

RACC Mobility Club

NÚM. 526 / MARZO 2025  WWW.RACC.ES  900 357 357  638 220 311     

RACC Empresas

Hemos diseñado una gama innovadora de productos y servicios para cubrir las necesidades de tu negocio.

La movilidad cuando llega uno más

El RACC y Zurich Seguros analizan los cambios de hábitos en las familias con hijos.

Servicio de alarmas

El RACC lanza su servicio de alarmas, una solución integral para la protección de tu hogar y los tuyos.



Artista y presentador

MIKI NÚÑEZ

“QUIERO QUE CADA CONCIERTO HAGA SENTIR ALGO ESPECIAL”

RACC
Mobility
Club

Díselo a todos: Stannah te cambia la vida.



Nuria



Encantada.

Estoy encantada con el comercial me visitó y los instaladores del Salvaescaleras. Me han facilitado mucho la vida. Empresa sería pues hizo se me instalara a la mayor brevedad posible. Muy recomendable.



LA OPINIÓN DE NURIA ES AUTÉNTICA.
LÉELO TÚ MISMO EN **TRUSTPILOT.COM** JUNTO CON LAS
OPINIONES DE MUCHOS OTROS CLIENTES SATISFECHOS QUE
VALORARON A **STANNAH CON 4,7 DE 5 ESTRELLAS.**



www.stannah.es

Stannah

Te cambia la vida.

LLAMA GRATIS AHORA AL
900 83 97 45

PETER ZEILEI / GETTY



60 Redescubre Europa a través de sus ciudades

RACC Travel te propone un viaje por la historia del Viejo Continente recorriendo sus villas, regiones y paisajes más emblemáticos y sumergiéndote en un mar de culturas.



46 Viviendas multifuncionales

En Nexdom profundizamos en el interiorismo ecléctico, una tendencia al alza de aprovechamiento del espacio.



65 Elegir un buen seguro de viaje

Antes de embarcarte en una escapada, ten en cuenta estos consejos prácticos para estar protegido.



80 Pequeños y utilitarios

Reparamos los modelos más populares del segmento de los polivalentes, un acierto en utilidad y conveniencia.

PRESIDENTE DEL RACC
JOSEP MATEU

JUNTA DIRECTIVA

JAUME ALSINA
SÍLVIA ALSINA
IMMACULADA AMAT
FERRAN CONTI
AGUSTÍ CORDÓN
PEDRO DE LA ROSA
MERCEDES DE PABLO
MARTA DOMÈNECH
ALBERT ESTEVE
JOSÉ LUIS FERRÉ
RICARD FONT
IÑAKI GONZÁLEZ
MANUEL PUIG
GERMÁN RAMÓN-CORTÉS
GENÍS ROCA
ALFONSO RODÉS
JUAN TORRAS

SECRETARIA DE LA JUNTA DIRECTIVA
BLANCA RAMOS

DIRECTOR GENERAL
XAVIER PÉREZ

LA REVISTA DEL RACC ES UNA REALIZACIÓN DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN CORPORATIVA Y DE PRESIDENCIA DEL RACC.

DIRECTOR DE COMUNICACIÓN CORPORATIVA
JOSEP M. MIRET

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS
TANDEM PROJECTS

DISEÑO GRAFOLÓGIC STUDIO
CORRECCIÓN Y TRADUCCIÓN
INCYTA

PUBLICIDAD RACC
INGRID VAQUER
934 955 000 EXT. 5927

IMPRESIÓN ROTOCOBRHI
RDA. DE VALDECARRIZO, 13.
TRES CANTOS (MADRID)

EL RACC Y LA REVISTA DEL RACC NO COMPARTEN NECESARIAMENTE LAS OPINIONES FIRMADAS POR COLABORADORES. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN LITERARIA O GRÁFICA A TRAVÉS DE CUALQUIER MEDIO SIN LA AUTORIZACIÓN EXPRESA DEL RACC. LA PUBLICIDAD INCLUIDA EN ESTA REVISTA NO DEBE CONSIDERARSE UNA RECOMENDACIÓN A LOS SOCIOS. LA EXACTITUD Y/O VERACIDAD DE LOS ANUNCIOS ES RESPONSABILIDAD DE LOS ANUNCIANTES Y EMPRESAS PUBLICITARIAS.

DEPÓSITO LEGAL: B-5461-1963



EL RACC ES MIEMBRO DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DEL AUTOMÓVIL (FIA).



EL SERVICIO DE ASISTENCIA DEL RACC DISPONE DEL CERTIFICADO DE CALIDAD ISO 9001:2008.



3ER AÑO MÓVIL 2024. NÚMERO DE LECTORES: 475.000.

TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 215.492 EJEMPLARES.

WWW.RACC.ES

ASISTENCIA 24 HORAS
900 242 242

SERVICIOS (FONORACC)
900 357 357 (DE 9 H A 21 H)
QUEJAS Y RECLAMACIONES
900 700 702 (DE 9 H A 21 H)

WHATSAPP **638 220 311**

20 Green NCAP. El Opel Corsa se corona como el modelo más sostenible en el último estudio.

26 HolaBICI. El equipo femenino encara un 2025 lleno de retos. **40 F1 2025.** Hamilton en Ferrari y seis debutantes marcan la nueva temporada. **54 Estafas digitales.** Protégete de las amenazas en la red. **76 RACC Start.** Visita el stand del RACC en el Saló de l'Ensenyament.



Hay que gestionar la movilidad desde la perspectiva de la ciudadanía

Los hábitos y las necesidades de movilidad cambian a lo largo de la vida. Si bien la movilidad a pie está presente en el día a día de nuestra vida desde pequeños, el uso del transporte público, de la bicicleta, de los patinetes, del coche o de la moto es diferente cuando tenemos 18 años que cuando tenemos más de 65. En el RACC, siempre con una visión amplia y atentos a las necesidades de las personas durante todas las etapas de la vida, hemos analizado los factores que inciden en la movilidad de las familias cuando nacen los hijos.

Este amplio estudio, que hemos realizado con la colaboración de la compañía aseguradora Zurich, se ha llevado a cabo en las grandes conurbaciones urbanas de Barcelona y Madrid y nos revela que, cuando nace el primer hijo, las familias modifican su manera de moverse. El uso del automóvil, que sigue siendo el modo más utilizado, crece. Y la movilidad activa, es decir, los desplazamientos a pie o en bicicleta, todavía lo hace más. Por el contrario, cuando nos tenemos que mover con niños, se reduce el uso del transporte público.

La movilidad también es un factor clave a la hora de escoger el centro educativo de los hijos, y son muchas las familias que lo escogen en función de si se puede ir andando o en bicicleta. En este sentido, cabe destacar que **casi el 70% de los padres y madres recurren a ayuda para llevar o recoger a los niños en la escuela y, en una gran mayoría, (más del 80%) son los abuelos los encargados de acompañar a los menores.**

Sin duda, que las calles estén bien diseñadas y bien señalizadas, que los usuarios respeten la normativa vial y que se lleve a cabo el control necesario del cumplimiento de las normas es fundamental para mejorar la convivencia y garantizar la seguridad de todos, tanto para los pequeños como para los mayores.

Aunque todos estos factores son importantes y han influido en la reducción de la accidentalidad de tráfico en ciudades como Barcelona (donde en el 2024 la reducción con respecto al 2023 ha sido casi del 50%, pasando de 20 víctimas mortales a 11, un nuevo mínimo en la serie histórica), todavía hay que trabajar a fondo para alcanzar las cero víctimas mortales.

Con respecto a la seguridad en las carreteras, aunque las cifras absolutas del 2024 han sido positivas, nuestro informe iRAP indica que **en el último trienio los accidentes graves y mortales han aumentado un 14%, mientras que la movilidad global solo ha crecido un 8%**. Esto significa que, en Cataluña, el riesgo que tenemos la ciudadanía de sufrir accidentes con víctimas mortales se ha incrementado un 5,7%.

Una vez más, tenemos que preguntarnos qué podemos hacer para reducir el número de accidentes. Y la respuesta, con toda probabilidad, la encontraremos en la mejora de las infraestructuras y en la renovación del parque automovilístico, que ya se acerca a los 15 años de antigüedad media. Pero la solución también pasa por mejorar los comportamientos, en especial con respecto a las distracciones, al uso del móvil, al exceso de velocidad y al consumo de alcohol y drogas, que se detecta como causa de muchos accidentes —los datos forenses acreditan que 4 de cada 10 víctimas mortales de tráfico habían consumido alcohol, drogas o psicofármacos—.

Otro factor importante que cabe tener en cuenta, y que a menudo es ignorado, es la somnolencia, presente en el 8% de accidentes

“

Hemos analizado los factores que inciden en la movilidad de las familias cuando nacen los hijos.

En Cataluña, el riesgo de accidente con víctimas mortales o graves se ha incrementado un 5,7% en el último trienio.

El pasado diciembre, en la 30.^a Gala RACC MotorSport, premiamos a nuestros Pilotos RACC.

”

mortales y en un 30% de todos los accidentes. Para profundizar en este tema, nos hemos reunido con dos de los expertos médicos más reconocidos. Carmen Monasterio, neumóloga y jefa de la Unidad del Sueño en el Hospital Universitario de Bellvitge, y el doctor Eduard Estivill, neurofisiólogo y pediatra, especialista en sueño y director de las clínicas Estivill. Estos especialistas han destacado el impacto que los medicamentos y la falta de sueño generan a la hora de conducir y las

consecuencias para la salud física y mental de dormir poco o mal, entre muchos otros aspectos interesantes que recoge esta revista.

Este 2025 nuestra área deportiva sigue apoyando a los Pilotos RACC. El pasado mes de diciembre los pudimos premiar a todos ellos en la 30.^a Gala RACC MotorSport, en la que **celebramos los éxitos alcanzados en el 2024, como la tercera IndyCar de Marc Palou, el Campeonato del Mundo de Enduro de Josep García, que ya tiene 4 mundiales en su palmarés, y el Campeonato del Mundo FIM Women's Enduro World Champions de Mireia Badia, entre otros.** Y recordando los orígenes de la F1 en nuestro país, de la que el RACC fue el principal protagonista, junto con la Penya Rhin, visitamos el autódromo de Terramar, el primer circuito oval de España y el tercero del mundo, que se inauguró en 1923 y que hoy explora nuevos proyectos vinculados al sector del automóvil y a las competiciones ecuestres.

En el RACC seguimos trabajando para innovar y mejorar la calidad de los servicios y la atención a las personas, desarrollando la inteligencia artificial y la digitalización en los procesos que nos pueden ayudar a ser más ágiles, ofreciendo un trato personal y próximo, como siempre hemos hecho, para estar al lado de nuestros socios. ■



Josep Mateu
Presidente del RACC

El RACC renueva su apoyo a la Volta Ciclista a Catalunya

A finales de marzo se celebra la 104.ª edición de la ronda catalana del UCI World Tour, en la que el Club volverá a premiar a los ganadores de etapa y coordinará el servicio de soporte vital avanzado, incluido el operativo de ambulancias.



El RACC vuelve a apostar por la Volta, un evento deportivo único que cada año trae primeras figuras mundiales a nuestro país.

El RACC volverá a ser uno de los principales colaboradores de la **Volta Ciclista a Catalunya 2025**, que se celebrará del 24 al 30 de marzo. Como en la pasada edición, el Club será el encargado de entregar el premio al vencedor de cada etapa. Además, **el RACC coordinará el servicio de soporte vital avanzado**, que incluye, entre otros, el operativo de ambulancias que velará por la seguridad de la prueba. Un total de 24 equipos y hasta 168 ciclistas competirán en la ronda catalana del UCI World Tour,

incluido el doble campeón del Tour de Francia, Jonas Vingegaard, que se estrena en la Volta. El recorrido consta de 7 espectaculares y variadas etapas, como La Molina, Montserrat o Queralt, y la **novedad de una etapa en las Terres de l'Ebre** (Amposta).

Compromiso por la movilidad ciclista

La apuesta del RACC por la Volta es una acción más en el compromiso del Club por la bicicleta y la promoción de los hábitos saludables. A través de proyectos como **la comunidad**

RACC HOLA BICI, el RACC promueve la bicicleta como medio de transporte, además de ofrecer asistencia a los ciclistas en ruta y apoyar diversas iniciativas locales. “Para el RACC, **renovar el acuerdo con la Volta Ciclista a Catalunya reafirma nuestro compromiso con el deporte y con la movilidad ciclista**. La Volta es un evento deportivo único que combina deporte, bicicleta y territorio, tres ámbitos que son muy importantes para el RACC”, valora **Josep Mateu**, el presidente del RACC.



Una delegación del RACC quiso conocer el nuevo trayecto entre Glòries y Verdaguer.

El RACC visita la prolongación del tranvía hasta Verdaguer

Tres nuevas paradas conectan Sant Adrià de Besòs y Badalona con L’Eixample, con una previsión de 24.000 usuarios diarios.

A finales de noviembre, el presidente del RACC, **Josep Mateu**, y el director general, **Xavier Pérez**, encabezaron la delegación del Club que visitó la prolongación del tranvía de Barcelona, **entre Glòries y Verdaguer**. Se inauguró a principios de ese mismo mes e incluye tres nuevas estaciones de la línea T4 en zonas de alta demanda, con una previsión de 24.000 usuarios

diarios: **Monumental** (entre las calles de Padilla y Lepant), **Sicília** (entre Sicília y Nàpols) y **Verdaguer** (entre Bailèn y Girona). Además, enlaza con 4 líneas de metro y 13 de autobús. El nuevo tramo forma parte de la primera fase del proyecto de conexión del Trambesòs y el Trambaix por la Diagonal y utiliza un **sistema innovador de catenaria subterránea**.

“Solidaridad sobre ruedas” entrega los primeros 80 vehículos

La iniciativa “**Solidaridad sobre ruedas**” entregó a finales de noviembre los primeros 80 vehículos a los afectados por la DANA en Valencia. La campaña cuenta con el **apoyo del RACC** y la impulsa la Real Federación Española de Automovilismo (RFEdA). El acto de entrega de vehículos (coches y motos) tuvo lugar en el circuito de Cheste y contó con la presencia, como embajadores de la iniciativa, del excampeón motociclista **Jorge Martínez “Aspar”** y el Piloto RACC **Carlos Sainz**. A principios del 2025, los vehículos ya entregados o en proceso de asignación ya eran un millar.



Carlos Sainz, en el centro, entre Jorge Martínez “Aspar” (izquierda) y Manuel Aviñó, presidente de la RFEdA.



La innovación audiovisual se expone en el salón ISE

Una delegación del RACC encabezada por el presidente, **Josep Mateu**, y el director general, **Xavier Pérez**, visitó a principios de febrero el salón **Integrated Systems Europe (ISE)**, una cita clave para el sector audiovisual y la domótica a escala global que celebró su 21.ª edición en la Fira de Barcelona reuniendo a **más de 1.600 expositores**. Los representantes del Club pudieron visitar los stands de C SEED, DJI, DynaScan, Samsung o Zoom, entre otros, y conocer de primera mano **el potencial de la IA** en ámbitos como la formación o la atención al cliente.



Josep Mateu presentó el estudio iRAP junto a representantes del Servei Català de Trànsit; del Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica, de la Generalitat de Catalunya, y de la Diputació de Barcelona.

El índice de riesgo en las carreteras sube un 5,7%

El último estudio iRAP sobre el riesgo de accidentalidad en la red viaria catalana constata un repunte de la peligrosidad.

La peligrosidad en la red viaria catalana **se ha incrementado un 5,7% en el trienio 2021-2023**, en comparación con el periodo 2020-2022. El índice resulta del diferencial entre

un aumento de los accidentes graves y mortales del 14,1% frente a un incremento de la movilidad de solo el 8%. Es **el dato más relevante del 23.º estudio iRAP** (antes, EuroRAP)

sobre el riesgo de accidentalidad en las carreteras catalanas, presentado a mediados de diciembre por el RACC. La **metodología internacional iRAP** evalúa el riesgo teniendo en cuenta el volumen de tráfico en cada tramo, lo que se traduce en una **radiografía de la distribución del riesgo** y permite mejorar la seguridad vial en los puntos más afectados.

Carreteras desdobladas, las más seguras. El incremento rompe una tendencia a la baja de 11 años, en parte porque se ha dejado de notar la reducción del tráfico por la COVID-19. No obstante, el **número de víctimas mortales se ha reducido considerablemente en dos décadas**: de casi 700 en el 2000 a 181 en el 2023. El estudio iRAP concluye que todos los tramos con riesgo muy alto y alto, y casi todos los de riesgo medio, son carreteras convencionales (un solo carril por sentido). En cambio, **en las vías desdobladas casi todos los tramos son de riesgo bajo o muy bajo**. También destaca la elevada presencia de motocicletas, involucradas en el 45% de los accidentes con muertos y heridos graves, a pesar de representar solo el 2,4% de la movilidad.



Barcelona presenta su nuevo PMU

La propuesta del Plan de Movilidad Urbana (PMU) 2025-2030 establece que **los modos más sostenibles alcancen el 85% del total de desplazamientos en Barcelona**, con la consiguiente reducción del uso del vehículo privado. Algunos de los objetivos estratégicos son traspasar 250.000 desplazamientos laborales del vehículo privado al transporte público; duplicar la cuota de desplazamientos en bicicleta y VMP en la movilidad educativa (+16 años), pacificar 20 km de calles y priorizar la infraestructura de la red de autobuses para mejorar su servicio y la calidad. El PMU se presentó en la sesión plenaria del **Pacto por la Movilidad, del que el RACC forma parte de la comisión permanente** en la categoría de Seguridad Vial.

La inteligencia artificial a debate en el 30.º Fòrum Barcelona de Seguretat Viària

El RACC defiende que la IA será clave para una movilidad más segura, limpia y conectada, a pesar de los retos que plantea.

La inteligencia artificial (IA) será clave para conseguir una movilidad más segura, limpia y conectada. Así lo defendió el RACC en el **30.º Fòrum Barcelona de Seguretat Viària**, celebrado en diciembre en el Caixa-Fòrum de Barcelona. Sus ventajas se centran en aspectos como la **gestión inteligente del tráfico**, usando datos en tiempo real para predecir la congestión, o los vehículos automatizados. También plantea retos, como la regulación legal, la privacidad de los datos o la brecha de habilidades.

Treinta años y un objetivo común: cero víctimas. El RACC fue uno de los impulsores hace 30 años del Fòrum Barcelona de Seguretat Viària, coorga-

nizado junto al Ayuntamiento de Barcelona, el Servei Català de Trànsit y la Associació de Prevenció d'Accidents

de Trànsit. El presidente del Club, **Josep Mateu**, recordó que, cuando se celebró la primera edición (1994), hubo 60 víctimas mortales en Barcelona, y en el 2024 fueron 11. **“La misión todavía no está completa, pero estamos mucho más cerca del objetivo de ‘cero víctimas mortales’”**, afirmó. La tecnología de la IA plantea un nuevo paradigma, que se abordó mediante dos mesas de debate con la participación de reconocidos especialistas de todos los ámbitos.



El presidente del RACC, Josep Mateu, durante su intervención en la inauguración del 30.º Fòrum Barcelona de Seguretat Viària.

Descárgate la app del RACC

Todo lo que necesitas, en tus manos



Pide asistencia urgente sin esperas



Consulta fácilmente tus coberturas



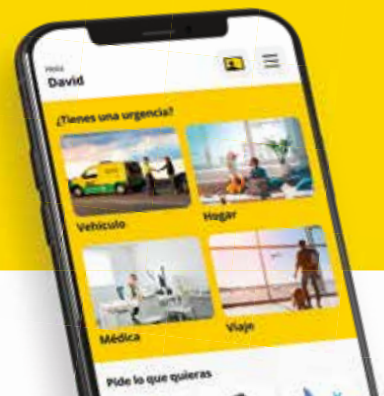
Más de 50 servicios para las necesidades del día a día



Recomendaciones personalizadas



Escanea el QR y descárgala ahora



La somnolencia, un factor de riesgo a menudo ignorado

La somnolencia está presente en el 8% de los accidentes mortales y se vincula con hasta un 30% de todos los accidentes de tráfico, según la DGT. Dormir poco afecta a una gran parte de la población y se convierte en un factor de riesgo, también para la salud, que merece mucha más atención. Hablamos

de ello con la doctora **Carmen Monasterio**, neumóloga y jefa de la Unidad del Sueño en el Hospital de Bellvitge, y el doctor **Eduard Estivill**, neurofisiólogo y pediatra, especialista europeo en sueño y director de las clínicas Estivill de Barcelona y Madrid.

FOTOS: JORDI PLAY

Por **Maria Josep Coral**
Jefa de Prensa del RACC



Hoy sabemos que la relación entre el sueño y los accidentes de tráfico es relevante, tal como muestran las estadísticas...

Eduard Estivill (EE)_ Pero hace 30 o 35 años, de la falta de sueño como problema de salud no se hablaba. Y todavía menos de la relación de la somnolencia con la conducción, específicamente. De hecho, el RACC, hace poco más de 10 años, fue el primer interesado en hablar de ello.

Es cierto, en el RACC fuimos pioneros en aflorar el sueño, y también las distracciones, como causa de accidentes...

Carmen Monasterio (CM)_ Hoy, por suerte, se conoce mucho más toda la importancia de dormir bien. Y aquí hay que poner una medalla a nuestros compañeros pioneros. El primero, en todo el mundo, fue el doctor Joaquín Terán. Demostró que los pacientes

“

Dr. Eduard Estivill

La primera causa de insomnio es la vida que llevamos; es típico de personas autoexigentes y preocupadas.

Dra. Carmen Monasterio

Las consecuencias para la salud física y mental de dormir poco están infravaloradas.

”

con apneas tenían siete veces más riesgo de sufrir un accidente de tráfico que los que dormían bien.

EE_ El doctor Terán formaba parte de una generación de médicos, junto con los doctores Durán, Monsito, etc., muy concienciada. Hicieron un gran trabajo y muchos estudios vinculados con el tema.

Habéis hablado de apneas. ¿Qué son exactamente?

CM_ Muchas personas respiran perfectamente de día, pero, por la noche, cuando duermen, se les relaja tanto la faringe que se llega a cerrar y les impide respirar; es lo que se conoce como apnea obstructiva. Por suerte, el cuerpo es inteligente y reacciona con un microdespertar, un mecanismo de defensa para abrir de nuevo la vía respiratoria y no morir ahogado. El problema es que acumular microdespertares durante la noche fragmenta el sueño, lo hace más ligero y ello provoca cansancio físico y mental, pérdida de capacidad de concentración, irritabilidad y, a largo plazo, puede generar problemas cardiovasculares.



De izquierda a derecha, **Eduard Estivill**, neurofisiólogo y pediatra, especialista europeo en sueño y director de las clínicas Estivill de Barcelona y Madrid; **Josep Mateu**, presidente del RACC, y **Carmen Monasterio**, neumóloga y jefa de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario de Bellvitge.

EE_ Los cardiólogos ahora están muy concienciados y es habitual que pacientes con hipertensión descontrolada o que han sufrido infartos se deriven a unidades de sueño para hacerles pruebas. También hay una predisposición anatómica. Personas con el cuello corto y ancho y la mandíbula un poco echada hacia atrás tienen más probabilidad de padecer apneas. Y las que tienen obesidad también, porque, sobre todo en hombres, los kilos de más enseguida se acumulan en la zona del cuello y favorecen la obstrucción de la respiración.

¿Cómo podemos saber, entonces, si realmente dormimos bien?

EE_ El sueño es como un taller de reparación. Cuando dormimos, restauramos el cuerpo y la mente, el cerebro

asimila lo que ha aprendido durante el día, organiza, deja ir lo que no le interesa, limpia, consolida la memoria. Y dormimos en ciclos de tres fases: el sueño superficial, el profundo y la fase REM, que significa *rapid eye movement*, que es el momento en el que hay más restauración de tipo mental. Durante la noche deberíamos hacer cuatro o cinco de estos ciclos completos. Si hacemos menos, o nos despertamos constantemente durante la fase de sueño superficial, nos levantaremos cansados, tendremos somnolencia todo el día y llegaremos por la noche sin energía.

¿Cuántas horas habría que dormir cada noche?

EE_ Depende de la edad. Un niño de 9 años que se mueve mucho, que

aprende muchas cosas, necesita como mínimo unas 11 horas. Un adolescente necesita 9, pero no las duerme, porque el reloj biológico se les retrasa; no tienen sueño hasta la 1 o las 2 de la madrugada. Al día siguiente se tienen que levantar pronto para ir a la escuela y, por ello, muchos adolescentes tienen déficit de sueño, que no tiene nada que ver con el hecho de salir de noche o no. Los adultos necesitan entre 7 y 8 horas. Solo un 5% tiene suficiente con 6 horas. Y un porcentaje también pequeño quizás necesita 9 o 10.

CM_ Hay quien piensa que puede dormir 6 horas al día entre semana, rendir bien, y el fin de semana recuperar el sueño. Pero el cuerpo no funciona así. Existe una comprobación muy sencilla que puede hacerse: si las noches del →



El doctor Estivill destaca que toda la comunidad médica hoy es plenamente consciente de los riesgos para la salud derivados de dormir mal. Para la doctora Monasterio, los problemas del sueño deberían afrontarse con terapias conductuales y cambios en el estilo de vida, más que con medicación.

→
fin de semana, sin despertador, duermes como mínimo dos horas más que entre semana, eso significa que tienes un déficit crónico de sueño y que necesitas dormir más entre semana.

¿Y las personas mayores, necesitan dormir menos horas?

EE_ En general, con 6 horas o 6 horas y media tienen suficiente, porque no se mueven tanto, no aprenden tantas cosas y no necesitan tanta reparación “en el taller”, pero es importante complementarlo con dos o tres siestas a lo largo del día, de unos 10 o 15 minutos cada una. Son muy reparadoras. Muchas personas mayores que duermen 6 horas por la noche creen que son pocas horas y toman medicamentos innecesarios para dormir.

¿Somos conscientes de lo que supone dormir poco?

CM_ Las consecuencias de dormir poco o mal están infravaloradas.

Hay una presión social para trabajar mucho, cuidar de los niños, hacer actividades, hacer muchas cosas... Hay personas que después de cenar se pone a trabajar en el ordenador, aunque la exposición a la luz azul de la pantalla es perjudicial para el descanso, activa el cerebro y altera el reloj biológico que funciona con el estímulo de la luz y la oscuridad. Las personas que duermen mal de noche, durante el día van cansadas, se duermen o, para compensar, se muestran hiperrevolucionadas, irritables, agresivas...

¿Qué efectos tiene para la salud dormir mal de manera habitual?

CM_ La primera consecuencia es que favorece la obesidad, porque genera cambios en las hormonas que regulan el hambre y la sensación de saciedad. Más obesidad puede producir empezar a tener apneas, que provocarán un peor descanso y entrar en un círculo vicioso de más altera-

ción del sueño todavía. El déficit de sueño también favorece tener diabetes, depresión, ansiedad... Todas las funciones vitales se alteran si no dormimos lo suficiente o suficientemente bien: las hormonas, el sistema cardiovascular, el inmunitario... Y eso está estudiado y demostrado científicamente.

¿Por qué hay personas que tienen insomnio?

EE_ Existen más de 40 causas que hacen que no durmamos, como el consumo de café, bebidas energéticas, estimulantes, drogas... O enfermedades como el Alzheimer, trastornos psiquiátricos, problemas de dolor, de tiroides... Pero la causa más habitual es el tipo de vida que llevamos. El insomnio es típico de un perfil de personas muy autocríticas, que dan vueltas a las cosas, se preocupan por todo... La calidad del sueño depende de lo que has vivido durante el día.

CM_ Por ello, lo ideal sería afrontar los problemas del sueño con terapias conductuales, intentando cambiar el estilo de vida. Pero, en lugar de eso, se prescriben medicamentos para dormir. Se empieza con un tratamiento para quince días y al final se mantiene toda la vida.

Hablando de medicamentos: hay algunos que dan somnolencia y quizás algunos conductores no lo tienen lo bastante en cuenta...

EE_ Hipnóticos, ansiolíticos y muchos otros medicamentos provocan somnolencia y, además, sufrimos un exceso de prescripción de este tipo de fármacos, agravado por la automedicación. Pero cuando se mezclan con alcohol, el resultado es mortal.

CM_ I combinados entre sí se potencian. Deberíamos alertar a la gente de que cuando se toma más de un fármaco de este tipo existe un riesgo muy importante de tener somnolencia que dificulta la conducción. Para saber si se puede conducir o no, a todo el mundo que toma sedantes, antidepresivos, fármacos para problemas cardiovasculares, para la tensión arterial, la epilepsia... se le debería realizar una evaluación específica, porque los efectos de estos medicamentos son muy diferentes en cada persona.

Los automóviles actuales incorporan detectores para avisar al conductor si se está durmiendo. ¿Son útiles o dan una falsa sensación de seguridad?

EE_ No sirven del todo, todavía... Las marcas están gastando millones para encontrar un sistema definitivo que todavía no existe; la prueba de ello es que no existe un dispositivo único en el mercado, sino media docena, que analizan parámetros diferentes del conductor, incluso la pupila de sus ojos.

¿Para acabar, qué consejo podríamos dar a los conductores para evitar situaciones de riesgo vinculadas con el sueño?

CM_ Lo más importante es que las personas sepan detectar el déficit de sueño antes de conducir. Es difícil medir a partir de qué punto la somnolencia es un impedimento para la conducción. En nuestra unidad de sueño realizamos unos tests muy complejos para conductores profesionales, que es un colectivo de riesgo con respecto al déficit de sueño. Hemos visto que entre un 40% y un 50% de camioneros sufre apneas. Duermen pocas horas o mal, trabajan demasiado y tienen tendencia a la obesidad.

“

Dr. Eduard Estivill

En el sofá de casa te das cuenta de que te estás durmiendo, pero ante el volante el sueño no lo ves venir, no te avisa, es fulminante.

Dra. Carmen Monasterio

Hay que concienciar a la gente de que los medicamentos que generan somnolencia son un riesgo para la conducción.

”

EE_ La somnolencia puede afectar a todo el mundo. Si son honradas, muchas personas reconocerán que en algún momento de su vida han conducido con sueño. El gran problema es que al volante te duermes de manera instantánea. En el sofá de casa, viendo la tele, eres consciente de que te estás durmiendo. Pero ante el volante, el sueño no lo ves venir, no te avisa, es fulminante, inmediato. Y cerrar los ojos dos segundos a 90 por hora son 25 metros sin control, lo que significa el precipicio o estamparse contra el vehículo de delante.

CM_ Es muy importante hablar del tema, que la gente tome conciencia de la importancia de dormir las horas suficientes y de tener una buena calidad del sueño. En el 2024 dimos un paso importante en La Marató de TV3, dedicada a las enfermedades respiratorias, en la que pudimos hablar de las apneas del sueño. Hay que concienciar a la gente de los riesgos para la salud física y mental que genera el hecho de no dormir bien. ■

Las curvas peligrosas de la somnolencia

Cuando hablamos de somnolencia al volante, todo el mundo piensa en la noche, pero los datos muestran otra franja horaria de alto riesgo: de las 2 a las 5 de la tarde...

EE_ En las personas que trabajamos de día hay dos curvas claras de somnolencia. Una corresponde a la noche y la otra aparece cuando han transcurrido unas 8 horas desde el momento de despertarse por la mañana, y es la que coincide con la franja de después de comer. En estos casos, si las ganas de dormir nos llegan frente al volante, lo mejor es detenerse en un lugar seguro, como una gasolinera, y echar una siesta de 10 minutos.

CM_ Un buen consejo para las personas que tienen que conducir después de comer es no hacer comidas copiosas, evitar el exceso de hidratos de carbono y, evidentemente, cero alcohol. Y, sobre todo, que tomen conciencia de los riesgos: si tienen sueño, que no conduzcan.



“

La llegada del primer hijo cambia las prioridades, las preocupaciones y el estilo de vida de los padres, también en el ámbito de la movilidad y, especialmente, a la hora de ir a la escuela.

”



Tener hijos cambia la movilidad de las familias

El RACC y Zurich Seguros analizan el cambio de hábitos de movilidad en la demarcación de Barcelona y en Madrid con la llegada del primer hijo.

Por Valentí Fradera
Periodista



La llegada del primer hijo cambia las prioridades, las preocupaciones y el estilo de vida de los padres. También en el ámbito de la movilidad. **La mitad de las familias afirma haber cambiado de hábitos**, según sendos estudios realizados por el RACC y Zurich Seguros en la demarcación de Barcelona y en Madrid. A grandes rasgos, aumenta la movilidad activa, pero también el uso del vehículo privado, y disminuye el del transporte público.

El RACC y Zurich Seguros ya hace años que colaboran para **aportar conocimientos y perspectiva** en

materia de movilidad. En esta ocasión, desde un prisma novedoso. Son cambios sutiles pero visibles, como se desprende de las mil encuestas realizadas a residentes, de entre 25 y 55 años, de la provincia de Barcelona y otras mil en Madrid.

Mayor uso del coche en la Comunidad de Madrid

Los dos estudios también permiten **comparar las diferencias de movilidad** entre ambas zonas. Por ejemplo, en Madrid se constata un uso más elevado del vehículo privado.

Así, en los desplazamientos de los padres y madres al trabajo, **el uso del coche en Madrid aumenta** del 47,3%, antes de tener hijos, al 55,7%, con hijos. En Barcelona, el uso del coche parte de un porcentaje más bajo →



→ (41,2%) y pasa al 43,7%. Por tanto, los viajes en coche suben 8,4 puntos en Madrid, más del triple que en Barcelona. En cambio, **la movilidad activa sube casi 3 puntos en Barcelona** y casi 2 en Madrid. En Barcelona se observan porcentajes mayores de desplazamientos a pie (3,4 puntos más que en Madrid) y en bicicleta (3 puntos).

El mayor uso del coche y de los modos activos va en detrimento del transporte público, que baja 5 puntos en Barcelona y 9 en Madrid. La conclusión es que la responsabilidad familiar condiciona el modo de desplazamiento. Con hijos, **el coche o los modos activos resultan más prácticos**, mientras que el transporte público no es lo bastante flexible.

Los niños solos van a pie

Si nos ceñimos a los desplazamientos de los hijos hasta el centro educativo, las diferencias entre Madrid y Barcelona también son apreciables. En ambas demarcaciones, entre los niños que van solos a la escuela, son mayoría los que van caminando. Pero **el porcentaje es mucho mayor en Barcelona, un 83%**, 13 puntos más que en la Comunidad de Madrid.

En cambio, en Madrid, un 16% van solos a la escuela en bus, el doble que en la provincia de Barcelona. Entre los que van acompañados, en Barcelona son mayoría los que van a pie (53%) o en coche (33%), mientras que, en Madrid, la mitad van en coche y solo el 41%, a pie. Ambas encuestas revelan que **7 de cada 10 familias reciben ayuda** con la movilidad de los hijos, en su mayor parte del entorno familiar. El principal soporte lo ofrecen los abuelos (81% en Barcelona, 80% en Madrid), seguidos de tíos, primos y hermanos.

También resulta similar el tiempo del trayecto: alrededor de tres cuartas partes de los niños tarda menos de **15 minutos en llegar a la escuela** (77% en Barcelona, 73% en Madrid).

Entre los padres y madres que optan por el coche, vuelven a apreciarse diferencias. En Barcelona, el 56% considera que el trayecto resulta cómodo y el 44%, complicado, difícil o estresante. En Madrid se invierten



El mayor uso del coche y de los modos activos va en detrimento del transporte público.

En Barcelona, el 83% de los niños que van solos a la escuela van a pie, el 70% en Madrid.

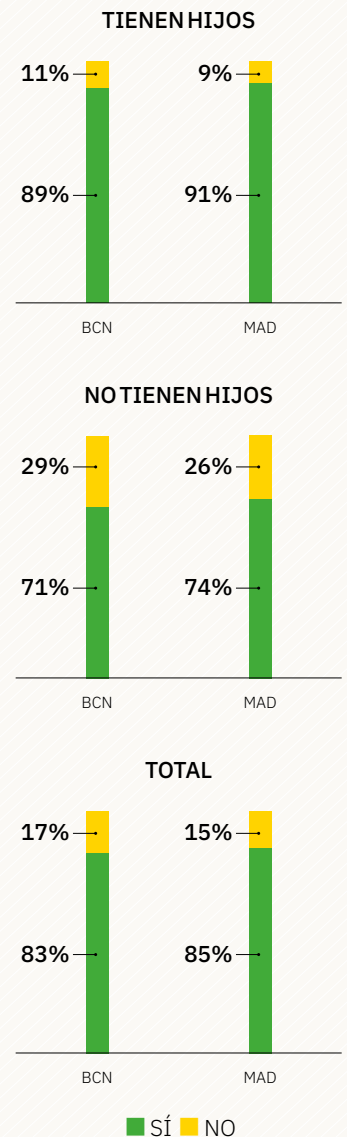


los términos, y solo el 42% considera cómodo el trayecto en coche (a pesar de que la mitad opta por este modo), por un 58% que lo califica de complicado, difícil o estresante.

En cuanto a la razón de no utilizar el transporte público, el resultado vuelve a ser similar. La mayoría afirma que **no ofrece una buena combinación** hasta la escuela (59% en Ma →

Disposición de vehículos en la unidad familiar

En Madrid, el 91% de los encuestados con hijos disponen de algún vehículo. Unas cifras similares a las de Barcelona, donde es el 89%.



Modos de desplazamiento al trabajo con y sin hijos, y antes de tenerlos

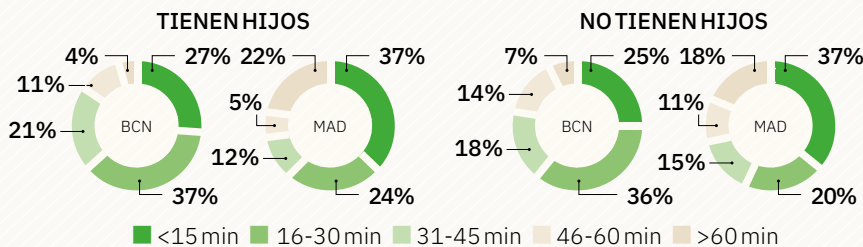
En Barcelona se observa un incremento de los modos activos entre los encuestados con hijos mayor que en Madrid, donde aumenta más el uso del coche.



	URBANO	INTERURB.	METRO	TREN	TRANVÍA	MOTO	COCHE
BCN	14,8%	3,7%	1,3%	5,6%	3,2%	11%	5%
	13,6%	3,7%	0,7%	7,7%	2,8%	16,4%	10,1%
	13,1%	2,8%	1%	5,8%	2,7%	12,8%	8%
MAD	11,4%	0,7%	0,5%	3,5%	2,7%	11,9%	9,5%
	11,2%	0,7%	0%	7,1%	5,1%	19,7%	9,5%
	9,7%	1%	0%	3,3%	4%	16,1%	12,7%

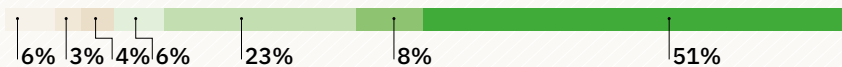
■ Tienen hijos ■ No tienen hijos ■ Antes de tener hijos

DURACIÓN DEL TRAYECTO AL TRABAJO SIMILAR, CON HIJOS Y SIN HIJOS

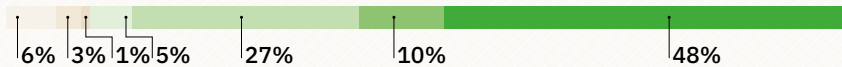


CAMBIOS EN LA DISPONIBILIDAD DE COCHE EN LA UNIDAD FAMILIAR

BARCELONA



MADRID

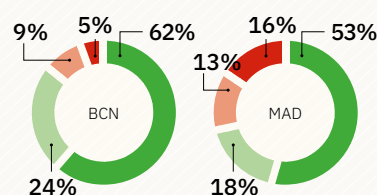


- Antes no teníamos coche y ahora tampoco. Nos movemos con otros vehículos
- Antes teníamos coche y ahora tenemos otros vehículos además de coche
- Antes teníamos coche, pero ahora ya no. Nos movemos con otros vehículos
- Antes no teníamos coche y ahora sí
- Antes teníamos un coche pequeño y ahora tenemos un coche más grande
- Antes teníamos un coche y ahora tenemos dos
- Antes y ahora tenemos el mismo tipo de coche

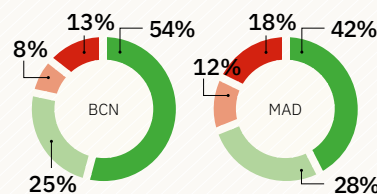
Valoración del trayecto con los hijos al centro educativo en coche

En Barcelona, el 56% considera que el viaje le resulta cómodo, pero solo el 42% en Madrid.

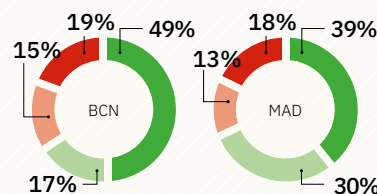
Menos de 50.000 habitantes



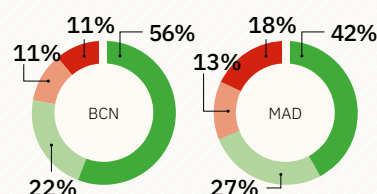
Entre 50.000 y 100.000 hab.



Más de 100.000 habitantes



TOTAL



■ Cómodo ■ Complicado ■ Difícil ■ Estresante



→ drid, 56% en Barcelona). También **se aduce su lentitud** (38% en Madrid, 33% en Barcelona) y, en menor medida, la incomodidad. Estas razones muestran la **necesidad de mejorar la infraestructura** del transporte público pensando en las familias.

Compra o cambio de coche

En cuanto a la economía familiar, en Barcelona un 58% de las familias consideran que los desplazamientos a la escuela no suponen un gasto añadido, porcentaje que en Madrid se queda en el 42%. Para quienes este gasto ha aumentado, mayoritariamente es por **un mayor uso del vehículo privado** (79% en Madrid, 71% en Barcelona). No obstante, alrededor de la mitad tiene el mismo coche que antes. Los que han comprado uno o lo han cambiado son el 42% en Madrid y el 37% en Barcelona. De estos, **dos tercios han cambiado un coche pequeño por otro más grande**, y un porcentaje menor ha comprado un segundo coche. Los que no tenían coche y lo han comprado al tener un hijo son el 6% en Barcelona y el 5% en Madrid.

El coche, más seguro

Las diferencias reflejadas en las encuestas de Madrid y Barcelona también aparecen a la hora de valorar la movilidad. En Barcelona el 61% considera que **su movilidad es más sostenible desde que llegó su hijo**, mientras que en Madrid dicho porcentaje se reduce al 55%. En ambos casos, prácticamente la mitad (48%) de los que afirman moverse de un modo más sostenible es por utilizar más modos activos, como caminar o ir en bicicleta. Un 34% dice que es por usar más el transporte público y un 25%, por tener



El coche es el transporte que las familias consideran más seguro si van con su hijo: un 55% en Madrid y un 49% en Barcelona.

El siguiente modo más seguro es ir a pie.



un vehículo menos contaminante. No obstante, la mitad de las familias con hijos asevera que **la sostenibilidad no es un factor importante** a la hora de escoger un modo de desplazamiento, mientras que solo el 31% dice que sí, en todo mo-

mento. De hecho, las prioridades en los desplazamientos familiares son **la comodidad** (70% en Barcelona, 50% en Madrid), la seguridad (57% y 43%) y **la rapidez** (40% y 22%). La sostenibilidad se queda en el 14% en Barcelona, el doble que en Madrid (7%). En ambas demarcaciones, **el coche es el transporte que las familias con hijos consideran más seguro**. Si van con su hijo, el porcentaje es del 55% en Madrid y del 49% en Barcelona; si los progenitores se desplazan solos, del 51% y del 52%, respectivamente. El siguiente modo más seguro es ir a pie.

Además de la seguridad, otro aspecto clave en la movilidad con hijos es **la previsión**. Tanto en la Comunidad de Madrid como en la provincia de Barcelona, el 76% de familias encuestadas afirman **planificar más sus viajes** desde que tienen hijos. ■

Las propuestas de las familias

Tener hijos **cambia la vida** en todos los sentidos, también en la forma de desplazarse. En Barcelona (36%) y Madrid (31%), las familias cambian su manera de moverse después de tener hijos. No obstante, optan por **aumentar el uso del coche** y de los modos activos y **disminuir el del transporte público**.

Para potenciar la posición del transporte público, en la encuesta del RACC y Zurich Seguros las familias piden **mejorar la accesibilidad**, ya sea con ascensores o rampas (54% en Barcelona, 36% en Madrid). Además de reservar más espacio para cochecitos dentro del transporte público (47% en Barcelona, 33% en Madrid).

Las familias también valoran la opción de ir a pie a la escuela. Por eso, otra de las medidas propuestas es **ampliar las aceras** y mejorar su mantenimiento (57% en Barcelona, 40% en Madrid), así como **eliminar obstáculos al caminar**, como escalones, bordillos altos y desniveles (48% y 35%, respectivamente). Los padres también reclaman más zonas con prioridad para peatones (35% y 22%) y carriles bici adecuados para circular con niños (22% y 14%). Por último, un 32%, en Barcelona, y un 24%, en Madrid, reivindica los **incentivos para la adquisición de vehículos sostenibles** para las familias, ya sean eléctricos o híbridos.

La primavera tu móvil altera

RACctel+

FIBRA, MÓVIL Y TELEVISIÓN



2ª línea de móvil GRATIS

Pack Avanza 25 GB



PACK AVANZA 25 GB

FIBRA
500 Mb

TELÉFONO
FIJO

MÓVIL
25 GB

MÓVIL
25 GB

GRATIS

39'9 € /mes
IVA incl.
PRECIO FINAL

racctelplus.com | 900 840 494

Pásate a RACctel+ antes del 31/03/2025 con Fibra 500 Mb, fijo, móvil con llamadas y 25 GB por 39,9 €/mes (precio final). La línea adicional está incluida en el pack con el mismo contenido en minutos y GB que la principal. Permanencia de 3 meses. Precio con IVA sujeto a cambios. Más información en racctelplus.com

RACC
Mobility
Club


euskaltel



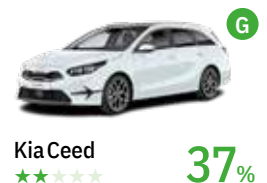
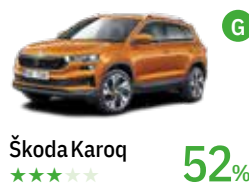
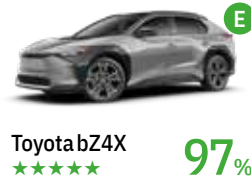
Opel Corsa Electric, el más sostenible según el Green NCAP

El RACC presenta los últimos resultados del Green NCAP para evaluar el impacto ambiental de los vehículos.

El Opel Corsa Electric (Vauxhall en Reino Unido) ha obtenido la nota media más alta (99%) y ‘cinco estrellas’ en el estudio Green NCAP del segundo semestre del 2024. El RACC forma parte de esta organización de entidades y administraciones independientes que, en este periodo, ha evaluado la eficiencia energética y las emisiones en condiciones reales de 21 modelos nuevos.

Los eléctricos puros acaparan los puestos de honor

Nueve coches han obtenido el reconocimiento de ‘cinco estrellas’, todos eléctricos. De estos, 6 son de marcas asiáticas (China, Corea y Japón), 2 norteamericanos (aunque el Jeep Avenger se fabrica en Europa) y 1 europeo, el Corsa, con un 10/10 en calidad del aire y emisión de gases de efecto invernadero, y un 9,7/10 en eficiencia energética. Le siguen, con un 98%, el Hyundai Kona eléctrico y el Tesla Model 3. El híbrido enchufable mejor puntuado es el Mazda MX-30, con 81 km de autonomía en las pruebas del Green NCAP. Los menos valorados son el Subaru Crosstrek, híbrido, y el Chery Omoda 5 y el Kia Ceed, de gasolina. ■



(1) Clasificación (2) Puntuación media (E) Eléctrico (H) Híbrido (G) Gasolina

RACC

& protección

Hasta el
35%
de descuento



Seguro de coche

Muévete siempre con tranquilidad: en caso de avería, la solucionamos estés donde estés.



Solucionamos la avería al momento para que puedas continuar el trayecto



Dispones de una amplia red de talleres de ámbito nacional



Te dejamos un coche de sustitución hasta 7 días



Tienes incluida la reparación y sustitución de lunas

Satisfacción global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.es/seguro-coche

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

El descuento anunciado es el máximo permitido para la modalidad de Todo Riesgo con Franquicia. Seguros distribuidos bajo la marca del RACC por RACC Mediagent, S.A.U., con domicilio en la avda. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), e inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros y reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (consulta el Punto Único de Información en <http://www.dgsfp.mineco.es>), con la clave de inscripción C0708A58201740. Es una Agencia de Seguros Exclusiva de Grupo AXA España con contrato de agencia con las entidades aseguradoras: AXA Seguros Generales, S.A., de Seguros y Reaseguros; AXA Aurora Vida, S.A., de Seguros y Reaseguros; GACM Seguros Generales Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., y AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



Los coches alternativos copan el 63,6% del mercado

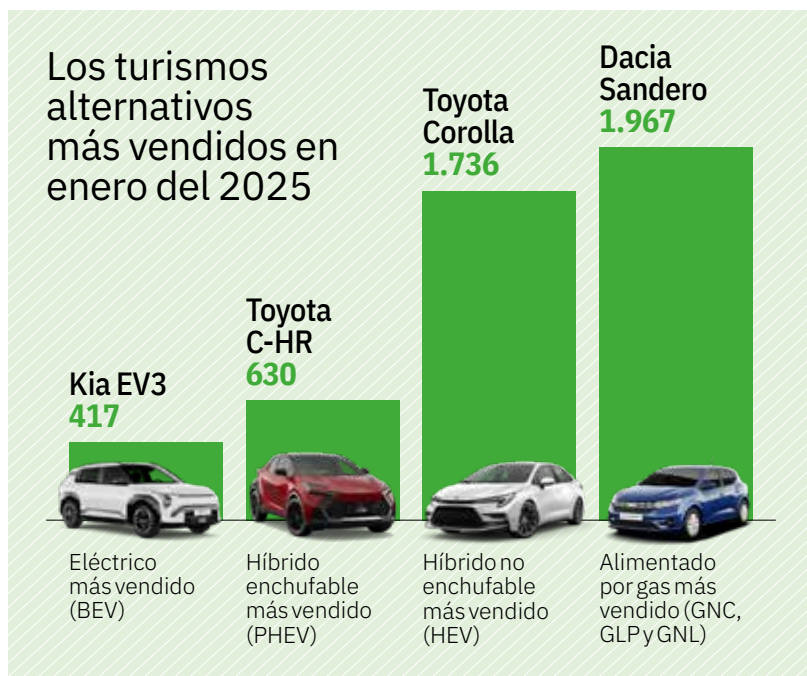
En enero, las ventas de turismos electrificados, híbridos y de gas aumentaron un 23,8%. Los híbridos fueron la primera opción de compra, mientras que los eléctricos puros crecieron un 48,5%.

Los turismos alternativos (eléctricos, híbridos y de gas) empezaron bien el año. Según datos de la ANFAC, en enero las ventas de estos modelos sumaron **46.025 unidades**, un 23,8% más que en enero del año pasado, con una cuota del 63,6%. De estas, **32.666 fueron híbridos no enchufables (HEV)**, que ya superan a los de gasolina como primera opción de compra, con un 45,2% de cuota. Si nos centramos

en los electrificados (eléctricos e híbridos enchufables), crecieron un **28,9%**, con 10.254 unidades, un 14,2% del mercado, cuando cerraron el 2024 con el 11,4%. Los **eléctricos aumentaron sus ventas un 48,5%** (5.012 unidades) y los **híbridos enchufables (PHEV), un 14,5%** (5.242). Es por eso que desde la ANFAC alertaban de las consecuencias de la no continuidad de las ayudas del Moves III y de la deducción del IRPF.



BYD, líder eléctrico. La marca china BYD cerró el mes de enero con una cuota del 15,9% del mercado español de vehículos eléctricos. BYD colocó dos de sus modelos **entre los cinco eléctricos más vendidos**. El compacto **Dolphin** fue segundo (detrás del Kia EV3), con 394 unidades, y el SUV medio **Atto 3**, quinto, con 234. Por si fuera poco, BYD también brilló entre los híbridos enchufables, en los que la versión PHEV del SUV familiar **Seal U** alcanzó 391 ventas y se colocó segundo (detrás del Toyota C-HR).



Bajan las emisiones. Las emisiones medias de CO₂ de los turismos vendidos en enero en España fueron de 112,2 g/km, **un 3,5% menos que en el mismo mes del año pasado**. En el total del 2024, las emisiones medias se habían situado en 116,4 g/km, un 0,5% menos que en el 2023. **El 1 de enero entró en vigor la normativa CAFE de la UE, que impone un límite de emisiones de 93,6 g/km** para el conjunto de coches vendidos en el 2025. En caso de exceso, los fabricantes se exponen a fuertes multas.

El Tesla Model Y cede el cetro europeo al Dacia Sandero

El modelo norteamericano siguió siendo el eléctrico más vendido en el 2024, pero las matriculaciones eléctricas bajaron respecto del 2023.

Después de cuatro años de incremento, **las ventas de coches eléctricos (BEV) en Europa** (incluido el Reino Unido, 28 países en total) **fueron de 1.985.996 unidades en el 2024**, según los datos de la consultora Jato Dynamics. La cifra supone una reducción del 1,2% en comparación con el 2023. La cuota de BEV en Europa se quedó en el 15,4%, 3 décimas menos que el año anterior. En total, **en Europa se matricularon 12.909.741 coches nuevos**. Es el segundo año seguido que el mercado aumenta levemente, pero las ventas siguen lejos de las cifras prepandémicas (15,8 millones de unidades en el 2019).



El **Dacia Sandero**, de gasolina y gas, se coronó en 2024 como el coche más vendido en Europa.

Nuevo líder. Uno de los coches más asequibles del mercado, el **Dacia Sandero**, con versiones de gasolina y gas, se coronó en 2024 como el más vendido en Europa. Con 268.101 unidades, desbancó al Tesla Model Y, que había sido el rey del 2023, y cayó a la cuarta posición, con un descenso

del 17%. No obstante, el **Model Y siguió siendo el más vendido entre los eléctricos** (209.214 unidades) por delante de su hermano, el Model 3. Una tendencia interesante del mercado es que China ya es el sexto país de origen de los coches matriculados en Europa, por delante de Japón.

RACC & ventajas

Botón RACC: nuevo dispositivo de emergencia

Envía una señal geolocalizada que activa la asistencia al momento

 **Conexión 24 h con el RACC**



 **Señal V16 visible a 1 km**

 **Homologado por la DGT**

 **Obligatorio el 1 de enero de 2026**

Por solo **49€**



[botonracc.es](https://www.botonracc.es) |  900 357 357 |  638 220 311

Para poder disfrutar de la funcionalidad de conexión directa con la central de coordinación RACC, es necesario disponer de un seguro de coche RACC o de cualquier modalidad de asistencia que incluya asistencia en carretera.



Los usuarios de patinetes deberán adaptarse a las nuevas normas para evitar sanciones y contribuir a una movilidad más segura y ordenada.

Barcelona actualiza la normativa de circulación de los patinetes eléctricos

El 1 de febrero entró en vigor la nueva normativa de movilidad para vehículos de movilidad personal (VMP), patinetes incluidos, de la ciudad condal. La medida, enmarcada en el Pla Endreça del Ayuntamiento, busca mejorar la seguridad vial y la convivencia en los espacios públicos.

El auge de los **vehículos de movilidad personal (VMP)** en las ciudades ha obligado a actualizar la normativa para garantizar una mejor convivencia entre todos los medios de transporte.

Barcelona es un claro ejemplo de esta evolución, ya que el pasado 1 de febrero entró en vigor una **nueva ordenanza que refuerza la seguridad vial** y define con mayor claridad el uso de estos vehículos en el espa-

cio público. La normativa introduce **sanciones más severas para quienes incumplan las restricciones de circulación** y estacionamiento de los VMP, con especial atención a la prohibición de usar las aceras y zonas peatonales.

El principal objetivo de la normativa es **preservar las aceras como espacios exclusivos para los peatones** y regular la circulación de los VMP en la vía pública, asegurando que su

integración en el tráfico urbano sea segura y respetuosa. Analizamos sus novedades:

1. Uso obligatorio del casco. Por motivos de seguridad, todos los usuarios de patinete eléctrico deberán usar casco durante sus desplazamientos. Para vigilar su cumplimiento, se intensificarán los controles en zonas de alta afluencia de peatones y tráfico. Los usuarios que eludan la norma se enfrentan a una **sanción de 100€**.

2. Prohibición de circular por las aceras. Los patinetes eléctricos no podrán circular ni por las aceras ni por calles con límites de velocidad de 50 km/h. Sí que podrán hacerlo por carriles bici y calles cuyo límite de velocidad sea igual o inferior a 30 km/h. En caso contrario, podrían ser **multados con hasta 500€**.

3. Limitaciones de velocidad. Los patinetes eléctricos deberán



4. Normas de circulación. Queda totalmente prohibido el uso de patinete eléctrico por parte de menores de 16 años y por más de una persona, bajo **pena de 100 €**. Circular sin luces delanteras y posteriores será **multado con hasta 100€** y hacerlo bajo los efectos del alcohol o las drogas será penado con **hasta 500€**.

5. Restricciones en el estacionamiento. Se prohíbe el estacionamiento de patinetes en aceras y en proximidades de centros escolares y hospitales para evitar obstrucciones. Aquellos autorizados para la distribución de mercancías pueden usar los espacios de carga y descarga. Hacerlo fuera de los espacios estipulados puede conllevar una **sanción de hasta 200€**.

RACC Scoot incluye **asistencia jurídica y la gestión de recursos ante posibles multas**, además de un **seguro de responsabilidad civil** con cobertura de hasta 300.000€, lo que garantiza respaldo en caso de daños a terceros.

Además, RACC Scoot te protege con un **seguro en caso de accidente** que cubre hasta 6.000€, ofreciendo apoyo económico en situaciones imprevistas. Los usuarios también cuentan con **asistencia mecánica para solventar averías** durante sus desplazamientos. El servicio se completa con un **acceso ilimitado a consultas médicas las 24 horas del día**, así como con una cobertura de gastos médicos de hasta 600€. ■

respetar un límite de velocidad de 25 km/h en general y de 10 km/h en carriles bici situados en la acera. Superar estos límites de velocidad supondrá recibir una **sanción de hasta 500€**.

Protégete ante imprevistos con RACC Scoot

En un escenario donde se prevé que las restricciones vayan a más, el RACC pone al alcance de los usuarios de VMP el producto **RACC Scoot**.

Circula a tu aire gracias a RACC Scoot.

Infórmate en racc.es/asistencias/racc-scoot, en el **900 357 357** o en nuestras oficinas.

RACC & ventajas



📞 900 357 357 | 📞 638 220 311 | 🌐 racc.es/viat-racc

ViaT

Muévete con el ViaT y ahorra más de 200 €/año



Hasta 10 céntimos/litro de dto.



Hasta el 50% de dto. en túneles de lavado



Hasta el 20% de dto. en parkings SABA



Peajes sin colas en España, Portugal y Francia



Por solo **18'15** €/año

Dispositivo gratuito. Solo se pagará la cuota de mantenimiento anual de 18,15 € (IVA incluido) y se cobrará en la primera factura. El dispositivo ViaT by Bip&Drive es válido en España y Portugal. Los viajes en Francia tienen una cuota adicional de 2 € + IVA por mes de utilización. Descuentos: un 5% de descuento directo en parkings SABA de lunes a viernes de 8 a 21 h y un 20% de descuento en noches, domingos y festivos. Lista de aparcamientos con descuento disponible en la web del RACC. Resto de descuentos aplicados haciendo la compra a través de la app de ViaT by Bip&Drive. Cálculo de ahorro de 205 €/año con un uso, a través de la web, de estos servicios: 66 litros de combustible en gasolina, 2 lavados de coche, 30 € de aparcamiento, 5 € en parquímetros y 25 € en peajes al mes. Servicios contratados a través de la app de Bip&Drive. El saldo ahorrado se descontará automáticamente en la factura.



El RACC HolaBICI Team remontando una carretera de montaña durante la preparación de una de las pruebas.

Los retos RACC HolaBICI Team: el calendario 2025

El equipo ciclista femenino del RACC arranca su cuarta temporada con nuevas metas, ampliando su participación a pruebas de montaña además de carretera.

Con entusiasmo y nuevos objetivos. Así afronta el **RACC HolaBICI Team** su cuarta temporada. Tras tres años de crecimiento, este **equipo ciclista femenino amateur, impulsado por el RACC**, busca seguir promoviendo la participación de mujeres en el ciclismo. Para este año, el equipo estará compuesto por las mismas ciclistas que firmaron grandes resultados en 2024: **Meritxell Sabaté, Míriam Viñar, Aida Escalada, Cristina Borrás,**

Nemesí Márquez y María Navío serán las integrantes principales del equipo. Junto a ellas, a lo largo del calendario se unirán puntualmente algunas invitadas que, seguro, entre todas dejarán huella en las pruebas clave del 2025.

Ambición y diversidad

El calendario de la temporada 2025 del RACC HolaBICI Team incluye **competiciones icónicas y desa-**

fiantes que pondrán a prueba la capacidad de superación y trabajo en equipo de las ciclistas. Como novedad para este año, destaca la participación del RACC HolaBICI Team en **no solo pruebas de carretera, sino también de montaña**. Así ocurrirá en la Transpyr. Otro de los grandes retos que afrontarán será el de completar en mayo la **Škoda Titan Desert Morocco**, formando el equipo Škoda-RACC para recorrer más de 600 kilómetros por el desierto de Marruecos durante 6 días. Además de estas dos duras pruebas, el RACC HolaBICI Team contará en su calendario de competición con **otras ocho carreras**, entre las cuales se encuentran la Gran Fondo Calella, CicloMON, Ports del Maresme, Quebrantahuesos, Vielha Cycling Tour o Larra Larrau Isaba, entre otras. ■

Calendario 2025

16 de marzo	Gran Fondo Calella
13 de abril	Ciclo Món Sant Benet
27 de abril	Gran Fondo Lloret
1 de mayo	Titan Desert
10 de mayo	Terra de Remences
25 de mayo	Ports del Maresme
8 de junio	Transpyr (BTT/Road)
21 de junio	Quebrantahuesos
28 de junio	Pedals de Foc
20 de julio	Volta Ports Andorra
26 de julio	Vielha Cycling Tour
6 de septiembre	Larra Larrau Isaba
27 de septiembre	Catalunya Bike Race

Patrocinios al alza

La tendencia ascendente del equipo se plasma, también, en la **gran cantidad de marcas que apoyarán al RACC HolaBICI Team en 2025** y que hacen posible que el proyecto que empezó en 2022 siga creciendo y convirtiéndose, cada vez más, en un referente de las pruebas ciclistas *amateur*.



SKODA **SNÖ** *Vic Sports*
LIBERTY HOTELS



RACC & protección

Desde solo
3€ /mes*



Seguro de decesos

El RACC, contigo hasta en los momentos más difíciles.



Asistencia psicológica



Asesoramiento en la elaboración del testamento online



Traslado a cualquier cementerio nacional



Borrado de contenidos digitales

Satisfacción global: ★★★★★ **9/10**



@ [racc.es/seguro-decesos](https://www.racc.es/seguro-decesos)

☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

* Consulta el precio en www.racc.es, por teléfono o en alguno de nuestros puntos de venta. Seguros distribuidos bajo la marca del RACC por RACC Mediagent, S.A.U., con domicilio en la avda. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF:A58201740), e inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros y reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (consulta el Punto Único de Información en <http://www.dgsfp.mineco.es>), con la clave de inscripción C0708A58201740. Es una Agencia de Seguros Exclusiva de Grupo AXA España con contrato de agencia con las entidades aseguradoras: AXA Seguros Generales, S.A. de Seguros y Reaseguros; AXA Aurora Vida, S.A. de Seguros y Reaseguros; GACM Seguros Generales Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. y AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.

¿Eres emprendedor? El RACC te ayuda

Si eres socio del RACC y tienes un proyecto, el Club puede difundirlo a través de la revista o de las redes sociales. Envíanos tu caso a participa@racc.es o a X (@ClubRACC) #EmprendedoresRACC.

POR TXELL MORENO. FOTOS: JOSE IRÚN



Cuidando el planeta, botella a botella

Marta Sainz_ Bajo el nombre de **Pots** (pots.eco) se encuentra un proyecto orientado a promover la reutilización de botellas. A través de sus colaboradores, como distribuidoras y supermercados, Pots recoge botellas usadas, las higieniza y las devuelve a bodegas y envasadoras para ser reutilizadas. Su objetivo es reducir el desperdicio y fomentar la economía circular, impulsando un modelo más sostenible en el sector del vino.

Mi próximo reto es... conseguir que el retorno y la reutilización de envases vuelva a ser un hábito de consumo en toda España.



Transacciones inmobiliarias seguras

Conrado Sánchez_ Garantizar la transparencia y la seguridad en la compraventa de viviendas es el objetivo de la Declaración de Garantía de Estado de Vivienda **DGEV** (dgev.es). Esta innovadora plataforma digital, impulsada junto a Rafael Pérez Orriols, acredita que los inmuebles están libres de problemas estructurales o irregularidades legales. Con información clara y fiable, la DGEV aporta confianza a cada operación.

Mi próximo reto es... transformar el mercado de vivienda usada con una herramienta digital que garantiza seguridad, protección y transparencia.



¿Eres emprendedor y socio del RACC?

Si tu proyecto puede generar empleo, con Netmentora te ofrecemos acompañamiento gratuito.

Infórmate en netmentora-catalunya.org/racc



Netmentora
by Réseau Entreprendre
CATALUNYA



Innovación y tradición en cada plato

Ivet, Marc y Eduard Parareda_ Los hermanos Parareda, jóvenes y llenos de energía, son la *alma mater* del restaurante **La Masia Sallent** (lamasiasallent.com), donde fusionan la cocina catalana-mediterránea con influencias internacionales. Ubicado en una masía del siglo XII en el Bages, su propuesta destaca por la calidad del producto y un servicio profesional pero desenfadado, que refleja la frescura y la visión de futuro de un equipo que apuesta por la tradición con un toque innovador.

Nuestro próximo reto es... poner en valor nuestra cocina y empezar a ofrecerla para *caterings*.

Humanizar la experiencia digital

Patricia Cabrera_ Con el objetivo de mejorar el proceso de *networking* y aumentar la visibilidad de marca, **Lead2Team** (lead2team.com) ofrece una solución innovadora basada en tarjetas de visita digitales, interactivas y personalizables. La herramienta permite compartir información profesional de forma ágil, centralizar perfiles y facilitar la programación de reuniones.

Mi próximo reto es... hacer de la tarjeta digital una herramienta imprescindible, no solo para un *networking* más ecológicamente sostenible, sino también para la generación de reseñas y promoción de marca.



Òscar Camps a bordo del velero ASTRAL, con el que Open Arms llegó a salvar 15.000 vidas, amarrado en el puerto de Badalona.

Òscar Camps. Socorrista y fundador de Open Arms.

“Nuestra premisa es clara: nadie debe morir en el mar”

En el 2015, en plena crisis de refugiados, Òscar Camps y su equipo de socorristas se embarcaron en un viaje a la isla de Lesbos para combatir la tragedia humana en el Mediterráneo. Hoy, charlamos con él sobre la trayectoria de Open Arms y su labor sobre el terreno. POR DIEGO PASCUAL. FOTO: JOSE IRÚN

¿Qué es Open Arms?_ Open Arms es una respuesta ciudadana a una situación concreta que se dio en el Mediterráneo: la falta de intervención humanitaria en aguas internacionales.

¿Por qué se dio esta situación?_ Hasta entonces, el proyecto italiano Mare Nostrum era el encargado de rescatar a los migrantes que quedaban a la deriva en el Mediterráneo. Ante el

aumento del flujo migratorio, Italia solicitó ayuda financiera a la Unión Europea, que rechazó dársela.

¿Por qué decidisteis involucraros en esta labor?_ Somos socorristas: nuestra misión es rescatar personas. En cuanto acabamos la temporada de playas nos desplazamos a Lesbos, a pocas millas de Turquía, y desde allí al Mediterráneo central, cuando aumentó el flujo migratorio.

¿Cómo es el proceso de rescate que efectúa Open Arms?_ Seguimos estrictamente a lo que nos obligan los convenios internacionales y nuestra propia profesión: rescatamos a las

personas que se encuentran en una situación de peligro y las entregamos a las administraciones competentes para que analicen cada situación individual.

¿Cuáles son los mayores obstáculos con los que habéis topado? El principal escollo vino por parte de las autoridades italianas después de nuestros tres primeros años. A partir del cambio de gobierno del 2018, los nuevos dirigentes lanzaron un discurso contra Open Arms, aludiendo que, más que salvar vidas, perjudicábamos la seguridad de su país.

¿Cómo os defendéis ante estas acusaciones? Es sencillo: Open Arms cumple con el derecho marítimo internacional asumido por todos los países y diseñado, precisamente, para evitar las muertes innecesarias en el agua. Sean pescadores, deportistas náuticos, turistas en ferri o personas que huyen de sus lugares de origen, nadie debe fallecer en el mar.

Una década después de vuestra fundación, ¿qué balance hacéis del último año? En el 2024 hemos llevado a cabo múltiples misiones, todas vinculadas con la actualidad: hemos descargado comida en Gaza, hemos trasladado a 250 personas refugiadas de Níger a Roma en vuelos humanitarios, hemos rescatado a casi 1.000 personas en el Mediterráneo y hemos estado dos meses y medio en Valencia ayudando a las poblaciones afectadas por la DANA.

¿Qué os depara el futuro? Siempre va a haber refugiados y, por tanto, personas a las que atender. Cada día huye gente y, aunque la mayo-

“

Los estudios científicos prevén un desplazamiento de 150 millones de personas por el cambio climático.

Open Arms no distingue entre a quién rescata.

”

ría lo hace de la guerra y la miseria, ya nos encontramos con refugiados climáticos.

¿De qué huyen estas personas? Por ejemplo, de la falta de agua. En Cataluña hemos sufrido cortes de suministro debido a la sequía, pero debemos tener en cuenta que existen lugares donde simple y llanamente ya no hay acceso a agua. Si cada vez tienes que ir más lejos a buscarla, llega el momento en el que decides marcharte.

¿El clima nos supondrá una amenaza? Los modelos científicos a medio y largo plazo no son nada esperanzadores: según se calcula, el cambio climático y sus consecuencias provocarán un desplazamiento de 150 millones de personas de todos los continentes. Creo que ninguna administración está preparada para lo que supone tal volumen de migrantes y cómo afectará al futuro de nuestros hijos. ■



Salvar vidas por tierra, mar y aire

Open Arms trabaja para ofrecer vías legales y seguras a todas aquellas personas que intentan llegar a Europa huyendo de **conflictos bélicos, persecución o pobreza**, así como informarles y formarlas una vez en tierra para que puedan tomar sus propias decisiones con total libertad.

Durante la última década, Open Arms se ha involucrado en la **crisis de refugiados del Mediterráneo**, ha lanzado proyectos de **formación y recursos en África occidental**, ha trabajado para proteger a la población más vulnerable durante la **pandemia de la COVID-19** aquí y en el extranjero y ha dado respuesta a la **emergencia humanitaria de Ucrania** por tierra, mar y aire ante la invasión de las tropas rusas.

Escanea el QR para conocer más sobre Open Arms, las últimas noticias y las maneras de colaborar con la ONG.



Miki Núñez. Artista y presentador.

“Tenía claro que ‘Operación Triunfo’ era mi sitio”

Miki Núñez es uno de los artistas más reconocidos del panorama musical actual en toda España. Criado en Terrassa y curtido profesionalmente en las fiestas mayores de toda Cataluña, este socio RACC saltó a la fama con ‘OT 2018’ y su carrera no ha hecho más que crecer desde entonces. Hoy nos abre las puertas de su estudio. FOTOS: JOSE IRÚN

Por **Diego Pascual**
Periodista



¿Cómo te picó el bicho de la música? Lo cierto es que mis padres me obligaron a estudiarla (ríe). Ninguno de los dos se dedica al sector, pero siempre han sido muy melómanos. Mi madre, que es maestra, decía que los alumnos que estudiaban música en el colegio tenían una sensibilidad especial, así que

hice piano, guitarra... y de paso teatro, tenis, fútbol y *taekwondo*. Era el niño de las extraescolares. Finalmente, descubrí que lo que realmente me gustaba era cantar.

¿Y te dejaron explorar el canto? ¡Sí! Me apuntaron a la coral del cole. Recuerdo que un año no teníamos ninguna actuación preparada para la fiesta de final de curso y a la directora se le ocurrió juntarme con unos amigos que tocaban otros instrumentos. Y desde entonces no

nos hemos separado, porque somos el mismo grupo que toca bajo la marca ‘Miki Núñez’.

Además, también has desarrollado tu faceta de actor, ¿no? Desde el 2018, mientras no estoy cantando o componiendo, me puedo dedicar a ello. Actué en *Jo mai mai* (TV3) y me he ido presentando a algunos *castings*, pero siento que me falta tiempo para llevar a cabo todo lo que me gustaría. Sacando la cuenta, hace siete años que no tengo vacaciones (ríe). →



En su propio estudio, Miki Núñez compone algunos de los éxitos más recientes de la escena pop musical catalana y española.

→

Entonces, ¿cómo te podemos definir?

Miki Núñez es... ¡Uf! Diría que soy de la farándula (ríe), porque me encanta comunicar, subirme a un escenario y empezar a hablar. Pero opino que la etiqueta de “artista” no te la puedes colgar tú mismo, tienen que decírtelo desde fuera.

Volviendo a la música, tus orígenes son clave en tu trayectoria. ¿Cómo fue tu primera experiencia con una banda, más allá de la fiesta de final de curso?

Nuestro primer grupo se llamaba Altercat. Hacíamos temas propios, pero, siendo sinceros, no funcionaba y nadie nos conocía, así que tuvimos que darle una vuelta y empezar a versionar canciones que la gente quisiese escuchar.

Os convertisteis en Dalton Bang. Eso es. Nuestro público era, sobre todo, el de las fiestas mayores de los pueblos. Llegábamos a tener 60 conciertos en un verano: salíamos de casa después de comer, hacíamos las pruebas de sonido por la tarde y hasta las 4 de la mañana no salíamos a tocar, porque siempre éramos la última banda de la lista.

¡Una rutina intensa! Si lo miras con perspectiva, era como estar de colonias: visitabas con tus amigos cada vez un pueblo distinto, ibas a tomar algo, merendabas, jugabas a las cartas... De hecho, lo recuerdo como una de las épocas más felices de mi vida.

¿Cuál fue vuestro mejor concierto más exitoso? Un año en Sabadell reunimos a más de 12.000 personas. Fue increíble. Pero había de todo: una Nochevieja en Balaguer solo tuvimos a la gente que estaba sentada en la barra.

¿Y una canción predilecta? Muy difícil; tenías que saber adaptarte a cada sitio. Estudiabas un poco la situación y pensabas: “aquí ponemos Aspenecat, que lo petamos” u “hoy tiramos con el *pack* de reguetón”. Y si era una fiesta de tarde, apuesta segura: James Brown (ríe). Pero si tengo que elegir, me encanta cantar *La dansa del vestit*, de Txarango.

“

Tocar de pueblo en pueblo con Dalton Bang fue una de las épocas más felices de mi vida.

Ir a Eurovisión es una gran carga de trabajo que te recompensa con la visibilidad.

”

Entre fiesta y fiesta, llegó Operación Triunfo. Yo seguía con Dalton Bang, subía *covers* en Instagram y, a la vez, estudiaba Magisterio en la universidad. En el 2017 volvió ‘OT’ y mi pareja de entonces se enteró de que hacían

los *castings* en Barcelona para la edición siguiente, con tan mala suerte que me coincidía con un examen de matemáticas en la facultad. “No me lo puedo saltar para hacer una cola kilométrica de 16.000 candidatos”, le comenté.

¿Y no fuiste? No, pero no se quedó ahí. Aquel año, en ‘OT’ hicieron un sorteo de un pase directo si los mencionabas con un *hashtag* en Instagram, así que mi novia me cogió el móvil y puso la mención en uno de mis vídeos. Al día siguiente me escribieron y me dijeron: “Nos encanta tu *cover*, vas a ser el primero en hacer el *casting* de toda Barcelona”.

¿Qué habría pasado si no te hubieran cogido? Me habría dado a conocer de otra manera. Yo tenía muy claro desde el colegio que quería ser cantante y cuando me presenté a ‘OT’, no sé por qué, sabía que iba a entrar. No me preguntes la razón: no era el más guapo, no era el que mejor cantaba, ni el que mejor conectaba con los maestros ni con el jurado. Pero tenía clarísimo que era mi sitio.

¿También tenías claro que irías a Eurovisión? Eso llegó por sorpresa (ríe). Estábamos en la academia y un día nos recordaron que teníamos que hacer la gala de Eurovisión. Yo ni me acordaba. Me dieron *La venda*, me votaron y, sin darme cuenta, ya estaba camino de Tel Aviv.

¿Cómo lo viviste? Fue una experiencia espectacular, psicológica y emocionalmente hablando. El festival dura una semana, pero por detrás hay seis meses de trabajo ingente. Mi madre dice que es el voluntariado más grande que he hecho en la vida (ríe): no



De la mano de sus amigos como integrantes de la banda, Miki Núñez reúne a miles de personas en cada concierto.

ganas dinero ni tienes derechos de autor por la canción, pero la visibilidad que te proporciona como artista es inconmensurable.

¿Qué tienes en marcha para el 2025?_ Empecé el año con buen pie, celebrando mi cumpleaños el día de Reyes en el Teatre Apolo.

¿Una celebración privada?_ ¡Qué va! Vino quien quiso (ríe). Como nuestro último bolo fue el 28 de diciembre y hasta mediados de enero no teníamos nada programado, pensé que sería una buena idea aprovechar la fecha para tocar en Barcelona. Algunos amigos me riñeron porque estaban con la familia fuera de la ciudad, pero lo

cierto es que se agotaron las entradas. Me encantó celebrar mi cumpleaños con todo el mundo.

¿Dónde podremos verte este año?_ Tenemos preparada una gira fantástica para presentar en directo nuestro nuevo disco *La Partida*. Será diferente a lo de estos meses, siempre con el objetivo de que cada concierto haga sentir algo especial. Tengo muchas ganas de los proyectos que vendrán de televisión y, por otro lado, estoy a tope con *El pódcast de final de mes*, en colaboración con Imaginbank.

Siempre has sido socio del RACC. ¿Cómo ha sido tu experiencia como parte del Club?_ Me viene de familia. Mi pa-

dre era comercial y solía hacer unos 6.000 kilómetros a la semana, así que necesitaba una asistencia a la altura. Lo que más me impresiona del RACC es el alcance de las coberturas.

¿En qué sentido?_ Mira: un día íbamos al aeropuerto de camino a un concierto, cuatro en el coche de un amigo —ni siquiera era el mío—. El vehículo se murió en la carretera y, gracias a mi seguro, el RACC trajo una grúa para llevárselo de vuelta a Terrassa, lo arreglaron, nos vino a buscar un taxi y, como perdimos el avión, se hicieron cargo de la diferencia del vuelo siguiente y toda la comida que quisimos consumir en el trayecto. Quedé encantado. ■

Los Premios RACC MotorSport reúnen a la gran familia deportiva del Club

El Club celebra su 30.^a gala anual de reconocimiento a los Pilotos RACC de dos y de cuatro ruedas, y también a los patrocinadores y colaboradores de las organizaciones deportivas de la entidad.



Xavier Pérez, director general del RACC (izquierda), y Josep Mateu (centro), con algunos de los Pilotos RACC más destacados: con la R del Trofeo RACC, Carlos Cano y Mireia Badia. Con menciones especiales (de izquierda a derecha), Izan Rodríguez, Gil Membrado, Berta Abellán y Sara Sánchez.

El 2024 fue un año “intenso” en el mundo del motor, con éxitos de los Pilotos RACC y de las pruebas deportivas del Club. Así lo valoró el presidente, Josep Mateu, en la gala de Premios RACC MotorSport, cuya 30.^a edición se celebró en diciembre, en el Auditori L'illa de Barcelona.

Orgullosos de los pilotos. En el 2024 compitieron un total de 52 Pilotos RACC, entre los que destacaron Josep Garcia y Mireia Badia (campeones del mundo de enduro), Carlos

Cano (ganador, a los 14 años, de la European Talent Cup) y Àlex Palou (tricampeón de la IndyCar). Además, Carlos Sainz ganó el Dakar y Miquel Molina, en Le Mans.

Referente organizativo. El RACC agradeció la colaboración de los patrocinadores e instituciones en la organización del RallyRACC Catalunya-Costa Daurada y el Rally Catalunya Costa Daurada Legend. Sobre todo, Josep Mateu destacó la gran labor de equipo que hizo posi-

ble la organización del GP Solidario en el Circuit de Barcelona-Catalunya, alabado en todos los ámbitos, y cuyos beneficios fueron destinados a los damnificados por la DANA en Valencia. Posteriormente, en el acto se entregaron los premios de las copas de promoción del Club, el Volant RACC-Trofeu Mavisa y la PromoRACC de motociclismo. Josep Mateu también echó la vista atrás para recordar los **116 años de historia deportiva del RACC**, contando desde la Copa Catalunya de 1908.



Más de 90 equipos llenaron el paddock del Circuit para el RallySprint RACC.

Jan Solans cierra el año con victoria en el RallySprint RACC

Parte de los ingresos de las inscripciones a la prueba solidaria se destinaron a La Marató de 3Cat.

La participación del Piloto RACC Jan Solans, junto a su copiloto Rodrigo Sanjuán, aderezó el espectáculo del 5.º RallySprint RACC Circuit de Barcelona-Catalunya. Con el mismo Toyota GR Yaris Rally2 con el que compitió en el mundial WRC2, Solans fue uno de los 91 pilotos que no quiso perderse la ya tradicional fiesta solidaria de fin de temporada en el Circuit, organizada por el RACC en diciembre.

Técnico y selectivo. El RallySprint RACC constaba de 3 pasadas a un tramo diseñado en el interior del Circuit, de 12 km, utilizando toda la infraestructura viaria de la instalación, además de una parte de la pista de velocidad. Solans marcó el mejor

tiempo en los tres tramos y dominó la general. Segundo fue otro Piloto RACC, Sergi Francolí, con Carlos Solano como copiloto, y tercero Miguel Díaz-Aboitiz (Škoda Fabia Rally2), junto a Diego Sanjuán.

Con La Marató. El RallySprint RACC nació en el 2020 como medio para recuperar el espíritu de la competición, al final de un año marcado por la covid-19. Desde entonces, se ha consolidado como un popular cierre automovilístico de la temporada. También, desde el primer día, parte de los ingresos por inscripciones y entradas se han destinado a La Marató de 3Cat, dedicada en el 2024 a las enfermedades respiratorias.



Tierra de campeones

Los hermanos Espargaró y Márquez, Àlex Rins, Maverick Viñales, Fabio Quartararo... Nueve pilotos de MotoGP relatan sus inicios en el libro del fotógrafo Agustí Nubiola, *De la escuela a las carreras*. Todos empezaron con los colores del RACC en su moto, un fenómeno promocional que el autor estudia en la segunda parte del volumen. Más info en agustinubiola.com

Visita al Autódromo

Una delegación del RACC visitó en noviembre el Autódromo de Terramar, entre Sitges y Sant Pere de Ribes, inaugurado en 1923 y que, en su día, fue el tercer circuito permanente de Europa. Su director, Matthieu Liard, explicó el proyecto de reforma para acoger eventos hípicos y de automoción.



En la pista peraltada, Josep Mateu, Matthieu Liard y Josep M. Miret (director de comunicación corporativa del RACC).



Jordi San Andrés dominó el Volant RACC del 2024, con tres victorias en seis rallies.

Un ingeniero de Fórmula 1 gana el Volant RACC

Jordi San Andrés compaginó el trabajo en el equipo Aston Martin F1 con la temporada en la copa de promoción de rallies del RACC.

Jordi San Andrés empezó la temporada en el 46 Volant RACC - Trofeu Mavis Sport ganando la primera de las seis citas puntuables, el rally Empordà. Un par de meses más tarde, el sabadellense recibió la llamada de

Aston Martin F1 para entrar a trabajar en la fábrica del equipo, en Silverstone (Reino Unido), como ingeniero de desarrollo. Lo compaginó con el resto de la temporada, en la que ganó dos rallies más, incluido el Rally RACC,

y se coronó campeón con el Peugeot 208 1.2 PureTech VR de la Federació Catalana d'Automobilisme (FCA), junto a su copiloto Carlos Cabrero.

Ingeniero campeón. “Estudié ingeniería aeroespacial y, en el 2023, mientras cursaba el máster, empecé a enviar currículums a distintos equipos. **Me llamaron de Aston Martin F1 y me fui para allá**”, explicó Jordi San Andrés durante la gala de los Premios RACC MotorSport 2024. Ahora vive en Inglaterra y en el 2025 espera continuar corriendo, con el apoyo del RACC y Mavis Sport, en una copa de promoción de ámbito estatal.

Fórmula ganadora. El Volant RACC-Trofeu Mavis Sport se disputa desde 1979. En el 2024 estrenó vehículos de nueva generación (el Peugeot 208 y el Opel Corsa 1.2T VR, el coche que pilotó el subcampeón, Kilian Santana), ambos con el **kit de preparación y seguridad de Mavis Sport**. Por tercer año seguido, el futuro campeón compitió becado por la FCA como vencedor de Promoció el año anterior. El Volant RACC es posible gracias al patrocinio y la colaboración de la FCA, Mavis Sport, GT2i, Pirelli y Autohebd Sport.

Nace la Escola Catalana de Kàrting

La FCA, con el apoyo de la Conselleria de l'Esport, el RACC, el Circuit d'Osona-Escuderia Osona y la colaboración de Just Drive Racing, puso en marcha en noviembre la **Escola Catalana de Kàrting**. Se trata de un programa dirigido a **niños y niñas de 6 a 13 años**, que recibirán 4 sesiones formativas durante el primer semestre del 2025, en el Circuit d'Osona. Los formadores serán Xavier Lloveras y la Piloto RACC Belén García. El *karting* es la base del automovilismo y, para el presidente del RACC, Josep Mateu, la ECK quiere crear **“un modelo y una estrategia que permita a los jóvenes formarse y progresar en este deporte”**.



De izquierda a derecha: Pere Serrat, presidente de la FCA; Guillem Membrives, concejal de Vic; Belén García; Xavier Lloveras; Joan Panadés, presidente del Circuit d'Osona-Escuderia Osona, y Jordi Barrabés, director del área deportiva del RACC.

RACC & protección



¡Y ahora, este impermeable de regalo!

Seguro de moto

Conduce siempre con la mejor protección para ti y tu moto



Solucionamos la avería al momento



Cubrimos el valor total de la moto en caso de robo



Cobertura de casco, guantes y cazadora



Honda SH 125i

Terceros con robo e incendio

210 € ~~262 €~~



Yamaha XMAX 300

Terceros con robo e incendio

215 € ~~269 €~~



BMW R1250GS 2021

Terceros con robo e incendio

229 € ~~286 €~~

Satisfacción global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.es/seguro-moto

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

Regalo de un conjunto impermeable, compuesto por chaqueta y pantalones con costuras selladas, hasta el fin de las existencias (600 u.). Promoción válida para todas las pólizas de moto contratadas del 1 de marzo al 2 de mayo de 2025 y con fecha de efecto hasta el 30 de junio de 2025 como máximo. Se excluyen los reemplazos. Únicamente se premiarán las pólizas cobradas. Solo para pólizas con pago anual y con una prima mínima de 240 €. Los precios son orientativos y pueden variar en función de parámetros concretos como la edad, la antigüedad del carnet y el historial del conductor. Seguros distribuidos bajo la marca del RACC por RACC Mediagent, S.A.U., con domicilio en la avda. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), e inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros y reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (consulta el Punto Único de Información en <http://www.dgsfp.mineco.es>), con la clave de inscripción C0708A58201740. Es una Agencia de Seguros Exclusiva de Grupo AXA España con contrato de agencia con las entidades aseguradoras: AXA Seguros Generales, S.A., de Seguros y Reaseguros; AXA Aurora Vida, S.A., de Seguros y Reaseguros; GACM Seguros Generales Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., y AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



1. Hamilton viste de rojo después de 12 años con Mercedes; 2. Jack Doohan, hijo del mítico expiloto de motos Mick Doohan; 3. Oliver Bearman hizo tres carreras en el 2024 con Ferrari y Haas; 4. Gabriel Bortoleto es discípulo de Alonso; 5. Isack Hadjar es subcampeón de F2; 6. Antonelli se estrenó el año pasado en dos viernes con Mercedes; 7. Liam Lawson ya ha corrido 11 carreras con el filial de Red Bull.

Un Mundial de F1 con Hamilton de rojo y la llegada de la generación del siglo XXI

El campeonato del 2025 levanta el telón en Australia con Verstappen como enemigo número uno en busca del quinto cetro mundial que lo igualaría con Fangio. Pero alerta con el fichaje de Ferrari y la nueva hornada de pilotos en el último año antes de la revolución técnica.

Por Toni López Jordà
Periodista



El Mundial 2025 de F1 arranca el 16 de marzo en Melbourne y será el último de la generación de bólidos con efecto tierra y DRS antes de la nueva reglamentación de 2026. **Max Verstappen** buscará igualar las cinco coronas de Fangio, mientras que Ferrari contará con **Lewis Hamilton**,

quien, a sus 40 años, intentará volver a ser campeón tras cinco temporadas. Además, será el año del *baby boom*, con seis nuevos pilotos del siglo XXI que renoverán la parrilla, añadiendo más emoción a un campeonato de transición lleno de alicientes.

Seis caras nuevas en la parrilla

Las escuderías han apostado por rejuvenecer sus volantes con nuevos valores y así empezar la nueva era del 2026 con un buen rodaje. La llegada

de seis nuevos pilotos es la renovación más profunda que ha conocido la F1, un hecho que supone una reducción considerable de la edad media a 26,85 años. Las caras nuevas —algunos con alguna carrera previa— son **Oliver Bearman** (19) con Haas; **Jack Doohan** (23) con Alpine; **Liam Lawson** (22) con Red Bull; **Isack Hadjar** (20) con Racing Bulls (nueva denominación de RB, el antiguo Toro Rosso); **Gabriel Bortoleto** (20); flamante campeón de F2, con Sauber, y **Andrea Kimi Antonelli** (18), la gran esperanza de Mercedes



4

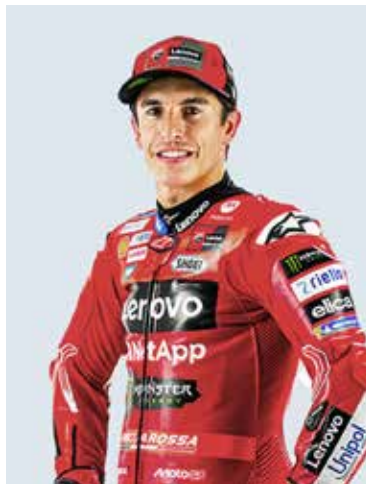


7

para sustituir Hamilton. De hecho, Toto Wolff lo prefirió a **Carlos Sainz** (30), que se estrena con Williams, después de cuatro años con los de Maranello.

Lo curioso es que hasta siete pilotos —estos seis y **Oscar Piastri** (23)— no habían nacido en el 2001, cuando **Fernando Alonso** (42) debutaba en la F1 con un Minardi en Australia. El asturiano, en su cuarto curso con Aston Martin, volverá a ser el piloto más veterano y experimentado, con el récord de 401 grandes premios disputados. Alonso tendrá un aliado para alcanzar el deseado 33.º triunfo y el tercer título: **Adrian Newey**, el gran maestro de la aerodinámica, procedente de Red Bull.

Un Mundial 2025 que tendrá de nuevo 24 carreras, **el más largo de la historia**, y que **visitará el Circuit de Barcelona-Catalunya el 1 de junio**, en la novena prueba del calendario. ■



MotoGP: el retorno de Marc Márquez, ahora o nunca

Marc Márquez (32) afronta el Mundial de MotoGP 2025 a todo o nada, un ahora o nunca que no admite más demoras: **o lucha por la que tendría que ser su séptima corona** en la clase reina —con la cual igualaría a Valentino Rossi—, o su paso a la mejor moto y el mejor equipo será un fiasco. Después de cinco años de idas y venidas, desde la fatídica caída en Jerez 2020 que desató una pesadilla de lesiones, recuperaciones, frustraciones y un cambio de familia (de Repsol Honda a **Ducati**), el piloto de Cervera vuelve a ser el máximo favorito para ser campeón y reanudar su obra, inacabada en el 2019. Su vecino **Pecco Bagnaia** (28), plata después del bicampeonato 2022-2023, debería ser el máximo oponente. Sin olvidar al campeón, **Jorge Martín**, ahora con Aprilia, que se rompió el primer día de pretemporada. Un campeonato 2025 con 22 carreras, que **hará parada en el Circuit de Barcelona-Catalunya del 5 al 7 de septiembre** y se cerrará en Valencia el 16 de noviembre.

Mundial de rallies WRC: Neuville defiende corona

Después de cinco subcampeonatos y tres terceros puestos, Thierry Neuville (36) pudo reponerse en el **2024 con la consecución de su primer Mundial de rallies WRC**. El primero también de Hyundai, rompiendo la hegemonía de Toyota con Sébastien Ogier y Kalle Rovanperä. Este Mundial 2025, el belga defiende la corona en un campeonato que prescinde de la tecnología híbrida después de tres años y que vuelve a ser **un baile a dos entre los coches coreanos y los japoneses**; un panorama bastante pobre de marcas, con los Ford Puma de M-Sport completando el cartel. Los i20 tienen, además de Neuville, al estonio **Ott Tänak**, campeón del 2019, y al francés **Adrien Fourmaux**, que sustituye al cántabro Dani Sordo. La flota Toyota la forman el bicampeón **Rovanperä** (de nuevo a tiempo completo), **Elfyn Evans** y **Takamoto Katsuta**. El finlandés **Sami Pajari**, campeón de WRC2, pilotará un cuarto Yaris, y en algunas carreras habrá el ocho veces campeón **Ogier**, que ya se ha apuntado el Montecarlo por 10.ª vez.



JAAANUSREEE / RED BULL

RACC Empresas ofrece una solución integral a las necesidades de tu negocio

RACC Empresas pone a tu disposición una completa gama de productos y servicios diseñados para cubrir todas las necesidades de tu negocio. Todo lo que necesitas, en un solo lugar, para que tu empresa avance sin preocupaciones.



PRODUCTO ASEGURADOR

Responsabilidad civil

Protege tu empresa y tu patrimonio frente al riesgo de **reclamaciones de terceros** por daños o perjuicios.

Multirriesgo

Garantiza la seguridad de tu empresa con un **producto Multirriesgo** en el que podrás elegir el paquete de coberturas que mejor se adapte a las necesidades de tu negocio.

Seguro para autónomos

Asegura tus ingresos con un **seguro de Incapacidad Laboral Temporal**: el seguro que respalda tu tranquilidad económica ante imprevistos laborales.



SERVICIOS A FLOTAS

Protección para flotas

Protege tus vehículos con **cobertura integral, asistencia personalizada y soluciones eficientes** para garantizar la continuidad y seguridad de tu flota.

Transporte de mercancías

Protege tus mercancías frente a posibles **daños en su transporte, por cualquier vía** (terrestre, marítima, aérea) **y en cualquier fase de su transporte.**



RETR

Salud

Cuida a tu familia: **espera hospital**

Ahorro

Protege tu patrimonio con un **producto de ahorro**.

Vida

Asegura tu vida y la de tu familia ante **eventos graves**.

Descubre todo lo que el RACC puede hacer por tu empresa.

Infórmate en racc.es, enviando un correo electrónico a raccempresa@racc.es o visítanos en tu **oficina RACC** más cercana.

RACCMobility
Club

EMPRESAS

TRIBUCIÓN FLEXIBLE

d

us empleados con una cobertura comple-
cialistas, urgencias, pruebas médicas,
ización e intervenciones.

ro y jubilación

la salud financiera de tus empleados con
cto de ahorro donde podrás elegir entre
de pensiones y seguros colectivos de

y accidentes

el bienestar de tu equipo con seguros de
cidentes que ofrecen protección ante ca-
llecimiento, invalidez o enfermedades



Xavier Pérez. Director general del RACC

Nace el RACC para las empresas

Del RACC a menudo se reconoce la vocación de servicio en los ámbitos de la movilidad, los viajes y el hogar, poniendo las necesidades de las personas en el centro de la actuación. Y es con esta misma vocación que entramos en el **sector de servicios a las empresas**, especialmente las pequeñas y medianas.

La sociedad va evolucionando y, en los últimos años, hemos visto como el sector de las pequeñas y medianas empresas, conocidas como pymes, así como los autónomos, están creciendo de manera muy notable.

Actualmente, en España hay **3,2 millones de empresas, de las cuales el 99,8% son pequeñas y medianas**. Representan el 65% del PIB estatal y dan trabajo a 9,6 millones de personas. El número

de autónomos ha aumentado en los últimos años y ya supera los 3,3 millones de profesionales. **En Cataluña hay el 18% de las empresas y el 17% de los autónomos**. Muy a menudo, en nuestro país, se legisla pensando en las empresas grandes o muy grandes, pero los datos demuestran que el tejido empresarial está formado por empresas pequeñas y medianas.

Según un informe reciente de Cepyme, las pymes en el Estado son más pequeñas que las de otros países de Europa. Mientras que la media española es de **4,6 trabajadores por empresa**, en Alemania son 11,9; en Gran Bretaña, 8,7; en Dinamarca,

7,3, y la media europea es de 5,6. Tanto es así que Cepyme considera que el crecimiento de la medida de las pymes es uno de los principales retos. En caso de lograr la media europea, **harían crecer el PIB del Estado un 5,6%**, es decir, 263.000 millones de euros más. Esto representaría 28.500 millones más de masa salarial y elevar hasta 20.000 millones de euros la recaudación fiscal.

Para dar este impulso, el RACC ha desarrollado una **solución integral de produc-**

tos y servicios para las empresas y los autónomos, con prestaciones

que se adaptan a la realidad de cada compañía.

La propuesta del RACC se organiza en tres ámbitos. Un primer ámbito de **soluciones aseguradoras** con un amplio abanico de coberturas para que tu empresa

opere con total seguridad y tranquilidad.

Un segundo ámbito son los **servicios y los seguros para flotas**, adaptados también a la tipología y las características de la flota.

Y un tercer ámbito, que entendemos que es muy importante para el desarrollo de una compañía, es el **sistema de retribución flexible** que pone al alcance de las pymes los programas de fidelización que ofrecen las grandes corporaciones. Es una manera de captar y fidelizar el talento.

Desde el RACC nos hace especial ilusión entrar en este nuevo sector de actividad con la vocación que nos caracteriza: **“Estamos para ayudar”**.

“

El RACC entra en el sector de las empresas con el objetivo de potenciar las pymes y hacerlas crecer en medida y rentabilidad social.

”

En el RACC estamos para ayudar cuando lo necesites

Tres socios nos relatan cómo el servicio del RACC les brindó una solución rápida y eficaz cuando tuvieron un problema en casa, en la carretera o durante un viaje.



Accidente de *trekking* por Nepal

“Allí donde no había billetes de avión, el RACC encontró cinco para nosotros y el guía”

Durante mi viaje a Nepal en octubre, sufrí un accidente en una zona remota al resbalar y caer. Tras ser inmovilizado, me trasladaron en 4x4 a un dispensario local, donde esperé un helicóptero que nunca llegó. Finalmente, me enviaron una furgoneta y, al ver la situación, llamé al RACC. Desde ese momento, todo se gestionó de manera eficiente. Consiguieron billetes para mis amigos y mi guía hasta Katmandú, donde me atendieron en un hospital privado. Durante seis días, el delegado del RACC en el país

me visitó a diario y me ofrecieron viajar con servicio de enfermería, ya que no podía mover la silla de ruedas solo en el avión. Regresé a Barcelona acompañado de una enfermera en primera clase y de allí en ambulancia a Olot, donde me operaron once días después del accidente. Nunca pensé que necesitaría este tipo de asistencia, pero debo decir que el servicio fue impecable.

Lluís Guillaumes_ Asistencia RACC Sport.



Asesoramiento experto

“El RACC nos orientó en todo el proceso de reclamación tras la cancelación del vuelo”

Tras pasar unos días en Tenerife, nos cancelaron el vuelo de regreso y no pudimos volver hasta dos días después. Esto hizo que mi marido perdiera días de trabajo y otros vuelos que tenía para asistir a una reunión importante. Aunque la aerolínea nos pagó el alojamiento de esos días y los nuevos billetes, el contratiempo fue grande. Al regresar, contactamos con el RACC para pedir ayuda con la reclamación. Nos orientaron muy bien, explicándonos cómo redactar la queja y los pasos a seguir. A la espera de la decisión final de la aerolínea, agradezco mucho el apoyo del RACC para ayudarnos a gestionar la situación.

Rosa M.ª Canals_ Asistencia jurídica.



Atención y seguimiento médico en Ecuador

“En ningún momento tuvimos problemas en la cobertura del servicio”

Salí de viaje con mi hija María, de 12 años, y de camino a Quito (Ecuador), en el avión, empezó a encontrarse mal. Aunque al principio parecía algo leve, pronto vimos que podía ser más serio. Durante una escapada al norte del país, coincidiendo con las fiestas del Inti Raymi, tuvo otra crisis que nos preocupó mucho. A través de un conocido conseguimos ponernos en contacto con el RACC. Ellos nos dirigieron a un centro médico en la zona, donde le hicieron un reconocimiento de urgencia. Tras hidratarla y estabilizarla,

nos confirmaron que podíamos continuar el viaje con ciertas precauciones. Más adelante, al llegar a Cuenca, al sur del país, pudimos acudir a nuestra pediatra de confianza, ya que habíamos vivido en Ecuador anteriormente. Allí la atendieron sin problema de cobertura y confirmaron que se trataba de una crisis de vesícula. El apoyo del RACC y la asistencia médica recibida durante el viaje nos ayudaron a superar este momento complicado.

Melina Wazhima_ Asistencia médica.

Valida®

Sube las escaleras ¡sin esfuerzo!



“Mejoramos tu
calidad de vida”

Compra inteligente
DESCUENTO
MUY ESPECIAL
(si nos dices “RACC”)
¡VALIDA te lo pone fácil!

SILLAS SALVAESCALERAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

TELÉFONO GRATUITO

900 414 000

¡Pide presupuesto!

* Promoción no acumulable a otros descuentos.

www.valida.es

Espacios multifuncionales: la nueva era del diseño interior

La multifuncionalidad está transformando el diseño interior, creando espacios versátiles que combinan funcionalidad, estética y confort para adaptarse a las demandas de la vida moderna.

Por **Esther Algara**
Estilista y decoradora



En un mundo donde la adaptabilidad marca la diferencia, **los espacios multifuncionales han llegado para quedarse**. Más que ser una tendencia pasajera, la polivalencia se ha convertido en una solución fundamental para optimizar la forma en la que habitamos y utilizamos nuestras viviendas. Estos espacios no solo sacan el máximo partido a cada rincón, sino que también promueven un estilo de vida más ágil, práctico y equilibrado.

La necesidad de la multifuncionalidad

La pandemia de la COVID-19 transformó por completo nuestras rutinas, rompiendo las barreras entre lo personal y lo profesional. De repente, nuestros hogares pasaron a ser oficinas, gimnasios y lugares de entretenimiento, todo en uno, por lo que vivimos una creciente demanda de **espacios que respondan a múltiples necesidades sin perder funcionalidad y estilo decorativo**.

Diseño inteligente y adaptable

El éxito de los espacios multifuncionales reside en el diseño creativo que **aprovecha al máximo cada metro** →

IKEA



MARAZZI



(Arriba, de izquierda a derecha) Zona de trabajo para dos, de estilo actual y funcional. Área de estar con escritorio integrado. (Abajo, de izquierda a derecha) Dormitorio principal con zona de lectura y despacho. Cocina abierta al comedor, con península y barra de office.

→ **cuadrado**, por lo que es fundamental emplear estrategias que combinen creatividad y funcionalidad para ofrecer soluciones que transforman los espacios en entornos versátiles y dinámicos.

Los **muebles modulares** son una de las claves: piezas que pueden cambiar de forma y uso en función de las necesidades, como sofás que se convierten en camas o mesas que se extienden para adaptarse a reuniones o cenas más amplias. Por otro lado, las **divisiones móviles, como paneles deslizantes**, aportan flexibilidad, permitiendo que un espacio abierto pueda convertirse en una zona más privada cuando sea necesario. Además, el almacenamiento juega un pa-

“

Los muebles modulares son fundamentales, ya que pueden cambiar de forma y uso en función de las necesidades.

Los colores, las texturas y los materiales también juegan un papel crucial en la creación de un espacio multifuncional.

”

pel fundamental, con soluciones integradas que permiten mantener el orden y aprovechar espacios ocultos, como **bancos con compartimentos o estanterías modulares**.

La importancia de la zonificación

Para mantener el equilibrio en cualquier espacio multifuncional es esencial definir **áreas específicas para llevar a cabo cada actividad**, en las condiciones adecuadas. Por ejemplo, una zona de trabajo bien iluminada con muebles ergonómicos favorece la concentración, mientras que un rincón de descanso con iluminación cálida y cojines invita a relajarse. La zonificación permite que cada actividad tenga su lugar sin perder coherencia.

Estética y confort

Un espacio multifuncional no solo debe ser eficiente, sino también acogedor. Los **colores, las texturas y los materiales** juegan un papel crucial en la creación de un ambiente atractivo. Al elegir el uso de tonos neutros combinados con toques de color podemos generar dinamismo, mientras que la incorporación de plantas y luz natural mejora tanto la estética como la sensación de bienestar.

El futuro de los espacios multifuncionales

A medida que avanzamos en el 2025, los espacios multifuncionales seguirán evolucionando de la mano de la tecnología. Soluciones como la **iluminación automatizada, sistemas de climatización inteligentes y muebles con funcionalidades avanzadas** marcarán la pauta de esta nueva era del diseño. La sostenibilidad también será clave, con materiales reciclados y diseños pensados para perdurar en el tiempo, reduciendo así el impacto medioambiental. ■



Escritorio situado bajo la escalera, para aprovechar el espacio y crear un rincón eficiente y decorativo gracias al uso de materiales naturales como la madera y la incorporación de plantas.

DISEÑAMOS Y TRANSFORMAMOS TU ESPACIO

Nexdom somos **el estudio de arquitectura y reformas de todo tipo de viviendas del RACC**. Creamos espacios desde la experiencia, la profesionalidad y la proximidad.



Proyectos a medida adaptados a cada presupuesto.



Calendarios sin sorpresas.



Coordinación de todas las reformas por parte de un arquitecto Nexdom.



Ponemos a tu disposición empresas constructoras homologadas por el RACC.

¿Quieres reformar tu casa?

Solicítanos presupuesto sin compromiso

Valencia, 146 (Barcelona)

93 495 50 30

nexdom.racc.es

NEXDOM
RACC

Cuidamos tu hogar



Estamos para ayudar

Nuevo servicio para el hogar

Nuevo servicio de alarmas 24 h del RACC

A partir del 15 de marzo, el RACC lanza su nuevo servicio de alarmas, una solución integral de seguridad para garantizar hogares más acogedores, sostenibles y conectados.



Las alarmas del RACC combinan tecnología de última generación con un servicio de asistencia de calidad.

El RACC lleva más de un siglo protegiendo a las personas en diversos ámbitos de la vida y, ahora, da un paso más allá para cuidar de sus socios también en su hogar.

Con la creciente preocupación por la seguridad y el bienestar en casa, el RACC amplía su oferta con el **servicio de alarma conectada 24 h con aviso inmediato a cuerpos de seguridad o de emergencias**.

El hogar es el centro de nuestra vida y protegerlo es prioritario. Por eso, el RACC ha diseñado un servicio que no solo previene robos, incendios o inundaciones, sino que también garantiza asistencia en situaciones de emergencia y una tranquilidad total

para toda la familia con la garantía del Club.

El servicio de alarmas del RACC es un producto innovador diseñado a partir de **cuatro ejes diferenciadores que lo convierten en una solución única** en el mercado:



Hogar. Tu hogar es más que cuatro paredes; es el lugar donde se construyen tus recuerdos. Por eso, nuestro servicio te ofrece una **triple protección contra intrusiones, inundaciones e incendios**. Imagina la tranquilidad de saber que, mientras duermes o estás fuera, tu casa cuenta con una tecnología que detecta cualquier amenaza y actúa en cuestión de segundos.



Familia. Con nuestro **botón de emergencia configurable**, puedes actuar rápidamente ante cualquier situación que afecte a los tuyos: amenazas, incendios o emergencias médicas. Además, tienes el control total de tu hogar al supervisar las entradas y salidas.



Asistencia. Sabemos que los inconvenientes en el hogar no avisan. Por eso, el RACC te ofrece el mejor servicio de asistencia en el hogar incluido en el Servicio de Alarmas para **urgencias de cerrajería, cristalería, electricidad y fontanería**. Además, con el **Servicio de Manitas al Hogar**, las pequeñas reparaciones domésticas ya no serán una preocupación.



Tecnología. Es esencial contar con sistemas de seguridad de última generación. Nuestros dispositivos se comunican mediante radiofrecuencia y tienen la capacidad de **detectar cualquier intento de inhibición o sabotaje**.

Al elegir el servicio de alarmas 24 h del RACC, optas por **una experiencia completa que cuida de ti, de tu familia y de tu hogar** en todos los aspectos. ■






Contrata ahora el Servicio de Alarmas 24 h del RACC.

Entra en www.racc.es/alarmas o llama al teléfono **900 357 357**.






RACC & soluciones

¿Por qué las alarmas del RACC?

Alarma Triple Protección

-  **Triple protección.** Intrusión, incendio (o humo) e inundaciones (escapes de electrodomésticos o cañerías).
-  **Foto bajo petición privada.** Pide fotos en tiempo real para ver qué ocurre y gestiona quién puede solicitarlas y verlas.
-  **Foto por escenario de alarmas de incendio e inundación.** Si se activa el detector de humo o incendio, recibirás una secuencia de imágenes.
-  **Tecnología preintrusión.** La alarma detecta intentos de intrusión antes de ingresar, activando la sirena como disuasorio. Permite armar solo el perímetro en modo noche.
-  **Asistencia en el hogar.** Servicio urgente de cerrajería, fontanería, electricidad y cristalería, además de 2 h de manitas a domicilio.

Alarma Protección Activa

-  **Botón configurable.** Reacciona rápidamente ante amenazas, incendios o emergencias médicas.
-  **Foto bajo petición privada.** Pide fotos en tiempo real para ver qué ocurre y gestiona quién puede solicitarlas y verlas.
-  **Llaves de acceso para toda la familia.** Cada miembro de la familia tiene su propia llave y sabrás cuándo llegan o se van.
-  **Tecnología preintrusión.** La alarma detecta intentos de intrusión antes de ingresar, activando la sirena como disuasorio. Permite armar solo el perímetro en modo noche.
-  **Asistencia en el hogar.** Servicio urgente de cerrajería, fontanería, electricidad y cristalería, además de 2 h de manitas a domicilio.



Servicio de alarma 24 h

Protégete con los servicios para el hogar del RACC



Alarma de triple protección: intrusión, incendio e inundación



Instalación y mantenimiento anual incluidos



Conectada 24 h con aviso a la policía y tecnología antiinhibición



Asistencia urgente RACC de electricidad, fontanería, cerrajería y cristalería

Satisfacción global: ★★★★★ 9/10



@ racc.es/alarmas

☎ 900 357 357

📞 638 220 311

RACC
Mobility
Club

Servicio prestado por:

 **PROTEGI M**

Servicio suscrito por ProtegiM (DGAS) 2017/005. Si contratas ahora la Alarma Triple Protección o la Alarma Protección Activa, el precio durante el primer año del servicio es de 39,99 €/mes (IVA incluido), con una entrada de 0,00 € de IVA. A partir del segundo año, el precio de la Alarma Triple Protección será de 49,99 €/mes (IVA incluido) y el de la Alarma Protección Activa será de 46,99 €/mes (IVA incluido). Contrato por 36 meses. Si te vas antes de que acabe el contrato, no tendrás que abonar las cuotas pendientes, solo realizar la devolución de los equipos y abonar 9 € por cada mes restante hasta la finalización del contrato, correspondientes a los gastos de gestión de tu alarma no amortizados y a los descuentos de los que te hayas beneficiado.





Conoce tus derechos como arrendador o inquilino de una vivienda de alquiler

Tanto si alquilas como si arriendas, ser consciente de tus derechos es esencial. Aquí encontrarás la información clave para evitar los conflictos más comunes y protegerte.

Derechos del arrendador

1. Cuantía del alquiler. Consulta el **límite de renta máxima que puedes fijar**, disponible en la web del Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana para aquellas viviendas ubicadas en zonas de **mercado residencial tensionado** y otras casuísticas según la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU).

2. Duración del contrato. Se puede pactar entre las partes, pero la Ley fija un **plazo de 5 años** al que los inquilinos pueden recurrir.

3. Impagos. La falta de pago de la renta es causa suficiente para recurrir a los juzgados y pedir la **ejecución de desahucio** de la vivienda alquilada. Es un trámite ágil.

4. Actualizaciones de renta. Consulta en la web del Ministerio el incremento máximo aplicable, ya que **será diferente para contratos firmados después de la entrada en vigor de la Ley de Vivienda** (24 mayo 2023).

5. Fianza. El arrendador es libre de **elegir la fianza que exige a su inquilino**, así como la forma de entrega y condiciones de la misma.

Derechos del inquilino

1. Duración del contrato. El inquilino puede negociar con el arrendador la duración del alquiler. La Ley permite que el inquilino **rescinda lo pactado** (tras los 6 primeros meses) y las **prórrogas** (hasta 3 años).

2. Adquisición preferente. Si el arrendador decide vender la vivienda durante el periodo de vigencia del contrato, **el inquilino tiene preferencia frente a terceros** para comprarla.

3. Allanamiento. El arrendador no debe acceder al inmueble sin el consentimiento del inquilino bajo ningún concepto. Si ocurre, el arrendatario puede **denunciarlo o rescindir el contrato** sin sujeción a plazo.

4. Solicitud de reparaciones. El arrendador está obligado a encargarse de todo el mantenimiento y la conservación de la vivienda. El inquilino puede **reclamar estas reparaciones**.

5. Fianza. El inquilino tiene derecho a recuperar la fianza depositada al inicio del contrato. Para ello, la vivienda debe encontrarse **en perfectas condiciones y no existir facturas pendientes de pago**.



Consulta tus derechos con un abogado experto en vivienda con RACC Legal.

Infórmate en racc.es/asistencias/racc-legal, llámanos al 900 242 242 o dirígete a tu **oficina RACC** más cercana.

RACC & protección



¡Y ahora, este
miniprojector
LED Cinema
Prixton
de regalo!

Seguro de hogar

Nosotros cuidamos de tu hogar, tú disfruta de tus películas favoritas con un proyector de regalo.



**Asistencia urgente 24/7 en
menos de 3 horas**



**Cobertura ante imprevistos:
seguridad y tranquilidad
garantizadas**



**Coberturas personalizables,
paga solo por lo que necesitas**



**Garantías diferenciales en daños
materiales, goteras y filtraciones**

Satisfacción global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.es/seguro-hogar

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

Promoción de un miniprojector Cinema Prixton de regalo, válida del 1 de marzo de 2025 al 30 de abril de 2025 o hasta el fin de las existencias (500 u.). Condiciones de la promoción: regalo por la contratación de un seguro de hogar "Hogar único", con una prima mínima igual o superior a los 265 € (descuentos aplicados) y forma de pago anual. Solo accederán al regalo aquellas pólizas que hayan sido cobradas con fecha máxima 31/08/2025. El proyector se entregará en las oficinas del RACC donde se hayan contratado las pólizas, y se programará un envío a domicilio para aquellas contrataciones que se hayan realizado a través del canal telefónico, una vez que el recibo de la póliza esté cobrado. Promoción válida para nuevas contrataciones de pólizas de hogar con el producto "Hogar único" de AXA. No aplicable a reemplazos de AXA o de cualquier empresa del Grupo AXA. No es acumulable a otras promociones, descuentos adicionales, *empowerment* o capacitación comercial. Seguros distribuidos bajo la marca del RACC por RACC Mediagent, S.A.U., con domicilio en la avda. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), e inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros y reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (consulta el Punto Único de Información en <http://www.dgsfp.mineco.es>), con la clave de inscripción C0708A58201740. Es una Agencia de Seguros Exclusiva de Grupo AXA España con contrato de agencia con las entidades aseguradoras: AXA Seguros Generales, S.A., de Seguros y Reaseguros; AXA Aurora Vida, S.A., de Seguros y Reaseguros; GACM Seguros Generales Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., y AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.

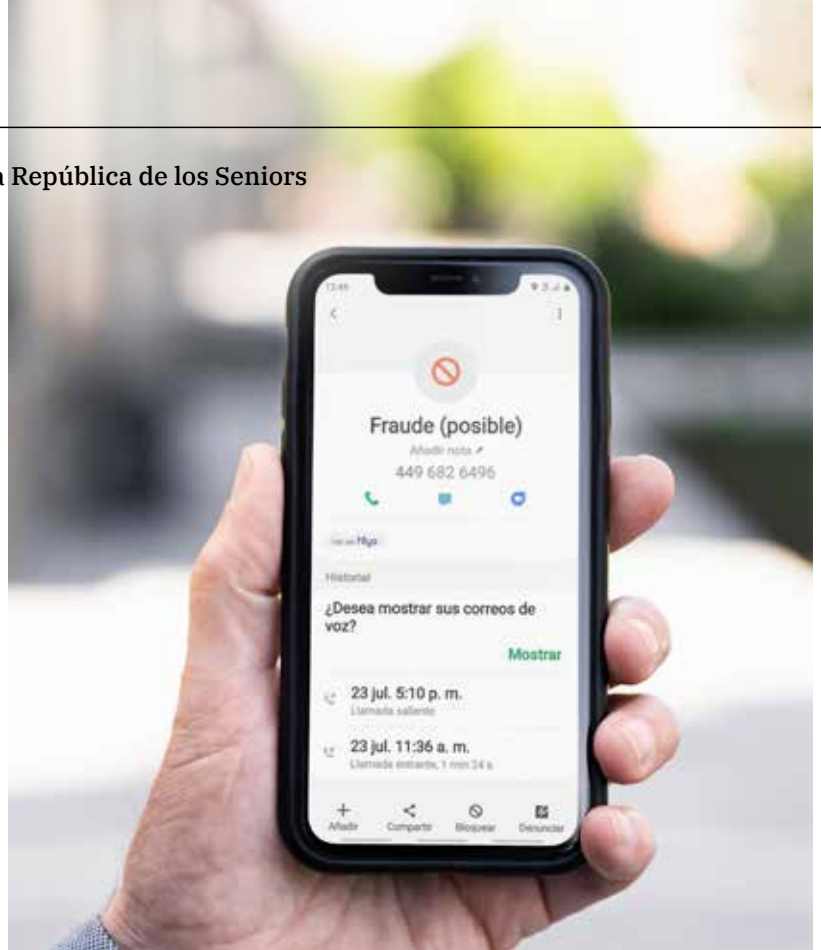
¿Cómo debemos protegernos de las estafas digitales?

El aumento de la conectividad nos ofrece infinitas ventajas, pero también nos expone a nuevas amenazas. Las estafas digitales son cada vez más comunes y, contra ello, la ciberseguridad es nuestra mejor aliada.

Teniendo en cuenta la importancia de la ciberseguridad, los **Encuentros con Expertos del CLUB65** han contado con charlas sobre el tema, como la ofrecida por la unidad específica de los Mossos d'Esquadra para alertar sobre los riesgos que afrontamos en el entorno digital. Desde llamadas de *phishing* hasta fraudes en compras *on-line*, **estas charlas, disponibles a la carta, ofrecen a nuestros miembros consejos útiles y consideraciones** a tener en cuenta a la hora de conectarse.

Ponencias del CLUB65 sobre estafas digitales a la carta

Si te perdiste estas ponencias, no te preocupes. En club65.es puedes verlas de nuevo y aprender cómo protegerte y proteger a los tuyos frente a las estafas más comunes. ■



Las estafas por teléfono, tanto por llamadas como por SMS, han aumentado notablemente en los últimos años.

¡Sigue estos consejos generales de seguridad cuando navegues!

1. Aprende sobre ciberseguridad. Ante las amenazas digitales que puedan parecer intimidantes, la educación es clave. Busca materiales disponibles *on-line*, cursos y organizaciones que ofrezcan esta orientación.

2. Utiliza contraseñas seguras. Evita usar la misma clave de paso para múltiples cuentas y opta por

contraseñas complejas que incluyan letras, números y símbolos. ¡Y que puedas recordar o apuntar en un lugar secreto!

3. Activa la autenticación de dos factores. Muchos bancos y redes sociales ofrecen una capa adicional de seguridad que consiste en un código adicional al iniciar sesión. Normalmente, este se-

gundo código se envía por SMS o correo electrónico.

4. Sé escéptico ante las ofertas demasiado buenas. Por defecto, sospecha de aquellas promociones y descuentos que parecen demasiado atractivos, ya que los ciberdelincuentes suelen usar este tipo de estrategias para atraer víctimas.

Descubre más charlas, actividades, ofertas y planes en CLUB65.

Entra en club65.es y no te pierdas nada de nuestro completo plan.

RACC & soluciones

Conoce las estafas digitales más comunes hoy en día

Navegar por internet es muy beneficioso si nos protegemos de cualquier amenaza que pueda surgir. Te contamos cómo se mueven los ciberdelincuentes y cómo debemos actuar ante cada una de las situaciones que más se repiten:



LLAMADAS SPAM

Se hacen pasar por bancos o servicios

públicos para pedir información personal, contraseñas o datos bancarios.

¿Cómo protegerse?

- No compartas nunca información personal por teléfono.
- Si la llamada te parece sospechosa, cuelga.
- Verifica la llamada con la empresa en cuestión utilizando números oficiales.



WHATSAPPS FRAUDULENTOS

Envían mensajes que prometen premios u ofertas, pidiendo datos personales o darse de alta.

¿Cómo protegerse?

- No cliques nunca en enlaces ni descargues archivos de fuentes no confiables.
- Verifica la identidad del remitente antes de responder.
- Bloquea el número.



SMS ESTAFA

Se hacen pasar por familiares que escriben desde otro teléfono.

¿Cómo protegerse?

- No cliques en ningún enlace.
- No respondas a mensajes que soliciten información.

- Contacta con el familiar en su teléfono habitual para verificar la situación.



ESTAFAS POR CORREO ELECTRÓNICO

Envían correos electrónicos que solicitan información personal o clican en enlaces.

¿Cómo protegerse?

- No abras correos de remitentes desconocidos ni hagas clic en enlaces sospechosos.
- Verifica la dirección de correo.
- Instala un programa antivirus confiable y mantenlo actualizado.



FRAUDES EN COMPRAS

Crean sitios web falsos que imitan a tiendas reales o envían correos con ofertas irresistibles.

¿Cómo protegerse?

- Compra solo en sitios web seguros. Los identificarás con un "https://" inicial en su dirección.
- No efectúes ninguna compra si la oferta parece demasiado buena para ser real.
- Comprueba las políticas de devolución y los comentarios de otros usuarios antes de realizar una compra.



Desde
75'65
€/año

Habitat Electro

Servicio de mantenimiento integral que incluye averías eléctricas y de electrodomésticos.



Servicios ilimitados, incluyendo el televisor



Desplazamiento, 3 h de mano de obra y hasta 100 € en piezas



1 servicio anual de manitas eléctrico

Servicio RACC By HomeServe



@ [racc.es/asistencias/mantenimiento-hogar](https://www.racc.es/asistencias/mantenimiento-hogar)

📞 900 357 357 | 📞 638 220 311

Servicio suscrito por HomeServe Iberia, S.L.U. Si lo contratas ahora, se te aplicará el 15% de descuento solo durante el primer año. Con el descuento, el precio del servicio es: 75,65 €/año (IVA incluido). Precio de renovación sin descuento a partir del segundo año: 89 €/año (IVA incluido).



¿Es estrés o es ansiedad?

El estrés y la ansiedad son estados emocionales que afectan a la vida de millones de personas en todo el mundo. En este artículo, te enseñamos a diferenciar estas dos alteraciones y te facilitamos los mejores trucos para combatirlas.

El estrés



¿Qué es? El estrés es una **respuesta natural del organismo** frente a situaciones

amenazantes. Lo causan las presiones laborales, problemas familiares, eventos traumáticos o cambios significativos.



¿Qué consecuencia tiene?

El estrés puede **debilitar el sistema inmunológico**, agotar nuestras reservas de energía, dificultarnos el sueño, provocarnos problemas digestivos e incluso **trastornos mentales más graves**.



¿Cómo se combate?

Dedica unos minutos al día a estirarte, caminar o hacer movimientos suaves para relajar la tensión física acumulada. **Y consulta siempre con un especialista para dar con el remedio más adecuado para tu caso.**



La ansiedad



¿Qué es? La ansiedad es una **respuesta emocional**

a situaciones futuras o anticipadas que percibimos como amenazantes. A diferencia del estrés, puede surgir sin motivo aparente y puede afectarnos significativamente.



¿Qué consecuencia tiene?

La ansiedad puede **evolucionar a depresión**, aislarnos socialmente, provocarnos dolores de cabeza o tensión muscular y **socavar nuestra autoestima y confianza**.



¿Cómo se combate?

Las **técnicas de relajación**, como la respiración profunda o el yoga, pueden calmar nuestro sistema nervioso. **Y consulta siempre con un especialista para dar con el remedio más adecuado para tu caso.**

Con el seguro de salud del RACC, accede a especialistas en bienestar emocional.

Consulta las condiciones en racc.es/seguro-salud, llámanos al 900 242 242 o dirígete a tu oficina RACC.

RACC & protección

Desde
19€
/mes*



Seguro de salud

Por ser del RACC, te ofrecemos el seguro más completo:



Hasta 4 niveles de protección, con o sin copagos



Acceso a más de 44.000 servicios médicos y consultas de telemedicina



Orientación psicológica presencial



Completos programas preventivos y de diagnóstico precoz

Satisfacción global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.es/seguro-salud

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

* Precio orientativo del producto Óptima Joven. Consulta condiciones y precios en <https://www.racc.es/seguro-salud/> o en cualquiera de nuestros puntos de venta. Pólizas sujetas a las normas de suscripción. El descuento está incluido en la tarifa sin impuestos y se mantendrá durante toda la vigencia de la póliza. Los términos expresados en este documento están supeditados a las condiciones generales y particulares de estos seguros, así como a la modalidad del seguro contratado, y siempre que el contrato esté al corriente de pago. Servicio de medicina online gratuito hasta el 31/12/2027. Seguros distribuidos bajo la marca del RACC por RACC Mediagent, S.A.U., con domicilio en la avda. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), e inscrita en el Registro administrativo especial de mediadores de seguros y reaseguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (consulta el Punto Único de Información en <http://www.dgsfp.mineco.es>), con la clave de inscripción C0708A58201740. Es una Agencia de Seguros Exclusiva de Grupo AXA España con contrato de agencia con las entidades aseguradoras: AXA Seguros Generales, S.A., de Seguros y Reaseguros; AXA Aurora Vida, S.A., de Seguros y Reaseguros; GACM Seguros Generales Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., y AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



Estamos para ayudar

El RACC cuida de tu salud



El *running* es una de las actividades más populares con la llegada del buen tiempo.

La primavera, la mejor época para iniciarte en el deporte

Un clima más agradable, más horas de sol y un paisaje lleno de belleza motivan más a la práctica deportiva. POR ESTHER ESCOLÁN

Los meses de primavera son ideales para dejar el letargo en el que nos sume el invierno y aficionarnos a los deportes al aire libre. Te explicamos por qué.

Temperatura ideal. Al no hacer ni demasiado frío ni demasiado calor se crean unas condiciones óptimas para practicar **deporte al aire libre**. Este clima más moderado también ayuda a mantener la homeostasis del cuerpo y, por ende, a reducir el riesgo de agotamiento por calor o hipotermia.

Más horas de luz solar. La exposición al sol aumenta la **producción de vitamina D**, esencial para la salud ósea y muscular. También promueve la liberación de serotonina, que contribuye a la sensación de bienestar.

Un entorno que bien lo vale. En primavera, la naturaleza adquiere de nuevo ese **aspecto verde y florido**. Gozar de tiempo al aire libre y de la belleza del entorno influye positivamente en nuestra mente, lo que nos motiva a mantenernos activos. ■

Efectos en el rendimiento y en la motivación

Disfrutar de un marco más agradable de forma climática y visual también tiene numerosos beneficios en lo que a rendimiento deportivo se refiere. ¿Quieres saber cuáles son?



Energía y vitalidad. Retomar la actividad física tras el parón invernal hace que nos sintamos **más enérgicos y vitales**, así como con más ganas y más motivación a la hora de practicar deporte. Hacerlo además en un entorno natural ayuda a mejorar **nuestra resistencia y el rendimiento físico**, lo que se traduce en unos entrenamientos más efectivos.



Mayor abanico de actividades. *Running*, ciclismo, pádel, tenis, escalada... Las agradables temperaturas de la primavera hacen que tengamos a nuestro alcance una **mayor variedad de opciones** a la hora de practicar deporte al aire libre, lo que también ayuda a mantener el interés y la motivación a raya.



Beneficios psicológicos. Practicar deporte en un entorno que acompaña no solo ayuda a **evitar o combatir el estrés y la ansiedad**, sino que, si somos constantes con nuestra rutina deportiva, enseguida notaremos **progresos en nuestro cuerpo**, lo que también redundará en una mejor autoestima y bienestar.

Con RACC Sport, practica tu deporte favorito con toda tranquilidad.

Infórmate en racc.es/seguro-viaje/deporte, llamando al teléfono 900 242 242 o en tu **oficina RACC** más cercana.

RACC & ventajas



139'95 €*
Revisión de
mantenimiento

Centre RACC Auto

Deja tu coche en buenas manos y ahorra con descuentos exclusivos por ser del RACC



Realizamos la Revisión Oficial según las especificaciones del fabricante



Pasamos la ITV por ti



Revisiones de mantenimiento para tener siempre el coche a punto



Amplia oferta de neumáticos



📍 C/ Dr. Trueta, 107 (Poblenou) | ☎ 900 357 357

🌐 centreraccauto.racc.es

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

* Revisión de mantenimiento básica: 139,95 € (IVA incluido). Incluye el cambio de aceite 5W30 no específico, filtro de aceite, nivel de líquidos y una revisión de seguridad. Consultar marcas y modelos de vehículos compatibles con la oferta en centreraccauto.racc.es. Revisión Oficial según los km o los años del coche y la especificación del fabricante, con ahorro respecto al concesionario de la marca. El servicio de inspección y gestión de la ITV tiene un precio de 99,95 €.



De viaje

Destinos europeos

Circuitos por Europa

El inicio de la primavera es una época ideal para explorar lo que tenemos más cerca. Mirar hacia Europa es redescubrir una historia de pasado, presente y futuro. Cada ciudad explica un capítulo de la cronología del Viejo Continente. Te proponemos 5 destinos donde disfrutar de nuestro patrimonio y del paisaje natural.



TU XA HA NOI / GETTY

Por Mònica Galindo
Periodista de viajes



Eslovenia. Patrimonio verde y maravillas subterráneas

Si imaginas Eslovenia, piensas en verde. Es el primer país del mundo reconocido en su totalidad como **destino verde**. Y de su naturaleza, que preservan como un tesoro, han hecho su principal reclamo para visitar el país. En esta ocasión, te proponemos acercarte al **lago Bled**, que parece sacado de un cuento de hadas. Sus aguas, de un color azul intenso, reflejan los Alpes julianos que lo rodean. En el centro, una pequeña isla alberga la iglesia de la Madre de Dios.

Solo una barca tradicional, una pletna, te llevará hasta ella. Tras subir 99 escalones, toca **la campana de los deseos** y disfruta de una vista panorámica del lago y del castillo, que se levanta sobre un acantilado. El lago está en el margen del **Parque Nacional de Triglav**, que ocupa el 4% del territorio del país. Con gran diversidad de paisajes y de especies, te ofrece grandes rutas para practicar el senderismo.

En tren al centro de la tierra. La única oficina de correos subterránea del mundo. Está situada en las **cuevas de Postojna**. Son las más grandes del mundo que permiten visitas turísticas. Puedes recorrer en tren los 5 km de galerías, pasillos y abismos, llenos de estalactitas y estalagmitas →



ELOI OMELLA / GETTY

(Izquierda) **Lago Bled (Eslovenia)**. Este lago glaciar parece sacado de un cuento de hadas. Ves en barca hasta la isla central y toca la campana de los deseos. (Derecha) **Tallin (Estonia)**, la ciudad medieval mejor preservada del norte de Europa.



JEREMY WOODHOUSE / GETTY



→ que van modificando gota a gota el espacio. Además, puedes enviar postales desde su propia oficina de correos. En la cueva habita **el proteo**, un fascinante anfibio cavernícola de los Balcanes, muy sensible a la contaminación y que en Postojna cuenta con un centro de protección.

La Puglia. La esencia más auténtica de Italia

La Puglia es Italia en estado puro. Aquí el tiempo parece haberse detenido. Un ejemplo son **los trulli**, unas construcciones rurales de piedra seca con tejado cónico. Se cree que se construyeron así para desmontarlos rápidamente y evitar pagar impuestos cuando venía el inspector. Son propios del Valle de Itria. **Alberobe-**

llo, con 1.500 registrados, alberga la mayor concentración de *trulli*.

La ciudad de la piedra. El municipio de **Matera** cuenta con un centro histórico excavado en la misma montaña. Son los **sassi**, barrios trogloditas que evidencian que hubo asentamientos humanos en el Paleolítico. De camino a la costa, **Polignano a Mare** es una preciosa localidad que desafía el mar Adriático desde sus acantilados, donde rompen las olas de azul infinito.

De Oslo a Bergen. Un viaje entre fiordos y leyendas

La capital noruega es una ciudad donde la modernidad convive con la naturaleza. No te pierdas el **Museo**

“

La Puglia es la esencia de Italia en estado puro. En esta región bañada por las cristalinas aguas del mar Adriático, el tiempo parece haberse detenido.

”



(Izquierda) Castillo de Bran en Transilvania (Rumanía) Se le identifica con el conde Drácula, pero parece ser que solamente fue la fuente de inspiración para el escritor Bram Stoker. (Centro) Los **trulli** de Alberobello son construcciones sencillas y muy antiguas características de esta zona de La Puglia (Italia). (Derecha) El acantilado Preikestolen se alza imponente sobre las aguas del fiordo Lysefjord (Noruega).

Munch, donde podrás contemplar su famoso cuadro *El grito*. Camina sobre el techo inclinado de la vanguardista **Ópera de Oslo** y observa el fiordo desde otra perspectiva. Piérdete en el parque de Vigeland entre más de 200 obras escultóricas que exploran la condición humana. El fiordo de Oslo, el parque de Frogner o el **lago de Sognsvann** son una gran opción para disfrutar de la naturaleza en la capital noruega.

El paisaje de los fiordos. Noruega es, sobre todo, tierra de fiordos. El de **Geiranger, Patrimonio de la Humanidad**, es un espectáculo de montañas abruptas y cascadas, como la de las Siete Hermanas, que cae desde más de 250 m de altura. **Sognefjord**,

el más largo y profundo de Noruega, cuenta con valles y pueblecitos de gran belleza. **Lysefjord** impresiona con sus paredes de 1.000 m de caída vertical, y los de **Bokna y Bjorna** son menos conocidos, pero de una belleza cautivadora. La última parada del viaje es Bergen. Visita **Bryggen, el barrio portuario de casitas de madera** que recuerda que esta ciudad fue uno de los puertos más importantes del norte de Europa y territorio de leyendas vikingas.

Transilvania. ¿Existía el conde Drácula?

Cuando conduces por Rumanía, a menudo te cruzas con agricultores que van en carro tirado por caballos por la carretera. Aún lo utilizan para

arar y transportar la cosecha. Como en La Puglia, en la Transilvania rodeada por los Cárpatos parece que el tiempo se ha detenido. Territorio de leyendas, destaca la del **conde Drácula**. Bram Stoker se inspiró en el príncipe Vlad Tepes para crear su personaje. El real, en vez de chupar sangre, sacrificaba a sus enemigos de las maneras más brutales. Ello le mereció el sobrenombre del *Empalador*. El **castillo de Bran**, que la leyenda identifica con Drácula, no tiene ninguna vinculación real con el príncipe. Durante parte del siglo XX fue la residencia real de la reina María de Rumanía.

La ruta medieval. Este recorrido por la Rumanía medieval te lleva has →



De viaje

→

ta **Sighișoara**, una de las ciudades amuralladas más bonitas de Europa y Patrimonio de la Humanidad. Entre sus calles de colores podrás visitar la verdadera casa natal de Vlad el Empalador. La ciudad de **Sibiu**, con su impresionante arquitectura medieval, las catedrales y la plaza Mayor, es el final de este viaje.

Países bálticos. Tres capitales con encanto histórico

Rodeadas por el mar Báltico, **Lituania, Letonia y Estonia** atesoran un patrimonio mundial de gran riqueza. **Vilna**, la capital lituana, conserva su centro histórico adoquinado, declarado Patrimonio de la Humanidad. La Catedral de San Casimiro es el epicentro de la ciudad, que contrasta con el barrio bohemio de Uzupis, que se ha declarado “república independiente”.

Letonia, a bocados. El paseo por las calles estrechas del **casco antiguo de Riga** te lleva hasta el mercado central. Entra en estos antiguos hangares y prueba algunos de los productos típicos de Letonia. Si prefieres un paseo más tranquilo, sube a uno de los barcos que recorren los canales de la capital letona.

Tallin es la ciudad medieval mejor preservada del norte de Europa. El casco antiguo mantiene la estructura del siglo XIII y conserva la muralla medieval. Visita las casas de colores de los antiguos mercaderes en la **plaza Raekoja**, donde está el ayuntamiento, y la Catedral ortodoxa de Alejandro Nevski. Estuvieron a punto de demolerla porque la consideraban una muestra del dominio ruso. Al final, se conservó. ■

CIRCUITOS POR EUROPA

Joyas ocultas del Viejo Continente

Viajes memorables sin sorpresas



NORUEGA



Salida:
30 de junio

Oslo, Bergen y
sus fiordos más
majestuosos

8 días
desde
1.959 €*

PAÍSES BÁLTICOS



Salida:
12 de mayo

Vilna, Riga,
Tallin y parques
nacionales de
ensueño

8 días
desde
1.467 €*

ESLOVENIA



Salidas:
18 de mayo,
4 y 11 de junio,
8 y 15 de septiembre,
19 y 26 de octubre

Liubiana y
naturaleza salvaje
en estado puro

6 días
desde
1.795 €*

RUMANÍA



Salida:
04 de mayo

Transilvania,
monasterios
y castillos de
leyenda

8 días
desde
1.421 €*

* Vuelos + hoteles + traslados + guía acompañante durante el recorrido + visitas según programa.

 racctravel.com |   
 93 208 70 00

RACC TRAVEL

Mobility
Club

By  Avoris

Precios por persona en habitación doble. Precios dinámicos y sujetos a la disponibilidad en el momento de efectuar la reserva. Salidas desde Barcelona (consultar salidas desde otras ciudades). Plazas limitadas. Consultar condiciones.



Egipto, la fascinación por una civilización

El poder de los faraones, el enigma de como levantaron las pirámides y grandes historias como la de Cleopatra, que se han hecho universales, han convertido la civilización egipcia en un imán irresistible para Occidente. ¿Quieres sentir ese hechizo en tu próximo viaje? POR MÓNICA GALINDO

ANTON ALEKSENKO / GETTY



(Izda.) Cerca de El Cairo se levantan espectaculares las pirámides de Guiza, Keops, Kefrén y Micerinos. (Dcha.) Interior del templo de Ramsés II, en el conjunto arqueológico de Abu Simbel.

Lo primero que podrás admirar en este viaje a Egipto es el esplendor de los faraones. Volarás directamente a Luxor, donde recorrerás el Nilo en crucero, con paradas en los conjuntos arqueológicos más importantes del mundo.

“Veo cosas maravillosas”

Eran las palabras del arqueólogo Howard Carter, hace poco más de 100 años, cuando miraba a través de una rendija que daba a la ante-

cámara de la sala del sarcófago de Tutankamón. Esta tumba ha sido el mayor hallazgo del antiguo Egipto en el **Valle de los Reyes de Luxor**, un cementerio de faraones durante más de 400 años. En el valle también se descubrió la supuesta momia de Nefertiti hace dos años. Además, en Luxor, puedes descubrir el templo de **Karnak**, el complejo religioso más grande del antiguo Egipto que honra a Amón, y el templo de Luxor, donde se coronaba a los faraones.



Abu Simbel, el poder de Ramsés II

El conjunto de Abu Simbel está formado por dos espectaculares templos funerarios excavados en la roca: el de **Ramsés II** y el de **Nefertari**, su mujer. Toda la edificación exalta el poder del faraón. Buscaba ganarse la obediencia de los nubios de la zona. Los cuatro colosos de Ramsés II entronizados en la fachada impresionan aún más iluminados por los rayos del sol de la mañana. Este gran conjunto no se en-

NICK BRUNDLE PHOTOGRAPHY / GETTY



cuentra en su lugar original. La Unesco lo trasladó unos metros más abajo y hacia el este para evitar que quedara cubierto por las aguas del Nilo tras la construcción de la presa de Asuán.

El Cairo, el callejón de los milagros

Naguib Mahfouz, en su libro *El callejón de los milagros*, retrata la tensión entre modernidad y tradición durante la Segunda Guerra Mundial en la capital egipcia. Si visitas El Cairo, aún

podrás observar esta contraposición. La espectacularidad de las **pirámides de los faraones Keops, Kefrén y Micerinos**, la antigua **Menfis** y la **necrópolis de Saqqara**, donde puede contemplarse la historia del antiguo esplendor egipcio, contrastan con la modernidad y el bullicio de la **plaza Tahrir** y sus cafés. Si no quieres perderte ningún detalle, planifica ya tus próximas vacaciones a Egipto y ahorra costes. Disfruta ya de su hechizo eterno. ■



Descubre Egipto Gran Nilo con RACC Travel

El precio incluye:

- Precio por persona en habitación doble/triple.
- Vuelo desde Barcelona + vuelos domésticos.
- 4 noches de crucero según programa en régimen de pensión completa.
- 3 noches en El Cairo según programa en régimen de alojamiento y desayuno.
- Visitas a El Cairo y crucero según programa.
- Traslados.
- Guía de habla hispana en todas las visitas.
- Seguro básico de viaje.
- Tasas (280€) y suplemento de carburante (70€).

7 noches desde

895€ por persona.

Salidas: **lunes y sábados** hasta diciembre del 2025 desde Barcelona.

Reserva ahora.

Más información llamando al teléfono **93 208 70 00**, en las agencias y en [racctravel.com](https://www.racctravel.com)



¿Qué hay que tener en cuenta para elegir un buen seguro de viaje?

Antes de embarcarte en una nueva aventura, es crucial contar con un seguro que cubra cualquier imprevisto y se adapte a tus necesidades particulares. Aquí te presentamos las recomendaciones esenciales para elegir la mejor protección para tu viaje.



Asistencia y cobertura médicas.

Si te surgen problemas de salud durante el viaje, tu seguro debe garantizarte una amplia cobertura para gastos médicos y servicios. En algunos destinos como Estados Unidos, Japón o Canadá, donde la asistencia médica es especialmente costosa, es recomendable contar con un capital elevado de gastos médicos. Por otro lado, asegúrate de que la póliza incluya la repatriación o el traslado anticipado en caso de hospitalización o fallecimiento de un familiar.



Repatriación en avión medicalizado.

Si sufres un problema de salud grave mientras viajas, es crucial contar con un seguro que cubra la repatriación en avión medicalizado. Esta cobertura garantiza que, en caso de emergencia, serás trasladado de manera segura y rápida desde cualquier parte del mundo a tu país de origen con la atención médica adecuada durante el trayecto y evitando gastos elevados.



Asistencia en el propio idioma.

Un seguro de viaje debe ofrecer un servicio de asistencia 24 h, disponible para ayudarte ante cualquier imprevisto. De todas formas, confirma que la asistencia esté disponible en tu idioma y todas las opciones de apoyo disponibles, tanto dentro como fuera del país que visitas. Así te asegurarás una respuesta rápida, además de una comunicación fluida y sin malentendidos que compliquen aún más la situación de urgencia.



Cobertura por pérdida o robo.

Un seguro de viaje debe cubrir los casos de robo, pérdida o daño de tu equipaje facturado, así como de objetos personales. Además, debe incluir los gastos derivados de la gestión de estos incidentes. Estos imprevistos son comunes en viajes internacionales, así que una póliza que garantice respaldo y protección es clave para evitar inconvenientes.



Para todas las edades.

Es esencial revisar que el seguro cubra completamente a todas las personas aseguradas, ya que algunas pólizas pueden limitar beneficios o añadir costos a quienes superan los 65 años. Un buen seguro no debería elevar las tarifas para los mayores, garantizando así una protección justa para todos.



¿Cuánto cuesta una repatriación sanitaria o traslado de una persona a su país de origen?

En ocasiones, el viaje soñado puede tomar rumbos inesperados. Contar con un **seguro de viaje del RACC** garantiza una mayor protección gracias a una amplia cobertura familiar, gastos médicos hasta **100.000€** e indemnización por pérdida de equipaje hasta **1.200€**.

Accidente en moto en
FEZ (MARRUECOS)
Servicios
Hospitalización
Operación de urgencia
Repatriación en avión
medicalizado

Total 45.661€

Infección diversa en
ESTADOS UNIDOS
Servicios
Hospitalización
Vuelta en avión regular
Acompañamiento
médico

Total 49.449€

Ingreso hospitalario en
TAILANDIA
Servicios
Hospitalización
Operación hospitalaria
Vuelta en avión regular
Acompañamiento
médico

Total 38.350€

3 de cada 10 viajeros

que visitan un país tropical o subtropical regresa con algún **problema de salud** tras el viaje. Entre ellos, las molestias estomacales suponen el 30% de las consultas después de un viaje.



Opción de cancelación del viaje.

Si surgen imprevistos antes de partir, un seguro con cláusula de cancelación que cubra diversas causas asegura la devolución de una gran parte de los gastos no disfrutados, dentro de los límites acordados. Esto incluye el reembolso de vuelos u hoteles, aunque no estén directamente cubiertos por el seguro.

El **52%** de los percances que atiende el seguro de viajes se deben a cuestiones sanitarias.

Por cada **1.000 viajeros** que volaron en el 2024, se perdieron

7,6 maletas

Un **25%** de los vuelos que salieron de España en el 2024 lo hicieron con retraso.

Descubre las opciones para tu seguro de viaje.

Infórmate de todos los detalles en racc.es/seguro-viaje, llamando al **900 357 357** o en tu oficina RACC más cercana.



Haz del RACC tu mejor compañero de viaje y preocúpate solo de disfrutar

Si te gusta viajar, debes saber que en el RACC contamos con herramientas para que puedas planificar y disfrutar a tope de tus escapadas. Y si tienes algún imprevisto con los vuelos, también te ayudamos en tus reclamaciones.



A todos nos gusta viajar con la tranquilidad de que estaremos en buenas manos si surge alguna dificultad. Para ello, puedes contar con las diferentes modalidades de protección **RACC Travel**.

Pero el RACC, además de estar a tu lado en los contratiempos, también pone a tu disposición las mejores herramientas digitales para ayudarte **antes, durante y después del viaje**.

RACC Explorer: planifica el viaje

Hay quienes prefieren planificar el viaje al dedillo y quienes optan más por la improvisación. Pertenezcas a uno u otro grupo, organizar un viaje no tiene por qué ser un quebradero de cabeza. Y menos si lo haces a través de **RACC Explorer**, una innovadora herramienta que, gracias a la inteligencia artificial, te permite **obtener en minutos un plan de**

viaje personalizado. Simplemente indica el lugar de destino, las fechas del viaje y tus preferencias y RACC Explorer te propondrá **un itinerario con actividades para cada día** junto a un documento con información útil para el viajero sobre el destino (documentación necesaria, gastronomía, meteorología, etc.). La nueva herramienta del RACC también permite **adaptar el plan de viaje a todos los bolsillos**, tanto para los

que tengan un presupuesto estándar como para los que opten por uno más modesto (Económico) o aquellos que quieran darse un capricho (Luxury). Para comenzar a preparar el plan a medida que te propone RACC Explorer, solo debes **visitar la página web de la herramienta** y en pocos minutos tendrás tu plan de viaje personalizado. Luego, lo único que quedará será disfrutar de la escapada.

Reclamación de vuelos: confía en el RACC para hacer valer tus derechos

Finalmente, si en los últimos 36 meses te han retrasado o cancelado algún vuelo, te sugerimos que consultes si tienes derecho a algún tipo de indemnización a través del servicio de **reclamación de vuelos del RACC**. Esta nueva funcionalidad permite **reclamar on-line, de forma sencilla, compensaciones económicas** por vuelos retrasados o cancelados de hasta tres años de antigüedad. Y es que, según la Ley EU EC 261/2004, tienes derecho a recibir una compensación de **hasta 600€ en caso de que tu vuelo sea cancelado con menos de 14 días de antelación**, si llega con un retraso de al menos tres horas o si no te permiten embarcar debido a un exceso de reservas. Debes saber que **la reclamación no entraña ningún tipo de riesgo**, puesto que la tarifa del servicio es un porcentaje de la indemnización obtenida, por lo que, si no se gana la reclamación, no tiene coste alguno. Este servicio *on-line* complementa el que el Club ofrece a través de su **Asesoría Jurídica**, que continúa brindando soporte a aquellas personas que prefieren gestionar personalmente sus reclamaciones. ■



Descubre ya todo lo que te puede ofrecer RACC Explorer entrando en racc.es/raccexplorer o escaneando el QR.



Calcula la indemnización que te corresponde entrando en la web racc.es/reclamador-vuelo o escaneando el QR.



CityTrips: para descubrir el destino a tu ritmo

Otra de las herramientas que el RACC pone al alcance de sus socios más aventureros es **CityTrips**, una *app* con todas las opciones para moverte por la ciudad. La aplicación te brinda **acceso en tiempo real a toda la oferta de movilidad de más de 40 ciudades**, tanto de vehículos compartidos como de transporte público. Todas las opciones están puntuadas, asimismo, según sus índices de sostenibilidad, rapidez y asequibilidad, lo que te permite personalizar al máximo tu viaje, elegir varias rutas e incluso combinar varios tipos de transporte.



Descarga gratis **CityTrips** y muévete por la ciudad sin problemas.



Estamos para ayudar

De viaje



Una luna de miel a tu medida

Con RACC Travel, personaliza tu viaje de novios con un 10% de descuento. ¡Solo hasta el 31 de mayo!

El viaje de novios es uno de los momentos más especiales para las parejas, un viaje único en el que cada detalle importa. Sin embargo, **la complejidad de planificarlo puede resultar abrumadora**, y muchas parejas prefieren confiar en una agencia para garantizar que todo salga perfecto.

Porque entendemos que cada pareja es diferente, en RACC Travel hemos diseñado una campaña para que puedas **personalizar tu luna de miel según tus sueños y preferencias**. Tanto si te imaginas descansando en playas de película co-

mo disfrutando de emocionantes aventuras o sumergiéndote en la cultura local, te ayudamos a que tu experiencia sea exactamente como la esperas y poniendo a tu disposición **facilidades de financiación y detalles especiales en destino**.

Además, para hacerlo aún más fácil, te **ofrecemos un 10% de descuento en todas las reservas hasta el 31 de mayo**. No dejes pasar esta oportunidad de vivir el viaje de tus sueños y celebrar el inicio de una nueva etapa con una luna de miel a medida. ¡Confía en RACC Travel para hacerla inolvidable!

¡Viaja en exclusiva a Tailandia y descubre un país de contrastes!

Tailandia es un destino único en el mundo donde la historia, la cultura, la gastronomía y la naturaleza se combinan para ofrecer una experiencia perfecta.

Ahora puedes explorar este fascinante país con los **exclusivos circuitos de RACC Travel diseñados para todos los gustos**. Desde un viaje de **8 días** que te llevará a descubrir la vibrante Bangkok y las paradisíacas playas de Phuket, hasta un **recorrido más completo de 14 días** que incluye paradas en Chiang Mai, Chiang Rai, el famoso Triángulo de Oro y otros rincones llenos de magia.

No dejes pasar la oportunidad de sumergirte en los encantos y contrastes de Tailandia y vivir recuerdos inolvidables. **¡Planifica tu próxima aventura con RACC Travel!**



Las playas de Phuket, en Tailandia, son famosas por sus aguas cristalinas, belleza natural y arenas blancas.

RACC & ahorro

Solicita gratis
la tarjeta
RACC Master
en el 900 357 357



Tarjeta de crédito RACC Master

Descuentos en compras físicas

Abacus ●●●
Cooperativa

5% dto.

casa viva

10% dto.

1902
Cottet
2022

Hasta el 20% dto.

PortAventura
WORLD
PARKS & RESORTS

35% dto.



Totally free, never
pay maintenance



Without changing bank
and with 0 commissions



Pay with mobile
or smartwatch

Use the RACC Master app and your purchases in online stores will return money



fnac

El Corte Inglés

JUST EAT

Booking.com



900 357 357 | 638 220 311

racc.es/racc-master-descuentos

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

Concesión de RACC Master sujeta a valoración de criterios de riesgo por parte de las entidades emisoras (CaixaBank Payments o Wizink). Una vez aceptada la solicitud, recibirá la tarjeta en casa sin ningún coste.



Estamos para ayudar

Descuentos y ventajas RACC Master

¡DISFRUTA DE **LOS DESCUENTOS MÁS DESTACADOS** PARA ESTA PRIMAVERA!



Descuento con
RACC Master
10% dto.

COTTET

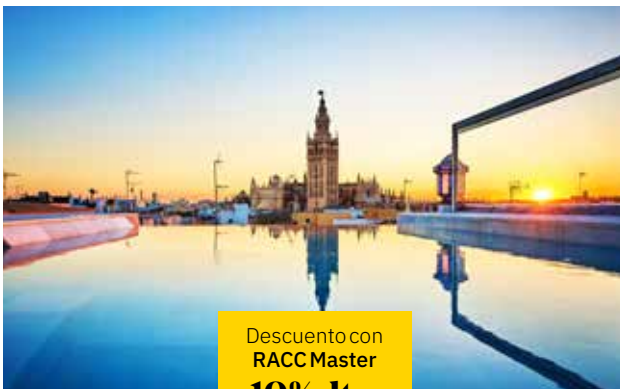
En **Cottet** cuidan tus emociones desde 1902. Beneficiate del 10% de descuento en audífonos y lentes de contacto y de una revisión visual y auditiva gratuita.



Descuento con
RACC Master
10% dto.

HARD ROCK CAFE

En **Hard Rock Cafe**, el rock es el centro de atención. Descubre un espacio único, con detalles decorativos relacionados con el mundo del rock.



Descuento con
RACC Master
10% dto.

AIRE ANCIENT BATHS

Los espacios AIRE son **templos dedicados a la relajación del cuerpo y la mente**, inspirados en la tradición de los baños romanos, griegos y otomanos.



Por ser
socio del RACC
hasta 25%

EUROPCAR

Disfruta tus vacaciones y **alquila tu vehículo al mejor precio** con las ofertas en España. Descubre una atención al cliente única y servicios exclusivos.

Solicita gratis tu tarjeta de crédito RACC Master en racc.es/racc-master-descuentos y empieza a ahorrar.

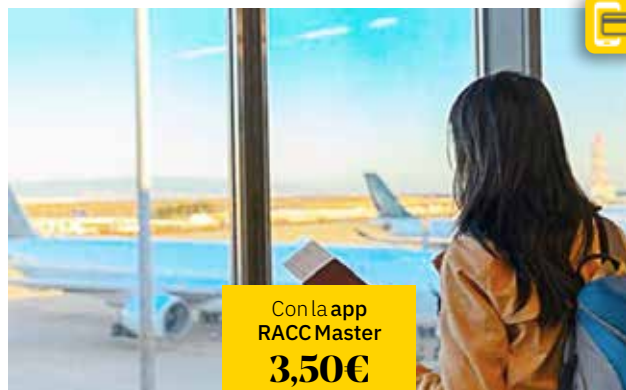
¡Y CON TU APP RACC MASTER, GANA DINERO Y AHORRA AL MÁXIMO!



Con la app
RACC Master
4,25%
de reembolso

IKEA

El gigante sueco fabrica y vende muebles, colchones, electrodomésticos y todo tipo de artículos para el hogar. Ikea está **presente en casi todas las casas**.



Con la app
RACC Master
3,50€
de reembolso

VUELING

Vuela a 130 destinos de España, Europa, el norte de África y Oriente Próximo. La **mayor aerolínea del territorio español** en número de destinos y tamaño de flota.



Con la app
RACC Master
11%
de reembolso

CASA DEL LIBRO

Encuentra en Casa del Libro las más amplias variedades de ofertas literarias de todo internet. ¡Regala o date un buen capricho con **Casa del Libro**!



Con la app
RACC Master
7,65%
de reembolso

JUST EAT

Just Eat te lleva a casa la comida de los mejores restaurantes de tu ciudad de manera rápida y segura. ¡La **app de comida a domicilio líder en España**!

Consulta todas las marcas que te devuelven dinero en racc.beruby.com/racc/signup/index

AUTOESCUELAS RACC

Este año, visita el stand del RACC en el Saló de l'Ensenyament

Simuladores de vuelco y conducción, una ruleta de la suerte y muchos premios y descuentos exclusivos esperan a los visitantes que se acerquen al stand de RACC Start en el Saló de l'Ensenyament del 26 al 30 de marzo.



El simulador de vuelco espera a todos los visitantes que se acerquen al stand del RACC.

Un año más, **RACC Start** estará presente en el Saló de l'Ensenyament de Barcelona, que se celebra **del 26 al 30 de marzo en el Recinto Montjuïc**.

Con un stand dedicado a la **formación de los futuros conductores**, todos los asistentes podrán vivir una experiencia única con diversas actividades diseñadas para aprender y divertirse. Entre ellas, destaca el **simulador de vuelco**, así como un **simulador de conducción** para poner a prueba los reflejos y las habilidades al volante.

Descuentos exclusivos y nuestra ruleta de la suerte

Además, quienes se acerquen al stand podrán **girar la ruleta de la suerte y ganar premios exclusivos**. Como beneficio adicional, los visitantes tendrán acceso a un **10% de descuento en la matrícula** de nuestras autoescuelas si completan el registro en **raccautoescuela.es utilizando el código promocional SALÓ10** o llamando al 900 357 357.

En el próximo Saló de l'Ensenyament, aprovecha la oportunidad perfecta para descubrir todo lo que RACC Start puede ofrecerte. ¡No dejes pasar esta experiencia!



VENTA DE VEHÍCULOS

¡Reserva la fecha! Vuelven los Yellow Days del RACC con novedades únicas

Del 12 al 14 de junio del 2025, ven a los **Yellow Days**, la venta privada de coches del RACC, y descubre la nueva la promoción **Friends and Family**. Si traes a una amistad o familiar que efectúe una paga y señal durante el evento, tú, como socio proponente,

recibirás un **cheque Amazon de 40€**. Además, por cada paga y señal realizada, quien la efectúe se llevará un **Botón RACC de regalo**. Te esperamos con más de 100 vehículos expuestos en el parking de la sede central del RACC. ¡No te lo pierdas!

ACTIVIDADES RACC

Éxito de la Cursa de Sant Silvestre 2024 de Badalona

Los corredores despidieron el año con la tradicional carrera organizada por el RACC.

El pasado 29 de diciembre, Badalona vivió una jornada de deporte y diversión con la **Cursa de Sant Silvestre del RACC**, que reunió a casi 1.900 participantes de diferentes edades y niveles.

5K, 10K e infantiles

Con el objetivo de atraer al mayor público posible, como es habitual, la cita ofreció tres categorías diferentes: **los 10K**, con 1.033 corredores y corredoras; **los 5K**, con 653 participantes, y **la Cursa Kids**, que contó con 228 jóvenes atletas. En la cate-



Un ambiente festivo y de buen humor dio comienzo a la 25.ª Cursa Sant Silvestre RACC.

goría de 10K masculina, **Jordi García, del CNBadalona**, se alzó con el primer puesto con un tiempo de 30'17"; mientras que **Cristina Silva, del Ironwill**, lideró la clasificación femenina con 34'49". En los 5K, **Joan Bru, de L'Hospitalet Atletisme**, y **Carla Domínguez, del ASICS**, fueron los

grandes protagonistas. Año tras año, **la Cursa Sant Silvestre RACC se ha hecho un hueco en el calendario de sansilvestres** del área de Barcelona, con personas procedentes de Badalona (714 participantes); seguida de Barcelona, con 540, Terrassa (84) y Santa Coloma de Gramenet (67).

RACC & protección

Asistencia y seguro de viaje

Vayas donde vayas, viaja por todo el mundo sin preocupaciones.



Te asistirá un médico en cualquier país



Gastos médicos hasta 300.000 €



Acceso a las salas VIP de los aeropuertos



Indemnización por pérdida o robo del equipaje

Desde **14,79€**



[racc.es/seguro-viaje](https://www.racc.es/seguro-viaje) | 900 357 357 | 638 220 311

Límites de la cobertura RACC Travel Premium Puntual. El precio corresponde a la modalidad RACC Travel Puntual Europa 1 día. Puedes consultar las prestaciones de la asistencia en viaje y las bases legales en www.racc.es. Prestaciones de asistencia sanitaria y personal urgente en viaje que cubre la compañía ARAG SE, Sucursal en España (CIF W0049001A), con domicilio en la c/ Núñez de Balboa, 120; 28006, Madrid. Responsabilidad civil cubierta por BERKLEY EUROPE AG, Sucursal en España, con clave DGS E-218.



Los vehículos históricos disponen por fin de una **normativa adaptada** a la coyuntura actual.

Coches históricos: ¿cómo te beneficia la nueva normativa?

La protección, preservación y promoción del patrimonio cultural de automoción da un paso de gigante con la aprobación del nuevo proceso de clasificación de vehículos históricos.

El 1 de octubre entró en vigor el nuevo **Reglamento de Vehículos Históricos (VH)**, que sustituye al vigente desde hacía 30 años. La nueva normativa hace el proceso más **claro y simple**.

¿Por qué registrar mi vehículo como VH?

Convertir tu vehículo clásico en VH nunca había sido tan fácil ni tan asequible. El nuevo reglamento **ha reducido el precio del proceso en un**

98%, eliminando una de las principales barreras para la inscripción. Además del ahorro, existen **múltiples ventajas que analizamos en detalle en el cuadro** de la siguiente página.

¿Qué requisitos hay?

Para poder formar parte del registro de vehículos históricos por la vía habitual debes acreditar que tu coche clásico cumple los siguientes requisitos específicos:

- Haber sido fabricado o **matriculado por primera vez hace 30 años** como mínimo, haber dejado de producirse sus tipos específicos y presentar un estado correcto de mantenimiento y conservación.
- **Estar en su estado original**, sin haber sido sometido a ningún cambio fundamental en cuanto a sus características técnicas. Esto significa que **no se aceptan reformas que cambien o mejoren aspectos fundamentales del vehículo**, como el motor, la carrocería, los sistemas de suspensión, frenos u otros componentes esenciales.

También son considerados VH aquellos coches que forman parte del Inventario del Patrimonio Histórico o que han sido declarados Bienes de Interés Cultural.

¿Qué ofrece el RACC?

El RACC ofrece un **servicio integral y especializado** para facilitar la inscripción de tu vehículo clásico, garantizando un proceso ágil y sin complicaciones. Este servicio incluye:

- Tramitación de la **matriculación** del VH.
- Tramitación del **permiso de circulación** por cambio de servicio a histórico (VH).
- Gestión de la **solicitud de exención del impuesto de CO₂** del vehículo.
- **Asesoramiento personalizado gratuito**: nuestro equipo de expertos está a tu disposición para ofrecerte orientación personalizada y resolver cualquier duda en el proceso. ■

Gestiona con el RACC los nuevos trámites de vehículos clásicos e históricos.

Te ayudamos con la tramitación de la **matriculación** y el **permiso de circulación** del vehículo histórico, así como la gestión del **certificado de emisiones**, y te asesoramos gratuitamente en el proceso de registro.

Infórmate en racc.es/coches-clasicos, llamando al **900 357 357** o en tu **oficina RACC** más cercana.



¿Qué ventajas tiene convertir tu vehículo clásico en vehículo histórico?

Conoce todas las condiciones atractivas que implica inscribir tu coche en el registro de vehículos históricos:

CONDICIONES	VEHÍCULO HISTÓRICO
ITV	Periodicidad de inspección más flexible: <ul style="list-style-type: none">• Entre 30 y 40 años: cada 2 años• Entre 40 y 45 años: cada 3 años• Entre 45 y 60 años: cada 4 años• Más de 60 años: exento
Impuesto de CO ₂	Depende de la comunidad autónoma; en el caso de Cataluña, los vehículos históricos tienen una bonificación del 100%.
Impuesto sobre vehículos de tracción mecánica (IVTM)	Depende del municipio; en el caso de Barcelona, los vehículos históricos tienen una bonificación del 100%.
Zonas de bajas emisiones (ZBE)	Mismas restricciones que el resto de vehículos. El número concreto de autorizaciones diarias depende de cada ordenanza local de ZBE. Barcelona: pueden circular hasta 96 días al año, con un máximo de 24 días en horario restringido, para los cuales será necesario solicitar autorizaciones especiales de un día. Madrid: a partir del 1 de enero del 2025, pueden circular los vehículos con clasificación ambiental A que tengan reconocida la consideración de "históricos" conforme a la normativa correspondiente (por tanto, los días de circulación por año permitidos son 96, sin ninguna condición adicional).

RACC & ventajas



RACCNow

Más del 50% de nuestros socios ya solicitan asistencia al vehículo a través del **WhatsApp del RACC**



Para coches, motos, bicicletas y patinetes



En solo 2 minutos, identifica y geolocaliza el vehículo y realiza un rápido diagnóstico de la avería



Minimiza el tiempo de llegada del vehículo de asistencia



Valoración de satisfacción de los socios: 9,3

Captura este código y guarda el contacto en tu agenda





Pequeños, económicos, eficientes y aptos para la mayoría de usos

La combinación del segmento de los utilitarios polivalentes y los SUV pequeños representa una buena parte del mercado de turismos. Repasamos algunos de los modelos más populares gracias al equilibrio entre lo que ofrecen y lo que valen. POR VALENTÍ FRADERA

Entre los diez modelos más vendidos en nuestro país el año pasado, la mitad corresponde al segmento de los utilitarios polivalentes y los SUV pequeños o B-SUV. Son coches que basan su atractivo en una buena relación entre el precio y el producto que se ofrece a cambio. Así se explica la popularidad de modelos veteranos como los Seat Ibiza y Arona, y también de la selección que presentamos a continuación.

Dacia Sandero. El preferido. El Sandero es un fenómeno, no solo en el mercado español, sino también en Europa, donde en 2024 sucedió al Tesla Model Y como el turismo más vendido del Viejo Continente. Su secreto no es otro que una excelente relación valor-precio. En su tercera generación, el pilar de la marca Dacia



tiene un tamaño contenido, de poco más de 4 metros, y un aspecto moderno y atractivo. Sobre todo en la variante sobreelevada Stepway, que acapara dos tercios de las ventas del Sandero, gracias a un diseño más aventurero y robusto.

Además del precio aquilatado, otro factor importante del éxito del Sandero es su mecánica bifuel Eco-G, que puede funcionar con gas GLP o gasolina. Con este motor, el Sande-

ro dispone de etiqueta ECO, con un sobreprecio respecto de la versión normal de apenas 600 euros, que se amortizan rápidamente, porque el GLP es más barato que la gasolina. Tanto es así que más de la mitad de usuarios del Sandero opta por la variante de gas GLP. Ha sido remodelado recientemente para incorporar los equipamientos de seguridad impuestos por la normativa GSR2, como la alerta de cambio de carril o el reconocimiento de señales.



(Izquierda) En su variante Stepway, el **Dacia Sandero** presenta un estilo a la moda, sin renunciar a la economía de compra. (Arriba) El acabado GR Sport del **Toyota Yaris Cross** cuenta con un diseño más deportivo. (Abajo) Las líneas compactas del **Kia EV3** envuelven un espacio interior diáfano.

Toyota Yaris Cross. Referencia híbrida.

Si tomamos un Toyota Yaris, modelo que en su día fue el Coche del Año en Europa, y lo aderezamos con un poco de picante aventurero, el resultado es el Yaris Cross. No solo es el escalón de acceso a la gama SUV de la marca japonesa, sino que además es uno de sus modelos de mayor éxito.

El Yaris Cross retoma la mecánica del Yaris, incluido su eficiente motor híbrido no enchufable, con etiqueta

Eco. Hasta ahora, existía una única variante, de 116 CV, pero en la segunda mitad del 2024 se añadió una opción más potente, con 130 CV. De este modo, el B-SUV nipón presenta una oferta más escalonada, que va desde el acabado de acceso Active Plus (naturalmente, ya con los equipamientos de seguridad de la normativa GSR2) hasta el alto de gama Première Edition, disponible con tracción en las cuatro ruedas, pasando por el más vendido de la gama, el Style, y

“

Los utilitarios polivalentes y los SUV pequeños basan buena parte de su atractivo y popularidad en una buena relación entre el precio y el producto que se ofrece a cambio.

”

el deportivo GR Sport, con asientos deportivos personalizados con costuras rojas, entre otras cosas. Todos los Yaris Cross equipan una caja de cambios automática de 7 marchas.

Kia EV3. Alternativa eléctrica. Un nuevo actor se ha presentado en el competido segmento de los B-SUV. Dos características clave lo distinguen. En primer lugar, con 4,3 metros de longitud, su tamaño está en la parte alta del segmento; en segundo lugar, como su nombre indica, es 100% eléctrico. Se trata del tercer miembro de la familia EV de Kia, después del EV6 y el enorme EV9, y también del más asequible.

Las cualidades del EV3 se han visto premiadas con la segunda posición en el premio de Coche del Año en Europa 2025. Su diseño se inspira en las líneas robustas de su hermano mayor, el EV9, con el que también comparte la plataforma modular eléctrica. Presume de una capacidad de maletero de 485 litros (incluido el →



Novedades motor ECO

Los polivalentes más populares

→ espacio bajo el capó delantero) y de una habitabilidad que casi lo convierte en un vehículo compacto familiar, que tampoco teme viajar. La gama se articula en torno a un motor de 204 CV y dos tamaños de batería, estándar y Long Range (gran autonomía), con hasta 605 kilómetros de alcance homologados.

Renault Clio. Receta clásica. El Clio es la definición prototípica del segmento de los utilitarios polivalentes, una categoría identificada por una longitud de 4 metros, centímetro arriba, centímetro abajo. Recientemente rediseñado, el Clio de la quinta generación se ha reinventado con un frontal mucho más dinámico, presidido por el nuevo logo del rombo de la casa francesa y los faros de led. Lo tiene todo para seguir en plena forma.

Las razones del éxito de un modelo con tanto arraigo en el mercado son múltiples. Una de ellas es la variedad mecánica. El Clio incluso sigue ofreciendo un motor diésel, con el

acabado básico Evolution, variante a la que se suman la de gasolina, la de gas GLP y el híbrido no enchufable E-Tech, estas dos últimas con etiqueta Eco. En suma, la gama de motores más completa de la categoría. Además del Evolution, el resto de acabados son el Techno y el deportivo Esprit Alpine (solo en gasolina y E-Tech). El interior presenta un cuadro de instrumentos digital en todas las versiones y una imponente pantalla táctil vertical en opción, de serie en el acabado Esprit Alpine. ■

“

El Clio es un modelo de gran arraigo en el mercado que ofrece la variedad mecánica más amplia del segmento.

”



Con su último rediseño, el **Renault Clio** ha ganado en modernidad, sobre todo en el frontal, y ha recibido por primera vez una versión híbrida no enchufable, llamada E-Tech.

Ofertas Venta de Vehículos

Tenemos el coche que buscas, con el mejor asesoramiento y precio



Renault Clio evolution E-Tech full hybrid 145 CV (103 kW)
Oferta RACC: **20.926€**

193,13€/mes en 48 cuotas. Entrada de 6.500€. Cuota final de 12.789€.



Yaris Cross hybrid 5P Style 130
Oferta RACC: **27.800€**

193,30€/mes en 48 cuotas. Entrada de 9.000€. Cuota final de 16.156,12€. Incluye paquete de revisiones y extensión de garantía 3+1.



KIA EV3 (Standard Range Air) 150 kW 204 CV
Oferta RACC: **28.962€**

299€/mes en 48 cuotas. Entrada de 6.500€. Cuota final de 16.845€.

Consulta más ofertas.

Llámanos al teléfono **900 357 357** o envíanos un WhatsApp al **638 220 311**.

RACC & ahorro

Venta de vehículos

Encontramos el coche que necesitas al mejor precio



MOGAUTO



M-MOTOR

EBRO

M-DEALER



ROMACAR



HONDA

M-CAR



HYUNDAI

MASTERCLAS

JAECCO

M-TECNIK



LEXUS
BARCELONA



mazda

MOGAMOTOR



MOTOR LLANSÀ

OMODA

M-TECNIK



PEUGEOT

GRUPE PSA
MAVISA



SEAT

M-MOTOR

SKODA

MOGADEALER



TOYOTA

MASTERTRAC



MOGAUTO



Servicio de asesoramiento
personal y gratuito



Condiciones ventajosas
en matriculación



Ofertas especiales en coches
nuevos, seminuevos y km 0



Últimas novedades en
motorización y consumo eficiente



900 357 357 | 638 220 311

coches.racc.es

RACC
Mobility
Club

Estamos para ayudar

RENAULT 5 E-TECH ELÉCTRICO

150 CV - 110 kW



descúbrelo



coche del año 2025
fabricado en Europa
hasta 410km de autonomía⁽¹⁾
openR link con Google integrado⁽²⁾
200 combinaciones de personalización
hasta 26 sistemas avanzados de asistencia a la conducción⁽³⁾

ven a probarlo a la red Renault

(1) según datos de wltip. (2) Google, Google Play, GoogleMaps, Waze y otras marcas, son marcas registradas de Google LLC. (3) según versión. consumo mixto wltip (kWh/100km): 14,9 - 15,1 para la versión de gama confort de 52kWh. emisiones wltip CO₂ (g/km)*: 0.
*según norma wltip. [renault.es](https://www.renault.es)

