

El diari de **LA REMENCES**



#WeAreRemences

energy tools

LA REMENCES ENERGY TOOLS



LA REMENCES ENERGY TOOLS

100KM 1.280M

175KM 2.600M



2023



GABINET PERMAR

LABORALISTES

capdevila
advocats & economistes

C. Alcalde Pere Bretxa, 1A · 17800 OLOT

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

Distribuidors autoritzats de
l'alama amb geolocalitzador

**ATLANTIS
MOTO**
Especialista en motos

Comprem motos al comptat o en gestionem la venda

MOTOFAST

info@motofast.cat Ctra. de la Canya, 91 · Olot
www.motofast.cat Tel. 972 90 83 99
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 & APARTAMENTS

www.canxel.com
Tel. 972 68 02 11

Tarrés
bicicletes

Av. de Girona, 29 • OLOT
• 972 26 99 78 •
bicistarres@gmail.com



Sumant quilòmetres

L'apunt històric

Amb aquesta ja són 26 les edicions que portem a l'esquena. Com veieu, hem comptat amb grans figures del món de l'esport, hem compartit moments inoblidables, les hem vistes de tot color, però, sempre, sempre hem seguit pedalant. Ens veiem de nou per continuar sumant quilòmetres.

Javier Moracho La Remences d'en Fiti

Ara que giro el cap enrere puc dir que he participat i gaudit de gairebé totes les edicions de La Remences. Amb fred, calor, vent, pluja o boira... aquesta prova sempre ha estat present en el meu calendari de cada temporada.

El perquè? Molt senzill: per mi és una prova especial. Recórrer la Garrotxa amb els seus volcans, el verd dels prats on hi pasturen les ovelles i vaques acompanyant-nos amb els sons de les seves esquelles.

Els voluntaris —una xifra ingent!— fan que la marxa sigui al màxim de còmode i, sobretot, els

seus somriures a cada tram ens fan oblidar el dolor del pedaleig.

A més, sempre he trobat que els seus avituallaments són generosos i reconfortants. Encara més; se'm fa difícil passar de llarg per davant d'un sense posar el peu a terra i recuperar forces.

Recordo un any que Sant Esteve d'en Bas va ser sortida oficial d'una etapa de la Volta Ciclista a Espanya. En aquella ocasió, l'etapa tenia arribada a Andorra i, el fet que el municipi fos punt de sortida, volia i va ser un reconeixement a la magnífica organització i població d'aquesta vall que, any rere any, es bolca amb el ciclisme i permet fer realitat una prova solidària i sense ànim de lucre. Tant en aquell cas com

en tota la resta que he pedalat a La Remences, sempre ha estat un èxit.

Cada any s'han anat introduint aportacions, canvis i millores, però, per mi, el que és immillorable i el més important és l'equip humà que la fa possible. L'equip que m'empeny —a mi i a molts altres amants del ciclisme— a marcar any rere any el segon diumenge de maig al calendari. Enguany, aquesta 26a edició serà doblement especial, perquè homenatjarem al gran Toni Fitè.

En el meu cas, tinc clar que el seu caràcter afable, el seu bigoti i el seu somriure m'acompanyaran en tot moment. Només puc dir gràcies, Toni, per tot. Aquesta va per tu.



" Gaudeix del camí "



▷ **Tomás Misser Vilaseca. 48 anys i 34 d'ells competint. Esportista professional, ciclista especialitzat en bicicleta tot terreny, tot i que ell prefereix presentar-se com un apassionat del ciclisme "serio, sincer i proper".**

Subcampion mundial i campió d'Europa de descens, al llarg de la seva trajectòria ha acumulat un llarg reguitzell de premis com 14 campionats d'Espanya, 2 campionats d'Europa i una munió de podis d'àmbit mundial. Els darrers, el primer lloc en el campionat del món de descens en la categoria màster 40 de Canadà, el 2019. Enguany serà el tercer cop que participa a La Remences.

Diries que ets un Remença?

Crec que encara no em puc considerar com a tal, però m'encanta sentir-ne a parlar tant i encara més participar-hi.

Què és per a tu La Remences?

Molt senzill, la cicloturista per excel·lència de la zona volcànica de la Garrotxa. M'agrada molt la zona, l'ambient que s'hi viu, els avituallaments, l'organització de 10, el recorregut amb les carreteres tan maques per on passa. Enganxa.



I, llavors, què creus que té el ciclisme i el cicloturisme que atrapi tant?

En el meu cas són tres elements: el companyerisme que hi ha en aquest món, la facilitat de moure't que t'aporta la bicicleta i, per últim, la possibilitat de descobrir nous indrets. Poca cosa és millor que això.

En el teu cas, què t'enganxa encara d'aquest món amb tota la teva trajectòria?

Segueixo enganxat perquè, fins a dia d'avui, continuo gaudint damunt la bicicleta. El dia que no ho faci, ho deixaré.

DISSENY I DESENVOLUPAMENT

Fem la teva web a mida

972 26 14 46 www.adssl.com

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



Al teu parer, com és que tants esportistes o esportistes amateurs comencen a rodar per tot arreu?

La veritat és que podríem dir que estem vivint un 'boom' del ciclisme, sobretot després de la pandèmia. Potser ara, tres anys després del moment àlgid de la COVID-19, ha baixat un xic, però la gent continua pedalant. Hi ha agafat afició.

Si no haguessis trobat el món de la bici... què creus que hauries estat?

Crec que hagués sigut professor d'educació física o arquitecte, però de ben segur hagués practicat algun esport.

Això d'anar a dues rodes s'acostuma a dir que s'avança a poc a poc, però en el teu cas t'ha portat per arreu del món...

Correcte, és el vehicle ideal; ni molt ràpid ni molt lent. Gràcies a la bici continuo coneixent molts mons, i gràcies a ella també continuo amb ganes de conèixer-ne més.

I també, en molts casos, alguns s'hi apunten per l'esmorzar de forquilla

de després. Tu també ets de fer bons àpats?

Haha (*riu*). Bona. No, no gaire. El cap de setmana que la gent va a esmorzar fort jo sempre tinc el temps just. La família espera.

Llavors, anem a qüestions tècniques: rodet, sí o no? Pautes de nutrició estrictes, sí o no? Estudis antropomòrfics?

Rodet sí, en cas que no es pugui sortir. Nutrició estricte no, però t'has de cuidar, i els estudis van bé, però sense obsessionar-s'hi.

Com veus la situació actual del ciclisme a nivell català?

És bo, però manca suport als joves ciclistes; tenim un ciclisme molt envellit i cal renovar-lo; fa falta donar més suport a la gent jove que ve empenyent.

I quin repte et queda a tu, avui en dia?

No en diria, repte sinó més aviat un objectiu de vida, una voluntat. I és poder fer arribar el ciclisme a la màxima gent possible i que puguin arribar a passar-s'ho tant bé com jo ho faig cada dia.

Cicles Camps

MARCANT LA DIFERÈNCIA

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



TING DOS FILLS, UNA NOIA I UN NOI DE 15 I 14 ANYS



SÓC LLICENCIAT EN INEFC I ACTUALMENT VISC A GARDEDEU, TOT I QUE NO PARO MAI QUIET



EL MEU SOMNI? GAUDIR DE LA BICI

Ets supersticiós?

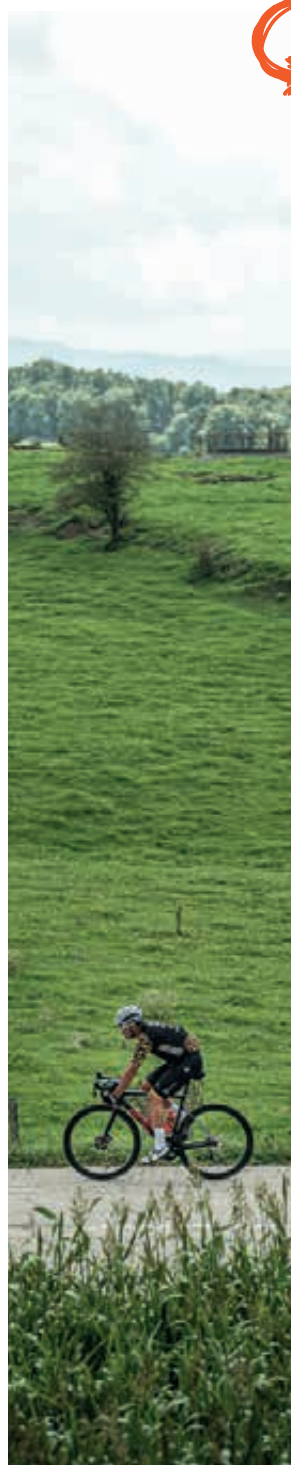
Gens ni mica. Només acostumo a repetir-me una cosa sempre que pujo a una bici o estic a la meta de sortida d'una prova: en aquell instant em dic a mi mateix: 'Gaudeix!'.

Podríem dir que no ets un Remença si no....

...si no l'has feta com a mínim 5 vegades. Caldria que l'organització donés un premi extra a qui ho aconsegueixi!

Què els hi diries als que encara no l'han provat?

Allà ens hi veiem!



SEMPRE ENDAVANT!

I ho seguim fent per una qüestió d'honor i per esperit

En honor a totes les persones que des de fa més de 25 anys ho fan possible i en record de les que ja no hi són.

La Remences ha estat sempre una marxa de i per al territori. Una de les úniques de tot Catalunya organitzada sense ànim de lucre per un club. Per sumar, per fer equip, per passar bones estones, fer memòries i per reunir fons per a les 4 entitats socials i solidàries amb qui col·laborem.

Qui ho impulsem som una colla de 230 amants del ciclisme del Club Ciclista Bas

I d'aquí que, per poder assegurar la nostra continuïtat, any rere any intentem fer la marxa un xic més atractiva. Aquesta 26a edició hem carregat fort oferint nous mallots, més oferta als avituallaments i un bon dinar de germanor amb productes de la Vall. També amb detalls, música al pavelló i més serveis. Tot perquè els números ens quadrin i puguem continuar sortint amb la colleta els diumenges, portant el pessebre a Falgars, esmorzant amb el grup i donant vida a la Vall d'en Bas. Intentem sembrar cada any per poder assegurar el nostre retorn.

Ens estimem la Remences

Forma part de nosaltres i és l'essència i el motor del nostre CC Bas.

A més, aquest 2023 ens hi hem volgut esforçar més que mai. Per en Fiti.

Perquè siguis on siguis ens animes a continuar pedalant, sempre endavant!

Fleca REBULL

Autèntiques receptes casolanes en forn de llenya des de 1933

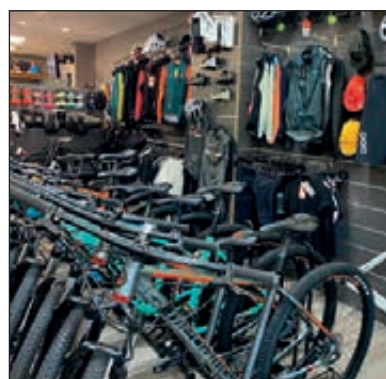
AV. ONZE DE SETEMBRE, 28, BAIXOS, OLOT • 972 26 32 40

TAMBÉ PA I BRIOXERIA sense gluten

Visita la nostra botiga online!
flecarebull.com

Encàrrecs per whatsapp:
680 57 78 98

AV. ONZE DE SETEMBRE 25, OLOT



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

Les xifres de la Remences

Des de **1998**

2 itineraris:

100 km i 1.280 m de desnivell acumulat
175 km i 2.600 m de desnivell acumulat
Pujades: Capsacosta, Cantonigrós
Colls: coll de Canes, coll de Bracons,
coll de Condreu, coll d'Úria

600 voluntaris

que vetllen totes les cruïlles i corbes
perilloses del recorregut

10 vehicles d'assistència en ruta:

furgonetes equipades amb atenció
medicalitzada, desfibril·lador i kits de
reparació per a punxades

2 vehicles escombra

per a la marxa curta i llarga

30 motos

per atendre i protegir els participants



5 ambulàncies medicalitzades
en ruta

1 hospital de campanya



7 avituallaments

sòlids i líquids a la marxa llarga

3 avituallaments

sòlids i líquids a la curta

Amb l'assessorament nutricional de
Martina Rebull, de l'equip *Come y Pedalea*



Dinar de germanor
amb opcions veganes i sense gluten

7 guardons:

al participant més veterà, a la més veterana, al més jove,
a la més jove, al club més nombrós,
al club més llunyà i al club participant
amb més de 15 registrats.

**Aparcament vigilat
de bicicletes gratuït**



30 Servei de fisioteràpia amb
massatgistes d'EUSES i BEMER



**Zona d'acampada per
autocaravanes i caravanes**



4 Pedalant solidàriament per
entitats socials del territori

Alguns participants d'enguany són:

**Tomi Misser
Quim Salarich
Tommy Robredo
Melcior Mauri
Nan Oliveras
Adrià Moreno
Genís Grau
Àlex Feliu
David Millar**

base :
Font Esports

C. Sant Rafel, 52 - 17800 OLOT (Girona) - Tel. 972 26 95 64
font@base.net - www.base.net

FEM COSTAT A L'ESPORT! Teràpia Fisicovascular

* T'esperem a La Remences! Vine a la carpa de recuperació i gaudeix d'una sessió BEMER

**Microcirculació
La via de la salut!**

**BEMER
GROUP**

BENEFICIS DE BEMER EN L'ESPORT

- ✓ Augmenta el llindar anaeròbic.
- ✓ Assegura una ràpida regeneració.
- ✓ 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.
- ✓ Enforteix el sistema immunitari i redueix el risc d'infeccions.
- ✓ Facilita l'eliminació de residus metabòlics (àcid làctic).

Donar-ho tot. Rebre encara més.

Més forma física, més rendiment, més vida... no importa el que t'impulsi en l'esport, BEMER t'acompanyarà. Tant si només vols fer alguna cosa per a tu mateix, com si entrenes amb ambició o desitges ser un atleta professional, amb el nostre innovador BEMER EVO aconseguiràs la millor versió de tu mateix. Relaxat i molt fàcil! BEMER estimula el reg sanguini en els microvasos que exerceixen un paper clau en nombrosos processos fisiològics de l'organisme, com per exemple, la producció d'energia, el descans, la regeneració i la recuperació, així com la provisió de reserves per al rendiment físic i mental.



info@coaching-altitude.net @sumavidasaludable
Tel. +34 620 882 947 vidasaludable.bemergroup.com

Un entorn inigualable
per a un hotel singular.



HOTEL

MAS

La Ferreria

S.XIV

Historia — natura — repòs

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

Què millor que rebre l'assessorament d'una dietista i nutricionista que coneix l'àmbit i, a més, coneix el territori? Amb més de 15 anys de recorregut en el món de la nutrició, Laura Garriga sap quin és el recorregut de La Remences · Energy Tools pam a pam.

L'apunt nutricional

By Laura Garriga
Nutricionista @laura.nutridiet



Abans de pedalar

Absteniu-vos de provar aliments nous

L'alimentació, com les cames, cal entrenar-les molt abans d'aquest dia i, per això, aquest 14 de maig no és el dia per començar a ingerir aliments nous. A més, una dieta saludable és aquella que es manté cada dia!

Fer un bon esmorzar

Ben complet; amb hidrats de carboni de ràpida i lenta absorció, proteïnes, greixos saludables i micronutrients; és a dir vitamines i minerals. Aquí una idea:

Pancakes de plàtan amb alvocat i tomàquet o, per als més llaminers, crema d'avellanes i cacau. Tot acompanyat d'un cafè amb llet vegetal.

Aquí la recepta:

Agafeu plàtans, farina –que no sigui integral– ou i llet vegetal. Ho barregeu tot i ho coeu. Es poden fer mil variacions i, per als més previsoros, podeu deixar-vos a punt la barreja al congelador en petites porcions o coure-ho el dia abans.

Durant la cursa

La hidratació, el primer i abundant

Tot i que faci fred o plougui, no us oblideu de l'aigua. És possible que perdeu la sensació de set, fet que faci que us hidrateu menys, però cal que ho tingueu ben present: aigua, begudes isotòniques o gels; el que estigueu acostumats, però en quantitat. Abans, durant i després de cada etapa i aprofiteu per emplenar-la en cada avituallament.

La fruita, el vostre millor aliat

Cal recuperar l'energia i hidrats que anem perdent amb cada pedalada. Per això el més important és menjar fruita fresca i seca. El millor? Una combinació de les dues.

*En podreu trobar als avituallaments!

Barretes energètiques: sí o no?



Tot depèn de com ho tolereu. Són una gran font d'hidrats de carboni d'absorció lenta.

Recordeu!

Aprofiteu per menjar a les tirades llargues i els plans, no just abans de les pujades.

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  



Aquí us deixem un resum que us pot servir per anar ben preparats, per aconseguir les vostres fites i, a més, per recuperar-vos bé i continuar pedant.

Després de la cursa

Barretes riques en proteïna

Són una bona ajuda per recuperar energia i, a més, per assegurar un manteniment i la tonificació dels vostres músculs.

Recuperem el perdut!

Aproveu el dinar que trobareu a Sant Esteve d'en Bas per fer un bon àpat complet amb pasta i pa com a ingredients principals i proteïna; ja sigui carn, ou, peix o també tofu o altres opcions veganes. La idea és que pugueu regalar-vos un àpat complet acompanyat de verdures i fruita.

VERTISOL
hostal bar restaurant

60 anys al vostre servei

Per a reserves: 972 69 21 48

CIRCUSLAND
BESALÚ

Palau Internacional del Circ



www.circusland.org

Segueix-nos a:   circuslandbesalu

Amb el suport de



Emissora Oficial



CIRCUS ARTS
FOUNDATION

REMENÇES NET

VOLEM LA TEVA

BOSSA



Ser Remença | És ser també un Remença net!



“ I us preguntareu, d'on baixa ara això?

Molt senzill, ser un Remença és sinònim d'història, esforç i ciclisme, però sobretot, de cura pel territori. De defensa d'allò que ens fa incomparables.

D'aquí que, des del 2010 treballem activament perquè l'únic que quedi a la carretera un cop heu passat tots i totes sigui un bon record i unes quantes roderes.

Al vostre Kit remença trobareu tot el necessari per ser, també, un Remença Net. L'objectiu és que entre tots puguem mantenir net l'entorn i, així, tots els residus que aneu generant durant els vostres quilòmetres pugueu guardar-los a la bossa i, un cop arribeu, la dipositeu als contenidors habilitats.

És un gest senzill però, aquí va la bona: a part de donar exemple, podeu emportar-vos un premi. D'entre totes les bosses dipositades als contenidors del punt d'arribada se sortejaran un seguit de productes, gentilesa de Tradeinn.

Aquí us deixem els possibles lots que podeu emportar-vos a casa!

1 Utilitza aquesta bossa per posar-hi embolcalls, papers, càpsules de glucosa, el teu dorsal i tota la bossa.

2 Entrega la bossa al final de la cursa.

3 I entra en el sorteig d'un d'aquests 4 productes Specialized.



RECICLA I GUANYA



2 CASCS SPECIALIZED EVADE



2 SABATES SPECIALIZED TORCH 3.0

TADESAN

INJECCIÓ DE TERMOPLÀSTICS

www.tadesan.com

BRUGADA

www.moblesbrugada.com

Mobiliari per la teva llar

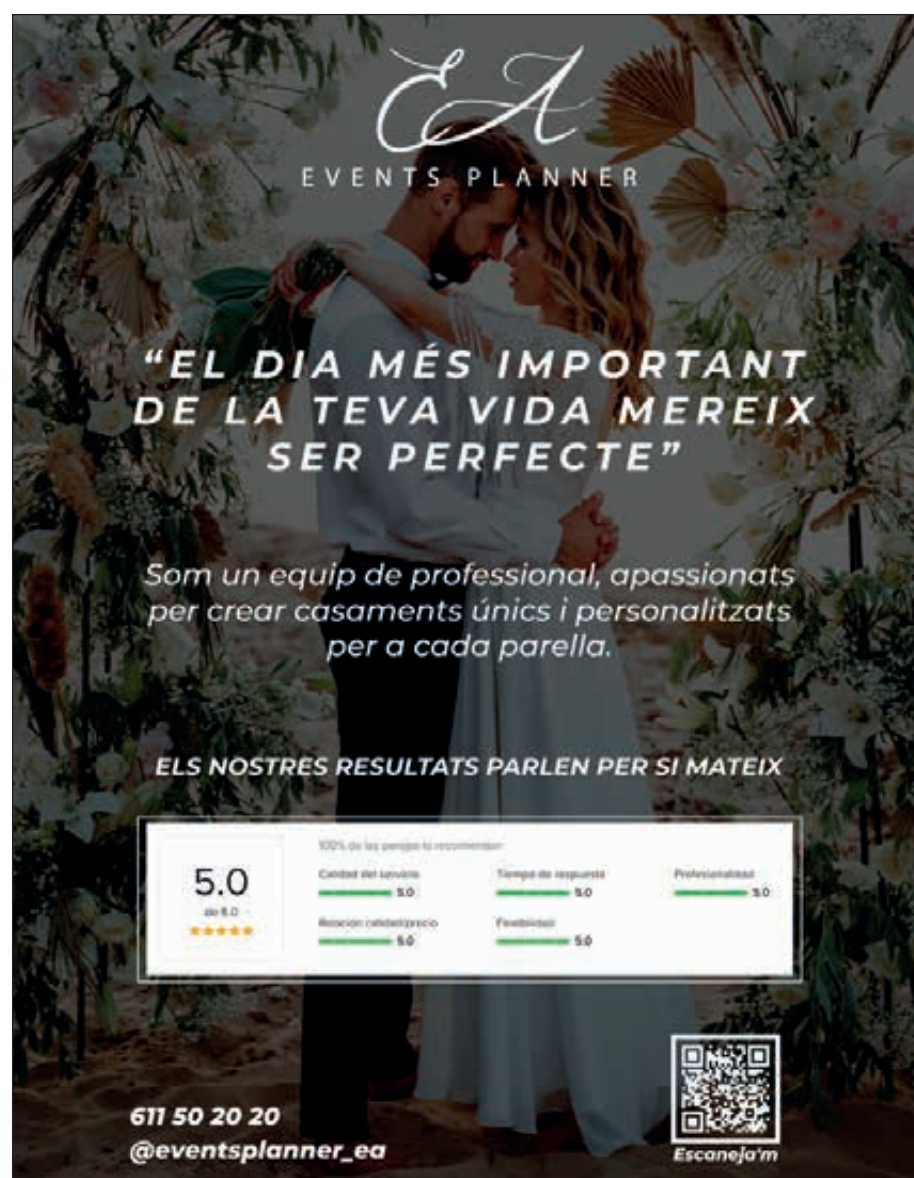
Sant Joan les Fonts - Banyoles



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>



EA
EVENTS PLANNER


“EL DIA MÉS IMPORTANT DE LA TEVA VIDA MEREIX SER PERFECTE”

Som un equip de professional, apassionats per crear casaments únics i personalitzats per a cada parella.

ELS NOSTRES RESULTATS PARLEN PER SI MATEIX

5.0 de 5.0 ★★★★★	100% de les parelles la recomanden		
	Qualitat del servei	Temps de resposta	Professionalitat
	Relació qualitat/preu	Flexibilitat	
	5.0	5.0	5.0

611 50 20 20
@eventsplanner_ea



Escaneja'm

Casa de colònies



la cadamont

Colònies escolars
 Turisme familiar
 Àpats per a grups
 Calçotades
 Celebracions

☎ **616 751 757**
www.lacadamont.com

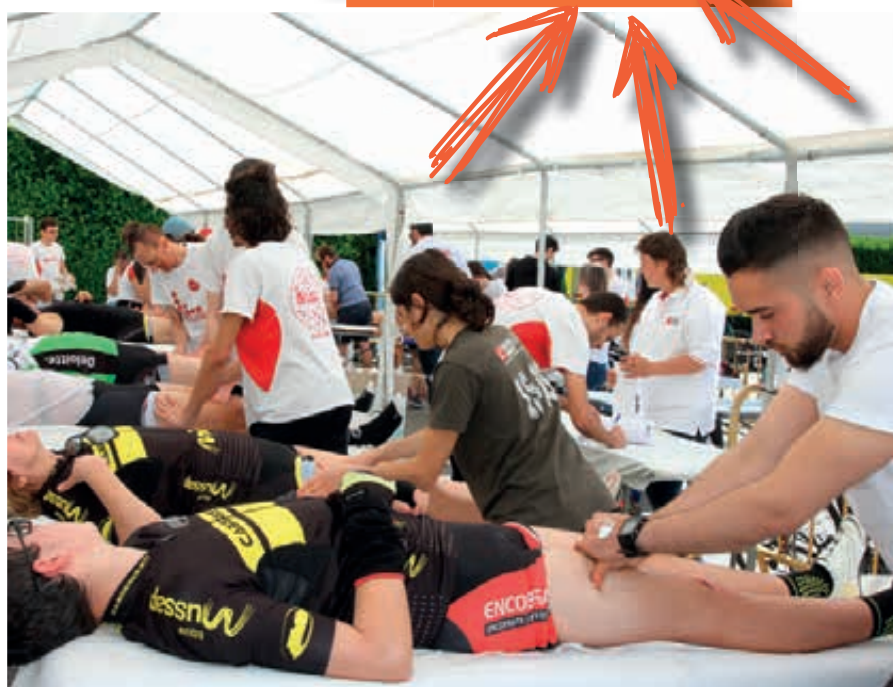


EL VOLONTARIAT

La Remences - Energy Tools lliura anualment més de 6.000 euros a Oncolliga, la Fundació Albert Bosch, Càritas Garrotxa i la Fundació Impulsa.



Heu escoltat mai els Trenkabaketes? Són els voluntaris percussionistes encarregats d'animar-vos mentre escaleu el mític coll de Bracons



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



A TOCAR DE LA VIA VERDA

Ambient tranquil i familiar!

42° 11' 06.9" N
2° 29' 08.4" E



LA NATURESA ÉS TOT UN ESPECTACLE. ET PRESENTEM ELS SEUS PROTAGONISTES.

Descobreix el centre de volcans, ciència i societat a Olot, la Garrotxa.



Reserva la teva entrada
a espaicrater.com

  @espai_crater

VIATGE
AL CENTRE
DE LA VIDA



Tots els voluntaris reben un correu electrònic previ amb la informació clau, horaris i lloc on se'ls espera.



Membres de Càritas, del Club Patinatge Artístic Olot, del CB La Vall d'en Bas, del Club Ciclista Manlleuenc, del Club Ciclista Torelló, del Club Ciclista Pedalter, d'Els Gínjols d'en Bas, i veïns i veïnes de la comarca formen part del voluntariat.

Enguany, un total de 600 persones estaran indicant els passos, cruïlles i vetllant per la seguretat de tots i totes.



Cada octubre, després de la marxa, se celebra un dinar de germanor on es convida a tot el voluntariat per reconèixer i agrair-los la feina feta.



**PERRUQUERIA
MIRALL'S**

Glòria Canals
972 69 02 47 629 337 122

**Masia
Can Guidic®**

C. Joan Maragall, 17 · 17176 SANT ESTEVE D'EN BAS (Girona)
Tel 972 69 02 55 · can.guidic@canguidic.cat · www.canguidic.cat

LA TEVA BUTXACA MÀGICA



Dorsal

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



Polsera

No la perdís! Et permetrà accedir a tots els punts d'avituament.



Brides

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



Mallot

Només cal que el demanis donant el teu número de dorsal el dia abans o el mateix dia de la marxa als punts habilitats. Ja t'avancem que si t'agradava la imatge, no et diem quan el portis posat...!



Bossa Remença Net

Recorda que si a l'arribada la diposites als espais habilitats pots emportar-te un premi!

Cànovas Ofiseg, S.L.

Corredoria d'assegurances

Especialistes en:

Assegurances
esportives i d'empreses.

Accidents per a esportistes
aficionats ciclisme, BTT,
senderisme, pàdel, etc...

Mort, mort per infart,
incapacitat permanent, incloent
Assistència Sanitària i Rescat
per 81€ anual.



LA TEVA BOTIGA SOBRE RODES

@triesports

Avinguda Sant Jordi, 156
972 27 38 78

Tel. 972 48 62 25
Av. Sant Francesc, 19, baixos
17001 Girona



Sortida: Sant Esteve d'en Bas. Des d'aquí i fins arreu de les comarques gironines o d'Osona. Imprescindibles? Un bon esmorzar de forquilla en finalitzar. Això és sagrat!

Cada setmana, de febrer a novembre, sigui amb BTT o de carretera, si veieu un grup de companys blancs i taronges per les carreteres, pareu-hi atenció. Tot i que acostumem a sortir una trentena, actualment podem dir amb molt d'orgull que ja som 230 membres –d'entre 16 i 78 anys–, veïns de la Vall d'en Bas, Olot i pobles d'arreu de la Garrotxa a qui els uneix una forta amistat i una mateixa passió: el ciclisme.

Disposem d'un rànquing de participació que ens permet fer una classificació i entregar els nostres premis a la regularitat. A més, també ens autoregalem algunes sortides especials com anar fins a Andorra, arribar a Sant Pere de Rodes, a Platja d'Aro o a Falgars d'en Bas. Si tu també vibres damunt la bicicleta, t'hi esperem!

PODEU CONSULTAR TOTES LES SORTIDES I EL CALENDARI



**En record de Toni Fité
Fins i per sempre,
amic Fiti!**

Aquest és el primer any que no hem pogut comptar amb TU. I cal dir-ho amb majúscules.

Amb la teva energia, dedicació, organització, càlculs, gestions, resposta, atenció, caliu i lideratge. El cos i ànima de La Remences · Energy Tools. A pocs dies que faci un any que ens vas deixar, el teu record se'ns mostra inesborrable, tant al Club

Ciclista Bas, a la Vall d'en Bas, a la Penya Barcelonista d'Olot, a la plataforma 'No és un vial, és un carrer', a la comarca i, a La Remences. Sabem que la marxa no és el mateix sense tu, però hem fet i farem tot el possible perquè hi siguis present a cada pedalada.

Fins i per sempre, amic Fiti. Aquest any, més que mai, va per tu.

**LA COMISSIÓ
DEL CCBAS
SOM:**

Dani Bosch, Joan Clavaguera, Josep Pujol, Benet Aulina, Jordi Padrosa, Carles Lorenzo, Cristina Cañigueral, Lúdia Rovira, Marc Aureli Elias, Marià Padrosa, Franc Salido, Joan Salavedra, Àngel Martí, Lúdia Bartolí, Isaac Amagat, Marc Verdager, Jordi Serarols i Jordi Coll. De tots aquests 18, el nostre presi és en Dani Bosch i en Joan Clavaguera li dona suport com a vicepresident.



Si voleu sumar-vos-hi només cal que ens envieu un correu a ccbas@terraderemences.com

Troba tot el que necessites a

ORLY

Plaça Major, 12 Olot
orlyot.com

INTEPLAST
MOULDING THE FUTURE

50 1972 2022

Tens la clau per descobrir...

Els Secrets de les Vies Verdes!

Descarrega't l'App i gaudeix del patrimoni cultural i natural de les Vies Verdes de Girona!

CONSORCI **vies verdes** DE GIRONA

www.viesverdes.cat/secrets

DESCARREGA L'APP I GAUDEIX DEL PATRIMONI CULTURAL I NATURAL DE LES VIES VERDES.

Generalitat de Catalunya | Unió Europea Fons europeu de desenvolupament regional | Diputació de Girona | Els Secrets de les Vies Verdes

MASOLIVER

LLARD & FRED

www.embotitsmasoliver.com

CONEIX L'EQUIP

qui és qui?



Benet Aulina

L'home a l'ombra;
l'oficinista que maneja
totes les inscripcions!

Esteve Berga

El soci més antic i
el més modern a la
vegada!

Martí Serarols

El menut de la colla
i l'home de les mil
feines, sempre a tot
arreu!

Centre Logístic de
bicicletes
Venda - Reparació
LLoguer - Transport

Av. Estació, 10
OLOT
tel. 972 69 20 23



des de 1964



LES TRIES

CÀMPING - RESTAURANT

Av. Pere Badosa, 11 · OLOT · Tel. 972 26 24 05
campingletries@gmail.com www.lestries.com



Troba'ls i saluda'ls!

Podeu consultar totes
les nostres sortides a
www.terraderemences.com



Narcís

El gran home de la llei! No
se li escapa ningú per l'arc
d'arribada!



Toni López

És l'únic voluntari que en
cara ningú no sap què fa!



ENERGIA

PER A

CICLISTES



@sanumot @sanumhealthyhouse

Sanum al costat de l'esport, la salut i el moviment

TAXI TOUR
G A R R O T X A

TAXI d'1 a 8 places
699 737 301
639 381 729

taxi@taxitourgarrrotxa.com www.taxitourgarrrotxa.com

9 Canquei

CUINA DE PROXIMITAT & CASOLANA

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

Els atractius de la Vall d'en Bas

Ara que us trobeu al cor de la Garrotxa, aprofiteu per descobrir-lo!

Podeu consultar on menjar, dormir i gaudir aquí!



La Vall d'en Bas ofereix un gran nombre d'atractius naturals, culturals, històrics, arquitectònics i patrimonials.

Ben segur que no us avorrireu



Si us agrada la **natura i el paisatge**, no dubteu a continuar pedalant pel carril bici que connecta Olot amb Girona, on la màxima alçada és precisament el coll d'en Bas (620 m).

En cas que entreu en calor, feu parada a l'àrea dels Pins, on trobareu les gorgues del Gurn.



Si, per altra banda, teniu ganes de **veure entorns incomparables**, aprofiteu per recórrer uns centenars d'anys d'història amb el Camí Ral de Vic a Olot. També els amants del senderisme

no quedaran decebuts amb la munió de rutes que surten de la Vall, la majoria de les quals també es poden fer en bicicleta! Aquí algunes propostes: Cabrera, Puigsacalm, el salt del Sallent, el salt del Roure, la Pinya o l'encant dels balcons de fusta dels Hostalets, les vistes des del Mallol o la plaça de Sant Privat d'en Bas.



Per als que aposteu per la **cultura, les tradicions i el patrimoni**, només heu de cercar les nombroses restes romàniques o consultar directament Bas de Màgia, una app pensada per a famílies i joves on podreu descobrir la Vall d'en Bas a través dels personatges màgics que l'habiten.



Ah, i si us entra gana demaneu per la **cuina Remença!** Productes del camp, de l'horta i del bosc: de la terra als fogons!

Exploreu la Vall d'en Bas aquí!



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

RESTAURANTS

Restaurant l'Hostalet

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

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 l'entrada del càmping Bianya. Aparcament gratuït.

Restaurant La Deu

Ctra. la Deu · Olot
email@ladeu.es
www.ladeu.es

Restaurant Can Llonga

C. de Vic, 38 · Hostalets d'en Bas
972 69 03 38 · 676 826 328
restanuevollonga@gmail.com

Restaurant Cal Fuster

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

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

Restaurant les Cols

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

C RISTALLERIES
O L O T

Tot en vidre des de 1969

C RISTALLERIES OLOT

C. de l'Estadi, 19 · Olot · **972 26 28 43** · info@crisalleriesolot.cat · www.crisalleriesolot.cat

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

Wabi Sabi

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

B-Crek Restaurants

SOLFA CLARÀ
Brasa i Cuina Entrepans, amanides i sucs
C. Madrid, 222 · Olot Plaça Clarà, 7 · Olot
972 26 83 37 972 26 65 86
info@bcrek.com www.bcrek.com
Sa, natural i d'Olot

Eko Tapes i Platllos

Plaça de Catalunya, 1 · Olot
872 02 29 32

Restaurant Les Pedretes

Carrer Pare Roca, 12 · Olot · 972 26 52 65
info@restaurantlespedretes.com
www.restaurantlespedretes.com

Viena Olot

Plaça Escultor Josep Clarà, 6 · Olot
972 26 02 97 · www.viena.es
Obert de 9.00 a 23.00 h

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

Bar Restaurant les Tries "Cal Triki"

Ctra. de les Tries, 97 · Olot · 677 273 988

La Cuina de l'Orfeó

C. Bellaire, 4 · Olot
972 26 96 66

Restaurant Can Font

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

Restaurant 9 Can Quei

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

Restaurant La Quinta Justa

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

Restaurant Mas Cucut

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

Cafeteria L'Arcada

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

Restaurant Cafè Europa

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

Cooperativa Verntallat

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

Juicy Lucy

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

HOTELS i PENSIONS

Hotel Riu Fluvià

Ctra. Santa Pau · Olot
972 269 444
info@riufluvia.es · www.riufluvia.es

Hotel Can Blanc Paratges

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

Hotel Mas la Ferreria

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

Hotel Olot Centre

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

Hostal Bar Restaurant Vertisol

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

Hotel La Perla

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

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

Hotel Vall de Bas

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

CASES de COLÒNIES

Casa de colònies La Cadamont

Sant Joan les Fonts
872 02 60 45 · 616 751 757
www.lacadamont.com

TURISME RURAL

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-mestrehumà

La Rectoria de Sant Miquel

Veïnat de Sant Miquel de Pineda. Rectoria
691 353 111 · Sant Feliu de Pallerols
www.larectoriadesantmiquel.com

Turisme Rural Mas Pineda

Mas Pineda · Oix
620 616 087 · www.maspineda.cat
Habitacions, apartaments, natura, història i qualitat

Can Volant

Sant Privat d'en Bas · 646 405 023
escapadarural.cat/casa-rural/girona/cal-volant
@canvolant

Can Guidic

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

CÀMPINGS

Hotel rural La soleia d'Oix

Mas Can Vilà s/n · Oix
972 29 45 61 · www.lasoleiadoix.cat
L'Alta Garrotxa en estat pur

Càmping Les Tries

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

Càmping Natura

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

APARTAMENTS

El Solell de l'àvia

C. Vista Alegre, 32 · Sant Roc · Olot
609 439 378 · elsolleldelavia.com

El Jardinet de Sant Esteve

Sant Esteve, 17 · Olot
653 828 063 · eljardinetdesantesteve.com

Entre Volcans Apartaments i habitacions

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

SERVEIS i PRODUCTES

Taxi Tour Garrotxa

699 737 301 · 639 381 729
www.taxitourgarrrotxa.com

Events Planner

Ctra. Les Tries, 109 · Olot
611 50 20 20 · www.eventsplanner-ea.cat

Dmocions

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

Teràpia Fisicovascular BEMER Microcirculació

620 882 947 · info@coaching-altitude.net
vidasaludable.bemergroup.com
Rendiment físic i mental i recuperació esportiva

Centre Logístic de Bicicletes

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

Educart

C. Antoni Llopis, 6 · Olot
972 90 38 22 · 616 447 001 · www.educart.cat

Caelum Quiromassatge

606 040 235 · www.caelum.cat

A Roda Bike

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

La Fageda Fundació

Mas Els Casals, s/n · La Fageda · Santa Pau
972 68 10 10 · www.fageda.com

Espai Cràter

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

Circusland

Plaça del prat de Sant Pere, 15 · Besalú
972 50 53 17 · 627 244 953 · www.circusland.org

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



També han estat remences...

David Millar



Joan Llaneras

Xavi Tondo



Robero Heras

Dani Pedrosa



Quim Salarich

Tommy Robredo

Amb aquesta ja són 26 les edicions que portem a l'esquena (o a les cames). En tot aquest temps han estat moltes les grans figures del món de l'esport que han volgut compartir amb nosaltres els atractius d'aquesta marxa cicloturista del CC Bas i acompanyar-nos des de la fila zero de l'atapeït c. Ample de Sant Esteve. Alguns d'ells hi tornaran a ser el proper dia 14 de maig. I tu?

almohaya
renovables

972 26 05 05 · info@almohaya · Av. Venezuela, 17 · OLOT | Av. François Mitterrand, 7 · ENCAMP (Andorra)



Marc Coma



Adrià Moreno

Gerard Farrés

Nan Oliveras

Franco Caimi



El Jardinet de Sant Esteve

Apartaments Turístics

Un racó màgic al cor d'Olot, la ciutat dels volcans adormits.



www.eljardinetdesantesteve.com
 info@eljardinetdesantesteve.com
 T 653 82 80 63
 Carrer Sant Esteve 17
 17800 Olot (Girona)

f apartaments_eljardinet

Descobreix la Vall amb educArt: visites guiades i activitats en família.



Activitat familiar: Màgia i misteri d'Olot al Mallol amb bicicleta

Recorrerem la Via verda fins El Mallol. Gimcana de la bruixa Maigarda.

Visites guiades: la Vall d'en Bas

La Vall d'en Bas, orígens història i cultura. El Mallol, Sant Esteve d'en Bas i els Hostalets d'en Bas.

Ruta guiada a peu per les Marrades

Pujada i baixada per les Marrades, antic Camí Ral d'Olot a Vic.

Contacte i consulta de preus: educArt s.l

Tel. 972 90 38 22 - 616 44 70 01

reserves@educart.biz · www.educart.biz · www.shopibotiga.com





MIRÈS AGROLÀCTICS

LA VALL D'EN BAS

638 057 081 | agrolacticslavalldenbas@gmail.com
Mirès de l'Estany | 17178 El Mallol

Un massatge per recuperar-se
després de "La Remences"?
CAELUM
massatge esportiu, relaxant, descontracturant...



Ens desplaçem al teu allotjament
Tel. 606 040 235 - info @caelum.cat - www.caelum.cat



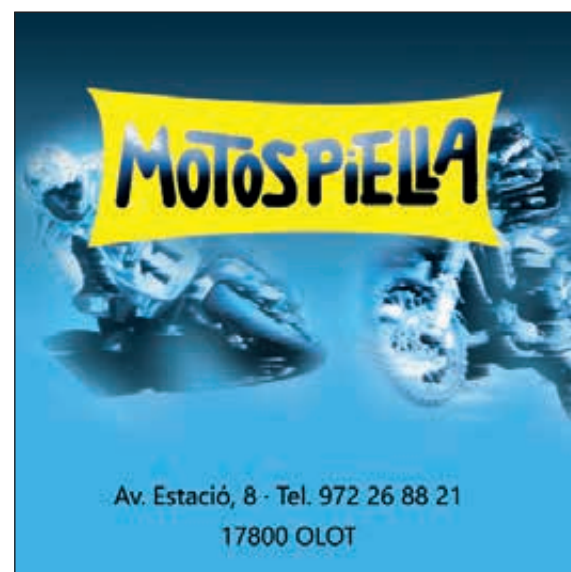
La solidaritat: part del nostre ADN

Des que vam començar a pedalar l'any 1998 hem tingut clar que La Remences no seria el mateix sense les persones que ho fan possible. D'aquí que volguéssim retornar un xic l'estima i dedicació dels voluntaris, equip i participants.

Durant aquestes 25 edicions hem col·laborat amb entitats sense ànim de lucre de la Garrotxa i d'arreu de les comarques gironines. En concret, hem lliurat més de 150.000 € a associacions sense ànim de lucre, benèfiques i solidàries.


Ara fa pocs mesos, vam poder entregar 6.000 € de l'edició del 2022 a la Fundació Albert Bosch, a Oncolliga, a Càritas Garrotxa i a la Fundació Impulsa, que es destinaran a diferents projectes de suport a les persones amb més necessitats.

Enguany, i gràcies a vosaltres, esperem poder continuar sumant la nostra ajuda!



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

La
Cuina 
de l'Orfeó

Tel. 972 26 96 66
Carrer de Bellaire, 4, 1r (ascensor)
Segueix-nos a: 



preparats, llestos... ja!

Sabem que us bull la sang quan supereu els vostres temps, que pedaleu amb força pel coll de Bracons per marcar-vos un nou rècord, i també coneixem l'emoció que sentiu quan aconsegiu assolir els vostres objectius. Siguin els que siguin.

Per això, i per molt més, des de fa una dècada La Remences · Energy Tools compta amb la col·laboració i suport de Cronotime. A través de la seva app podeu consultar el temps que heu emprat per fer el recorregut i tots els resultats, ordenats alfabèticament o per número de dorsal. L'app és totalment gratuïta i, a més, els de casa o la família poden veure en quin punt del recorregut us trobeu.

Enguany, fem un salt més i comptem amb una important novetat: unes noves emissores que porten incorporat GPS i trackers per no perdre pista de res i, alhora, aportar la màxima seguretat.

Si teniu qualsevol dubte, podeu trobar l'equip de coordinació al CECOR (Centre de Coordinació) amb en Marc Verdaguer darrera les pantalles a la sortida de la marxa.

Sabíeu que La Remences · Energy Tools va ser la primera marxa a implementar desfibril·ladors mòbils geolocalitzats voltant per la ruta?

consells pràctics!

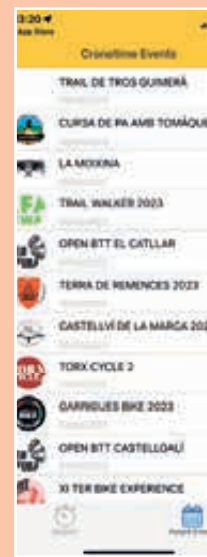
Col·loca bé el dorsal

No afecta l'aerodinàmica, t'ho assegurem!

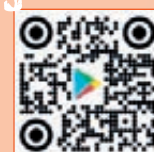
És clau que el teu dorsal estigui ben col·locat, sense doblecs ni retallades, perquè el xip que incorpora pugui funcionar correctament i el teu temps sigui el màxim d'ajustat possible.

Passa pel punt de control

Quan arribis a Manlleu, un cop superada la piscina municipal, assegura't de passar pel lateral de la carretera general. Allà hi trobaràs el punt de control que permetrà cronometrar la teva posició.



Descarrega-la!



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



Olot



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

Ajudem-la!
a recollir el dorsal



**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 Puigpard nes (La Vall d'en Bas)

**Inverteix
en salut**

Una alimentació sana,
exercici físic,
una bona assegurança
de salut...

 **MGC**
mitua

Pg. Bisbe Guillemet, 4
17800 Olot
T. 972 27 35 58
www.mgc.es

**AMB UN
50%**
DE DESCOMPTE*
EN LA QUOTA
FAMILIAR

* Descompte per a una família de 5 membres (parella amb 3 fills). Consulteu condicions de la promoció.

Ressegueix la teva Remences i emporta't un casc de regal!

Vols aconseguir un casc valorat en més de 300 € totalment gratis?

Doncs molt senzill!

Sorteja el laberint, arriba al dorsal, fes-li una foto i envia'ns-la a oficina@terraderemences.com i entraràs a participar en el sorteig.



Tens temps fins al 28 de maig!
El pròxim 9 de juny es donarà
a conèixer el guanyador.



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

LES TRIES BAR
Cal Triki

Tot tipus d'esdeveniments
Gran terrassa exterior
Especialitat en tapes de marisc fresc
Menús per a colles a convenir

Per encàrrecs
677 273 988 Ctra. Les Tries, 97 · 17800 OLOT



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.





Posa't a prova!

- 1 Quan es va celebrar la primera Remences • Energy Tools?
 - a 1997
 - b 1998
 - c 1958
- 2 Què és el Remences Net?
 - a El kit per poder netejar-se després de la prova
 - b El desodorant oficial de la marxa, de regal
 - c La bossa sostenible de La Remences
- 3 Què trobaràs als avituallaments d'aquesta 26a edició?
 - a Un grup de cheerleaders de la Garrotxa
 - b Una cervesa ben freda i un plat de pasta
 - c El presi, en Dani Bosch, amb dos pompons donant ànims
- 4 Què se'ls hi regala als voluntaris de la marxa?
 - a Se'ls convida a un dinar de germanor
 - b Una estada de dos dies a Costa Rica tot inclòs
 - c Un petó al front i un copet a l'esquena
- 5 Quants socis té el CC Bas, organitzador de La Remences?
 - a Els 3.143 habitants de la Vall d'en Bas
 - b 230
 - c 2
- 6 Quina novetat hi haurà a la pròxima edició?
 - a Es podrà fer part del recorregut habitual, però a la inversa
 - b Només s'hi podrà participar sense frens
 - c El cotxe escombria serà en Migueli vestit de dimoni punxant-te el cul

DIBUIXA EL TEU REMENÇA



Respostes correctes:
1 b / 2 c / 3 b / 4 a / 5 b / 6 a
7 a / 8 a / 9 b / 10 a / 11 b / 12 a / 13 a / 14 b / 15 a / 16 a / 17 a / 18 a / 19 a / 20 a / 21 a / 22 a / 23 a / 24 a / 25 a / 26 a / 27 a

-  Si no n'has encertat cap. Ets un catxondo, però la bici no és lo teu
-  Si només n'has encertat 2. Continua pedalant
-  Si n'has encertat 3. Vas per bon camí
-  Si les has encertat totes. Ets un autèntic Remença!



CurósEspigulé
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

App CURÓS ESPIGULÉ



PARTICULARS



COTXES



LLAR

EMPRESSES



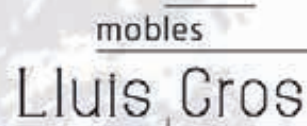
COMERÇ



EMPRESA

Assegurances a mida



Ajuntament de la Vall d'en Bas



Ajuntament de Sant Feliu de Pallerols



CONSELL COMARCAL DE LA GARROTXA



Diputació de Girona



GRÀCIES A TOTS VOSALTRES,
La Remences · energy tools



no és només una marca,
és una experiència. Hi tornem?



The efficient way

Vols **reduir el cost** de l'energia de la teva empresa?

A Energy Tools negociem les millors condicions econòmiques del mercat per optimitzar l'eficiència del teu subministrament.

Patrocinadors oficials de les Remences Energy Tools



1
Estalvi energètic i econòmic



2
Gestió energètica



3
Solucions integrals

La consultoria energètica líder en electricitat i gas de l'Estat.

energy-tools.net +34 972 271 969 info@energy-tools.net

