables i, esperem, que la marxa també us els deixi a gravats a la vostra memòria. I, si sou despatxats/des, aquí podeu revivre'n alguns.



**MARCANT
LA DIFERÈNCIA**

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

FOF

FLASHOLOT

FOTÒGRAFS

972 26 69 68 · info@flasholot.com

VERTISOL

hostal bar restaurant

més de 60 anys al vostre servei

Per a reserves: 972 69 21 48



Un monument etern

El record de l'esforç d'en Toni Fité, sempre present al Coll de Bracons

Va ser dels primers a fer rodar La Remences - Energy Tools i, de sobte, ens va deixar el maig de 2022

És molt possible que alguns/es de vosaltres hi hàgiu passat per davant i, potser, no l'heu vist. Està al bell mig del coll de Bracons, amb unes vistes immillorables a tota la Vall d'en Bas. Després de dos anys de treball, l'equip de la marxa va poder fer

realitat aquesta escultura de ferro de grans dimensions amb forma de bicicleta i amb les franges del nostre logotip que té una doble voluntat: ser un agraïment a tothom qui, amb el seu esforç, generositat i confiança han fet d'aquesta prova ciclista el millor tribut a l'esperit remença i, alhora, ser un record permanent a la figura del fundador i principal organitzador de La Remences, en Toni Fité.

Ara farà exactament un any vam coincidir tots els que veieu aquí amunt per presentar aquest petit homenatge que ja forma part del territori i que s'ha convertit en un capítol més de la història que fem tots i totes plegades. Si teniu un moment, sigui abans, durant o després de la marxa, us animem a parar-vos-hi un minut i podreu sentir l'esperit remença!

En mayo de 2022 nos dejó Toni Fité, alma y fundador de La Remences - Energy Tools. Para rendirle homenaje se erigió una imponente escultura de hierro en forma de bicicleta en el coll de Bracons, con vistas espectaculares a la Vall d'en Bas.

Este monumento no solo honra su legado, sino también el esfuerzo y la pasión de quienes hacen posible esta marcha ciclista. Hace un año, todos los de aquí arriba la inauguramos, convirtiéndolo en parte viva de nuestra historia. Si pasas por allí, ¡no dudes en detenerte y sentir su espíritu!



LLEGEIX MÉS EN LÍNIA
laremences.cat

EL TEU KIT REMENÇA



Dorsal

Ha d'anar davant, ben col·locat i centrat perquè puguis disposar dels teus temps exactes i que els teus també et puguin trobar!



Polsera

No la perdís! Et permetrà accedir a tots els avituallament i, per descomptat, de la cervesa final!



Brides

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



Lubricant de cadenes

Perquè no t'encallis en cap punt i tot vagi sobre rodes.



Botellí

Perquè estiguis sempre ben hidratat. Recorda que hi ha aigua, refrescs i beguda isotònica a tots els avituallaments.

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. 972.269930 - oficina@canonolot.net

FEM COSTAT A L'ESPORT! Teràpia Fisicovascular
La Remences: Vine i descobreix els beneficis de BEMER! Reserva la teva sessió gratuïta ara!

MICROCIRCULACIÓ:
la clau del teu rendiment i benestar

BENEFICIS DE EN L'ESPORT BEMER

- 🎯 Millora el teu rendiment
- 🔄 Recuperació més ràpida i efectiva
- ⚡ Redueix la fatiga i prevén lesions
- ⚡ Accelera la curació de lesions
- 🏠 Optimitza el descans i el benestar

- ❤️ Enforteix el sistema immunitari
- 🔄 Afavoreix l'eliminació de toxines i àcid làctic
- 🌿 Per a esportistes i per a tothom que vulgui millorar la seva salut

Entrena fort, recupera't millor i porta el teu rendiment al següent nivell!

Siguis un esportista d'elit o simplement busquis benestar, **BEMER** t'ajuda a rendir millor i recuperar-te més ràpid. Activa la teva microcirculació, potencia la teva energia i descobreix com assolir la millor versió de tu mateix de manera fàcil i efectiva. Vols saber-ne més?

Contacta amb Rosa Marrugat: hola@talent-consulting.com www.coaching-altitude.net sumavidasaludable.bemergroup.com
Tel. +34 620 882 947

Venda i reparació de bicicletes

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

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

Segueix-nos: [f](#) [t](#) [i](#)

6

7



REMENCES NET

VOLEM LA TEVA
BOSSA



El ciclisme és la nostra forma de viure i, per tant, per gaudir-lo al màxim també cal cuidar tot el que ens envolta.

Des del 2020 treballem perquè l'únic que quedi a la carretera després de La Remences · Energy Tools sigui els bons moments compartits. Al **Kit Remença Net** trobareu tot el necessari per ser un **Remença Net** i aconseguir algun dels següents productes que oferim gràcies a la col·laboració amb Tradeinn.

El ciclismo es nuestra forma de vivir y, por eso, cuidamos de nuestro entorno. Desde el 2020 te ofrecemos la oportunidad de ser un Remença Net y conseguir alguno de los productos que se sortean gracias a la colaboración con Tradeinn.

Utilitza la bossa que t'entreguem per posar-hi embolcalls, papers i tota la deixalla.

Utiliza esta bolsa para poner todos los envoltorios, papeles y desechos.

Deixa la teva bossa en un dels contenidors habilitats al final de la prova.

Deja tu bolsa al final de la carrera.

Estigues atent/a per saber si has guanyat algun dels 4 productes Specialized que se sortegen!

Puedes conseguir uno de estos productos!

RECICLANT, GUANYES!

2 CASCS SPECIALIZED TORCH 2.0



2 SABATILLES DE CARRETERA SPECIALIZED TORCH 2.0

bikeINN

By **tradeinn**

Un entorn inigualable
per a un hotel singular.



HOTEL

MAS

La Ferreria

S.XIV

història — natura — repòs

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

Forn Pastisseria 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  



Els Remences més joves

UN ANY DESPRÉS

L'any passat, la Nora Pagès (17 anys) i en Bruno Roca (16 anys) van ser els ciclistes més joves de la Remences. Un any després, els hem buscat per saber com els ha anat la vida sobre dues rodes... o fora d'elles!

Com us vau animar a fer la Remences?

N: Perquè el meu pare ja l'havia fet i em va proposar d'apuntar-nos junts. Jo havia fet alguna ruta amb ell, però mai tan llarga!

B: Per culpa... vull dir, gràcies al meu pare i el meu germà gran! Ells s'hi apuntaven i va ser la meva primera prova de 100 km.

I què tal l'experiència?

N: Brutal! L'ambient, el recorregut... i a sobre va fer un dia espectacular.

B: M'ho vaig passar molt bé! Al cap de poques setmanes fins i tot em vaig animar a fer una altra prova semblant. Els paisatges eren impressionants i l'ambient molt bo.

Us esperàveu ser els més joves?

N: Ni de broma! Jo només pensava que volia acabar la ruta, i mira!

B: No, perquè mai havia fet una prova així. Però ja que hi era, almenys vaig tenir aquest rècord!

I doncs, aquest any repetiu?

N: M'agradaria molt, però tinc exàmens finals i no tindrè temps. Massa risc!

B: Encara no m'he apuntat, però si puc, vindré. Això sí, encara hauré de fer la curta per edat!

Què és el que encara recordeu?

N: Que va ser una experiència increïble! Bona gent, paisatges espectaculars i un ambient genial.

B: Exacte! Si t'agrada la bici de carretera, és la teva marxa. Val la pena!

I... no us pregunten per què feu ciclisme?

N: Per mi és diversió i, sobretot, família. Em posa de bon humor i no se'm fa pesat. No formo part de cap club ni entreno molt perquè més aviat surto a córrer.

B: És una manera de gaudir i connectar amb la natura, cosa que m'encanta i, alhora, ho veig com un repte físic i mental. Això sí, he de dir que practico més la BTT!

Així que ja ho sabeu, si en Bruno i la Nora ho van fer sent els més joves, vosaltres també podeu! No hi ha excuses!

TADESAN

INJECCIÓ DE TERMOPLÀSTICS

www.tadesan.com

BRUGADA

www.moblesbrugada.com

Mobiliari per a la teva llar

Sant Joan les Fonts - Banyoles

arico forest

FEM CAMÍ CAP A LA SOSTENIBILITAT

info@aricoforest.cat
aricoforest.cat



CAN
TRONA
LA VALL D'EN BAS
Centre de Cultura i Natura

Exposicions, tallers, escoles, documentals,
cinema, xerrades, jornades d'empresa...

Més informació a:
@cantronaccn
cantrona@vallbas.cat



Ajuntament de la Vall d'en Bas

Revolució femenina sobre rodes

FemCyclingClub

El nostre equip femení més nombrós

Si et trobes amb un grup de dones amb somriure d'orella a orella i cames a tot drap; segurament són elles: **les imparables FemCyclingClub**, l'equip femení més nombrós de la marxa.

Un col·lectiu que va néixer a Girona per fer front a una realitat incòmode: massa dones pedalaven soles i elles van dir prou: "Volíem una comunitat on sentir-nos acompanyades i motivades", expliquen. I ho han aconseguit amb escreix. Avui dia, **més de 80 dones** formen part d'aquest equip, i l'any passat, 28 d'elles van arribar



25% de ciclistes femenines
És l'objectiu que ens hem marcat d'assolir en 3 anys i que, de ben segur, superarem situant-nos com una de les marxes amb més participació de dones ciclistes.

Si voleu seguir el seu ritme
Podeu trobar tot el que fan i les pròximes sortides al seu compte d'Instagram: @femcyclingclub

a la meta de La Remences. Enguany, moltes repeteixen amb més força que mai.

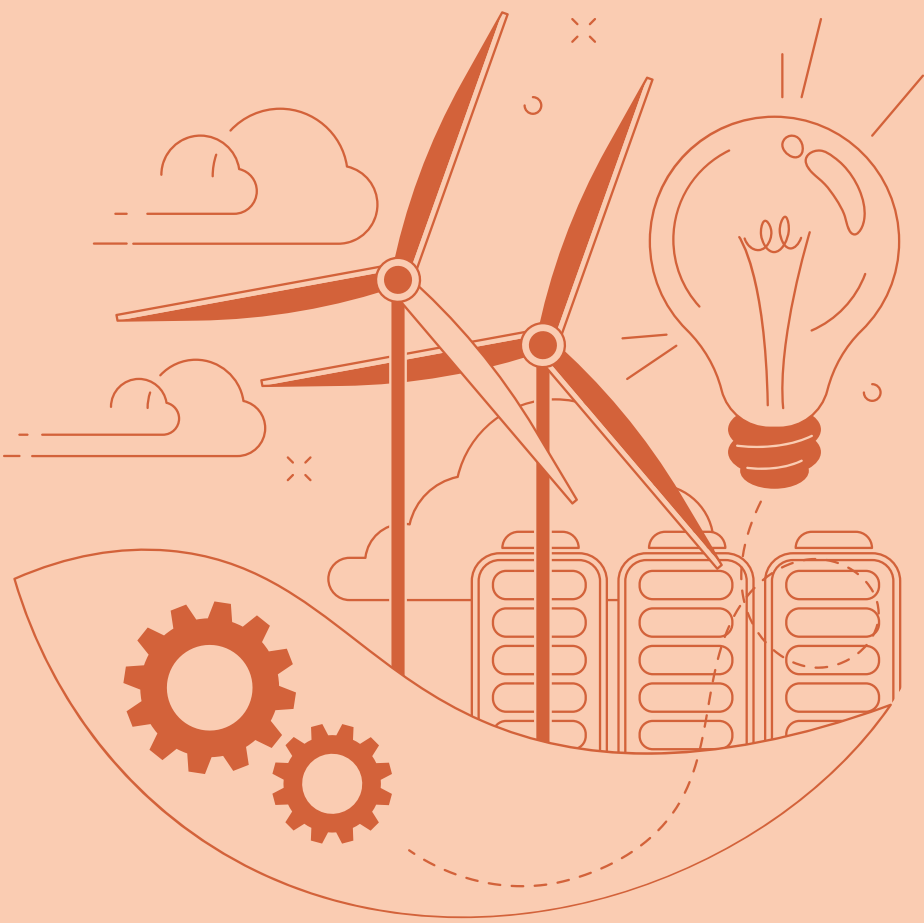
"Ciclisme és llibertat, amistat, superació..." i una excusa perfecta per desconnectar de la rutina i connectar amb la natura. **"Cada pedalada és un repte, una oportunitat per créixer i gaudir d'un camí que ens fa sentir imparables"**, expliquen. I no és per menys tenint en compte els seus entrenaments progressius, conquestes de ports mítics com Rocacorba o la Mare



de Déu del Mont i una bona recepta: dedicació, constància i alguna parada tècnica per un bon cafè i fer-la petar. El seu missatge és clar: **el ciclisme no té gènere, només passió**. "Ens agradaria veure més presència femenina, però ens motiva veure que cada any som més sumant per un ciclisme més inclusiu". Si les voleu veure, només cal que busqueu on hi ha festa a la grupeta i allà les trobareu.

FemCyclingClub nacieron para dar respuesta a la falta de comunidad femenina y, actualmente, más de 80 mujeres ya forman parte y 28 llegaron a la meta de La Remences, repitiendo con más fuerza este año. El ciclismo para ellas es libertad, superación y un escape de la rutina con el que lanzan un mensaje claro: el ciclismo no tiene género, solo pasión.

REMENÇA, TENS FOTOVOLTAICA A LA TEVA EMPRESA?



**SÍ? DONCS, SI US PLAU, NO LLENCIS
ELS TEUS EXCEDENTS SOLARS!**

Perquè, **si tens consums, a Almohaya Renovables ens interessen.**

Som una empresa amb més de 25 anys en el sector energètic especialitzada en assessorar-te perquè trobis la solució més eficient en totes les fases de la teva instal·lació i estalvis des del primer minut.

Des del disseny i muntatge combinant diferents tecnologies, com en la producció i l'autoconsum.

Contacta'ns i et farem un estudi personalitzat.

PERQUÈ L'ENERGIA QUE GENERES ÉS TEVA. NO ELS LA REGALIS!

Preu mig del cost de la compra d'energia actual a la companyia elèctrica	14 c€/kWh
Preu mig del cost de generació de la teva planta solar fotovoltaica per autoconsum industrial	3 c€/kWh
Preu mig del cost de l'energia desada després d'instal·lar una bateria industrial	2,5 c€/kWh
Preu mig del cost d'un sistema d'energia fotovoltaica + bateries industrials	5,5 c€/kWh
Preu mig de venda d'excedents a la companyia elèctrica actual	3 c€/kWh



**INSTAL·LA BATERIES
I GENERA UN GRAN
ESTALVI:**

**Per cada kwh
emmagatzemat
et pots estalviar
fins a un 80% del teu
preu de compra actual**

**Si tens consums, ens interessen.
Si tens consums, t'interessem.**

Av. Veneçuela, 17 · Olot · 972 26 05 05
www.almohaya.com



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

A TOCAR DE LA VIA VERDA

Ambient tranquil i familiar!



HOSTAL DE PAGÈS

Restaurant de cuina casolana

Menjar per emportar

Obert cada dia excepte dimarts

Dissabtes sopars

Carrer Pollancre, 1 · 17800 Olot

972 26 07 09

TRI ESPORTS

Avda. Sant Jordi, 156

17800 · Olot (Girona)

972 27 38 79 · 621 25 24 11

info@triesports.com

@triesports

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. 628 068 754 · canguidic@canguidic.com

Segueix-nos a Instagram: @llegums_canguidic i @receptesbyllegumscanguidic

PERRUQUERIA MIRALL'S

GLÒRIA CANALS

972 69 02 47

629 33 71 22

Seguretat, garantia i compromís amb el medi ambient

DaiFe

Global Packaging solutions

www.daiFe.com

BRGS

ISO 9001

ISO 14001

ISO 45001



EL NOSTRE ADN | **FENT TERRITORI**

12.000 euros solidaris

EL TEU SUPORT TAMBÉ SUMA

27 anys que col·laborem amb entitats sense ànim de lucre de la Garrotxa i d'arreu de les comarques gironines per donar suport als que es troben més vulnerables.

Fins ara el vostre suport ha permès lliurar més de 170.000 € a entitats benèfiques i solidàries.

Fa poques setmanes, hem entregat els donatius reunits la passada edició en la qual ens **hem superat tots els rècords** aportant **7.000 €** a la Fundació Oncolliga, Fundació Albert Bosch, Impulsa i Càritas Garrotxa. A més, també hem lliurat **4.850 €** a diverses entitats culturals, socials i populars de la zona com els Gínjols d'en Bas, el Club Bàsquet Vall d'en Bas, al Club Patinatge Artístic Olot i a la Federació Catalana de Ciclisme per poder seguir sumant per al foment i la promoció del ciclisme de base.

Hace 27 años que colaboramos con entidades sin ánimo de lucro ayudando a los más vulnerables. Hasta ahora, vuestra soporte nos ha permitido entregar 170.000 €, 11.850 € la pasada edición donde superamos todos los récords.

ecovies
DE GIRONA

Benvinguts, de nou.

Neix **Ecovies de Girona**, la nova marca que engloba les rutes pedalables i de senderisme gestionades pel Consorci de les Vies Verdes de la Diputació de Girona.

som.ecoviesdegirona.cat

CONSORCI DE LES VIES VERDES DE GIRONA | Diputació de Girona

ECORIERA & ESTEVERIERA

CARNS I EMBOTITS

ENDAVANT CICLISTES

ecoriera.com

INTEPLAST
MOULDING THE FUTURE

COMPROMESOS AMB L'ESPORT

[inteplast.es](https://www.inteplast.es)

MASOLIVER

LLARD & FRED

www.embotitsmasoliver.com

MOLT MÉS QUE UN EQUIP



Des del 1992, el CCBAS ha estat un referent en el món del ciclisme a la Garrotxa

Avui dia, amb 240 membres, és més que un equip; és una família unida per la passió pel ciclisme i l'esperit de superació. Si vols fer quilòmetres d'història, t'hi esperem!



Escaneja el codi QR i
descobreix més sobre
qui som i què fem al CCBAS

SI T'AGRADA AQUESTA ZONA
No et pots perdre les nostres
recomanacions



DE RUTA PER VALLTER

Zona: Ripollès
Recorregut: Sant Esteve d'en Bas | Olot |
Camprodon | Vallter | Santigosa



Difícil



130,17 km



2.272 m



ANEM AL PANTÀ

Zona: Garrotxa | La Selva
Recorregut: Sant Esteve d'en Bas |
Anglès | Pantà de Susqueda | Osor



Mitjana



76,61 km



937 m



CIRCULAR PER BANYOLES

Zona: Pla de l'Estany
Recorregut: Banyoles | Font Pudosa |
Gorg del Moli | Coll de Colitzà | Mieres |
Porqueres



Fàcil



41,31 km



439 m

AQUESTES I MOLTES
MÉS SORTIDES AL
WIKILOK DEL CCBAS



Can Nou

CUINA DE PROXIMITAT & CASOLANA

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

Regala un vol en globus a la Garrotxa

+34 689 471 872

Lloguer
Transport
Reparació
Venda

BTT
E-BIKE
GRAVEL

amb Bici
GARROTXA

DES DE 1964

LES TRIES

CÀMPING - RESTAURANT

Menús per a grups i celebracions per encàrrec

t o f

Av. Pere Badosa, 11 · OLOT

Tel. 972 26 24 05 · campingletries@gmail.com

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



1 | Volcà de Santa Margarida

Per alguna cosa és el més conegut, a tocar de La Fageda d'en Jordà al mig del seu cràter hi trobaràs una sorpresa: una església.



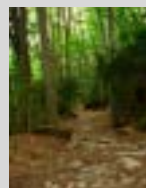
2 | La Vall del Bac

Si ets d'aventures i reptes, l'Alta Garrotxa et va com anell al dit. Només apta pels durs i les exigents.



3 | Maià de Montcal i Beuda

Com bon amant de la història i la cultura, aquí notes que el temps s'atura. Podràs veure restes romàniques del segle IX i XII.



4 | Camí Ral de Vic a Olot

Recorre les petjades dels nostres avantpassats a través de 44 km travessant indrets que et captivaran.



5 | Gorgs de l'Espai Protegit del Brugent

Passejar a la vora d'aquests rius i gorgs et retornarà les forces. Paraula de Remença!

L'altra Remences que tampoc et pots perdre

Si has vingut fins a la Vall d'en Bas, no en pots marxar sense veure aquests *musts*.

Practicar activitats en plena natura, descansar en allotjaments encantadors, gaudir d'un bon àpat amb productes recent collits de l'hort... tot això i més és possible.

VIU LA GARROTXA

TOT EL QUE NO ET POTS PERDRE

BESALÚ

Restaurant Can Nou

Ctra. d'Olot, 20 · Besalú
972 59 00 85 · 648 019 430
reserves@9canquei.com
Cuina de proximitat & casolana.

Agrobotiga Besalú

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

Circusland

Plaça del prat de Sant Pere, 15 · Besalú
972 50 53 17
www.circusland.org
El teu millor estiu als Jardins de Besalú!

SANTA PAU

Can Xel

Restaurant & Apartaments

Ctra. Santa Pau, s/n · Santa Pau
tel. 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
reserves@campinglava.com
Tu pedala i gaudeix... La resta la fem nosaltres!

LA VALL DE BIANYA

Hotel Mas la Ferreria

Santa Margarida · La Vall de Bianya
tel. 972 29 13 45
hotelmaslaferreria.com
Història · Natura · Repòs
Un entorn inigualable per a un hotel singular.

El Racó de Bianya

Ctra. N-260 km 93.6 · La Vall de Bianya
tel. 682 573 752 · www.racobianya.com
Obert a tot el públic, cuina de proximitat.
A l'entrada del càmping Bianya.
Aparcament gratuït.

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 com mai l'has vist!

Alberg Restaurant

Bellavista

Ctra. Sant Martí 10 · Santa Pau
albergbellavista.com · 640 647 802
Dins de Santa Pau amb jardins i piscina.

SANT JOAN LES FONTS

GRUPGrèvol

Restaurant Font del Grèvol

Ctra. GI-522 Km 13, · Sant Joan les Fonts
tel. 972 29 20 61

9BAR - Restaurant CF La Canya

Av. de l'Esport, s/n, 17857 La Canya
tel. 972 29 02 55

SANT FELIU DE PALLEROLS

Càmping La Vall d'Hostoles

c/ Volcà Traiter, 23 · Sant Feliu de Pallerols
tel. 972 44 41 04 · vallhostoles@gmail.com
www.campingvallhostoles.com
Molt a prop del nucli urbà i al costat de la piscina municipal, parcel·les i bungalows.

MONTAGUT I OIX

Restaurant Can Bundància

Ctra. de Castellfolit a Oix, km.2
Montagut i Oix · 972 29 44 81
canbundancia.guiacat.cat
Especialitat en: carns a la brasa, patates d'Olot, cargols, platillos i guisats.

LA VOLTA A PEU A LA GARROTXA EN BTT

Segella el passaport i guanya un magnífic premi!

10 + 1 etapes en 3, 4 o 5 dies

183 km i 4.610 m. de desnivell en una sola comarca

<https://ohgarrotxa.com/lavoltaenbtt/>

TURISME GARROTXA

OLOT

Restaurant Cal Fuster

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

Càmping Les Tries

Av. Pere Badosa, 11 · Olot
Tel. 972 26 24 05 · www.lestries.com
Menus per a grups i celebracions per encàrrec

Restaurant Les Cols

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

B-Crek Restaurants

Sa, natural i d'Olot
SOLFA
Brasa i Cuina
C. Madrid, 222 · Olot
972 26 83 37
info@bcrek.com

CLARÀ
Entrepans, amanides i suc
Plaça Clarà, 7 · Olot
972 26 65 86
www.bcrek.com

EKO Tapes i Platllos

Plaça de Catalunya, 1 · Olot
Tel. 872 02 29 32

Restaurant Cafè Europa

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

Restaurant La Quinta Justa

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

La Cuina de l'Orfeó

C. Bellaire, 4 · Olot · Tel. 972 26 96 66
Menú diari, els migdies de dimarts a dissabte
Sopars, dijous, divendres i dissabtes.

Teràpia Fisicovascular
BEMER Microcirculació

620 882 947 · hola@talent consulting.com
www.coaching-altitude.net
sumavidasaludable.bemergroup.com
Rendiment, recuperació i benestar
per a tothom

Restaurant Les Pedretes

C. Pare Roca, 12 · Olot
972 26 52 65 · @les_pedretes
Menús diaris i servei a la carta

Hotel Olot Centre

C. Sant Pere Màrtir, 29 · Olot
872 20 42 40 · www.hotelotcentre.com
info@hotelotcentre.com

Hotel Riu Fluvià

Ctra. Santa Pau, s/n 17800 Olot, Girona
Tel. 972 26 94 44
info@riufluvia.es · https://www.riufluvia.es

Hotel Can Blanc

Paratge de la Deu, s/n, 17800 Olot, Girona
Tel. 972 27 60 20
email@canblanc.es · https://canblanc.es/es

Restaurant La Deu

Ctra. de la Deu, s/n 17800 Olot, Girona
Tel. 972 26 10 04
email@ladeu.es · https://ladeu.es/es

La Canal restaurant

Ctra. de Riudaura, s/n · Olot, Girona
Tel. 972 26 95 09 · @eva_la_canal
Vine a gaudir de la nostra terrassa!

El Jardinet de Sant Esteve

Apartaments turístics al centre d'Olot
amb piscina interior climatitzada
653 828 063 · eljardinetdesantesteve.com
info@eljardinetdesantesteve.com

Entre Volcans
Apartaments i habitacions

d'us turístic amb garatge per a bicicletes
Av. Girona, 18 · Olot · 670 280 806
jesusroura@gmail.com · www.entrevolcans.es

Dmocions

Tel. 623 199 750 · info@dmocions.com
@dmocions · www.dmocions.com
Fem possibles emocions úniques

Hotel La Perla

Ctra. de la Deu, 9-11 · Olot · 972 26 23 26
www.hotellaperlaot.com
A un pas del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa

Forn Jaume

C. Sant Ferriol, 7 · Olot
Tel. 972 26 36 48 · @fornjaumeolot
Si un bon tortell vols menjar... al Forn Jaume has d'anar!

Centre Logístic de Bicicletes

Av. Estació, 10 · Olot
972 69 20 23 · bicicletes.atma.cat
Venda · Reparació · Lloguer · Transport

Wabi Sabi

C. Aigua, 10 · Olot · 972 60 70 74
wabisabiolot@gmail.com
www.linktr.ee/wabisabiOlot

Bar Pekin

Ctra. de la Deu, 3 · 972 26 03 31
Vine a provar les nostres tapes i plats casolans!

Restaurant Hostal de Pagès

Carrer Pollancre, 1 · Olot · 972 26 07 09
@hostaldepages
Restaurant de cuina casolana. Menjar per emportar

Restaurant Hostal del Sol

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

Trattoria da Luiggi

C. Antoni Llopis, 8 · Olot · 972 26 97 48
Vine i descobreix perquè som la pizzeria de la massa de la qual tothom parla

Sports Life Nutrition

Av. Reis Catòlics, 26 · Olot · 663 518 224
www.sportlifeolot.com · @sportlifenutritionolot
Dietistes esportius. Distribuïdors oficials d'Amix Nutrition.

LES PLANES
D'HOSTOLES

Hotel Can Garay

Av. Narcís Arnau, 6 · Les Planes d'Hostoles
649 508 371 · www.hotelcangaray.com
Hotel modernista amb servei de bar als jardins

Cals Avis de Sau

C. de les Roses, 4
Les Planes d'Hostoles · 615 339 388
www.calsavisdesau.cat

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
Més de 60 anys al vostre servei

Càmping Natura

Sector de la Boada, s/n · Les Preses
972 69 20 93 · 662 388 172
www.campingnatura.cat
A tocar de la via verda. Ambient familiar!

A Roda Bike
Taller de bicicletes

Carrer Marboleny, 2 · Les Preses
636 146 784 · arodabike@gmail.com

La Fogaina

Forn de pa artesà i ecològic
C. Verge del Carme, 13 · Olot · 872 20 29 15
C. Sant Sebastià, 52 · Les Preses
646 87 90 62
www.lafogaina.com · @fornlafogaina

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
@restaurantlacorda
Esmorzars de forquilla i dinars

Restaurant Can Font

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

Restaurant La Coope
Cooperativa Verntallat

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

Mas Rubió

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

Hotel Vall de Bas

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

Can Mestrehumà

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

Can Guidic

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

Can Volant

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

Mas Garganta

Turisme rural
Ctra. de la Pinya, s/n · 677 440 276
masgarganta@gmail.com

Per
MENJAR,
DESCANSAR
i GAUDIR de la
REMENCES...
a la GARROTXA



Podeu
consultar
on menjar,
dormir i
gaudir aquí!



OH! GARROTXA

Més info:

Oficina de Turisme 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

El teu millor estiu als

JARDINS
DE BESALÚ

PROGRAMACIÓ ESTIU 2025



Entrades a **www.JardinsdeBesalu.com**
i a la taquilla de **Circusland Besalú**

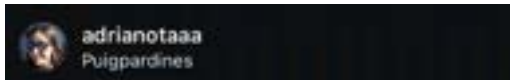
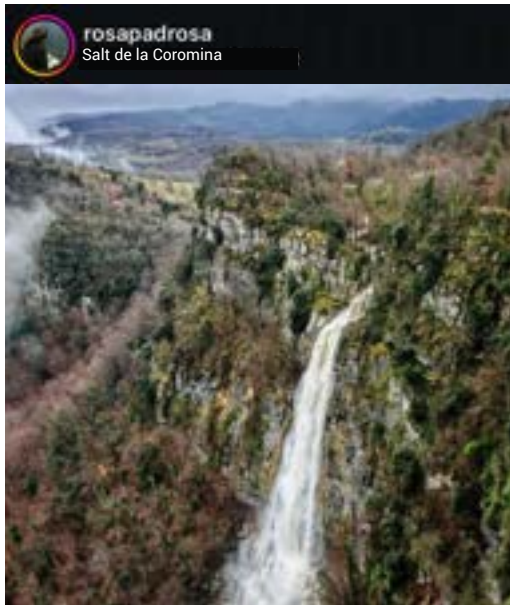
Els llocs més instagarrotxins

Si estàs buscant llocs que et captivin per la seva bellesa, aura o essència, aquí els tens!

La Garrotxa és el paradís dels ciclistes, però també dels fotògrafs, aventurers i amants de la natura.

Amb les seves muntanyes, rius, fagedes i valls estem segurs que et faltaran mans per poder penjar totes les imatges a l'Insta. No t'ho creus? Doncs dona un cop d'ull a alguns dels indrets més fotogrènics. No et deixaran indiferent!

La Garrotxa es paraíso de ciclistas y, también, de los fotógrafos y amantes de la naturaleza. Si estás buscando los sitios más instagramables de la zona, no te puedes perder esta selección de localizaciones que te quitaran el hipo.



DESCOBRINT JOVES PROMESES

Torna la Remences Kids

Un dia després que ens veiem les cares, els petits grans ciclistes també tenen una cita a Sant Esteve d'en Bas.

ORGANITZADA PER CCBAS | FCC

La prova infantil de referència, la Remences Kids, torna a Sant Esteve perquè els nens i nenes de 5 a 13 anys puguin pedalar pels carrers del poble.

S'ha previst un circuit d'1 km ple d'emoció i competició. És puntuable per a la Copa Catalana infantil i hi pot participar tothom, des d'infantils fins a prebenjamins. Us perdreu les joves promeses del ciclisme?



ALLÒ QUE NO US HAVÍEM DIT MAI



T'ho creuries si et diem que l'any passat, després que el darrer ciclista creués la sortida, se'n va anar la llum?

Doncs, tal qual, va marxar la llum i els 6 arcs inflables van caure desinflatats a terra. Creuarem els dits!



- > 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: [Instagram icon]

Els teus restaurants envoltats de natura

QBAR
RESTAURANT OF LA CANYA

972 29 02 55

AVINGUDA DE L'ESPORT, SN, 17857 LA CANYA

FONT DEL GRÈVOL

972 29 20 61

GI-522, KM. 13, 17857 SANT JOAN LES FONTS

[BYPASS]
BAR - RESTAURANT

872 20 94 22

DOCTOR TUSELL, 2, SERINYÀ

Trattoria da Luiggi

C. ANTONI LLOPIS, 8

OLOT - LA GARROTXA

RESERVA 972 26 97 48

Vine i descobreix perquè som la pizzeria de la massa de que tothom parla

Graus
Nutrició, Fisioteràpia i CAFE

Cicles Formatius
Esport, Salut i Medicina

Màsters i Postgraus

euses.cat

VESTEIX-TE DE REMENÇA

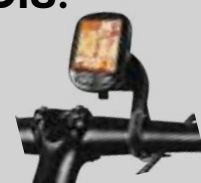
AQUEST ANY TENS DE TOT!

Tant si fa fred, calor, plou, hi ha boira, núvols o cau pedra...
Per tant, ja no pots donar la culpa dels teus resultats al temps.
Amb l'equipació Remença estem segurs que aconseguiràs els teus objectius. Equipa't amb tot el que necessites amb nosaltres!

NO T'OBLIDIS!

Reserva el teu
ciclocomputador
de Wahoo

Et dirà com vas de ritme,
velocitat i en quin punt et
trobes de la marxa.
Tot això i molt més,
gratis!



INFORMAT

LA MILLOR EQUIPACIÓ PER ACONSEGUIR
LA TEVA MILLOR MARCA



**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.

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

La Perla
Hotel - Restaurant



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

WATTS DE PASSIÓ, QUILÒMETRES DE COMPROMÍS

Tant si has rodat per la Garrotxa com si no, ja ho saps: La Remences · Energy Tools no és només una marxa, és una festa del ciclisme.

Al llarg dels anys, la prova ha vist com llegendes de les dues rodes i esportistes de renom mundial com Joan Llaneras, Purito Rodríguez, Abraham Olano, Óscar Freire o Joseba Beloki compartien carretera amb ciclistes de tots els nivells convertint-la en un escenari únic de superació i germanor.

Una gran comunitat ciclista amb ànima que va més enllà del repte esportiu. “L’esport ha de servir també per transformar realitats, cuidar el nostre entorn i el de les persones que el formen”, asseguren des d’Energy Tools, patrocinadors principals de la prova. I és que no hauríem arribat tan lluny sense el suport d’un equip imparable: el CCBAS, els voluntaris i, per descomptat, tots i totes vosaltres.

“Som part d’un mateix equip, d’una mateixa pedalada. Compartim esforç, visió i també il·lusió”, diu Jordi Rabat, director d’Energy Tools, que pedala al costat de La Remences des de fa més d’una dècada. I és aquesta mateixa filosofia la que

l’ha fet créixer. El futur? Internacionalització, més sostenibilitat i mantenir l’essència: ciclisme, comunitat i solidaritat. Si t’arriba aquest esperit és que ja en formes part i, si alguna cosa ens ha ensenyat aquesta marxa és que, amb determinació i bon equip, no hi ha coll que no es pugui conquerir.

Grandes leyendas como Llaneras, Purito o Freire han compartido carretera cada año con ciclistas de todos los niveles, creando una comunidad única. Pasión, esfuerzo y compromiso definen La Remences. Como dice Energy Tools, su patrocinador principal: "El deporte debe transformar realidades y cuidar de nuestro entorno".

Por eso el futuro es claro: internacionalización, sostenibilidad y mantener la esencia. Porque, con determinación y equipo, no hay puerto imposible.

No es tracta només de creuar una meta, sinó de construir una prova que any rere any deixi empremta en qui i on la viu.

JORDI RABAT
2025



RESTAURANT

CAN BUNDÀNCIA

MENÚ DIARI · ESMORZARS DE FORQUILLA
CARTA · MENÚ PER A GRUPS

Tel. 972 29 44 81

Carretera de Castellfollit a Oix, km 2
17855 · Montagut i Oix (Girona)

Aquí no es frena,
es recarrega!

DANIEL BOSH
President del CCBAS

JORDI RABAT
CEO d'Energy Tools

CLUB
CICLISTA
BAS

Taller de bicicletes

Carrer Marboleny, 2
17178 Les Preses (Girona)
636 146 784
arodabike@gmail.com

FORN DE PA
ARTESÀ I ECOLÒGIC
A LA GARROTXA

PA i OBRADOR
C/ Verge del Carme 13,
OLOT
T. 872 20 29 15

PA i CAFÈ
C/ Sant Sebastià 52,
LES PRESES
T. 646 87 90 62

www.lafogaina.com
Segueix-nos a @fornlafogaina

Al peu de la muntanya
Rugacalor, hi trobareu un
restaurant acollidor on la Simona
i el seu equip us atendrà d'allí
més bé, hi ha terrassa i tot un ampli
espai amb gespa, parc infantil,
banca per seure i una font.

RESTAURANT LA COOPE
T 972 691 039
Dilluns i dimarts tancat
Esmorzar de forquilla i dinars

VERNTALLAT

COOPERATIVA DE LA VALL D'EN BAS

Em comprometo
a vetllar per la
teva salut, tant física
com mental.

Daniela Carcagno
Mutualista d'MGC Mútua

Informa't

Les nostres assegurances de salut cobreixen visites
de psicologia sense necessitat de prescripció prèvia
per part d'un psiquiatre.

MGC MÚTUA
La Mútua dels Mutualistes

Pg. Bisbe Guillaumet, 4. 17800 Olot - T. 972 27 35 58

HOTEL
OLOT CENTRE

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

QUÈ EN DIUEN DE NOSALTRES



Les gusta a marisálvoo y más personas marietafontanals Terra de Remences 175km
 Qué carrera tan bonita 🏆 esta cicloturista ya es una fija del calendario! @laremenes
 1 y 2- llegada a meta 🏆
 3- mi grupeta salvadora
 4- Coll de Bracons después de 100km 🥰
 5- mis geles de @nutrisport.spain 🥰 imprescindibles! También Magnesio para evitar calambres 🥰 código 10%: MARIETA
 6 - preparación
 7 y 8- momentos antes de salir! 🥰
 9- el mini garmin que me dejó Lukas, super cuqui 🥰
 10- las mejores madalenas 🥰 @caltuset



103 3
 egrsport Terra de Remences 2024
 170km con 2400D+
 Una cicloturista que recordaré como la que más bien me lo he pasado encima de la bici 🥰🥰🥰 vaya mañana de risas con @marcosmarc1979 buscando un buen entreno de cara a la Madrid-BCN Nonstop de @pedalma_cycling el próximo día 31/05/2024.
 Recorriendo algunos puertos ya conocidos de otras pruebas y añadiendo el coll de Bracons, hacemos dos bucles por la Garrotxa cerca de Olot con un paisaje verde constante de los que enamoran.

HEIREBIKE IRENE @heire.bike
Aquí, cadascú s'emporta els seus records!

"Lo mejor del día en la marcha @laremenes; cuando el DJ pincha la canción de tu hija @hjara5_, la bailas comiendo pa amb tomàquet i embotits d'Olot y tu cuñada @ann.blanes lo acaba plasmando para el recuerdo"

CARLOTA LLUÍS @carlota_marmota

"Ha sido una experiencia demasiado guay y sólo sé que el año que viene repito planazo a @laremenes"



WILLIAM LOYD @bossmeem

El seu perfil va posar-ho en anglès però t'hem fet un petit resum i la traducció :)

"Ayer fue my primera vez participando en La Remences y estoy supercontento que @riidewithme me hablara de esta marcha. Un día feliz!"

311 3
 laefiguera_, así de feliz me hace @laremenes, la marcha cicloturista más bonita que existe! 🥰
 No hay mejor manera de celebrar mi cumpleaños (esta año) que rodando por mi tierra, disfrutando de los paisajes y en muy buena compañía.
 @carlos_gonzalez33



CurósEspigulé
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

App CURÓS ESPIGULÉ
 Disponible en Google play
 Disponible en el App Store

Assegurances a mida

PARTICULARS
 COTXES LLAR

EMPRESSES
 COMERÇ EMPRESA

GRÀCIES A TOTS VOSALTRES,
La Remences · energy tools

CLUB CICLISTA BAS

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

+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®