



13 DE MAIG 2018

SANT ESTÈVE D'EN BAS

CIRCUIT CICLOPIRINEUS

CHALLENGE CATALANA DE CICLOTURISME

**CIRCUITO CICLOTURISTA DE CICLISMO
A FONDO BICISPORT**

CIRCUIT DONABIKE



Ciclismo
a fondo



**energy
tools®**

**CONSULTING &
ENGINEERING**

Professionals de l'energia



**BAZAR
CANARIAS**

BANYOLES • OLOT

Carrer Antoni Llopis, 12 • 17800 Olot - Girona • Tel. 972 269 252 • www.bazar-canarias.com

Editorial

Amb el suport de:



Ajuntament
de la Vall
d'en Bas



Diputació de Girona



CONSELL
COMARCAL
DE LA
GARROTXA



UNIÓN DE FEDERACIONES
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Federació Catalana
de Ciclisme

Imprimeix:
Impremta Pagès (Anglès)

Com passa el temps! El 13 de Maig de 2018 celebrarem la XXI edició de la Marxa Cicloturista Terra de Remences! Us adoneu del que hem aconseguit? L'ajut desinteressat, la bona voluntat de centenars de persones, la paciència i la manca d'hores de son de molts, han portat una prova que va començar amb tota la humilitat del món a cotes que cap de nosaltres podia imaginar.

És un honor per nosaltres comptar amb el recolzament de les autoritats municipals que no han tingut mai una negativa per resposta, dels patrocinadors que ens han prestat un ajut econòmic indispensable per a què una cosa tan gran hagi pogut tirar endavant.

Nosaltres i els molts voluntaris amb els que hem comptat sempre hem respost amb modèstia però també amb fermesa i decisió, cadascú aportant el seu granet de sorra i la seva generositat. Alguns sacrificant un cap de setmana per estar hores i hores en una cruïlla vetllant per la seguretat dels participants, o bé en un avituallament procurant que el ciclista disposi de tot el combustible necessari per aguantar la duresa del recorregut. Uns altres treballant colze a colze amb les autoritats a fi i efecte que la seguretat de tothom estigui garantida.

Hi ha tasques que duren tot un any, des del dia després d'una edició fins al dia corresponent a l'edició següent i els que les porten a terme són els grans artífex de que la Terra de Remences sigui avui dia la millor cicloesportiva de Catalunya i una de les millors de l'Estat. Per molts anys, companys, i recordeu, la feina ben feta no té fronteres...

És un deure no oblidar aquelles persones que han contribuït a fer gran la prova i que ens han deixat en el llarg de tots aquests anys. Sempre hi haurà un racó per a vosaltres en el nostre record.

Club Ciclista BAS

Dipòsit legal: GI-56-2014

Amb la col·laboració de:



Ajuntament d'Olot



Ajuntament de
Sant Joan les Fonts



Ajuntament de
la Vall de Bianya



Ajuntament de
Sant Pau de Segúries



Ajuntament de la
Baronal Vila de Sant
Joan de les Abadesses



Ajuntament
de Ripoll



Ajuntament
de Vallfogona



Ajuntament
de Les Preses



Ajuntament de
Sant Pere de Torelló



Ajuntament
de Torelló



Ajuntament
de Manlleu



Ajuntament de L'Esquirol
Santa Maria de Corcó



Ajuntament
de Rupit i Pruit

Lluís Amat



Sigueu molt benvinguts a la Vall d'en Bas

Un any més, l'excel·lent feina que realitza al llarg de l'any i des de fa molt de temps el CLUB CICLISTA BAS es visualitza de manera extraordinària en la celebració de TERRA DE REMENCES.

Veniu molta gent, d'arreu del país a gaudir d'aquesta marxa ciclista. I molts veniu acompanyats d'amics i/o familiars. Ens agradaria que,

quan torneu a casa vostra, us hagueu sentit com a casa, en tots els sentits.

Sou a la Garrotxa, a la Vall d'en Bas.

Som un poble de pobles, amb la riquesa i la complexitat que això comporta. Ens estimem la vall i ens estimem més

encara els nostres pobles, el nostre paisatge, les nostres tradicions, ermites i cultura. I a la nostra gent.

Gaudiu del nostre entorn; les serres agrestes, les rouredes, les fagedes i els alzinars baixen fins a la plana agrícola i conformen un paisatge extraordinari. Només cal que mireu al vostre voltant.

Podreu gaudir de l'hospitalitat de la Vall d'en Bas, de la seva gent i de la qualitat dels nostres productes artesans, alimentaris i dels oficis tradicionals.

Animeu-vos, visiteu-nos i respecteu l'entorn, el paisatge i la natura.

**ESTIMEU LA NOSTRA TERRA
COM L'ESTIMEM NOSALTRES.**

Que tingueu una bona estada!! Sou molt benvinguts!!!

Lluís Amat i Batalla
Alcalde de La Vall d'en Bas

mobles

Lluís Gros

matalasseria
mobiliari

Ctra. Santa Coloma, 14. 17178 Les Preses
Tel. / Fax : 972 69 30 55 - moblescros@gmail.com

CAN

TRONA

LA VALL D'EN BAS
Centre de Cultura i Natura

 **impremta pagès**
des de 1945
impressionant!

www.impremtapages.com

Daniel Bosch i Gasulla

Tots som Terra de Remences



Com ja he dit en alguna altra ocasió, una

iniciativa pot tirar endavant amb poc, però perquè realment creixi és necessari el suport i col·laboració de molts indispensables com els socis, voluntaris, entitats i en sobretot una equip de treball que estigui

dia rere dia al peu del canó per dur a terme les tasques i iniciatives que van sorgint. En aquest sentit, al Club estem molt contents/tranquils ja que tenim una nova generació molt entusiasmada i amb ganes de treballar que fa que el Club Ciclista BAS sigui una entitat amb història i futur.

Fa més de vint anys que una de les iniciatives que van fer créixer el Club va ser la Marxa Terra de Remences, una prova cicloturista en la que es pretenia era reflectir els valors de

valentia i resistència de Francesc de Verntallat tot donant a conèixer el paisatge i patrimoni històric, cultural i gastronòmic de La Vall d'en Bas i la nostra comarca.

Aquesta iniciativa va néixer i va créixer gràcies tots els que des del principi han estat al nostre costat i els que s'hi han anat afegint pel camí, gràcies a tots ells avui en dia podem dir que hem arribat lluny, hem aconseguit estar entre les marxes cicloturistes capdavanteres, sense perdre de vista els nostres orígens i els inicis de tot aquest projecte. Hem superat les expectatives i avui en dia la nostra marxa s'identifica amb grans valors dels que estem orgullosos, i tots plegats seguirem treballant perquè això no canviï.

Agrair una vegada més a tots els participants, col·laboradors i voluntaris que fan que el mes de maig sigui tant especial i que any rere any tinguem Terra de Remences.

Daniel Bosch i Gasulla
President C.C. Bas

AUTO ELÈCTRIC BESALÚ

MECÀNICA - ELECTRICITAT - DIAGNOSIS
PNEUMÀTICS - SERVEI DE GRUA - NETEJA
ECOLÒGICA DE VEHICLES

**VENDA DE VEHICLES
NOUS I D'OCASIÓ**

www.autobesalu.com

Ctra. Olot, 28 - Besalú - 17850 Tel. 972 59 10 02

**Carns Fresques
Embotits Casolans**

C. PEROT. S.L.

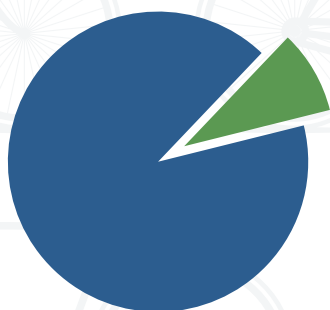
Ctra. d'Olot, 1 • Tel. 972 29 07 58 - Fax 972 29 20 71
17858 LA CANYA - La Garrotxa (Girona)

**FLORENCI
INSTAL·LACIONS**
Empresa d'Olot des de 1948

sportful



ESTUDI SERIALMED LAB A TERRA DE REMENCES 2017



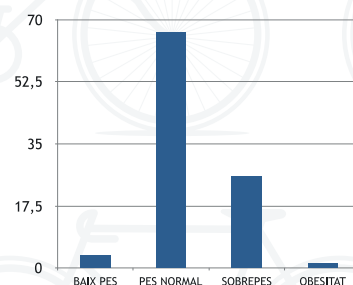
DADES DEMOGRÀFIQUES

● homes
● dones

el 91% dels participants són homes amb una mitjana d'edat de 43 anys. El participant més jove és de 15 anys i el més gran 78 anys.

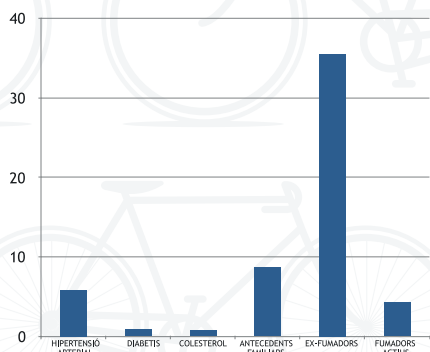
DADES ANTROPOMÈTRIQUES

Hem utilitzat l'índex de massa corporal (relació entre el pes i l'alçada) per fer una estimació de la composició corporal i així classificar els ciclistes en categories. Un 26,0% dels participants tenen **sobrepès**, un 1,6% **obesitat** i un 3,8% **baix pes**, estant la resta dins la categoria de pes normal.



FACTORS DE RISC CARDIOVASCULARS

A l'analitzar els factors de risc de patir malalties cardiovasculars com ictus o infart de miocardi, hem trobat que un 5,3%, un 0,9% i un 0,8% tenen hipertensió arterial, diabetis i hipercolesterolèmia, respectivament. Gairebé un 9% dels participants tenen **antecedents familiars de malaltia cardiovascular**. Finalment, respecte al tabaquisme un 35,5% són **ex-fumadors** i hi ha un 4,3% que són **fumadors actius**.



DIETA

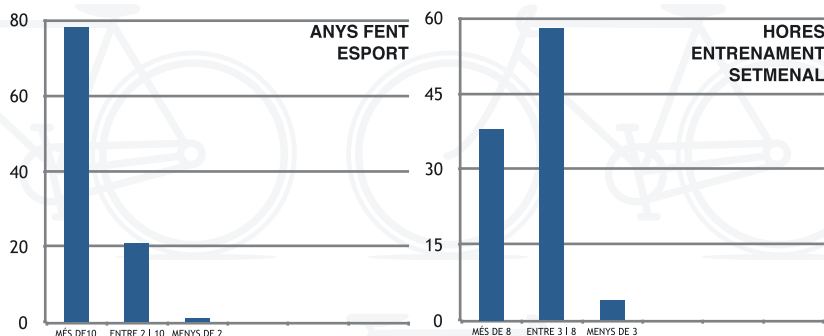
● SUPLEMENTS NUTRICIONALS 31%
● DIETA ESPECÍFICA PER ESPORT 17%
● DIETA FETA PER NUTRICIONISTA 31%
● ASSESSORAMENT DIETÈTIC 19%

Un 32% de participants han utilitzat en alguna ocasió assessorament professional en relació a la seva nutrició, i d'aquests, el 76% ho ha fet a través d'un especialista en Nutrició.

La resta han rebut consells mitjançant altres professionals no especialistes en Nutrició. Només un 17% realitza alguna dieta específica per a la pràctica esportiva. Un 31% de participants pren suplementos nutricionals. És molt variable i gens homogeni el tipus de dieta i de suplement que realitza cada participant.

ENTRENAMENT

El 78% dels ciclistes fa **més de 10 anys** que fan esport. El 38% entrenen més de 8 hores a la setmana i el 58% entre 3 i 8 hores. Hi ha un 4% que entrenen menys de 3 hores setmanals. Un 40% rep assessorament professional per als entrenaments.



RECOMENACIONS

La nostra recomanació a TOTS aquells homes i dones que vulguin realitzar marxes de ciclisme de resistència és que es realitzin una revisió mèdica i esportiva, especialment quan l'edat sigui superior als 40 anys.

REVISIONS MÈDIQUES

Hi ha un 13% de participants que no s'han realitzat mai una revisió mèdica esportiva i un 23.8% ho han fet però fa més de dos anys.

CONCLUSIONS

Hem observat una elevada participació en marxes populars de ciclisme de resistència com és la Terra de Remences. En l'edició de 2017 sobretot hi han participat homes per sobre de 40 anys. Des del punt de vista mèdic i esportiu ens ha cridat l'atenció les següents troballes.

Hi ha un elevat percentatge de ciclistes que tenen sobrepès (26%) o obesitat (1.6%). Aquesta dada té una doble lectura; per una banda seria desitjable que els esportistes que realitzen esports de resistència tinguessin un pes normal; per altra banda aquests percentatges són inferiors als de la població general de Catalunya, la qual cosa indica que la pràctica d'esport s'associa a menys sobrepès i obesitat.

Per altra banda hi ha gairebé un 8% de ciclistes amb factors de risc cardiovascular i un 4.3% són fumadors actius. Tot i això hi ha un 13% que no s'ha fet mai una revisió mèdica esportiva.

Pel que fa al tabac, igual que amb el pes corporal, podem fer-ne una lectura positiva, i és que aquesta proporció de fumadors és molt inferior a la de la població general de Catalunya.

En relació a l'entrenament, crida l'atenció que un petit percentatge (4%) de ciclistes dediquin poques hores d'entrenament setmanal (menys de 3 hores/setmana) que és clarament inferior al que seria recomanable per una marxa d'aquestes característiques.

També de forma general hem observat que hi ha poc assessorament professional, especialment pel que fa a la nutrició, essent aquesta molt variable entre els participants.

La nostra recomanació a TOTS aquells homes i dones que vulguin realitzar marxes de ciclisme de resistència és que es realitzin una revisió mèdica i esportiva, especialment quan l'edat sigui superior als 40 anys, quan hi hagi antecedents familiars o personals de factors de risc o malaltia cardiovascular i en aquells que tinguin un excés de pes o que siguin ex-fumadors o fumadors actius.

És molt important el control mèdic, nutricional, d'entrenament i de descans per aconseguir que l'activitat esportiva que es porti a terme sigui el més saludable possible.

CURSA PICNIC ST ANTONI

10km DE MUNTANYA
ST. ESTEVE D'EN BAS

 **SCOTT**

 **frutes**
Pujol Capdevila

elgarrotxi .cat

El primer diari digital de referència de la Garrotxa

Flash Olot
FOTÒGRAFS

imatges amb emocions

C/ MADRID, 80
17800 - OLOT (GIRONA)
TEL. 972 26 69 68
INFO@FLASHOLOT.COM
WWW.FLASHOLOT.COM

ARROSSADES
FIDEUÀS
CASAMENTS
FESTES

600 088 189
www.coderchcatering.cat



RENAULT

AUTOMOCIÓ I SERVEIS DEL NORD-EST S.L.

Crta. de la Canya, s/n • 17800 OLOT
Tel. 972 274 702 • 972 274 524 • Fax 972 271 246

Remences Kids

38è Trofeu Primavera



OLOT INFANTIL

CIRCUÏT URBÀ DE 1 QM.

Dissabte, 12 de Maig del 2018

NENS I NENES DE 5 ANYS COMPLETS FINS A 13

PREBENJAMINS	: 2 VOLTES.
BENJAMJINS	: 4 VOLTES.
PRINCIPIANTS	: 5 VOLTES.
ALEVINS	: 10 VOLTES.
INFANTILS	: 20 VOLTES.



Història

Inquietuds que provocaren el naixement de la "Terra de Remences"

El C.C. BAS és una entitat ja veterana en el camp del ciclisme aficionat gironí. Es va crear l'any 1980 a partir d'un grup d'entusiastes de la bicicleta que decidiren canalitzar les seves ganes de fer esport i el seu desig de divertiment a través d'un organisme reconegut pels estaments federatius i comarcals. El que va començar essent un club d'amics que sortien a esmorzar els diumenges, es va anar transformant, poc a poc, en quelcom més ambiciós que no es limitava a organitzar esdeveniments de consum intern. Seguint la tendència general de creixement del Cicloturisme, el Club ha experimentat al llarg d'aquests vint-i-nou anys un canvi que l'ha portat a implicar-se més en tot el que es cou en el món del Ciclisme aficionat i en el Cicloturisme en particular. En els primers anys d'existència, alguns socis participaven en Marxes organitzades per altres entitats gironines i en proves, també del calendari gironí, que

ells mateixos van fer créixer. Eren les famoses "Marxes Gironines" que aplegaven corredors de la província però que tenien un poder de convocatòria limitat. Més recentment, veié la llum la "Marxa dels Volcans" que, malauradament i degut al desànim que va provocar la seva escassa participació, tingué una vida efímera: la segona edició ja no es va celebrar.

El Club havia creat també una marxa peculiar, de 7 km només, que portava els participants de **Can Barris (Joanetes)** a **Coll de Bracons**, se celebrava el dia de "l'Aplec de Sant Quintí" (finals de setembre) i tenia un caràcter explosiu per la duresa del terreny i perquè era cronometrada, la qual cosa li donava un caire marcadament competitiu. La **Pujada a Coll de Bracons** va subsistir al llarg de deu edicions però el volum escàs de participació (un centenar de ciclistes generalment) va aconsellar



Carrer Major, 6 • 17800 Olot - Girona • Tel. 972 260 151



Carrer del Mestre Vives, 3 • 17800 Olot - Girona
Tel. 972 268 826 • Fax: 972 272 615
info@rodamentsgarrotxa.com
www.rodamentsgarrotxa.com



finalment suprimir la prova que generava un dèficit excessiu. Paral·lelament, en un sector del C.C. BAS s'anava extenent la idea que viatjar lluny de les nostres contrades per córrer marxes de reconegut prestigi en altres punts de l'Estat, resultava gratificant. El contacte amb aquestes altres marxes, molt més multitudinàries, va fer pensar que seria meravellós que, un dia, el Club fos capaç d'organitzar un esdeveniment ciclista d'aquestes magnituds. L'impacte que aquestes proves tan prestigioses tenien sobre les àrees que les albergaven era, sens dubte, molt important i l'aprofitament turístic que se'n feia resultava evident. I llavors surgeix la pregunta més fàcil d'imaginar: per què no a la Vall d'en Bas? Per què no a la Garrotxa si el nostre entorn privilegiat ofereix un marc únic per la celebració d'una marxa cicloturista? Precisament molts ciclistes d'arreu envegen la relativa tranquil·litat i la bellesa de les nostres carreteres i també n'hi ha forces, catalans o no, que no han tingut el plaer de pedalar a través de les nostres muntanyes. Sembla evident la importància del benefici turístic que pot comportar per a la Vall i la comarca en general una prova ciclista amb participació massiva. No cal oblidar que els esportistes vénen generalment de lluny i

acompanyats dels seus familiars. Això els obliga a aprofitar les dates de la Marxa per buscar allotjament en un establiment de la zona i a conèixer les terres que els envolten. El Cicloturisme és l'excusa per veure món i, per tant, esdevé una font d'ingressos que no es pot menystenir.

Tots aquests plantejaments i els molts aspectes positius que inclouen, ens van fer posar fil a l'agulla i cap al setembre de 1997, el Club va decidir-se a impulsar un projecte que volia trencar amb totes les limitacions d'una marxa gironina. De fet, preteníem igualar el nivell de la nostra prova i el de les millors marxes cicloturistes de l'Estat i àdhuc d'Europa. Sabíem que per arribar a aquestes cotes hauríem de tenir paciència i que això no s'aconseguiria de bones a primeres, que calia esforç i treball constants i una tasca d'equip ben coordinada. Però estàvem disposats a assumir el repte i les ganes hi eren! Així va néixer la **I Marxa Cicloturista Terra de Remences** que es va celebrar el dia 10 de Maig de 1998 a **Sant Esteve d'en Bas (La Garrotxa)** i que, com explicarem més endavant, va tenir uns resultats encoratjadors.



GLÒRIA CANALS

c/ Joan Maragall, 17
17176 ESTEVE D'EN BAS
Tel. 972 69 02 47
972 69 02 55 (part.)

La primera qüestió que va sorgir estava relacionada amb el nom de marca de la prova i això va crear un debat intern molt interessant. Les primeres idees proposades per un bon nombre de socis feien esment al fet que el títol havia d'incloure o bé els volcans o bé la paraula **Garrotxa**. Es pensava que ambdues coses resultaven atractives pel públic en general i també per un ciclista que sol associar el nom de la comarca a muntanyes, carreteres difícils i paratges fascinants. Naturalment que tot això és cert però, enmig de tota la discussió, se'ns va suggerir que hi havia uns fets i uns personatges històrics absolutament lligats a **la Vall d'en Bas**, **la Garrotxa** i comarques veïnes que mereixien un record i un sentit homenatge. L'Ajuntament de **la Vall d'en Bas** intentava llavors rescatar *la Història de les Revoltes Remences* que tingueren lloc al llarg del segle XV.

El cabdill de tots ells era un fill de la Vall anomenat *Francesc de Verntallat*. El mas on va néixer es troba a prop de **Les Preses** però dins l'antic terme de **Sant Privat d'en Bas**.

Com l'esperit lluitador d'aquella gent és digne d'admiració per part de tothom, però especialment per part dels ciclistes que, naturalment a un altre nivell, estem acostumats a patir, vam considerar adient que la nostra marxa destaqués el *fet remença*. Així es va arribar finalment al títol que avui ja coneix tothom en el circuit. Si algú us parla de la "**Marxa dels Remences**" s'està referint a la prova que se celebra a mitjans de maig a **Sant Esteve d'en Bas** i que, en tants anys, ha aconseguit ja un lloc de privilegi, al menys entre el món cicloturista.





El C.C. BAS ha destinat una part de la recaptació de la Marxa Cicloturista Terra de Remences a la Lliga Catalana d'Ajuda al Malalt de Càncer (Delegació de la Garrotxa), Carites (Delegació de la Garrotxa) i Fundació Albert Bosch.



Delegació de la Garrotxa

FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

Lliga catalana d'ajuda al malalt de càncer



Alimentem l'Esperança

NOEL



www.fundacioabosch.org



HOSPITAL d'OLOT
COMARCAL DE LA GARROTXA

El CLUB CICLISTA BAS, organitzador de la Marxa Cicloturista "TERRA DE REMENCES", agraeix de forma significativa al Servei d'Urgències, l'Hospital d'Olot i Comarcal de La Garrotxa i els tècnics sanitaris, per la seva inestimable col·laboració en vers a aquesta prova ciclista que aglutina més de 3000 ciclistes, oferint el seus serveis a tots els participants que ho necessitin.

Daniel Bosch i Gasulla
(President del Club Ciclista Bas)

Organització

I- Seguretat

Un dels punts que més valoren els cicloturistes participants en una marxa és òbviament el de la seguretat i el de la correcta senyalització del recorregut. A ningú no se li escapa que la interacció cotxe-bicicleta ha estat sempre problemàtica i que un ciclista se la juga quan surt a la carretera. Per aquest motiu és important que l'itinerari eviti, sempre que es pugui, les vies molt transitades i que, allà on això no sigui possible, les mesures de seguretat s'extremi. Les zones més conflictives coincideixen sempre amb cruïlles, giratoris, travessies de nuclis urbans, punts on el recorregut canvia de direcció, etc. Per garantir que els ciclistes no passessin moments de perill, vam pensar de seguida a demanar col·laboració humana que ens permetés situar a cada cruïlla al menys una persona amb bandera que, per una banda, aturés el trànsit al pas dels ciclistes i, per l'altra, indiqués a aquests el camí a seguir. Igualment, es va pensar que, a més dels cotxes que obrissin la cursa, un grup de motos escortés els diferents grups de corredors al llarg del recorregut, advertint als vehicles que circulessin en aquells moments per la carretera de la presència de pilots de bicicletes i incitant a la precaució tant dels conductors com dels ciclistes. Els motoristes podrien addicionalment avançar-se i advertir amb temps als "plantons"

de les cruïlles de l'arribada de grups nombrosos i que aquells obressin en conseqüència, aturant el trànsit com a mesura de precaució. A fi i efecte que tot això i algunes coses més fossin possibles hem procurat:

- Cobrir totes les cruïlles perilloses i que suposessin un canvi de direcció de la Marxa amb personal dotat de banderes de senyalització.
- Tenir a la nostra disposició motos-escorta. El cos de tràfic dels **Mossos d'Esquadra** ha col·laborat també en totes les edicions.
- Garantir la seguretat de les travessies dels nuclis importants mitjançant l'ajut inestimable de les Polícies Locals corresponents i dels serveis de **Protecció Civil**.
- Contractar ambulàncies perfectament equipades que segueixin la marxa per cobrir qualsevol contingència.
- Contractar un vehicle de gran capacitat que faci la tasca de **cotxe-escombra**.
- A més, hem pogut comptar amb la col·laboració de professionals d'**Olot** que han acceptat sempre de forma desinteressada desenvolupar les tasques relacionades amb l'ajut mecànic.

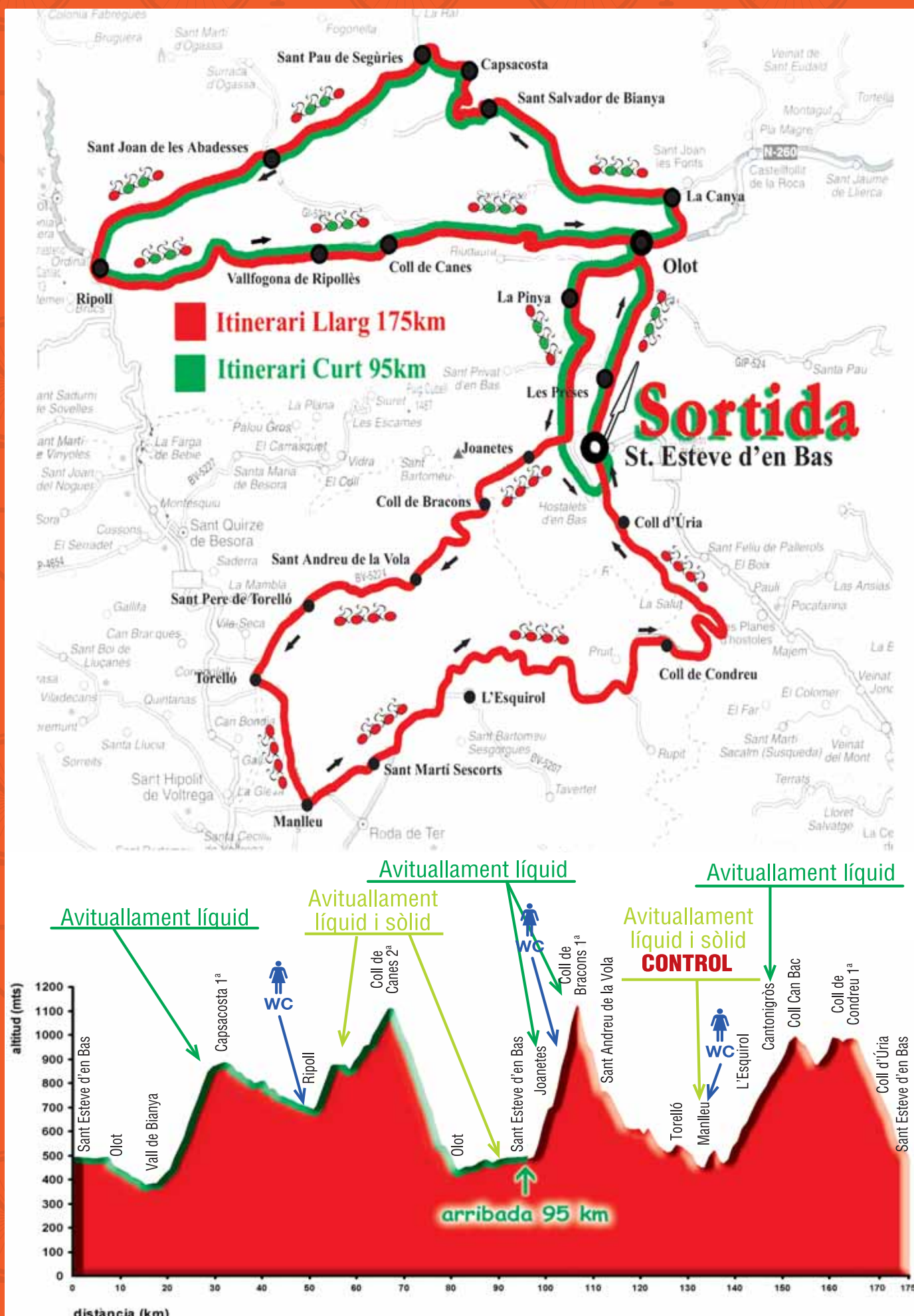


Recorregut

L'itinerari havia de travessar les comarques que més típicament es van veure afectades per la **revolta Remença**. A més es tractava també que els nostres participants poguessin admirar alguns del atractius que han fet famoses les comarques de la Garrotxa, el Ripollès i Osona. Sortiríem d'En Bas dirigint-nos cap al Ripollès passant pel coll de Capsacosta, enfilàriem de Sant Pau de Segúries a Ripoll i tornàriem a Olot

per la N-260 pujant a Coll de Canes i efectuant posteriorment el seu descens, direcció a Sant Esteve d'en Bas on hi hauria instal·lada l'arribada de la marxa curta, continuant la llarga cap el Coll de Bracons, Sant Andreu de la Vola, Torelló, Manlleu, Coll de Condreu, i l'arribada després de 175 km a Sant Esteve d'en Bas.





Itinerari Llarg Itinerario Largo (175 km)

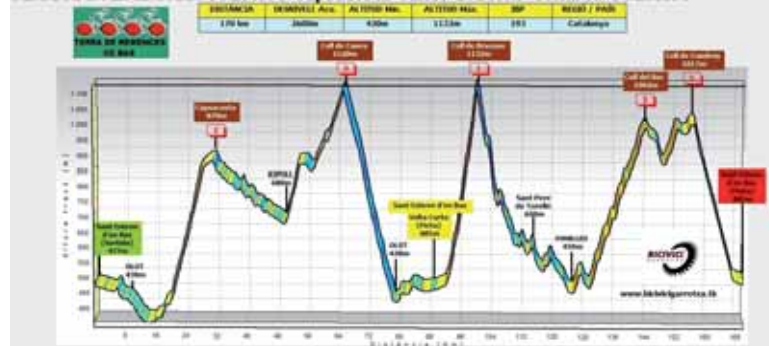
KM	POBLACIÓ	ALTITUD
0	Sant Esteve d'en Bas	480
3	Les Preses	475
7	Olot (entrada)	480
10	Olot (Pla de Baix)	430
12	La Canya	400
16	La Vall de Bianya	380
23	Sant Salvador de Bianya	598
29	Coll de Capsacosta(1a Cat.) (Líquid)	870
33	Sant Pau de Segúries	887
40	Sant Joan de les Abadesses	770
48	Ripoll (Entrada est)	690
51	Ripoll (sortida carretera d'Olot)	690
55	Avituallament (Sòlid i líquid)	890
63	Vallfogona del Ripollès	970
67	Coll de Canes (2a cat.)	1.120
70	Coll de Coubet	1.010
80	Olot (Pla de baix)	430
82	Olot (Pla de dalt)	450
84	Cruïlla de Riudaura (la Corda)	445
87	La Pinya	470
90	Cruïlla Codella	470
92	Can Trona	475
97	Joanetes (Líquid)	622
104	Coll de Bracons (Líquid)	1.115
110	Sant Andreu de la Vola	759
120	Sant Pere de Torelló	568
123	Torelló	540
130	Manlleu (Sòlid i líquid)	444
134	Sant Martí Sescorts	462
140	L'esquirol	678
148	Cantonigròs (Líquid)	966
162	Coll de Condreu	980
169	Coll d'Úria	691
175	Sant Esteve d'en Bas	480

desnivell acumulat 2.600 m.

Itinerari Curt Itinerario Corto (95 km)

KM	POBLACIÓ	ALTITUD
0	Sant Esteve d'en Bas	480
3	Les Preses	475
7	Olot (entrada)	480
10	Olot (Pla de Baix)	430
12	La Canya	400
16	La Vall de Bianya	380
23	Sant Salvador de Bianya	598
29	Coll de Capsacosta(1a Cat.) (Líquid)	870
33	Sant Pau de Segúries	887
40	Sant Joan de les Abadesses	770
48	Ripoll (Entrada est)	690
51	Ripoll (sortida carretera d'Olot)	690
55	Avituallament (Sòlid i líquid)	890
63	Vallfogona del Ripollès	970
67	Coll de Canes (2a cat.)	1.120
70	Coll de Coubet	1.010
80	Olot (Pla de baix)	430
82	Olot (Pla de dalt)	450
84	Cruïlla de Riudaura (la Corda)	445
87	La Pinya	470
90	Cruïlla Codella	470
92	Can Trona	475
95	Sant Esteve d'en Bas	480

TERRA DE REMENCES: St Esteve-Capsacosta-Canes-Bracons-Condreu-St Esteve



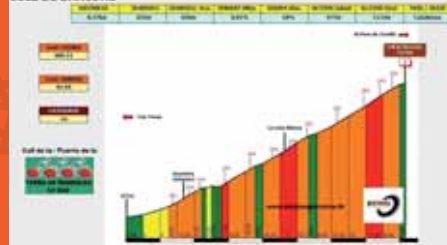
COLL DE CAPSACOSTA



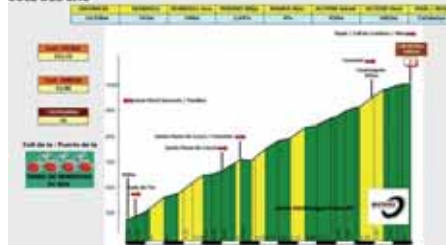
COLL DE LA CREU I COLL DE CANES



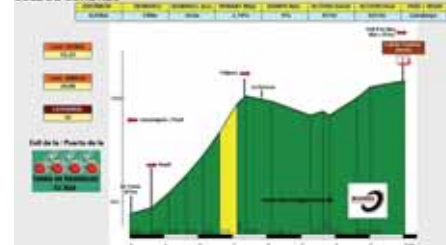
COLL DE BRACONS



COLL DEL BAC



COLL DE CONDEU



2.- Avituallaments

Un altre punt que intervé decisivament en el judici que fa un cicloturista de les marxes en les que participa és el de la qualitat de l'alimentació que li subministra l'organització. Els punts d'avituellament han de ser suficients i han d'estar dotats del que necessita un ciclista per reposar forces. Això ens ha portat a situar al llarg dels recorreguts sis avituallaments: tres líquids i tres de sòlids i líquids. Els avituallaments líquids proporcionen també fruita variada rica en sucres d'assimilació ràpida i productors d'energia utilitzable immediatament. Les begudes que poden trobar els participants són variades: des d'aigua fins a preparats rics en sals minerals i electròlits que un esportista perd amb la suor.

Hem previst diversos avituallaments sòlids i líquids.

El final de **Sant Esteve** té trets pantagruèlics. Hi sol haver de tot: refrescos, cervesa a dojo, embotit de la **Garrotxa** a discreció,

productes típics d'un aperitiu, entrepans, etc. Un participant qualsevol pot estalviar-se perfectament el dinar amb tot el que té a la seva disposició. A l'hora de pensar en aquest punt de repostatge es té menys en compte la dieta i més les ganes dels nostres participants de relaxar-se, de comentar els incidents de la cursa amb els companys i de tastar els productes que són genuïnament de la comarca. L'embotit de l'avituellament final i el dels postes de repostatge en ruta sol ser subministrat per empreses de la comarca, famoses arreu per la qualitat dels seus productes. També cal remarcar que el millor judici que una organització pot tenir sobre la seguretat i la qualitat dels avituallaments és el dels mateixos participants. Des d'aquest punt de vista, hem d'estar satisfets doncs se'ns ha felicitat per tots costats. Hi ha unes frases pronunciades per un participant que són prou clarificadores: "si l'últim s'ha sentit protegit al llarg de tot el recorregut, si ha vist clar en tot moment l'itinerari a seguir i si ha trobat de tot en els avituallaments del recorregut, aleshores la seguretat i l'alimentació han funcionat a la perfecció".



3.- Divulgació de la Marxa i la seva situació en el calendari català i estatal

Els calendaris cicloturistes de Catalunya i de l'Estat consten de proves de mig fons i de llarga distància. En general proliferen més les marxes de 80, 90 o 100 km a tot estirar que aquelles que posen molt més a prova la resistència dels participants. Tal com ha estat concebut, l'itinerari llarg de la **"Terra de Remences"** entra de ple dintre del grup de "llarga distància". L'any mateix en què es va celebrar la primera edició, la **"Federació Catalana de Ciclisme"** va crear el **"Circuit Ciclopirineus"** configurat per sis proves diferents entre les quals hi havia la nostra. Tot i tractar-se de l'any del naixement de la Marxa, vam rebre felicitacions per tots costats i la mateixa F.C.C. va promoure la **"Terra de Remences"** davant de la **"Real Federación Española de Ciclismo"**.

D'aquesta manera, la segona edició ja va formar part del **"Circuito de gran fondo de la Federación Española de Ciclismo"** és a dir que es va situar al nivell de les millors marxes de l'Estat. Paral·lelament, el C.C. BAS va entrar en contacte amb la revista **Ciclismo a Fondo-Bicisport** que és l'organitzadora d'un circuit a banda reconegut fins i tot a nivell internacional. Les gestions conduïren finalment a la inclusió de la **"Terra de**



**TRACTAMENTS I SERVEIS
AMBIENTALS VILA S.L.**

Remences" en aquest circuit selecte de més de 20 marques, la qual cosa ens garantia una publicitat gratuïta a través de la pròpia revista que té difusió estatal i àdhuc internacional. Estem parlant d'uns 50.000 exemplars per tirada que arriben mensualment als llocs més amagats i a tots els clubs ciclistes espanyols. L'editora és **"Sportpress Ibèrica"** i té seus a **Madrid, Bilbao** i una subseu més modesta a **Barcelona**. En tot cas, estem en disposició d'afirmar que **Ciclismo a Fondo-Bicisport** és la publicació especialitzada més reconeguda de l'Estat i la que arriba a més ciclistes, catalans o no.

Això es va notar de seguida amb un increment espectacular de la participació a la segona edició on vam aconseguir as-

solir 650 inscrits. La majoria eren catalans però també vam tenir l'honor de comptar amb la presència de ciclistes d'altres comunitats autònomes i, fins i tot, d'esportistes francesos. Amb l'increment de participació tan espectacular que es va produir l'any 1999 estàvem en disposició d'afirmar, sense triumfalismes, que no trigaríem gaire en ser la primera Marxa Cicloturista de Catalunya.

Això és el que va succeir a l'edició de l'any 2012 on la nòmina de participants va arribar als 3.000 ciclistes. Ara sí que podem afirmar amb tota legitimitat que la **Terra de Remences** és la primera prova de les seves característiques del nostre país. Els informes d'enviats i participants que va rebre **Ciclismo a Fondo-Bicisport** sobre l'organització, l'atenció al ciclista i sobre



la bellesa del recorregut, foren immillorables. Tant és així, que la marxa té garantit un lloc en el circuit de l'any 2013 i a més, segons paraules textuais d'un membre del Departament de publicitat de **Sportpress Ibèrica**, amb un "potencial de creixement molt destacable".

El més important però, és l'opinió dels que van suar la marxa i que et comenten en persona les seves impressions. Sentir coses com: "enhorabona nois, és la marxa més ben organitzada a la que he assistit mai" o, senzillament: "esteu aconseguint que es parli de **Sant Esteve d'en Bas, d'Olot, de la Garrotxa** i dels **Remences** a tot l'ambient ciclista" és engrescador i ens indica que estem en el bon camí.

Els 3.000 participants de la catorzena edició es converteixen així en els millors ambaixadors de la marxa, en els millors publicistes de cara als propers anys. Malgrat això, i per tal de fer arribar a tothom el Reglament i les característiques de la prova, per divulgar el **Fet Remença** i les seves implicacions, vam editar un tríptic explicatiu. Especialment aquest va ser objecte de lloances enceses per la seva presentació, i fins i tot d'algun retret per part de qui considerava que ens havíem passat. Tots els detalls inclosos en els tríptics apareixien també en una pàgina web del C.C. BAS penjada a INTERNET: <http://www.terraderemences.com/>

4.- Drets i deures adquirits en pagar la inscripció

Les tarifes que figuren en els tríptics són les aplicables als federats o als que, no sent-ho, poden acreditar que estan coberts per una assegurança equivalent a la que proporciona la llicència de la **Real Federación Española de Ciclismo**. Els corredors que no verifiquen aquests requisits poden contractar una assegurança per un dia pagant una quantitat addicional.

La inscripció dóna dret a participar, als avituallaments i a tot un seguit d'obsequis que rep cada ciclista individualment. Entre aquests, hi ha productes de la terra, i per tots els participants un "maillot" de la marxa on apareixen els principals "sponsors" de l'esdeveniment. Aquesta última idea va ser ben acollida per un bon nombre de col·laboradors que d'aquesta manera aconseguen una publicitat itinerant, visible a moltes carreteres. Per altra banda, el ciclista que s'inscriu a la Marxa, està obligat a respectar tots i cadascun dels punts del Reglament d'aquella, especialment els que fan referència a les normes de Seguretat Vial. No cal oblidar que en una Marxa Cicloturista, les carreteres estan obertes al trànsit i, per tant, les bicicletes han de conviure amb els cotxes.

En funció dels temps efectuats a l'itinerari llarg i de la seva categoria (el barem utilitzat apareix consignat en els tríptics), cada participant té dret a un diploma d'or, argent o bronze on apareix el temps emprat, la posició a la general i la posició dintre



de la seva categoria. Curiosament, els ciclistes donen una importància especial a aquests diplomes, més potser que a altres regals. Els corredors de l'itinerari curt són tractats de la mateixa manera però, òbviament, se'ls inclou en una classificació a banda.

5.- El control informàtic de la marxa

La utilització de la informàtica en el nostre cas té dues vessants: Una relacionada amb l'emmagatzematge de dades que es deriven de les inscripcions i una altra lligada al control de temps, a l'establiment de classificacions i a l'elaboració de diplomes. La primera aplicació condueix a l'obtenció d'un banc de dades dels nostres participants que es pot actualitzar any rere any i amb el que es pot treballar sempre, ja sigui per contactar amb cada ciclista o bé per realitzar "estudis sociològics" dels que ens fan l'honor de visitar-nos. Tota aquesta informació ha de servir per mantenir al corrent (per correu) a totes aquestes persones de les variacions que es poden introduir en l'organització, en els procediments d'inscripció o, senzillament, per felicitar-los el Nadal.

La segona vessant està més lligada al mateix dia de la Marxa i, concretament, a la part d'aquesta que avalua el rendiment esportiu del ciclista a través d'un cronometratge i d'una classificació. Establir aquesta última amb tot rigor només es pot fer amb els tres primers, doncs no disposem de sistemes que permetin discernir sense errors l'ordre d'arribada de ciclistes que formen part d'un grup compacte. En l'edició de l'any 2006 es va incorporar un xip electrònic, que es dóna a cadascun dels participants per un control de temps més precís. S'obtenen així la classificació i les dades per configurar els diplomes amb els quals s'obsequia a cada participant.

Keeps You Alive



www.retto.com



Estampats Llach

C/ Miquel de Cervantes, 7
17800 OLOT • Tel. 972 263 437

The logo for Estrella Damm, featuring a large yellow star on a red background. Below the star, the words 'Estrella' and 'Damm' are written in a white, stylized, gothic-style font.

Estrella
Damm

Ciclismo
a fondo

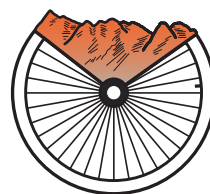
The logo for CROPIC'S PASTISSERIA, featuring a maroon awning-like shape above the word 'CROPIC'S' in a bold, maroon, serif font, and 'PASTISSERIA' in a smaller, maroon, serif font below it.

CROPIC'S
PASTISSERIA



c./ Bolòs, 10 - Tel. 972 27 11 51
c./ Sant Rafel, 24 - Tel. 972 26 76 60
17800 OLOT (Girona)

www.cropicspastisseria.com • e-mail: info@cropicspastisseria.com



CLUB
CICLISTA
BAS

CAN 60

Fotògrafs d'Olot

psg. de Barcelona, 2 (plaça catalunya). Telf. 972.26.88.06

www.fotocan60.net - info@fotocan60.net

Fotògrafs oficials
TERRA DE REMENCES

OL|VERAS
ASSESSORIA®

Trofeus:

Masculí més veterà / Fèmina més veterana

Masculí més jove / Fèmina més jove

El club més nombrós / El club més llunyà

El club amb més de 15 inscrits (diploma)

Informacions addicionals:

Recollida de dorsals: Com en edicions anteriors, podràs recollir el dorsal el dissabte dia 12 de les 17.00 a les 20.00 hores, o el dia 14 abans de la sortida.

No es canviarà la talla sol·licitada.



www.terraderemences.com

E-mail: gonzalo.fernandez-mills@upc.edu

Tel. 972 69 02 25 (de 8.00 a 13.00h)

Fax i contestador 972 69 10 25





SYSFEED

PLANTA ST.ESTEVE
Crta. Vic a Olot
Pol. Ind. La Serra
17176 St. Esteve d'en Bas
Girona
T. +34 972 691 045
F. +34 972 691 026
infobas@sysfeed.com



FUSTERIA
FERRETERIA
CONSTRUCCIÓ
DECORACIÓ
BRICOLATGE

Jordi Mallarach, s.a.

Oficines i
Magatzem Industrial
c/ dels Garganta, s/n

Bricolatge
Hipòlit Lázaro, 12, 14 i 16
Tels. 972 262 414
972 262 130
Fax: 972 260 163
17800 OLOT



TELYCO OLOT

Passeig d'en Blay, 17 • 17800 OLOT (Girona)
Tel. 972 271 441 • Fax 972 270 109
e-mail: telyco-olot@telyco-olot.net

FISIØMEC

FISIOTERÀPIA · BIOMECÀNICA · ERGONOMIA · DEL CICLISME



Remences Net

Els que heu participat en altres edicions ja coneixeu el sorteig **REMENCES NET** i els que participeu per primera vegada us expliquem el funcionament:

- Premiaré al que no embruti, aquells que ens ajudin a mantenir la carretera i l'entorn de la marxa ben nets (sense ampolles, embolcalls de galetes, càpsules de glucosa, papers o d'altres deixalles).
- Per això juntament amb el dorsal li entregarem una bossa amb el seu número, en la qual haureu de dipositar-hi les deixalles que aneu acumulant durant el recorregut.
- Ajudeu a mantenir l'entorn **NET**, que no ens vegin com un col·lectiu que només surt a la carretera a tirar deixalles.
- Entre tots els que ens retorneu la bossa farem un sorteig, aquest any patrocinat per Retto.com, la tenda On-line especialitzada en roba i accessoris pel ciclista, on podreu guanyar si teniu sort, un d'aquests magnífics regals de gamma alta.
- El sorteig es farà quan **TOTS** els participants hagin arribat, així que ens posarem en contacte amb els guanyadors i els publicarem a la **web de Terra de Remences i a la de Retto.com**.



**CLUB
CICLISTA
BAS**

REMENCES NET

VOLEM LA TEVA
BOSSA



Aquesta iniciativa, que fa molts anys que la portem a terme amb la gent de Retto.com, vol mantenir net l'entorn per on s'ha desenvolupat la Terra de Remences i conscienciar tothom, que els residus generats en les nostres sortides habituals no s'han de llançar a les voreres dels camins, sinó a la bossa, en finalitzar la sortida.

Per això, et demanem que durant la marxa, fiquis les teves deixalles a la bossa de plàstic que et donarem amb el dorsal. Si en arribar la llences als contenidors habilitats de Retto, a més de donar exemple, podràs guanyar un dels productes SPORTFUL que sortegen.

Llença la teva bossa i anima als teus companys a fer-ho!

Gracies per col·laborar amb nosaltres!!

PREMIS DEL SORTEIG



GUANTES SPORTFUL VS SPORTFUL



CHAUQUETA SPORTFUL HOT PACK 2



COLONE SPORTFUL BODYFIT CLASSIC

 **retto**

Keeps You Alive

Acompanyant

Gaudeix la Vall d'En Bas durant la Marxa Terra de Remences, el Club Ciclista Bas, us fa un seguit de propostes perquè els acompanyants dels ciclistes, passeu un dia especial a La Vall d'En Bas. També podreu gaudir, del pintoresc poble d'Els Hostalets d'en Bas. El poble és a l'esquerra del Fluvià, vora l'antic camí de Vic a Olot, nasqué a l'entorn d'aquest camí durant el segle XVIII. Dels seus orígens resta l'hostal de Can Llonga. Les cases d'aquest veïnat conserven les tradicionals balconades de fusta i ha estat declarat conjunt historicoartístic.





Anàlisi/Disseny de Soft

Serveis Informàtics

Passeig de Barcelona, 3, 2n, 2a • 17800 OLOT - (Girona) • Tel. 972 26 14 46 - Fax 972 26 61 32

CARLES
carnisseria & xarcuteria
OLIVERAS

c/ Mont Carmel, 7 • OLOT • Tel. 972 261 429

C.B. LA VALL D'EN BAS



NORTHWAVE®

Vic Sports

*Cides
Sánchez*



c/ Mulleras, 4 OLOT • Tel. 972 26 19 88



MOTOS PUJOL
LES PRESES (972 69 21 02)

TALLER



ORBEA coluer MMR

**MOTOS
BICICLETES
I JARDINERIA**
972 570 261
AV. PAISOS CATALANS, 93-95
CANXUMEIA@GMAIL.COM

STIHL VIKING SYM

www.canxumeia.com



casa vila
BICICLETES Des de 1889

Ctra. Barcelona, 26 • 17500 RIPOLL (Girona)
Tel. 972 700 340 • A/e: casavilaciccles@hotmail.es

radikalbikes

biked'dona

Av. Lluís Pericot, 112 • 17003 GIRONA
Tel. 972 39 65 99



Tarrés
bicicletes

Tel. 972 269 978
OLOT



EBO
ESPACI BICI OLOT

c/ Pintor Llimona, 7 - 17800 **OLOT** - Girona
Tel. +34 972 273 878 - info@triesports.com - www.triesports.com

c/ València, 39 - 17867 **CAMPRODON** - Girona
Tel. +34 972 740 032 - info@triesports.com - www.triesports.com

c/ Progrés, 24 - 17500 **RIPOLL** - Girona
Tel. 972 714 252



**TRI
ESPORTS**



BAR L'ESTRADA

ESMORZARS, TAPES
PLATS COMBINATS...

C/ JOAN MARAGALL, 9 SANT ESTEVE D'EN BAS (GIRONA)

TEL. 972 69 09 09

OH MY GRAPHIC DESIGN!

omgd.es

MOTOFAST

Ctra. de La Canya 91 • 17800 Olot
Tel. 972 908 399 • Mòvil: 673 157 138
info@motofast.cat • www.motofast.cat

Menú cap de setmana 16€

Bar Restaurant

** Hostal de muntanya

Mont Rock



www.fusteriapau.com

AILLTERM
FAÇANES



Ctra de Vic, 20 - Nau 5
Sant Esteve d'en Bas
aillterm2016@gmail.com

Sergi Telf.: 660 82 98 46
Santi Telf.: 649 19 57 37



PROMOCIONS I CONSTRUCCIONS
SANSASU, SL

Santi Sala Surinyach

CTRA. DE VIC, NÚM. 20, NAU NÚM. 5 - 17178 SANT ESTEVE D'EN BAS
TEL. 972 69 08 96 - 649 195 737 FAX. 972 69 08 87
E-mail: sansasu@sansasu.e.telefonica.net

manxa
INDUSTRIAL

BAR - RESTAURANT
"ELS AMIGOS"

NÚRIA RUBIO I BONFILL

Ctra. d'Olot, 17 - 17500 **RIPOLL** (Girona)
Tel. 972 700 009

La Perla
d'Olot

Hotel - Apartament - Restaurant

CTRA. LA DEU, 9 - 17800 OLOT (GIRONA)
TEL. 972 26 23 26 - FAX 972 27 07 74
info@laperlahotels.com
www.laperlahotels.com

Cafès **Callís** 1962

Can Morera
restaurant, tast i allotjament

Ctra. Santa Coloma, 10
17178 La Vall d'en Bas (Les Preses)
Tel. 972 69 48 02
canmorera@morera.net
www.morera.net

MOTOSPIELLA
SERVEI OFICIAL
GAS-GAS YAMAHA
Av. Estació, 8 - Tel. 972 26 88 09 - Fax 972 26 87 04 - 17800 OLOT



Mas Els Canals, s/n - 17811 Santa Pau (Girona)
Tel. +34 902 11 81 50 - Fax +34 972 68 10 08
E-mail: fageda@fageda.com - www.fageda.com

TR TALLER REYES

REPARACIÓ I GREIXATGE DE L'AUTOMÒBIL
MAQUINÀRIA AGRÍCOLA

c/ La Fageda, 17 (Pol. Ind.) • 17178 LES PRESES
Tel. 972 693 097 • Tel / Fax 972 693 629



Obsequis



II Edició any 1999



III Edició any 2000



IV Edició any 2001



V Edició any 2002



VI Edició any 2003



VII Edició any 2004



VIII Edició any 2005



IX Edició any 2006



X Edició any 2007



XI Edició any 2008



XII Edició any 2009



XIII Edició any 2010



IVX Edició any 2011



XV Edició any 2012



XVI Edició any 2013



XVII Edició any 2014



XVIII Edició any 2015



XIX Edició any 2016



XX Edició any 2017
Armillles

Aquest any mànigues!!!

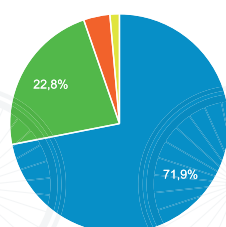


XXI Edició any 2018
Mànigues

Totes les dades de la web

Visió general de la audiència i de les adquisicions

Canals principals



Organic Search
Direct
Referral
Social

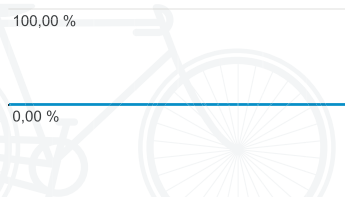
Usuarios

Usuarios



Conversiones

Tasa de conversión del objetivo



Adquisición

	Usuarios	Usuarios nuevos	Sesiones	Porcentaje de rebote	Páginas/s...	Duración media de la sesión
	9.368	8.639	17.485	34,93 %	2,77	00:03:13
1 Organic Search	6.903			33,17 %		
2 Direct	2.186			40,66 %		
3 Referral	373			30,74 %		
4 Social	134			45,93 %		

Comportamiento

Conversiones



Configure un objetivo

Defina o uno o más objetivos para ver las métricas de los resultados.

INTRODUCCIÓN

Usuarios

5.000



Usuarios

9.368

Usuarios nuevos

Usuarios nuevos

8.639

Sesiones

17.485

Número de sesiones por usuario

1,87

Número de visitas a páginas

48.392

Páginas/sesión

2,77

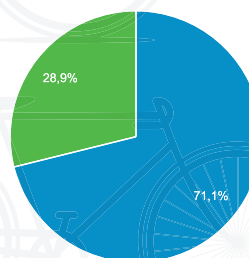
Duración media de la sesión

00:03:13

Porcentaje de rebote

34,93 %

New Visitor Returning Visitor



Conclusions

Organitzar una prova ciclista de participació massiva és difícil i demana la col·laboració de molta gent. Penseu que, un cop acabada cada edició, ja estem pensant en la següent, en el que cal esmenar, en les millores a introduir, en els diners necessaris perquè la "Terra de Remences" sigui millor i provoqui encara més admiració entre els habituals de la bicicleta. Llegint aquestes línies, es pot observar igualment que el manteniment de la Marxa constitueix una promoció turística de primera magnitud, i per tant, interessa a la Vall, a la comarca i fins i tot a tota la regió gironina. Les aportacions de l'Ajuntament de la Vall d'en Bas han estat molt notòries i han suposat per aquesta institució un esforç molt considerable. Tot i aquesta bona voluntat, calen més diners, més col·laboracions per part d'entitats públiques i privades i sobretot, i el que és més important, fa falta que la Garrotxa arribi a considerar tan seva la prova que el dia en què se celebri sigui una festa major per a

tots. Seria un autèntic somni veure, el dia 13 de maig de 2018, les voreres de les nostres carreteres plenes de gent aplaudint amb ràbia el pas dels participants. Això ja passa en altres proves de l'Estat i posa la pell de gallina. Us emplacem a ajudar-nos i a fer-nos companyia el segon diumenge de maig del 2016 a fi i efecte que, tots plegats, poguem gaudir d'una jornada inoblidable.



EUSES
CAMPUS DE SALT

Centre adscrit a:

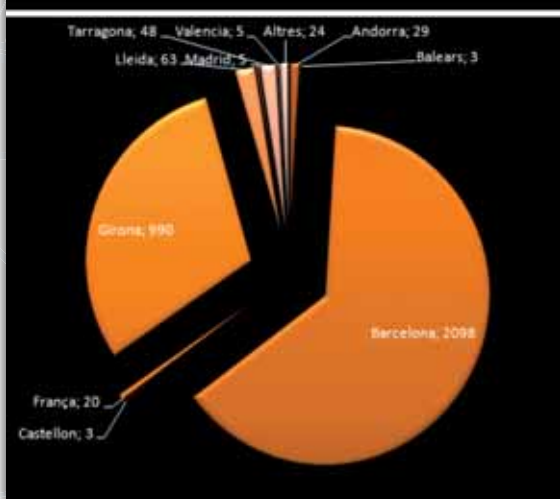
Universitat
de Girona

Escola Universitària de la Salut i l'Esport



Pere Colom
Tel 972 69 1018
Mòbil 678 910 590

Terra de Remences 2017 (3000 inscrits)



MADFORM

One life. One Madform



CABRERÈS·BTT
L'ESQUIROL

RESTAURANT

Can Font



c/ Vic, 10 • Tel. 972 690 066
HOSTALET DE BAS (Girona)



EMBOTITS
MASOLIVER

SANT ESTEVE D'EN BAS (Girona)



PEUGEOT
GERAUTO-BAUS

CTRA DE LES TRIES, 43



Ctra. Sta. Coloma, 7 • 17176 St. Esteve d'en Bas • GIRONA
Tel. +34 972 69 08 00 • Fax +34 972 69 00 99

base:
Font Esports

c/ Sant Rafel, 52 - 17800 OLOT
Tel. 972 269 564 - Fax 972 271 159
c/ Major, 22 - Tel. 972 877 273
17430 SANTA COLOMA DE FARNERS
e-mail: font@detallsport.es
www.fontesports.com

Patrocinadors i col·laboradors

Aquesta marxa ha estat possible gràcies a la col·laboració de les següents entitats:

ADS SERVEIS INFORMÀTICS
AJUNTAMENT D'OTLOT
AJUNTAMENT DE CANTONIGRÒS
AJUNTAMENT DE L'ESQUIROL
AJUNTAMENT DE LA VALL D'EN BAS
AJUNTAMENT DE LA VALL DE BANYA
AJUNTAMENT DE LES PRESES
AJUNTAMENT DE MANLLEU
AJUNTAMENT DE RIPOLL
AJUNTAMENT DE RUPIT-PRUIT
AJUNTAMENT DE SANT JOAN LES ABADESSES
AJUNTAMENT DE SANT JOAN LES FONTS
AJUNTAMENT DE SANT PAU DE SEGÚRIES
AJUNTAMENT DE SANT PERE DE TORELLÓ
AJUNTAMENT DE TORELLÓ
AJUNTAMENT DE VALLFOGONA DE RIPOLLÈS
AILLTERM
ANDREU PLUJÀ
AUTO ELÈCTRIC BESALÚ S.L
BAR "ELS AMIGOS" (Ripoll)
BAZAR CANARIAS BANYOLES
BAZAR CANARIAS OLOT, S.L.
C.B. LA VALL D'EN BAS
C.P.A. OLOT
CABRERES B.T.T.
CAFÈS CALLÍS
CAN MORERA
CAN PEROT S.L
CAN TRONA (centre cultura i natura)
CAN XUMEIA
CARBÒNIQUES OLOT S.A
CARITAS GARROTXA
CASA MERCÈ
CASA VILÀ (RIPOLL)
CICLES SÁNCHEZ
CICLES TARRÉS
CICLISMO A FONDO BICISPORT
CLUB CICLISTA MANLLEU
CLUB CICLISTA RIPOLL
CLUB CICLISTA RODA DE TER
CLUB CICLISTA TORELLÓ
CODERCH CÀTERING
CONSELL COMARCAL DE LA GARROTXA
CROPIC'S
CURSA PIC NIC SANT ANTONI
DELEGACIÓ TERRITORIAL DE GIRONA DE LA F.C.C.
DE ROSA
E.B.O. (Espai Bici Olot)
ECO RIERA
ELECTRICITAT LLUÍS RIERA S.L.U.
EL DIGITAL DE GIRONA
EL RATOLÍ
EMBOTITS CASOLANS COLLELL
EMBOTITS FONT VERDAGUER
EMBOTITS LLUÍS OLIVERAS
EMBOTITS MASOLIVER
EMBOTITS TURON, S.A.
ENERGY TOOLS
Escola Fisioteràpia EUSES
ESPORTS TRIBIKE
ESTAMPATS LLACH
ESTEBAN ESPUÑA S.A
ESTRELLA DAMM
EXMA. DIPUTACIÓ DE GIRONA
DELEGACIÓ TERRITORIAL DE GIRONA
FEDERACIÓ CATALANA DE CICLISME
FLASH OLOT
FLORENCIO COS S.L.
FISIOMEC
FONT ESPORTS
FORN VIDAL

FREE BIKE
FRUITES CAPDEVILA
FUNDACIÓ ALBERT BOSCH
FUSTERIA PAU
HOSPITAL D'OTLOT I COMARCAL DE LA GARROTXA
HOSTAL LA PERLA
IKERAI
IMPANASA
IMPREMTA PAGÈS
INICIATIVES DE TURISME LA VALL D'EN BAS
JORDI MALLARACH S.A
L'ESTRADA
LA FAGEDA SCCL
LABORATORIS FOTOGRÀFICS CAN 60
LLEGUMS CAN GUIDIC
LLIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DEL CÀNCER
MANXA INDUSTRIAL
MIRALL'S
MOBLES CROS
MONTROC
MOTOFAST
MOTOS PIELLA
MOTOS PUJOL
NOEL
NORTHWAVE
OLIVERAS ASSESSORS
OMGD
ÒPTICA OLOT
PEUGEOT
PLANA
POLICIES LOCALS
POWERBAR
PROTECCIÓ CIVIL BANYA
PROTECCIÓ CIVIL OLOT
PROTECCIÓ CIVIL RIPOLL
PROTECCIÓ CIVIL SANT JOAN DE LES ABADESSES
RAMON VENTOLÀ
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO
RENAULT
RESET sport line MAD FORM
Restaurant CAN FONT
Restaurant CAN ROC
Restaurant REPUNXÓ
RETTO KEEPS YOU ALIVE
RIERA RACING
RODAMENTS GARROTXA
SANSASU
SCOTT
SECRETARIA GENERAL DE L'ESPORT
SERVEI CATALÀ DE TRÀNSIT
SISMIC
SPINREACT S.A
SPORTFUL
SYSFEED
T.S.C.
TADESAN
TALLER REYES
TELYCO OLOT
TERRA DIVERSIONS
TONA BIKES
TRACTAMENTS I SERVEIS AMBIENTALS VILA
TRANSPORTS GRABULOSA, S.L.
TRICU TRICU
TURISME GARROTXA
U.F.E.C.
UNIÓN CICLISTA VIC
VIC SPORTS
VISA
VL Tractaments i serveis ambientals S.L.
VOLCATS BTT



ORGANITZA:

CLUB CICLISTA BAS

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de
la Vall d'en Bas



Diputació
de Girona



*Federació Catalana
de Ciclisme*