

RACC Mobility Club

NÚM. 526 / MARÇ 2025  WWW.RACC.CAT  900 357 357  638 220 311     

RACC Empreses

Hem dissenyat una gamma innovadora de productes i serveis per cobrir les necessitats del teu negoci.

La mobilitat quan arriba un fill més

El RACC i Zurich Seguros analitzen els canvis d'hàbits en les famílies amb fills.

Servei d'alarmes

El RACC llança el seu servei d'alarmes, una solució integral per protegir la teva llar i els teus.



Artista i presentador

MIKI NÚÑEZ

“VULL QUE CADA CONCERT FACI SENTIR ALGUNA COSA ESPECIAL”

RACC
Mobility
Club

Digues-ho a tothom: Stannah et canvia 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.



L'OPINIÓ DE LA NÚRIA ÉS AUTÈNTICA. POTS LLEGIR-LA TU MATEIX A [TRUSTPILOT.COM](https://www.trustpilot.com), AL 23 D'OCTUBRE DE 2024, STANNAH TÉ UNA VALORACIÓ GLOBAL EXCEL·LENT DE 4.7 SOBRE 5 ESTRELLES



www.stannah.es

Stannah

Et canvia la vida.

TRUCA ARA GRATIS AL
900 83 97 45



60 Redescobreix Europa a través de les seves ciutats

RACC Travel et proposa un viatge per la història del Vell Continent tot recorrent-ne les viles, les regions i els paisatges més emblemàtics i submergint-te en un mar de cultures.



46 Habitatges multifuncionals

A Nexdom aprofundim en l'interiorisme eclèctic, una tendència a l'alça d'aprofitament de l'espai.



65 Triar assegurança de viatge

Abans d'embarcar-te en una escapada, cal que tinguis en compte aquests consells pràctics per estar protegit.



80 Cotxes petits i utilitaris

Repassem els models més populars del segment dels polivalents, un cert en utilitat i conveniència.

PRESIDENT 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

SECRETÀRIA DE LA JUNTA DIRECTIVA
BLANCA RAMOS

DIRECTOR GENERAL
XAVIER PÉREZ

LA REVISTA DEL RACC ÉS UNA REALITZACIÓ DE L'ÀREA DE COMUNICACIÓ CORPORATIVA I DE PRESIDÈNCIA DEL RACC.

DIRECTOR DE COMUNICACIÓ CORPORATIVA
JOSEP M. MIRET

COORDINACIÓ DE CONTINGUTS
TANDEM PROJECTS

DISSENY GRAFILÒGIC STUDIO

CORRECCIÓ I TRADUCCIÓ
INCYTA

PUBLICITAT RACC
INGRÍD VAQUER
934 955 000 EXT. 5927

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

EL RACC I LA REVISTA DEL RACC NO COMPARTeixEN NECESSÀRIAMENT LES OPINIIONS SIGNADES PER COL·LABORADORS. EN QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓ LITERÀRIA O GRÀFICA A TRAVÉS DE QUAISVOL MITJÀ SENSE L'AUTORITZACIÓ EXPRESSA DEL RACC. LA PUBLICITAT QUE INCLOU AQUESTA REVISTA NO S'HA DE CONSIDERAR UNA RECOMANACIÓ ALS SÒCIS. L'EXACTITUD I/O LA VERACITAT DELS ANUNCIS ES RESPONSABILITAT DELS ANUNCIANTS I DE LES EMPRESSES PUBLICITÀRIES.

DIPÒSIT LEGAL: B-5461-1963



EL RACC ÉS MEMBRE DE LA FEDERACIÓ INTERNACIONAL DE L'AUTOMÒBIL (FIA).



EL SERVEI D'ASSISTÈNCIA DEL RACC DISPOSA DEL CERTIFICAT DE QUALITAT ISO 9001:2008.



3R ANY MÒBIL 2024. NOMBRE DE LECTORS: 475.000.

TIRADA D'AQUESTA EDICIÓ: 215.492 EXEMPLARS.

WWW.RACC.CAT

ASSISTÈNCIA 24 HORES
900 242 242

SERVEIS (FONORACC)
900 357 357 (DE 9 H A 21 H)
QUEIXES I RECLAMACIONS
900 700 702 (DE 9 H A 21 H)

WHATSAPP **638 220 311**

20 Green NCAP. L'Opel Corsa es corona com el model més sostenible en l'últim estudi.

26 HolaBICI. L'equip femení encara un 2025 ple de reptes. **40 F1 2025.** Hamilton a Ferrari i sis debutants marquen la nova temporada. **54 Estafes digitals.** Protegeix-te de les amenaces a la xarxa. **76 RACC Start.** Visita l'estand del RACC al Saló de l'Ensenyament.



Cal gestionar la mobilitat des de la perspectiva de la ciutadania

Els hàbits i les necessitats de mobilitat canvien al llarg de la vida. Si bé la mobilitat a peu és present en el dia a dia de la nostra vida des de ben petits, l'ús del transport públic, de la bicicleta, dels patinets, del cotxe o de la moto és diferent quan tenim 18 anys que quan en tenim més de 65. Al RACC, sempre amb una visió àmplia i atents a les necessitats de les persones durant totes les etapes de la vida, hem analitzat els factors que incideixen en la mobilitat de les famílies quan neixen els fills.

Aquest ampli estudi, que hem fet amb la col·laboració de la companyia asseguradora Zurich, s'ha dut a terme a les grans conurbacions urbanes de Barcelona i Madrid i ens revela que, quan neix el primer fill, les famílies modifiquen la seva manera de moure's. L'ús de l'automòbil, que continua sent el mode més utilitzat, creix. I la mobilitat activa, és a dir, els desplaçaments a peu o en bicicleta, encara ho fa més. Per contra, quan ens hem de moure amb infants, l'ús del transport públic es redueix.

La mobilitat també és un factor clau a l'hora de triar el centre educatiu dels fills, i són moltes les famílies que el trien en funció de si s'hi pot arribar caminant o amb bicicleta. En aquest sentit, cal destacar que **gairebé el 70% dels pares i mares recorren a ajuda per portar o recollir els infants a l'escola i, en una gran majoria (més del 80%), són els avis els encarregats d'acompanyar els menors.**

Sens dubte, que els carrers siguin ben dissenyats i ben senyalitzats, que els usuaris respectin la normativa viària i que es dugui a terme el control necessari del compliment de les normes és fonamental per millorar la convivència i garantir la seguretat de tothom, tant per als petits com per als grans.

“

Malgrat tots aquests factors són importants i han influït en la reducció de l'accidentalitat de trànsit a ciutats com Barcelona (on el 2024 la reducció respecte al 2023 ha estat gairebé del 50% —de 20 víctimes mortals a 11, un nou mínim en la sèrie històrica)—, encara cal treballar a fons per assolir les zero víctimes mortals.

Pel que fa a la seguretat a les carreteres, tot i que les xifres absolutes del 2024 han estat positives, el nostre informe iRAP indica que durant **el darrer trienni els accidents greus i mortals han augmentat un 14%, mentre que la mobilitat global només ha crescut un 8%**. Això vol dir que, a Catalunya, el risc que tenim la ciutadania de patir accidents amb víctimes mortals ha augmentat un 5,7%.

Un cop més, ens hem de preguntar què podem fer per reduir el nombre d'accidents. I la resposta, amb tota probabilitat, la trobarem en la millora de les infraestructures i en la renovació del parc automobilístic, que ja s'acosta als 15 anys d'antiguitat mitjana. Però la solució també passa per millorar els comportaments, en especial pel que fa a les distraccions, a l'ús del mòbil, a l'excés de velocitat i el consum d'alcohol i drogues, que es detecta com a causa de molts accidents —les dades forenses acrediten que 4 de cada 10 víctimes mortals de trànsit havien consumit alcohol, drogues o psicofàrmacs—.

Un altre factor important que cal tenir en compte, sovint ignorat, és la somnolència, present en el 8% d'accidents mortals i en un 30% de

Hem analitzat els factors que incideixen en la mobilitat de les famílies quan neixen els fills.

A Catalunya, el risc d'accident amb víctimes mortals o greus s'ha incrementat un 5,7% durant el darrer trienni.

El desembre passat, a la 30a Gala RACC MotorSport, vam premiar els nostres Pilots RACC.

”

tots els accidents. Per aprofundir en aquest tema, ens hem reunit amb dos dels experts mèdics més reconeguts. Carmen Monasterio, pneumòloga i cap de la Unitat del Son a l'Hospital Universitari de Bellvitge, i el doctor Eduard Estivill, neurofisiòleg i pediatra, especialista en son i director de les clíniques Estivill. Aquests especialistes han destacat l'impacte que els medicaments i la falta de son generen a

l'hora de conduir i les conseqüències per a la salut física i mental de dormir poc o malament, entre molts altres aspectes interessants que recull aquesta revista.

Aquest 2025 la nostra àrea esportiva continua donant suport als Pilots RACC. El mes de desembre passat vam poder premiar tots ells a la 30a Gala RACC MotorSport, on **vam celebrar els èxits assolits el 2024, com ara la tercera IndyCar de Marc Palou, el Campionat del Món d'Enduro de Josep García, que ja té 4 mundials al seu palmarès, i el Campionat del Món FIM Women's Enduro World Champions de Mireia Badia, entre d'altres.** I recordant els orígens de l'F1 al nostre país, de què el RACC va ser el protagonista principal, juntament amb la Penya Rhin, vam visitar l'autòdrom de Terramar, el primer circuit oval d'Espanya i el tercer del món, que es va inaugurar el 1923 i que avui explora nous projectes vinculats al sector de l'automòbil i a les competicions eqüestres.

Al RACC continuem treballant per innovar i millorar la qualitat dels serveis i l'atenció a les persones, desenvolupar la intel·ligència artificial i la digitalització en els processos que ens poden ajudar a ser més àgils i oferir un tracte personal i proper, com sempre hem fet, per ser al costat dels nostres socis. ■



Josep Mateu
President del RACC

El RACC renova el seu suport a la Volta Ciclista a Catalunya

A finals de març se celebra la 104a edició de la ronda catalana de l'UCI World Tour, on el Club tornarà a premiar els guanyadors d'etapa i coordinarà el servei de suport vital avançat, inclòs l'operatiu d'ambulàncies.



El RACC torna a apostar per la Volta, un esdeveniment esportiu únic que cada any porta primeres figures mundials al nostre país.

El RACC tornarà a ser un dels col·laboradors principals de la **Volta Ciclista a Catalunya 2025**, que se celebrarà del 24 al 30 de març. Com en l'edició passada, el Club serà l'encarregat de lliurar el prestigiós premi al vencedor de cada etapa. A més, **el RACC coordinarà el servei de suport vital avançat**, que inclou, entre d'altres, l'operatiu d'ambulàncies que vetllarà constantment per la seguretat de la prova. Un total de 24 equips i fins a 168 ciclistes competiran en la prestigiosa ronda catalana de l'UCI

World Tour, inclòs el doble campió del Tour de França, Jonas Vingegaard, que s'estrena brillantment en la Volta. El recorregut consta de 7 etapes espectaculars i variades, com La Molina, Montserrat o Queralt, i la **novetat d'una emocionant etapa a les Terres de l'Ebre (Amposta)**

Compromís per la mobilitat ciclista
L'aposta del RACC per la Volta és una acció més en el compromís del Club per la bicicleta i la promoció dels hàbits saludables. A través de projectes

com **la comunitat RACC HolaBICI**, el RACC promou la bicicleta com a mitjà de transport, a més d'ofertir assistència als ciclistes en ruta i donar suport a diverses iniciatives locals. "Per al RACC, **renovar l'acord amb la Volta Ciclista a Catalunya reafirma el nostre compromís amb l'esport i amb la mobilitat ciclista**. La Volta és un esdeveniment esportiu únic que combina esport, bicicleta i territori, tres àmbits que són molt importants per al RACC", valora el president del RACC **Josep Mateu**.



Una delegació del RACC va voler conèixer el nou trajecte entre Glòries i Verdaguer.

El RACC visita la prolongació del tramvia fins a Verdaguer

Tres noves parades connecten Sant Adrià de Besòs i Badalona amb l'Eixample, amb una previsió de 24.000 usuaris diaris.

A finals de novembre, el president del RACC, **Josep Mateu**, i el director general, **Xavier Pérez**, van encapçalcar la delegació del Club que va visitar la prolongació del tramvia de Barcelona, **entre Glòries i Verdaguer**. Es va inaugurar a començaments d'aquell mateix mes i inclou tres noves estacions de la línia T4 en zones d'alta demanda, amb una previsió de 24.000 usuaris

diaris: **Monumental** (entre els carrers de Padilla i Lepant), **Sicília** (entre Sicília i Nàpols) i **Verdaguer** (entre Bailèn i Girona). A més, enllaça amb 4 línies de metro i 13 d'autobús. El nou tram forma part de la primera fase del projecte de connexió del Trambesòs i el Trambaix per la Diagonal i fa servir un **sistema innovador de catenària subterrània**.



La innovació audiovisual s'exposa al saló ISE

Una delegació del RACC encapçalada pel president, **Josep Mateu**, i el director general, **Xavier Pérez**, va visitar a començaments de febrer el saló **Integrated Systems Europe (ISE)**, una cita clau per al sector audiovisual i la domòtica a escala global que va celebrar la seva 21a edició a la Fira de Barcelona i va reunir **més de 1.600 expositors**. Els representants del Club van poder visitar els estands de C SEED, DJI, DynaScan, Samsung o Zoom, entre d'altres, i conèixer de primera mà **el potencial de la IA** en àmbits com la formació o l'atenció al client.

“Solidaritat sobre rodes” entrega els primers 80 vehicles

La iniciativa **“Solidaritat sobre rodes”** va entregar a finals de novembre els primers 80 vehicles a les persones afectades per la DANA a València. La campanya té el **suport del RACC** i la impulsa la Reial Federació Espanyola d'Automobilisme (RFEdA). L'acte de lliurament de vehicles (cotxes i motos) va tenir lloc al circuit de Xest i va tenir la presència, com a ambaixadors de la iniciativa, de l'excampió motociclista **Jorge Martínez “Aspar”** i el Pilot RACC **Carlos Sainz**. A començaments del 2025, els vehicles ja entregats o en procés d'assignació ja n'eren un miler.



Carlos Sainz, al centre, entre Jorge Martínez “Aspar” (esquerra) i Manuel Aviñó, president de la RFEdA.



Josep Mateu va presentar l'estudi iRAP juntament amb representants del Servei Català de Trànsit; del Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica, de la Generalitat de Catalunya, i de la Diputació de Barcelona.

L'índex de risc a les carreteres puja un 5,7%

L'últim estudi iRAP sobre el risc d'accidentalitat a la xarxa viària catalana constata un repunt de la perillositat.

La perillositat a la xarxa viària catalana **s'ha incrementat un 5,7% en el trienni 2021-2023**, en comparació amb el període 2020-2022. L'índex resulta del diferencial entre

un augment dels accidents greus i mortals del 14,1% davant d'un increment de la mobilitat de només el 8%. És **la dada més rellevant del 23è estudi iRAP** (abans, EuroRAP)

sobre el risc d'accidentalitat a les carreteres catalanes, presentat a mitjans de desembre pel RACC. La **metodologia internacional iRAP** avalua el risc tenint en compte el volum de trànsit en cada tram, la qual cosa es tradueix en una **radiografia de la distribució del risc** i permet millorar la seguretat viària en els punts més afectats.

Carreteres desdoblades, les més segures. L'increment trenca una tendència a la baixa d'11 anys, en part perquè s'ha deixat de notar la reducció del trànsit per la covid-19. No obstant això, el **nombre de víctimes mortals s'ha reduït considerablement en dues dècades**: de gairebé 700 el 2000 a 181 el 2023. L'estudi iRAP conclou que tots els trams amb risc molt alt i alt, i gairebé tots els de risc mitjà, són carreteres convencionals (un sol carril per sentit). En canvi, **a les vies desdoblades gairebé tots els trams són de risc baix o molt baix**. També destaca la presència elevada de motocicletes, involucrades en el 45% dels accidents amb morts i ferits greus, tot i que només representa el 2,4% de la mobilitat.



Barcelona presenta el seu nou PMU

La proposta del Pla de mobilitat urbana (PMU) 2025-2030 estableix que **les maneres més sostenibles assoleixin el 85% del total de desplaçaments a Barcelona**, amb la reducció consegüent de l'ús del vehicle privat. Alguns dels objectius estratègics són traspasar 250.000 desplaçaments laborals del vehicle privat al transport públic; duplicar la quota de desplaçaments amb bicicleta i VMP en la mobilitat educativa (+16 anys), pacificar 20 km de carrers i prioritzar la infraestructura de la xarxa d'autobusos per millorar-ne el servei i la qualitat. El PMU es va presentar en la sessió plenària del **Pacte per la Mobilitat, del qual el RACC forma part de la comissió permanent** en la categoria de Seguretat Viària.

La intel·ligència artificial a debat en el 30è Fòrum Barcelona de Seguretat Viària

El RACC defensa que la IA serà clau per a una mobilitat més segura, neta i connectada, malgrat els reptes que planteja.

La intel·ligència artificial (IA) serà clau per aconseguir una mobilitat més segura, neta i connectada. Així ho va defensar el RACC en el **30è Fòrum Barcelona de Seguretat Viària**, celebrat el desembre al CaixaFòrum de Barcelona. Els seus avantatges se centren en aspectes com la **gestió intel·ligent del trànsit**, utilitzant dades en temps real per predir la congestió, o els vehicles automatitzats. També planteja reptes, com la regulació legal, la privacitat de les dades o la esclletxa d'habilitats.

Trenta anys i un objectiu comú: zero víctimes. El RACC va ser un dels impulsors fa 30 anys del Fòrum Barcelona de Seguretat Viària, coorganitzat junta-

ment amb l'Ajuntament de Barcelona, el Servei Català de Trànsit i l'Associació de Prevenció d'Accidents de Trànsit.



El president del RACC, Josep Mateu, durant la seva intervenció en la inauguració del 30è Fòrum Barcelona de Seguretat Viària.

El president del Club, **Josep Mateu**, va recordar que, quan se'n va celebrar la primera edició (1994), hi va haver 60 víctimes mortals a Barcelona, i el 2024 van ser 11. **“La missió encara no està completa, però estem molt més a prop de l'objectiu de ‘zero víctimes mortals’”,** va afirmar. La tecnologia de la IA planteja un nou paradigma, que es va abordar mitjançant dues taules de debat que van comptar amb la participació d'especialistes reconeguts de tots els àmbits.

Descarrega't l'app del RACC

Tot el que necessites, a les teves mans



Demana assistència urgent sense esperes



Consulta fàcilment les teves cobertures



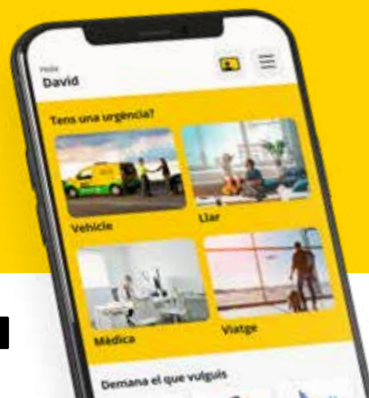
Més de 50 serveis per a les necessitats del dia a dia



Recomanacions personalitzades



Escaneja el QR i descarrega-la ara



La somnolència, un factor de risc sovint ignorat

La somnolència és present en el 8% d'accidents mortals i es vincula amb fins a un 30% de tots els accidents de trànsit, segons la DGT. Dormir poc afecta una gran part de la població i esdevé un factor de risc, també per a la salut, que mereix molta més atenció. En parlem amb

la doctora **Carmen Monasterio**, pneumòloga i cap de la Unitat del Son a l'Hospital de Bellvitge, i el doctor **Eduard Estivill**, neurofisiòleg i pediatra, especialista europeu en son i director de les clíniques Estivill de Barcelona i Madrid.

FOTOS: JORDI PLAY

Per **Maria Josep Coral**
Cap de Premsa del RACC



Avui sabem que la relació entre la son i els accidents de trànsit és rellevant, tal com mostren les estadístiques...

Eduard Estivill (EE)_ Però fa 30 o 35 anys, de la manca de son com a problema de salut no se'n parlava. I, específicament, de la relació de la somnolència amb la conducció, encara menys. De fet, el RACC, fa poc més de 10 anys, va ser el primer interessat a parlar-ne.

És cert, al RACC vam ser pioners a aflo- rar la son, i també les distraccions, com a causa d'accidents...

Carmen Monasterio (CM)_ Avui, per sort, es coneix molt més tota la impor- tància de dormir bé. I aquí cal posar una medalla als nostres companys pioners. El primer, a tot el món, va ser el doctor Joaquín Terán. Va de-

“

Dr. Eduard Estivill

La primera causa d'insomni és la vida que portem; és típic de persones autoexigents i preocupades.

Dra. Carmen Monasterio

Les conseqüència per a la salut física i mental de dormir poc estan infravalorades.

”

mostrar que els pacients amb apnees tenien set vegades més risc de patir un accident de trànsit que els que dormien bé.

EE_ El doctor Terán formava part d'una generació de metges, junta- ment amb els doctors Durán, Mon- sito, etc., molt conscienciada. Van fer una gran feina i molts estudis vinculats amb el tema.

Heu parlat d'apnees. Què són exacta- ment?

CM_ Moltes persones respiren per- fectament de dia, però, a la nit, quan dormen, se'ls relaxa tant la faringe que s'arriba a tancar i els impedeix respirar; és el que es coneix com a apnea obstructiva. Per sort, el cos és intel·ligent i reacciona amb un microdespertar, un mecanisme de defensa per obrir de nou la via res- piratòria i no morir ofegat. El pro- blema és que acumular microdes- pertars durant la nit fragmenta el son, el fa més lleuger i això provoca cansament físic i mental, pèrdua de



D'esquerra a dreta, **Eduard Estivill**, neurofisiòleg i pediatra, especialista europeu en son i director de les clíniques Estivill de Barcelona i Madrid; **Josep Mateu**, president del RACC, i **Carmen Monasterio**, pneumòloga i cap de la Unitat del Son de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

capacitat de concentració, irritabilitat i, a llarg termini, pot generar problemes cardiovasculars.

EE_ Els cardiòlegs ara n'estan molt conscienciats i és habitual que pacients amb hipertensió descontrolada o que han patit infarts els derivin a unitats de son per fer-los proves. També hi ha una predisposició anatòmica. Persones amb el coll curt i ample i la mandíbula una mica tirada cap enrere tenen més probabilitat de fer apnees. I les que tenen obesitat també, perquè, sobretot en homes, els quilos de més de seguida s'acumulen a la zona del coll i afavoreixen l'obstrucció de la respiració.

Aleshores, com podem saber si realment dormim bé?

EE_ El son és com un taller de reparació. Quan dormim, restaurem el cos i la ment, el cervell assimila el que ha après durant el dia, organitza, deixa anar el que no li interessa, neteja, consolida la memòria. I dormim en cicles de tres fases: el son superficial, el profund i la fase REM, que vol dir *rapid eye movement*, que és on hi ha més restauració de tipus mental. Durant la nit hauríem de fer quatre o cinc d'aquests cicles complets. Si en fem menys, o ens despertem constantment a la fase de son superficial, ens llevarem can-

sats, tindrem somnolència tot el dia i arribarem al vespre sense energia.

Quantes hores caldria dormir cada nit?

EE_ Depèn de l'edat. Un infant de 9 anys que es mou molt, que aprèn moltes coses, necessita com a mínim unes 11 hores. Un adolescent en necessita 9, però no les dorm, perquè el rellotge biològic se'ls retarda; no els ve la son fins a la 1 o les 2 de la matinada. L'endemà s'han de llevar aviat per anar a l'escola i, per això, molts adolescents tenen dèficit de son, que no té res a veure amb el fet de sortir de nit o no. Els adults necessiten entre 7 i 8 hores. Només →



El doctor Estivill destaca que tota la comunitat mèdica avui és plenament conscient dels riscos per a la salut derivats de dormir malament. Per a la doctora Monasterio, els problemes del son s'haurien d'afrontar amb teràpies conductuals i canvis en l'estil de vida, més que amb medicació.

→ un 5% en té prou amb 6 hores. I un percentatge també petit potser en necessita 9 o 10.

CM_ Hi ha qui pensa que pot dormir 6 hores al dia entre setmana, rendir bé, i el cap de setmana ja recuperar el son. Però el cos no funciona així. Hi ha una comprovació molt senzilla que es pot fer: si les nits del cap de setmana, sense despertador, dorms com a mínim dues hores més que entre setmana, vol dir que tens un dèficit crònic de son i que necessites dormir més entre setmana.

I la gent gran, necessita dormir menys hores?

EE_ En general, amb 6 hores o 6 hores i mitja en tenen prou, perquè no es mouen tant, no aprenen tantes coses i no necessiten tanta reparació "al taller", però és important complemen-

tar-ho amb dues o tres migdiades al llarg del dia, d'uns 10 o 15 minuts cadascuna. Són molt reparadores. Molta gent gran que dorm 6 hores a la nit creu que són poques hores i pren medicaments innecessaris per dormir.

Som conscients del que suposa dormir poc?

CM_ Les conseqüències de dormir poc o malament estan infravalorades. Hi ha una pressió social per treballar molt, tenir cura dels infants, fer activitats, fer moltes coses... Hi ha qui després de sopar es posa a treballar a l'ordinador, tot i que l'exposició a la llum blava de la pantalla és perjudicial per al descans, activa el cervell i altera el rellotge biològic que funciona amb l'estímul de la llum i la foscor. Les persones que dormen malament de nit, durant el dia van cansades, s'adormen

o, per compensar, es mostren hiperrevelucionades, irritables, agressives...

Quins efectes té per a la salut dormir malament de manera habitual?

CM_ La primera conseqüència és que afavoreix l'obesitat, perquè genera canvis en les hormones que regulen la gana i la sensació de sacietat. Més obesitat pot produir començar a tenir apnees, que faran descansar pitjor i entrar en un cercle viciós de més alteració del son encara. El dèficit de son també afavoreix tenir diabetis, depressió, ansietat... Totes les funcions vitals s'alteren si no dormim prou o prou bé: les hormones, el sistema cardiovascular, l'immunitari... I això està estudiat i demostrat científicament.

Per què hi ha persones que tenen insomni?

EE_ Hi ha més de 40 causes que fan que no dormim, com el consum de cafè, begudes energètiques, estimulants, drogues... O malalties com l'Alzheimer, trastorns psiquiàtrics, problemes de dolor, de tiroides... Però la causa més habitual és el tipus de vida que portem. L'insomni és típic d'un perfil de persones molt autocrítiques, que donen voltes a les coses, es preocupen per tot... La qualitat del son depèn del que has viscut durant el dia.

CM_ Per això, l'ideal seria afrontar els problemes del son amb teràpies conductuals, intentant canviar l'estil de vida. Però, en comptes d'això, es prescriuen medicaments per dormir. Es comença amb un tractament per a quinze dies i al final es manté tota la vida.

Parlant de medicaments, n'hi ha que donen somnolència i potser alguns conductors no ho tenen prou en compte...

EE_ Hipnòtics, ansiolítics i molts altres medicaments provoquen una mica de somnolència i, a més, patim un excés de prescripció d'aquesta mena de fàrmacs, que s'agreuja per l'automedicació. Però quan es barregen amb alcohol, el resultat és mortal.

CM_ I combinats entre si es potencien. Hauríem d'alertar la gent que quan pren més d'un fàrmac d'aquesta mena hi ha un risc molt important de tenir somnolència que dificulta la conducció. Per saber si es pot conduir o no, a tothom que pren sedants, antidepressius, fàrmacs per a problemes cardiovasculars, per a la tensió arterial, l'epilèpsia... se li hauria de fer una avaluació específica, perquè els efectes d'aquests medicaments són molt diferents en cada persona.

Els automòbils actuals incorporen detectors per avisar el conductor si s'està adormint. Són útils o donen una falsa sensació de seguretat?

EE_ No serveixen del tot, encara... Les marques estan gastant una milionada per trobar un sistema definitiu que encara no existeix; la prova és que no hi ha un dispositiu únic al mercat, sinó mitja dotzena, que analitzen paràmetres diferents del conductor, fins i tot la pupil·la dels ulls.

Per acabar, quin consell podríem donar als conductors per evitar situacions de risc vinculades amb la son?

CM_ El més important és que les persones sàpiguen detectar el dèficit de son abans de conduir. És difícil mesurar a partir de quin punt la somnolència és un impediment per a la conducció. A la nostra unitat de son fem uns tests molt complexos per a conductors professionals, que és un col·lectiu de risc pel que fa al dèficit de son. Hem vist

“

Dr. Eduard Estivill

Al sofà de casa t'adones que t'estàs adormint, però al volant la son no la veus venir, no t'avisava, és fulminant.

Dra. Carmen Monasterio

Cal conscienciar la gent que medicaments que generen somnolència són un risc per a la conducció.

”

que entre un 40% i un 50% de camioners pateix apnees. Dormen poques hores o malament, treballen massa i tenen tendència a l'obesitat.

EE_ La somnolència pot afectar tothom. Si són honrades, moltes persones reconeixen que en algun moment de la seva vida han conduït amb son. El gran problema és que al volant t'adorms de manera instantània. Al sofà de casa, veient la tele, ets conscient que t'estàs adormint. Però al volant, la son no la veus venir, no t'avisava, és fulminant, immediata. I tancar els ulls dos segons a 90 per hora són 25 metres sense control, la qual cosa significa el precipici o estampar-se contra el vehicle del davant.

CM_ És molt important parlar del tema, que la gent prengui consciència de la importància de dormir les hores suficients i de tenir una bona qualitat del son. El 2024 vam fer un pas important a la Marató de TV3, dedicada a les malalties respiratòries, en què vam poder parlar de les apnees del son. Cal conscienciar la gent dels riscos per a la salut física i mental que genera el fet de no dormir bé. ■

Les corbes perilloses de la somnolència

Quan parlem de somnolència al volant, tothom pensa en la nit, però les dades mostren una altra franja horària d'alt risc: de les 2 a les 5 de la tarda...

EE_ En les persones que treballem de dia hi ha dos corbes clares de somnolència. Una correspon a la nit i l'altra apareix quan han transcorregut unes 8 hores des del moment de despertar-se al matí, i és la que coincideix amb la franja de després de dinar. En aquests casos, si les ganes de dormir ens agafen al volant, el millor és aturar-se en un lloc segur, com una benzinera, i fer una migdiada de 10 minuts.

CM_ Un bon consell per a les persones que han de conduir després de dinar és no fer àpats copiosos, evitar l'excés d'hidrats de carboni i, evidentment, zero alcohol. I, sobretot, que siguin conscients dels riscos: si tenen son, que no agafin el cotxe.



“

L'arribada del primer fill canvia les prioritats, les preocupacions i l'estil de vida dels pares, també en l'àmbit de la mobilitat i, especialment, a l'hora d'anar a l'escola.

”



Tenir fills canvia la mobilitat de les famílies

El RACC i Zurich Seguros analitzen el canvi d'hàbits de mobilitat a la demarcació de Barcelona i a Madrid amb l'arribada del primer fill.

Per Valentí Fradera
Periodista



L'arribada del primer fill canvia les prioritats, les preocupacions i l'estil de vida dels pares. També en l'àmbit de la mobilitat. **La meitat de les famílies afirma que ha canviat d'hàbits**, segons els estudis efectuats pel RACC i Zurich Seguros a la demarcació de Barcelona i a Madrid. A grans trets, augmenta la mobilitat activa, però també l'ús del vehicle privat, i disminueix el del transport públic.

El RACC i Zurich Seguros ja fa anys que col·laboren per **aportar coneixements i perspectiva** en matèria

de mobilitat. En aquesta ocasió, des d'un prisma nou. Són canvis subtils però visibles, com es desprèn de les mil enquestes fetes a residents, d'entre 25 i 55 anys, de la província de Barcelona i de les mil fetes a Madrid.

Més ús del cotxe a la Comunitat de Madrid

Els dos estudis també permeten **comparar les diferències de mobilitat** entre les dues zones. Per exemple, a Madrid es constata un ús més elevat del vehicle privat.

Així, en els desplaçaments dels pares i les mares a la feina, **l'ús del cotxe a Madrid augmenta** del 47,3%, abans de tenir fills, al 55,7%, amb fills. A Barcelona, l'ús del cotxe parteix d'un →



→ percentatge més baix (41,2%) i passa al 43,7%. Per tant, els viatges amb cotxe pugen 8,4 punts a Madrid, més del triple que a Barcelona. En canvi, **la mobilitat activa puja gairebé 3 punts a Barcelona** i gairebé 2 a Madrid. A Barcelona s'observen percentatges més alts de desplaçaments a peu (3,4 punts més que a Madrid) i amb bicicleta (3 punts).

L'ús més elevat del cotxe i dels modes actius va en detriment del transport públic, que baixa 5 punts a Barcelona i 9 a Madrid. La conclusió és que la responsabilitat familiar condiona el mode de desplaçament. Amb fills, **el cotxe o els modes actius són més pràctics**, mentre que el transport públic no és prou flexible.

Els infants sols van a peu

Si ens cenyim als desplaçaments dels fills fins al centre educatiu, les diferències entre Madrid i Barcelona també són apreciables. A les dues demarcacions, entre els infants que van sols a l'escola, són majoria els que hi van caminant. Però **el percentatge és molt més gran a Barcelona, un 83%**, 13 punts més que a la Comunitat de Madrid.

En canvi, a Madrid, un 16% dels infants van sols a l'escola en bus, el doble que a la província de Barcelona. Entre els que hi van acompanyats, a Barcelona són majoria els que van a peu (53%) o amb cotxe (33%), mentre que, a Madrid, la meitat van en cotxe i només el 41%, a peu. Les dues enquestes revelen que **7 de cada 10 famílies reben ajuda** amb la mobilitat dels fills, majoritàriament de l'entorn familiar. El suport principal l'ofereixen els avis (81% a Barcelona, 80% a Madrid), seguits d'oncles i ties, cosins i germans.

També és similar el temps del trajecte: vora de tres quartes parts dels infants triga menys de **15 minuts a arribar a l'escola** (77% a Barcelona, 73% a Madrid).

Entre els pares i les mares que opten pel cotxe, s'hi tornen a apreciar diferències. A Barcelona, el 56% considera que el trajecte és còmode i el 44%, complicat, difícil o estressant.



L'ús més elevat del cotxe i dels modes actius va en detriment del transport públic.

A Barcelona, el 83% dels infants que van sols a l'escola van a peu, el 70% a Madrid.

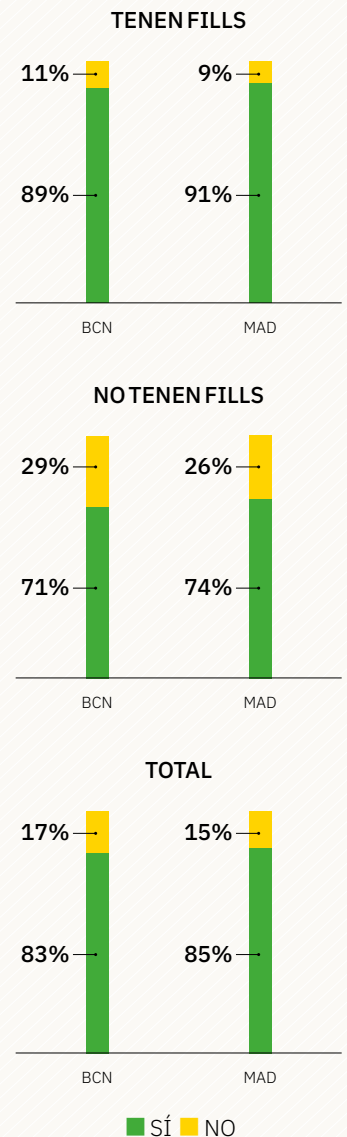


A Madrid s'inverteixen els termes, i només el 42% considera còmode el trajecte amb cotxe (malgrat que la meitat opta per aquest mode), per un 58% que el qualifica de complicat, difícil o estressant.

Pel que fa al motiu de no fer servir el transport públic, el resultat torna a ser similar. La majoria afirma que →

Disposició de vehicles a la unitat familiar

A Madrid, el 91% dels enquestats amb fills disposen d'algun vehicle. Unes xifres similars a les de Barcelona, on és el 89%.



Modes de desplaçament a la feina amb fills i sense, i abans de tenir-ne

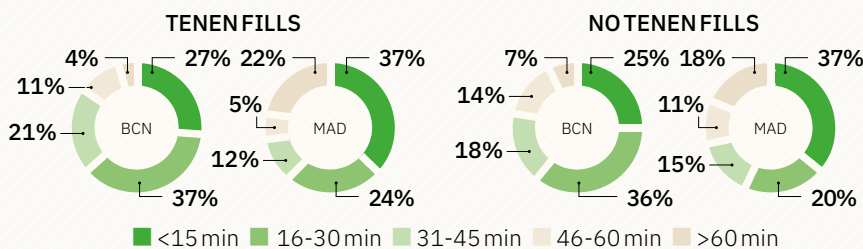
Entre les persones enquestades amb fills, a Barcelona s'observa un increment més gran dels modes actius respecte a Madrid, on augmenta més l'ús del cotxe.



	URBÀ	INTERURB.	METRO	TREN	TRAMVIA					
BCN	14,8%	3,7%	1,3%	5,6%	3,2%	11%	5%	2%	9,8%	47,3%
	13,6%	3,7%	0,7%	7,7%	2,8%	16,4%	10,1%	2,1%	6,6%	35,3%
	13,1%	2,8%	1%	5,8%	2,7%	12,8%	8%	2,5%	10,1%	41,2%
MAD	11,4%	0,7%	0,5%	3,5%	2,7%	11,9%	9,5%	0,7%	4,5%	55,7%
	11,2%	0,7%	0%	7,1%	5,1%	19,7%	9,5%	1%	4,1%	41,7%
	9,7%	1%	0%	3,3%	4%	16,1%	12,7%	0,2%	5,7%	47,3%

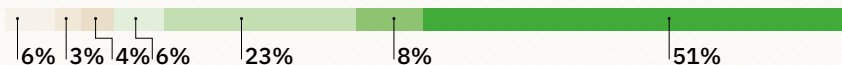
■ Tenen fills ■ No tenen fills ■ Abans de tenir fills

DURADA DEL TRAJECTE A LA FEINA SIMILAR, AMB FILLS I SENSE

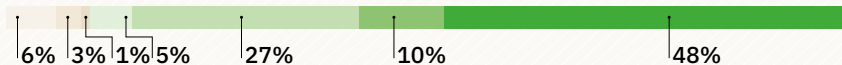


CANVIS EN LA DISPONIBILITAT DE COTXE A LA UNITAT FAMILIAR

BARCELONA



MADRID

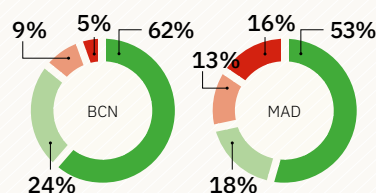


- Abans i ara tenim el mateix tipus de cotxe
- Abans teníem un cotxe i ara en tenim dos
- Abans teníem un cotxe petit i ara tenim un cotxe més gran
- Abans no teníem cotxe i ara sí
- Abans teníem cotxe, però ara ja no. Ens movem amb altres vehicles
- Abans teníem cotxe i ara tenim altres vehicles a més de cotxe
- Abans no teníem cotxe i ara tampoc. Ens movem amb altres vehicles

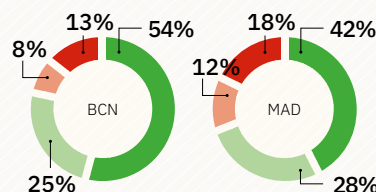
Valoració del trajecte al centre educatiu amb cotxe

A Barcelona, el 56% considera que el viatge li resulta còmode, però només el 42% a Madrid.

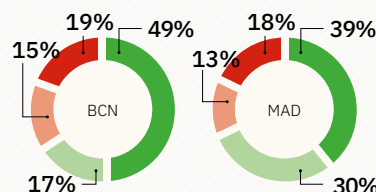
Menys de 50.000 habitants



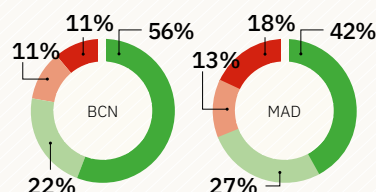
Entre 50.000 i 100.000 hab.



Més de 100.000 habitants



TOTAL



■ Còmode ■ Complicat ■ Diffícil ■ Estressant



→ **no ofereix una bona combinació** fins a l'escola (59% a Madrid, 56% a Barcelona). També **se n'addueix la lentitud** (38% a Madrid, 33% a Barcelona) i, en menys mesura, la incomoditat. Aquestes raons mostren la **necessitat de millorar la infraestructura** del transport públic pensant en les famílies.

Compra o canvi de cotxe

Quant a l'economia familiar, a Barcelona un 58% de les famílies consideren que els desplaçaments a l'escola no suposen cap despesa afegida, un percentatge que a Madrid es queda en el 42%. Per a qui aquesta despesa ha augmentat, majoritàriament és pels que fan **un ús més gran del vehicle privat** (79% a Madrid, 71% a Barcelona). No obstant això, al voltant de la meitat té el mateix cotxe que abans. Els que n'han comprat un o l'han canviat són el 42% a Madrid i el 37% a Barcelona. D'aquests, **dos terços han canviat un cotxe petit per un altre de més gran**, i un percentatge més baix ha comprat un segon cotxe. Els que no tenien cotxe i l'han comprat en tenir un fill són el 6% a Barcelona i el 5% a Madrid.

El cotxe, més segur

Les diferències que es reflecteixen en les enquestes de Madrid i Barcelona també apareixen a l'hora de valorar la mobilitat. A Barcelona el 61% considera que **la seva mobilitat és més sostenible des que va arribar el seu fill**, mentre que a Madrid aquest percentatge es redueix al 55%. En tots dos casos, pràcticament la meitat (48%) dels que afirmen moure's d'una manera més sostenible és perquè fan servir més modes actius, com ara caminar o anar amb bicicleta. Un 34% diu que és per utilitzar més el



El cotxe és el transport que les famílies consideren més segur si van amb el seu fill: un 55% a Madrid i un 49% a Barcelona. El mode més segur següent és anar a peu.



transport públic i un 25%, per tenir un vehicle menys contaminant. No obstant això, la meitat de les famílies amb fills assevera que **la sostenibilitat no és un factor important** a l'hora de triar un mode de desplaçament, mentre que només el 31%

diu que sí, en tot moment. De fet, les prioritats en els desplaçaments familiars són **la comoditat** (70% a Barcelona, 50% a Madrid), la seguretat (57% i 43%) i **la rapidesa** (40% i 22%). La sostenibilitat es queda en el 14% a Barcelona, el doble que a Madrid (7%). A les dues demarcacions, **el cotxe és el transport que les famílies amb fills consideren més segur**. Si van amb el fill, el percentatge és del 55% a Madrid i del 49% a Barcelona; si els progenitors es desplacen sols, del 51% i del 52%, respectivament. El mode següent més segur és anar a peu.

A més de la seguretat, un altre aspecte clau en la mobilitat amb fills és **la previsió**. Tant a la Comunitat de Madrid com a la província de Barcelona, el 76% de famílies enquestades afirmen que **planifiquen més els viatges** des que tenen fills. ■

Les propostes de les famílies

Tenir fills **canvia la vida** en tots els sentits, també en la manera de desplaçar-se. A Barcelona (36%) i a Madrid (31%) les famílies canvien la seva manera de moure's després de tenir fills. No obstant això, opten per **augmentar l'ús del cotxe** i dels modes actius i **disminuir el del transport públic**.

Per potenciar la posició del transport públic, en l'enquesta del RACC i Zurich Seguros les famílies demanen **millorar l'accessibilitat**, bé amb ascensors, bé amb rampes (54% a Barcelona, 36% a Madrid). A més de reservar més espai per a cotxets dins del transport públic (47% a Barcelona, 33% a Madrid).

Les famílies també valoren l'opció d'anar a peu a l'escola. Per això, una altra de les mesures proposades és **ampliar les voreres** i millorar-ne el manteniment (57% a Barcelona, 40% a Madrid), així com **eliminar obstacles en caminar**, com graons, voreres altes i desnivells (48% i 35%, respectivament). Els pares també reclamen més zones amb prioritat per a viants (35% i 22%) i carrils bici adequats per circular amb infants (22% i 14%). Finalment, un 32%, a Barcelona, i un 24%, a Madrid, reivindica els **incentius per a l'adquisició de vehicles sostenibles** per a les famílies, tant elèctrics com híbrids.

La primavera el teu mòbil altera

RACctel+

FIBRA, MÒBIL I TELEVISIÓ



2a línia de mòbil GRATIS
Pack Avança 25 GB



PACK AVANÇA 25 GB

FIBRA
500 Mb

TELÈFON
FIX

MÒBIL
25 GB

MÒBIL
25 GB

GRATIS

39'9 €/mes
IVA incl.
PREU FINAL

racctelplus.cat | 900 840 494

Canvia't a RACctel+ abans del 31/03/2025 amb Fibra 500 Mb, fix, mòbil amb trucades i 25 GB per 39,9 €/mes (preu final). La línia addicional està inclosa en el pack amb el mateix contingut en minuts i GB que la principal. Permanència de 3 mesos. Preu amb IVA subjecte a canvis. Més informació a racctelplus.cat

RACC
Mobility
Club


euskaltel



Opel Corsa Electric, el més sostenible segons el Green NCAP

El RACC presenta els últims resultats del Green NCAP per avaluar l'impacte ambiental dels vehicles.

L'Opel Corsa Electric (Vauxhall al Regne Unit) ha obtingut la nota mitjana més alta (99%) i 'cinc estrelles' en l'estudi Green NCAP del segon semestre del 2024. El RACC forma part d'aquesta organització d'entitats i administracions independents que, en aquest període, ha avaluat l'eficiència energètica i les emissions en condicions reals de 21 models nous d'automòbils.

Els elèctrics purs acaparen els llocs d'honor

Nou cotxes han obtingut el reconeixement de 'cinc estrelles', tots elèctrics. D'aquests, 6 són de marques asiàtiques (de la Xina, Corea i el Japó), 2 nord-americans (encara que el Jeep Avenger es fabrica a Europa) i 1 europeu, el Corsa, amb un 10/10 en qualitat de l'aire i emissió de gasos d'efecte hivernacle, i un 9,7/10 en eficiència energètica. El segueixen, amb un 98%, el Hyundai Kona elèctric i el Tesla Model 3. L'híbrid endollable més ben puntuat és el Mazda MX-30, amb 81 km d'autonomia en les proves del Green NCAP. Els menys valorats són el Subaru Crosstrek, híbrid, i el Chery Omoda 5 i el Kia Ceed, de gasolina. ■




Opel Corsa
★★★★★⁽¹⁾ **99%**⁽²⁾ E




Hyundai Kona
★★★★★ **98%** E



Tesla Model 3
★★★★★ **98%** E



Jeep Avenger
★★★★★ **97%** E



Toyota bZ4X
★★★★★ **97%** E



BYD Atto 2
★★★★★ **96%** E



Honda e:Ny1
★★★★★ **94%** E



Kia EV6
★★★★★ **94%** E



BYD Seal U
★★★★★ **93%** E



Mazda MX-30
★★★★★ **64%** H



Mercedes GLA
★★★★★ **57%** H



Honda Civic
★★★★★ **56%** H




Mercedes GLC
★★★★★ **55%** G



Peugeot 308
★★★★★ **55%** G



VW Taigo
★★★★★ **53%** G




Škoda Karoq
★★★★★ **52%** G



Dacia Duster
★★★★★ **50%** G




Mini Countryman
★★★★★ **46%** G



Subaru Crosstrek
★★★★★ **39%** H



Chery Omoda 5
★★★★★ **38%** G



Kia Ceed
★★★★★ **37%** G

(1) Classificació (2) Puntuació mitjana (E) Elèctric (H) Híbrid (G) Gasolina

RACC

& protecció

Fins al
35%
de descompte



Assegurança de cotxe

Mou-te sempre amb tranquil·litat: en cas d'avaria, la solucionem siguis on siguis.



**Solucionem l'avaria al moment
perquè puguis continuar el trajecte**



**Disposes d'una àmplia xarxa
de tallers d'àmbit nacional**



**Et deixem un cotxe de
substitució fins a 7 dies**



**Tens inclosa la reparació
i substitució de vidres**

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



📞 900 357 357 | 📱 638 220 311

🌐 racc.cat/asseguranca-cotxe

RACC
Mobility
Club

Hi som per ajudar

El descompte anunciat és el màxim permès per a la modalitat de Tot Risc amb Franquícia. Assegurances distribuïdes sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., amb domicili a l'av. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), i inscrita al Registre administratiu especial de mediadors d'assegurances i reassegurances de la Direcció General d'Assegurances i Fons de Pensions (consulta el Punt Únic d'Informació a <http://www.dgsfp.mineco.es>), amb la clau d'inscripció C0708A58201740. És una Agència d'Assegurances Exclusiva del Grupo AXA España amb contracte d'agència amb les entitats asseguradores: 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. AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



Els cotxes alternatius copen el 63,6% del mercat

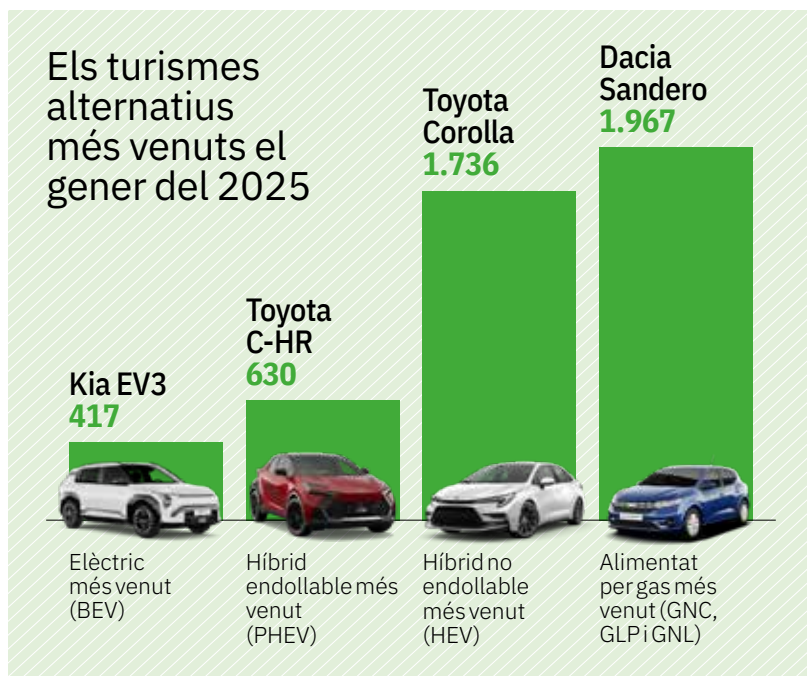
Al gener, les vendes de turismes electrificats, híbrids i de gas van augmentar un 23,8%. Els híbrids van ser la primera opció de compra, mentre que els elèctrics purs van créixer un 48,5%.

Els turismes alternatius (elèctrics, híbrids i de gas) van començar bé l'any. Segons dades de l'ANFAC, al gener les vendes d'aquests models van sumar **46.025 unitats**, un 23,8% més que el gener de l'any passat, amb una quota del 63,6%. D'aquestes, **32.666 van ser híbrids no endollables (HEV)**, que ja superen els de gasolina com a primera opció de compra, amb un 45,2% de quota. Si ens centrem en **els elec-**

trificats (elèctrics i híbrids endollables), van créixer un 28,9%, amb 10.254 unitats, un 14,2% del mercat, quan van tancar el 2024 amb l'11,4%. Els **elèctrics van augmentar les vendes un 48,5%** (5.012 unitats) i els **híbrids endollables (PHEV), un 14,5%** (5.242). És per això que des de l'ANFAC alertaven de les conseqüències de la no continuïtat dels ajuts del Mover III i de la deducció de l'IRPF.



BYD, líder elèctric. La marca xinesa BYD va tancar el mes de gener amb una quota del 15,9% del mercat espanyol de vehicles elèctrics. BYD va col·locar dos dels seus models **entre els cinc elèctrics més venuts**. El compacte **Dolphin** va ser segon (darrere del Kia EV3), amb 394 unitats, i el SUV mitjà **Atto 3**, cinquè, amb 234. Per si fos prou, BYD també va brillar entre els híbrids endollables, en els quals la versió PHEV del SUV familiar **Seal U** va assolir 391 vendes i es va col·locar segon (darrere del Toyota C-HR).



Baixen les emissions. Les emissions mitjanes de CO₂ dels turismes venuts el mes de gener a Espanya van ser de 112,2 g/km, un 3,5% menys que el mateix mes de l'any passat. En el total del 2024, les emissions mitjanes s'havien situat en 116,4 g/km, un 0,5% menys que el 2023. **L'1 de gener va entrar en vigor la normativa CAFE de la UE, que imposa un límit d'emissions de 93,6 g/km** per al conjunt de cotxes venuts el 2025. En cas d'excés, els fabricants s'exposen a multes fortes.

El Tesla Model Y cedeix el ceptre europeu al Dacia Sandero

El model nord-americà va continuar sent l'elèctric més venut el 2024, però les matriculacions elèctriques van baixar respecte del 2023.

Després de quatre anys d'increment, **les vendes de cotxes elèctrics (BEV) a Europa** (inclòs el Regne Unit, 28 països en total) **van ser d'1.985.996 unitats el 2024**, segons les dades de la consultora Jato Dynamics. La xifra suposa una reducció de l'1,2% en comparació amb el 2023. La quota de BEV a Europa es va quedar en el 15,4%, 3 dècimes menys que l'any anterior. En total, **a Europa es van matricular 12.909.741 cotxes nous**. És el segon any seguit que el mercat augmenta lleument, però les vendes encara estan lluny de les xifres prepandèmiques (15,8 milions d'unitats el 2019).



El Dacia Sandero, de gasolina i gas, es va coronar el 2024 com el cotxe més venut a Europa.

Nou líder. Un dels cotxes més assequibles del mercat, el **Dacia Sandero, amb versions de gasolina i gas, es va coronar el 2024 com el més venut a Europa**. Amb 268.101 unitats, va desbancar el Tesla Model Y, que havia estat el rei del 2023, i va caure a la quarta posició, amb un descens del

17%. No obstant això, el **Model Y va continuar sent el més venut entre els elèctrics** (209.214 unitats) per davant del seu germà, el Model 3. Una tendència interessant del mercat és que la Xina ja és el sisè país d'origen dels cotxes matriculats a Europa, per davant del Japó.

RACC & avantatges

Botó RACC: nou dispositiu d'emergència

Envia un senyal geolocalitzat que activa l'assistència al moment



Connexió 24 h amb el RACC



Senyal V16 visible a 1 km



Homologat per la DGT



Obligatori l'1 de gener de 2026

Per només **49€**



@ botoracc.cat | 📞 900 357 357 | 📞 638 220 311

Per poder gaudir de la funcionalitat de connexió directa amb la central de coordinació RACC, és necessari disposar d'una assegurança de cotxe RACC o de qualsevol modalitat d'assistència que inclogui assistència en carretera.



Els usuaris de patinets s'hauran d'adaptar a les noves normes per evitar sancions i contribuir a una mobilitat més segura i ordenada.

Barcelona actualitza la normativa de circulació dels patinets elèctrics

L'1 de febrer va entrar en vigor la nova normativa de mobilitat per a vehicles de mobilitat personal (VMP), patinets inclosos, de la ciutat comtal. La mesura, emmarcada en el Pla Endreça de l'Ajuntament, busca millorar la seguretat viària i la convivència als espais públics.

L'auge dels **vehicles de mobilitat personal (VMP)** a les ciutats ha obligat a actualitzar la normativa per garantir una millor convivència entre tots els mitjans de transport.

Barcelona és un clar exemple d'aquesta evolució, ja que l'1 de febrer passat va entrar en vigor una **nova ordenança que reforça la seguretat viària** i defineix amb més claredat l'ús d'aquests vehicles a l'espai públic. La

normativa introdueix **sancions més severes per als qui incompleixin les restriccions de circulació** i estacionament dels VMP, amb especial atenció a la prohibició de fer servir les voreres i zones de vianants.

L'objectiu principal de la normativa és **preservar les voreres com a espais exclusius per als vianants** i regular la circulació dels VMP en la via pública, a fi d'assegurar que

la integració d'aquests modes en el trànsit urbà sigui segura i respectuosa. Analitzem-ne les novetats:

1. Ús obligatori del casc. Per motius de seguretat, tots els usuaris de patinet elèctric hauran de fer servir casc durant els desplaçaments. Per vigilar-ne el compliment, s'intensificaran els controls en zones d'alta afluència de vianants i trànsit. Els usuaris que eludeixin la norma s'enfronten a una **sanció de 100€**.

2. Prohibició de circular per les voreres. Els patinets elèctrics no podran circular ni per les voreres ni per carrers amb límits de velocitat de 50 km/h. Sí que ho podran fer per carrils bici i carrers amb un límit de velocitat de 30 km/h o inferior. En cas contrari, podrien ser **multats amb fins a 500€**.

3. Limitacions de velocitat. Els patinets elèctrics hauran de



4. Normes de circulació. Queda totalment prohibit l'ús de patinet elèctric per part de menors de 16 anys i per més d'una persona, sota una **pena de 100 €**. Circular sense llums davanters i posteriors serà **multat amb fins a 100€** i fer-ho sota els efectes de l'alcohol o les drogues serà penat amb **fins a 500€**.

5. Restriccions en l'estacionament. Es prohibeix l'estacionament de patinets en voreres i en proximitats de centres escolars i hospitals per evitar obstruccions. Les persones autoritzades per a la distribució de mercaderies poden fer servir els espais de càrrega i descàrrega. Fer-ho fora dels espais estipulats pot comportar una **sanció de fins a 200€**.

RACC Scoot inclou **assistència jurídica i la gestió de recursos davant de possibles multes**, a més d'una **assegurança de responsabilitat civil** amb cobertura de fins a 300.000€, la qual cosa garanteix suport en cas de danys a tercers.

A més, RACC Scoot et protegeix amb una **assegurança en cas d'accident** que cobreix fins a 6.000€ i ofereix suport econòmic en situacions imprevistes. Els usuaris també tenen **assistència mecànica per resoldre avaries** durant els seus desplaçaments. El servei es completa amb un **accés il·limitat a consultes mèdiques les 24 hores del dia**, així com amb una cobertura de despeses mèdiques de fins a 600€. ■

respectar un límit de velocitat de 25 km/h en general i de 10 km/h en carrils bici situats a la vorera. Superar aquests límits de velocitat suposarà rebre una **sanció de fins a 500€**.

Protegeix-te davant d'imprevistos amb RACC Scoot

En un escenari en què es preveu que les restriccions vagin a més, el RACC posa a l'abast dels usuaris de VMP el producte **RACC Scoot**.

Circula al teu aire gràcies a RACC Scoot.

Informa-te'n a racc.cat/assistencies/racc-scoot, al 900 357 357 o a les nostres oficines.

RACC & avantatges



racc.cat/viat-racc | 900 357 357 | 638 220 311

ViaT

Mou-te amb el ViaT i estalvia més de 200 €/any



Fins a 10 cèntims/litre de dte.



Fins al 50% de dte. en túnels de rentat



Fins al 20% de dte. en pàrquings SABA



Peatges sense cues a Espanya, Portugal i França



Per només **18'15** €/any

Dispositiu gratuït. Només es pagarà la quota de manteniment anual de 18,15 € (IVA inclòs) i es cobrarà en la primera factura. El dispositiu ViaT by Bip&Drive és vàlid a Espanya i Portugal. Els viatges a França tenen una quota addicional de 2 € + IVA per mes d'utilització. Descomptes: un 5% de descompte directe en pàrquings SABA de dilluns a divendres de 8 a 21 h i un 20% de descompte en nits, dilluminats i festius. Llista d'aparcaments amb descompte disponible al web del RACC. Resta de descomptes aplicats fent la compra a través de l'app de ViaT by Bip&Drive. Càlcul d'estalvi de 205 €/any amb un ús, a través del web, d'aquests serveis: 66 litres de combustible en benzina, 2 rentats de cotxe, 30 € d'aparcament, 5 € en parquimetres i 25 € en peatges al mes. Serveis contractats a través de l'app de Bip&Drive. El saldo estalviat es descomptarà automàticament en la factura.



El RACC HolaBICI Team remuntant una carretera de muntanya durant la preparació d'una de les proves.

Els reptes RACC HolaBICI Team: el calendari 2025

L'equip ciclista femení del RACC arrenca la quarta temporada amb noves metes, ampliant la seva participació en proves de muntanya a més de carretera.

Amb entusiasme i nous objectius. Així afronta el **RACC HolaBICI Team** la seva quarta temporada. Després de tres anys de creixement, aquest **equip ciclista femení amateur, impulsat pel RACC**, busca continuar promovent la participació de dones en el ciclisme. Per a aquest any, l'equip estarà format per les mateixes ciclistes que van firmar grans resultats el 2024: **Meritzell Sabaté, Míriam Vilar, Aida Escalada, Cristi-**

na Borrás, Nemesí Márquez i María Navío seran les integrants principals de l'equip. Al llarg del calendari, s'hi uniran puntualment algunes esportistes convidades que, segur, deixaran empremta en les proves clau del 2025.

Ambició i diversitat

El calendari de la temporada 2025 del RACC HolaBICI Team inclou **competicions icòniques i desa-**

fiadores que posaran a prova la capacitat de superació i treball en equip de les ciclistes. Com a novetat d'enguany, destaca la participació del RACC HolaBICI Team en **no només proves de carretera, sinó també de muntanya**. Així serà en la Transpyr. Un altre dels grans reptes que afrontaran serà el de completar al maig l'**Škoda Titan Desert Morocco**, formant l'equip Škoda-RACC per recórrer més de 600 quilòmetres pel desert del Marroc durant 6 dies. A més d'aquestes dues dures proves, el RACC HolaBICI Team tindrà en el seu calendari de competició **vuit carreres** més, entre les quals hi ha la Gran Fondo Calella, CicloMON, Ports del Maresme, Quebrantahuesos, Vielha Cycling Tour o Larra Larrau Isaba, entre d'altres. ■

Calendari 2025

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

Patrocinis a l'alça

La tendència ascendent de l'equip es plasma, també, en la **gran quantitat de marques que donaran suport al RACC HolaBICI Team el 2025** i que fan possible que el projecte que va començar el 2022 continui creixent i que, cada vegada més, es converteixi en un referent de les proves ciclistes *amateur*.



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



RACC & protecció

Des de només
3€ /mes*



Assegurança de decessos

El RACC, amb tu fins i tot en els moments més difícils.



Assistència psicològica



Assessorament en l'elaboració del testament online



Trasllat a qualsevol cementiri nacional



Esborrament de continguts digitals

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



@ racc.cat/asseguranca-decessos

☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

* Consulta'n el preu a www.racc.cat, per telèfon o en algun dels nostres punts de venda. Assegurances distribuïdes sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., amb domicili a l'Av. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), i inscrita al Registre administratiu especial de mediadors d'assegurances i reassegurances de la Direcció General d'Assegurances i Fons de Pensions (consulta el Punt Únic d'Informació a <http://www.dgsfp.mineco.es>), amb la clau d'inscripció C0708A58201740. És una Agència d'Assegurances Exclusiva de Grupo AXA España amb contracte d'agència amb les entitats asseguradores: 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., i AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.

Ets emprenedor? El RACC t'ajuda

Si ets soci del RACC i tens un projecte, el Club el pot difondre mitjançant la revista o les xarxes socials. Envia'ns el teu cas a participa@racc.es o a X (@ClubRACC) #EmprenedorsRACC.

PER TXELL MORENO. FOTOS: JOSE IRÚN



Cuidant el planeta, ampolla a ampolla

Marta Sainz_ Sota el nom de **Pots** (pots.eco) hi ha un projecte orientat a promoure la reutilització d'ampolles. A través dels seus col·laboradors, com distribuïdores i supermercats, Pots recull ampolles utilitzades, les higienitza i les torna a cellers i envasadores perquè les reutilitzin. El seu objectiu és reduir el malbaratament i fomentar l'economia circular, impulsant un model més sostenible en el sector del vi.

El meu pròxim repte és... aconseguir que el retorn i la reutilització d'envasos torni a ser un hàbit de consum a tot Espanya.



Transaccions immobiliàries segures

Conrado Sánchez_ Garantir la transparència i la seguretat en la compravenda d'habitatges és l'objectiu de la Declaración de Garantía de Estado de Vivienda **DGEV** (dgev.es). Aquesta innovadora plataforma digital, impulsada juntament amb Rafael Pérez Orriols, acredita que els immobles estan lliures de problemes estructurals o irregularitats legals. Amb informació clara i fiable, la DGEV aporta confiança a cada operació.

El meu pròxim repte és... transformar el mercat d'habitatge utilitzat amb una eina digital que garanteix seguretat, protecció i transparència.



Ets emprenedor i soci del RACC?

Si el teu projecte pot generar ocupació, amb Netmentora t'ofereim acompanyament gratuït.

Informa-te'n a netmentora-catalunya.org/racc



Netmentora
by Réseau Entreprendre
CATALUNYA



Innovació i tradició, presents a cada plat

Ivet, Marc i Eduard Parareda_ Els germans Parareda, joves i plens d'energia, són l'*alma mater* del restaurant **La Masia Sallent** (lamasiasallent.com), on fusionen la cuina catalanomediterrània amb influències internacionals. Ubicat en una masia del segle XII al Bages, la seva proposta destaca per la qualitat del producte i un servei professional però despreocupat, que reflecteix la frescor i la visió de futur d'un equip que aposta per la tradició amb un toc innovador.

El nostre pròxim repte és... posar en relleu la nostra cuina i començar a oferir-la per a càterings.

Humanitzar l'experiència digital

Patricia Cabrera_ Amb l'objectiu de millorar el procés de *networking* i augmentar la visibilitat de marca, **Lead2Team** (lead2team.com) ofereix una solució innovadora basada en targetes de visita digitals, interactives i personalitzables. L'eina permet compartir informació professional de manera àgil, centralitzar perfils i facilitar la programació de reunions.

El meu pròxim repte és... fer de la targeta digital una eina imprescindible, no només per a un *networking* més ecològicament sostenible, sinó també per a la generació de ressenyes i promoció de marca.



Òscar Camps a bord del veler ASTRAL, amb el qual Open Arms va arribar a salvar 15.000 vides, amarrat al port de Badalona.

Òscar Camps. Socorrista i fundador d'Open Arms.

“La nostra premissa és clara: ningú no ha de morir al mar”

El 2015, en plena crisi de refugiats, Òscar Camps i el seu equip de socorristes es van embarcar en un viatge a l'illa de Lesbos per combatre la tragèdia humana a la Mediterrània. Avui, hi xerrem sobre la trajectòria d'Open Arms i la tasca de l'organització sobre el terreny. PER DIEGO PASCUAL. FOTO: JOSE IRÚN

Què és Open Arms?_ Open Arms és una resposta ciutadana a una situació concreta que es va produir a la Mediterrània: la falta d'intervenció humanitària en aigües internacionals.

Per què es va produir aquesta situació?_ Fins a aquell moment, el projecte italià Mare Nostrum era l'encarregat de rescatar els migrants que quedaven a la deriva a la Me-

diterrània. Davant de l'augment del flux migratori, Itàlia va sol·licitar ajuda financera a la Unió Europea, que va rebutjar donar-la-hi.

Per què va decidir involucrar-vos en aquesta tasca?_ Som socorristes: la nostra missió és rescatar persones. Quan vam acabar la temporada de platges, ens vam desplaçar a Lesbos, a poques milles de Turquia, i des d'allà a la Mediterrània central, quan va augmentar el flux migratori.

Com és el procés de rescat que efectua Open Arms?_ Seguim estrictament el que ens obliguen els convenis internacionals i la nostra professió:

rescatem les persones que estan en una situació de perill i les lliurem a les administracions competents perquè analitzin cada situació individual.

Quins són els obstacles més grans amb els quals heu topat? L'escull principal va venir per part de les autoritats italianes després dels nostres tres primers anys. A partir del canvi de govern del 2018, els nous dirigents van llançar un discurs contra Open Arms, al·ludint que, més que salvar vides, perjudicàvem la seguretat del seu país.

Com us defenseu davant d'aquestes acusacions? És senzill: Open Arms compleix amb el dret marítim internacional assumit per tots els països i dissenyat, precisament, per evitar les morts innecessàries a l'aigua. Tant si són pescadors, esportistes nàutics, turistes en ferri com persones que fugen dels seus llocs d'origen, ningú no ha de morir al mar.

Una dècada després de la vostra fundació, quin balanç feu de l'últim any? El 2024 hem dut a terme múltiples missions, totes vinculades amb l'actualitat: hem descarregat menjar a Gaza, hem traslladat 250 persones refugiades de Níger a Roma en vols humanitaris, hem rescatat gairebé 1.000 persones a la Mediterrània i hem estat dos mesos i mig a València ajudant les poblacions afectades per la DANA.

Què us ofereix el futur? Sempre hi haurà refugiats i, per tant, persones per atendre. Cada dia fuig gent i, tot i que la majoria ho fa de la guerra i la misèria, ja ens trobem amb refugiats climàtics.

“

Els estudis científics preveuen un desplaçament de 150 milions de persones pel canvi climàtic.

Open Arms no fa distincions entre les persones que rescata.

”

De què fugen aquestes persones? Per exemple, de la falta d'aigua. A Catalunya hem patit talls de subministrament a causa de la sequera, però hem de tenir en compte que hi ha llocs on, ras i curt, ja no hi ha accés a aigua. Si cada vegada has d'anar més lluny a buscar-la, arriba el moment en què decideixes marxar.

El clima ens suposarà una amenaça? Els models científics a mitjà i llarg termini no són gens esperançadors en aquest sentit: segons es calcula, el canvi climàtic i les seves conseqüències provocaran un desplaçament de 150 milions de persones de tots els continents. Crec que cap administració no està preparada per al que suposa aquest volum de migrants i com això afectarà el futur dels nostres fills. ■



Salvar vides per terra, mar i aire

Open Arms treballa per oferir vies legals i segures a totes les persones que intenten arribar a Europa fugint de **conflictes bèl·lics, persecució o pobresa**, així com informar-les i formar-les una vegada a terra perquè puguin prendre les seves pròpies decisions amb tota llibertat.

Durant l'última dècada, Open Arms s'ha involucrat en la **crisi de refugiats de la Mediterrània**, ha llançat projectes de **formació i recursos a l'Àfrica occidental**, ha treballat per protegir la població més vulnerable durant la **pandèmia de la covid-19** aquí i a l'estranger i ha donat resposta a l'**emergència humanitària d'Ucraïna** per terra, mar i aire davant de la invasió de les tropes russes.

Escaneja el QR per a més informació sobre Open Arms i saber-ne les últimes notícies i les maneres de col·laborar amb l'ONG.



Miki Núñez. Artista i presentador.

“Tenia molt clar que ‘Operación Triunfo’ era el meu lloc”

Miki Núñez és un dels artistes més reconeguts del panorama musical actual a tot Espanya. Criat a Terrassa i format professionalment a les festes majors d’arreu de Catalunya, aquest soci RACC va saltar a la fama amb ‘OT 2018’ i, des d’aleshores, la seva carrera no ha fet altra cosa que créixer. Avui ens obre les portes del seu estudi. FOTOS: JOSE IRÚN

Per **Diego Pascual**
Periodista



D’on et va sorgir la curiositat per la música? La veritat és que els meus pares em van obligar a estudiar-ne (riu). Cap dels dos no es dedica al sector, però sempre han estat molt melòmans. La meua mare, que és mestra, deia que els alumnes que estudiaven música a l’escola tenien una sensibilitat es-

pecial, així que vaig fer piano, guitarra... i de passada teatre, tennis, futbol i *taekwondo*. Era el nen de les extraescolars. Finalment, vaig descobrir que el que realment m’agradava era cantar.

I et van deixar explorar el cant? Sí! Em van apuntar a la coral de l’escola. Recordo que un any no teníem cap actuació preparada per a la festa de final de curs i a la directora se li va ocórrer ajuntar-me amb uns amics que tocaven altres ins-

truments. I des d’aleshores no ens hem separat, perquè som el mateix grup que toca amb la marca ‘Miki Núñez’.

A més, també has desenvolupat la teua faceta d’actor, oi? Des del 2018, quan no canto ni componc, m’hi puc dedicar. Vaig actuar a *Jo mai mai* (TV3) i m’he anat presentant a alguns càstings, però sento que em falta temps per dur a terme tot el que m’agradaria. Si faig comp-tes, fa set anys que no faig vacances (riu). →



Al seu estudi, Miki Núñez compon alguns dels èxits més recents de l'escena pop musical catalana i espanyola.

→

Llavors, com et podem definir? Miki Núñez és... Uf! Diria que soc de la faràndula (riu), perquè m'encanta comunicar, pujar a un escenari i començar a parlar. Però opino que l'etiqueta d'"artista" no te la pots penjar tu mateix, t'ho han de dir des de fora.

Tornant a la música, els teus orígens són clau en la teva trajectòria. Com va ser la teva primera experiència amb una banda, més enllà de la festa de final de curs? El nostre primer grup s'anomenava Altercat. Fèiem temes propis, però, si som sincers, no funcionava i ningú no ens coneixia, així que vam haver de repensar-nos-ho i començar a versionar cançons que la gent volgués escoltar.

Us vau convertir en Dalton Bang. Exacte. El nostre públic era, sobretot, el de les festes majors dels pobles. Arribàvem a tenir 60 concerts en un estiu: sortíem de casa després de dinar, fèiem les proves de so a la tarda i fins a les 4 del matí no sortíem a tocar, perquè sempre érem l'última banda de la llista.

Una rutina intensa! Si ho mires amb perspectiva, era com estar de colònies: visitaves amb els amics cada vegada un poble diferent, anaves a fer un beure, berenaves, jugaves a cartes... De fet, ho recordo com una de les èpoques més felices de la meua vida.

Quin va ser el vostre millor concert, de més èxit? Un any a Sabadell va reunir més de 12.000 persones. Va ser increïble. Però hi havia de tot: una nit de Cap d'Any a Balaguer només vam tenir la gent que hi havia asseguda a la barra.

I una cançó predilecta? Molt difícil; havies de saber adaptar-te a cada lloc. Estudiaves una mica la situació i pensaves: "aquí posem Aspencat, que ho petem" o "avui tirem amb el *pack* de reggaeton". I si era una festa de tarda, aposta segura: James Brown (riu). Però si he de triar, m'encanta cantar *La dansa del vestit*, de Txarango.

“

Tocar de poble en poble amb Dalton Bang va ser una de les èpoques més felices de la meua vida.

Anar a Eurovisió és una gran càrrega de treball que et recompensa amb la visibilitat.

”

Entre festa i festa, va arribar *Operación Triunfo*. Jo seguia amb Dalton Bang, pujava *covers* a Instagram i, alhora, estudiava Magisteri a la universitat. El 2017 va tornar 'OT' i la meua parella de llavors es va assabentar que feien els càstings a Barcelona per

a l'edició següent, amb tanta mala sort que em coincidia amb un examen de matemàtiques a la facultat. "No me'l puc saltar per fer una cua quilomètrica de 16.000 candidats", li vaig comentar.

I no hi vas anar? No, però no es va quedar aquí la cosa. Aquell any, a 'OT' van fer un sorteig d'un passi directe si els esmentaves amb un *hashtag* a Instagram, així que la meua xicoteta em va agafar el mòbil i va posar la menció en un dels meus vídeos. L'endemà em van escriure i em van dir: "Ens encanta la teua *cover*, seràs el primer a fer el càsting de tot Barcelona".

Què hauria passat si no t'haguessin agafat? M'hauria donat a conèixer d'una altra manera. Des de l'escola tenia molt clar que volia ser cantant i quan em vaig presentar a 'OT', no sé per què, sabia que entraria. No em preguntis per què: no era el més maco, no era el que millor cantava, ni el que millor connectava amb els mestres ni amb el jurat. Però tenia claríssim que era el meu lloc.

També tenies clar que aniries a Eurovisió? Això va arribar per sorpresa (riu). Érem a l'acadèmia i un dia ens van recordar que havíem de fer la gala d'Eurovisió. Jo ni ho recordava. Em van donar *La venda*, em van votar i, sense adonar-me'n, estava anant cap a Tel-Aviv.

Com ho vas viure? Va ser una experiència espectacular, psicològicament i emocionalment parlant. El festival dura una setmana, però al darrere hi ha sis mesos de feina ingent. La meua mare diu que és el voluntariat més gran que he fet a la vida (riu):



Amb els seus amics com a integrants de la banda, Miki Núñez reuneix milers de persones en cada concert.

no guanyes diners ni tens drets d'autor per la cançó, però la visibilitat que et proporciona com a artista és incommensurable.

Què tens en marxa per al 2025? Vaig començar l'any amb bon peu, celebrant el meu aniversari el dia de Reis al Teatre Apolo.

Una celebració privada? Què va! Va venir qui va voler (riu). Com que el nostre últim bolo va ser el 28 de desembre i fins a mitjans de gener no teníem res programat, vaig pensar que seria una bona idea aprofitar la data per tocar a Barcelona. Alguns amics em van renyar perquè eren amb la família fora de la ciutat, però

el cert és que es van esgotar les entrades. Em va encantar celebrar el meu aniversari amb tothom.

On et podem veure aquest any? Tenim preparada una gira fantàstica per presentar en directe el nostre nou disc *La Partida*. Serà diferent del que hem fet aquests mesos, sempre amb l'objectiu que cada concert faci sentir quelcom especial. Tinc moltes ganes dels projectes que vindran de televisió i, d'altra banda, estic al màxim amb *El pòdcast de final de mes*, en col·laboració amb Imaginbank.

Sempre has estat soci del RACC. Com ha estat la teva experiència com a part del Club? Em ve de família. El meu

pare era comercial i solia fer uns 6.000 quilòmetres a la setmana, així que necessitava una assistència a l'altura. El que més m'impresiona del RACC és l'abast de les cobertures.

En quin sentit? Mira: un dia anàvem a l'aeroport de camí a un concert, quatre al cotxe d'un amic —ni tan sols era el meu—. El vehicle es va morir a la carretera i, gràcies a la meva assegurança, el RACC va fer venir una grua per emportar-se'l a Terrassa, el van arreglar, ens va venir a buscar un taxi i, ja que vam perdre l'avió, es van fer càrrec de la diferència del vol següent i tot el menjar que vam voler consumir en el trajecte. Vaig quedar-ne encantat. ■

Els Premis RACC MotorSport reuneixen la gran família esportiva del Club

El Club celebra la seva 30a gala anual de reconeixement als Pilots RACC de dos i de quatre rodes, i també als patrocinadors i col·laboradors de les organitzacions esportives de l'entitat.



Xavier Pérez, director general del RACC (esquerra), i Josep Mateu (centre), amb alguns dels Pilots RACC més destacats: amb la R del Trofeu RACC, Carlos Cano i Mireia Badia. Amb mencions especials (d'esquerra a dreta), Izan Rodríguez, Gil Membrado, Berta Abellán i Sara Sánchez.

El 2024 va ser un any **“intens”** en el món del motor; amb èxits dels Pilots RACC i de les proves esportives del Club. Així ho va valorar el president, Josep Mateu, a la gala de Premis RACC MotorSport, la 30a edició de la qual es va celebrar al desembre, a l'Auditori L'illa de Barcelona.

Orgullosos dels pilots. El 2024 van competir un total de 52 Pilots RACC, entre els quals van destacar Josep Garcia i Mireia Badia (campions del món d'en-

duro), Carlos Cano (guanyador, amb 14 anys, de l'European Talent Cup) i Àlex Palou (tricampió de la IndyCar). A més, Carlos Sainz va guanyar el Dakar i Miquel Molina, a Le Mans.

Referent organitzatiu. El RACC va agrair la col·laboració dels patrocinadors i les institucions en l'organització del RallyRACC Catalunya-Costa Daurada i el Rally Catalunya Costa Daurada Legend. Sobretot, Josep Mateu va destacar la gran tasca d'equip que

va fer possible l'organització del GP Solidari al Circuit de Barcelona-Catalunya, lloat en tots els àmbits, i els beneficis del qual es van destinar als damnificats per la DANA a València. Posteriorment, es van lliurar els premis de les copes de promoció del Club, el Volant RACC-Trofeu Mavisa i la PromoRACC de motociclisme. Josep Mateu també va mirar enrere i va recordar els **116 anys d'història esportiva del RACC**, des de la Copa Catalunya del 1908.



Més de 90 equips van omplir el pàdoc del Circuit per al RallySprint RACC.

Jan Solans tanca l'any amb victòria al RallySprint RACC

Part dels ingressos de les inscripcions a la prova solidària es van destinar a La Marató de 3Cat.

La participació del Pilot RACC Jan Solans, juntament amb el seu copilot Rodrigo Sanjuán, va posar la cirereta a l'espectacle del 5è RallySprint RACC Circuit de Barcelona-Catalunya. Amb el mateix Toyota GR Yaris Rally2 amb el qual va competir en el mundial WRC2, Solans va ser un dels 91 pilots que no es va voler perdre la ja tradicional festa solidària de final de temporada al Circuit, organitzada pel RACC al desembre.

Tècnic i selectiu. El RallySprint RACC constava de 3 passades per un tram dissenyat a l'interior del Circuit, de 12 km, utilitzant tota la infraestructura viària de la instal·lació, a més d'una part de la pista de velocitat.

Solans va marcar el millor temps en els tres trams i va dominar la general. Segon va ser un altre Pilot RACC, Sergi Francolí, amb Carlos Solano com a copilot, i tercer Miguel Díaz-Aboitiz (Škoda Fabia Rally2), juntament amb Diego Sanjuán.

Amb La Marató. El RallySprint RACC va néixer el 2020 com a mitjà per recuperar l'esperit de la competició, al final d'un any marcat per la covid-19. Des d'aleshores, s'ha consolidat com un tancament automobilístic popular de la temporada. També, des del primer dia, part dels ingressos per inscripcions i entrades s'han destinat a La Marató de 3Cat, dedicada el 2024 a les malalties respiratòries.



Terra de campions

Els germans Espargaró i Márquez, Àlex Rins, Maverick Viñales, Fabio Quartararo... Nou pilots de MotoGP relaten els seus inicis en el llibre del fotògraf Agustí Nubiola, *De l'escola a les curses*. Tots van començar amb els colors del RACC a la moto, un fenomen promocional que l'autor estudia a la segona part del volum. Més informació a agustinubiola.com

Visita a l'Autòdrom

Una delegació del RACC va visitar al novembre l'Autòdrom de Terramar, entre Sitges i Sant Pere de Ribes, inaugurat el 1923 i que, en el seu dia, va ser el tercer circuit permanent d'Europa. El seu director, Matthieu Liard, va explicar el projecte de reforma per acollir esdeveniments hípics i d'automoció.



A la pista peraltada, Josep Mateu, Matthieu Liard i Josep M. Miret (director de comunicació corporativa del RACC).



Jordi San Andrés va dominar el Volant RACC del 2024, amb tres victòries en sis ral·lis.

Un enginyer de Fórmula 1 guanya el Volant RACC

Jordi San Andrés va compaginar la feina a l'equip Aston Martin F1 amb la temporada a la copa de promoció de ral·lis del RACC.

Jordi San Andrés va començar la temporada al 46 Volant RACC - Trofeu Mavis guanyant la primera de les sis cites puntuables, el ral·li Empordà. Un parell de mesos més tard, el sabadellenc va rebre la trucada d'Aston Martin F1

per entrar a treballar a la fàbrica de l'equip, a Silverstone (Regne Unit), com a enginyer de desenvolupament. Ho va compaginar amb la resta de la temporada, en què va guanyar dos ral·lis més, inclòs el RallyRACC, i es va co-

ronar campió amb el Peugeot 208 1.2 PureTech VR de la Federació Catalana d'Automobilisme (FCA), juntament amb el seu copilot Carlos Cabrero.

Enginyer campió. “Vaig estudiar enginyeria aeroespacial i, el 2023, mentre cursava el màster, vaig començar a enviar currículums a diferents equips. **Em van trucar d'Aston Martin F1 i vaig marxar cap allà**”, va explicar Jordi San Andrés durant la gala dels Premis RACC MotorSport 2024. Ara viu a Anglaterra i el 2025 espera continuar corrent, amb el suport del RACC i Mavis, en una copa de promoció d'àmbit estatal.

Fórmula guanyadora. El Volant RACC-Trofeu Mavis **es disputa des del 1979**. El 2024 va estrenar vehicles de nova generació (el Peugeot 208 i l'Opel Corsa 1.2T VR, el cotxe que va pilotar el subcampió, Kilian Santana), tots dos amb l'**equip de preparació i seguretat de Mavis Sport**. Per tercer any consecutiu, el futur campió va competir becat per la FCA com a vencedor de Promoció l'any anterior. El Volant RACC és possible gràcies al patrocini i la col·laboració de la FCA, Mavis, GT2i, Pirelli i Autohebd Sport.

Neix l'Escola Catalana de Kàrting

La FCA, amb el suport de la Conselleria de l'Esport, el RACC, el Circuit d'Osona-Escuderia Osona i la col·laboració de Just Drive Racing, va posar en marxa al novembre l'**Escola Catalana de Kàrting**. Es tracta d'un programa adreçat a **infants de 6 a 13 anys**, que rebran 4 sessions formatives durant el primer semestre del 2025, al Circuit d'Osona. Els formadors seran Xavier Lloveras i la Pilot RACC Belén García. El kàrting és la base de l'automobilisme i, per al president del RACC, Josep Mateu, l'ECK vol crear **“un model i una estratègia que permeti als joves formar-se i progressar en aquest esport”**.



D'esquerra a dreta: Pere Serrat, president de la FCA; Guillem Membrives, regidor de Vic; Belén García; Xavier Lloveras; Joan Panadés, president del Circuit d'Osona-Escuderia Osona, i Jordi Barrabés, director de l'àrea esportiva del RACC.

RACC & protecció



I ara, aquest impermeable de regal!

Assegurança de moto

Condueix sempre amb la millor protecció per a tu i la teva moto



Solucionem l'avaria al moment



Cobrim el valor total de la moto en cas de robatori



Cobertura de casc, guants i caçadora



Honda
SH 125i

Tercers amb robatori i incendi

210 € ~~262 €~~



Yamaha
XMAX 300

Tercers amb robatori i incendi

215 € ~~269 €~~



BMW
R1250GS 2021

Tercers amb robatori i incendi

229 € ~~286 €~~

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.cat/asseguranca-moto

RACC
Mobility
Club

Hi som per ajudar

Regal d'un conjunt impermeable, compost per jaqueta i pantalons amb costures segellades, fins que se n'exhaureixin les existències (600 u.). Promoció vàlida per a totes les pólisses de moto contractades de l'1 de març al 2 de maig del 2025 i amb data d'efecte fins al 30 de juny del 2025 com a màxim. Se n'exclouen els reemplaçaments. Únicament es premiaran les pólisses cobrades. Només per a pólisses amb pagament anual i amb una prima mínima de 240 €. Els preus són orientatius i poden variar en funció de paràmetres concrets com l'edat, l'antiguitat del carnet i l'historial del conductor. Assegurances distribuïdes sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., amb domicili a l'Av. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), i inscrita al Registre administratiu especial de mediadors d'assegurances i reassegurances de la Direcció General d'Assegurances i Fons de Pensions (consulta el Punt Únic d'Informació a <http://www.dgsfp.mineco.es>), amb la clau d'inscripció C0708A58201740. És una Agència d'Assegurances Exclusiva de Grupo AXA España amb contracte d'agència amb les entitats asseguradores: 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., i AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



1. Hamilton vesteix de vermell després de 12 anys amb Mercedes; 2. Jack Doohan, fill del mític expilot de motos Mick Doohan; 3. Oliver Bearman va fer tres curses el 2024 amb Ferrari i Haas; 4. Gabriel Bortoleto és deixeble d'Alonso; 5. Isack Hadjar és subcampionat de l'F2; 6. Antonelli es va estrenar l'any passat en dos divendres amb Mercedes; 7. Liam Lawson ja ha corregut 11 curses amb el filial de Red Bull.

Un Mundial d'F1 amb Hamilton de vermell i l'arribada de la generació del segle XXI

El campionat del 2025 aixeca el teló a Austràlia amb Verstappen com a enemic número u a la recerca del cinquè ceptre mundial que l'igualaria amb Fangio. Però alerta amb el fitxatge de Ferrari i la nova fornada de pilots en l'últim any abans de la revolució tècnica.

Per Toni López Jordà
Periodista



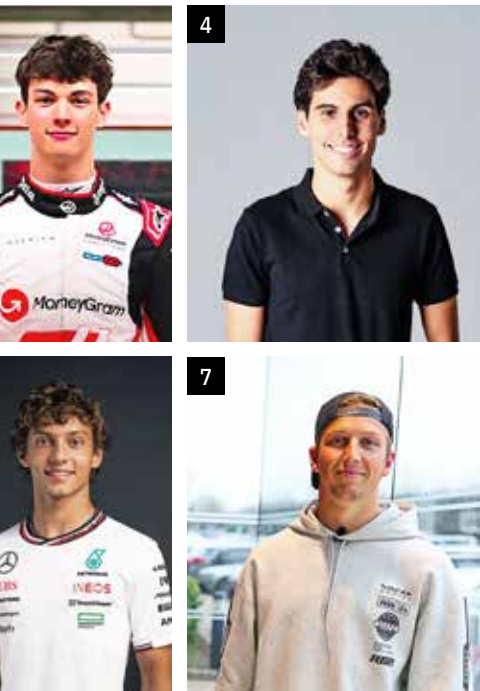
El Mundial 2025 de Fórmula 1 que aixeca el teló el 16 de març a Melbourne (Austràlia) es presenta com un campionat de transició, l'últim de la generació de bòlids amb efecte terra i DRS, abans de l'entrada de la nova reglamentació tècnica del 2026. Però serà un campionat amb un munt d'al·licients. **Max**

Verstappen buscarà igualar les cinc corones de Fangio i Ferrari estrenarà el seu setè campió del món, un **Lewis Hamilton** que amb 40 anys vol tornar a assaborir un títol mundial cinc temporades després; però també serà l'any del *baby boom*: entra en escena la nova fornada del segle XXI amb sis nous pilots que regeneren la graella.

Sis cares noves a la graella

Les escuderies han apostat per rejuvenir els seus volants amb nous valors i així començar la nova era del 2026

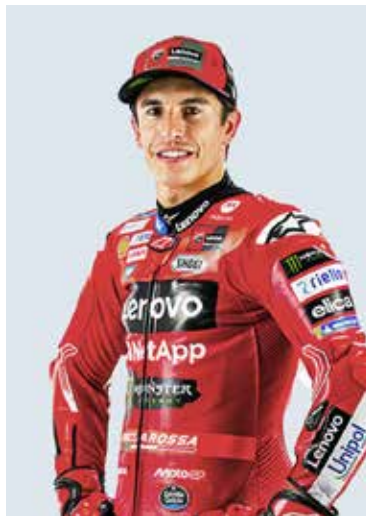
amb un bon rodatge. L'arribada de sis nous pilots és la renovació més profunda que ha conegut l'F1, un fet que suposa una reducció considerable de l'edat mitjana a 26,85 anys. Les cares noves —alguns amb alguna cursa prèvia— són **Oliver Bearman** (19) amb Haas; **Jack Doohan** (23) amb Alpine; **Liam Lawson** (22) amb Red Bull; **Isack Hadjar** (20) amb Racing Bulls (nova denominació de RB, l'antic Toro Rosso); **Gabriel Bortoleto** (20); flamant campió de l'F2, amb Sauber, i **Andrea Kimi Antonelli** (18), la gran



esperança de Mercedes per substituir Hamilton. De fet, Toto Wolff el va preferir a **Carlos Sainz** (30), que s'estrena amb Williams, després de quatre anys amb els de Maranello.

El fet curiós és que fins a set pilots —aquests sis i **Oscar Piastri** (23)— no havien nascut el 2001, quan **Fernando Alonso** (42) debutava a l'F1 amb un Minardi a Austràlia. L'asturià, en el seu quart curs amb Aston Martin, tornarà a ser el pilot més veterà i experimentat, amb el rècord de 401 grans premis disputats. Alonso tindrà un aliat per assolir el desitjat 33è triomf i el tercer títol: **Adrian Newey**, el gran mestre de l'aerodinàmica, procedent de Red Bull.

Un Mundial 2025 que tindrà de nou 24 curses, **el més llarg de la història**, i que **visitarà el Circuit de Barcelona-Catalunya l'1 de juny**, en la novena prova del calendari. ■



MotoGP: el retorn de Marc Márquez, ara o mai

Marc Márquez (32) afronta el Mundial de MotoGP 2025 a tot o res, un ara o mai que no admet més demores: **o lluita per la que hauria de ser la seva setena corona** en la classe reina —amb la qual igualaria a Valentino Rossi—, o el seu pas a la millor moto i el millor equip serà un fiasco. Després de cinc anys d'anades i vingudes, des de la fatídica caiguda a Jerez 2020 que va desfermar un malson de lesions, recuperacions, frustracions i un canvi de família (de Repsol Honda a **Ducati**), el pilot de Cervera torna a ser el màxim favorit per ser campió i reprendre la seva obra, inacabada el 2019. El seu veí **Pecco Bagnaia** (28), plata després del bicampionat 2022-2023, hauria de ser el màxim oponent. Sense oblidar el campió, **Jorge Martín**, ara amb Aprilia, que es va trencar el primer dia de pretemporada. Un campionat 2025 amb 22 curses, que **farà parada al Circuit de Barcelona-Catalunya del 5 al 7 de setembre** i es tancarà a València el 16 de novembre.

Mundial de ral·lis WRC: Neuville defensa corona

Després de cinc subcampionats i tres tercers llocs, Thierry Neuville (36) es va poder refer el **2024 amb la consecució del seu primer Mundial de ral·lis WRC**. El primer també de Hyundai, trencant l'hegemonia de Toyota amb Sébastien Ogier i Kalle Rovanperä. Aquest Mundial 2025, el belga defensa la corona en un campionat que prescindeix de la tecnologia híbrida després de tres anys i que torna a ser **un ball a dos entre els cotxes coreans i els japonesos**; un panorama ben escarransit de marques, amb els Ford Puma de M-Sport completant el cartell. Els i20 tenen, a més de Neuville, l'estonià **Ott Tänak**, campió del 2019, i el francès **Adrien Fourmaux**, que substitueix el càntabre Dani Sordo. La flota Toyota la formen el bicampió **Rovanperä** (de nou a temps complet), **Elfyn Evans** i **Takamoto Katsuta**. El finlandès **Sami Pajari**, campió de WRC2, pilotarà un quart Yaris, i en algunes curses hi haurà el vuit vegades campió **Ogier**, que ja s'ha apuntat el Montecarlo per 10a vegada.



JAAANUSREEE / RED BULL

RACC Empreses ofereix una solució integral a les necessitats del teu negoci

RACC Empreses posa a la teva disposició una gamma completa de productes i serveis dissenyats per cobrir totes les necessitats del teu negoci. Tot el que necessites, en un sol lloc, perquè la teva empresa avanci sense preocupacions.



PRODUCTE ASSEGURADOR

Responsabilitat civil

Protegeix la teva empresa i el teu patrimoni davant del risc de **reclamacions de tercers** per danys o perjudicis.

Multirisc

Garanteix la seguretat de la teva empresa amb un **producte Multirisc** en el qual podràs triar el paquet de cobertures que s'adapti millor a les necessitats del teu negoci.

Assegurança per a autònoms

Assegura els teus ingressos amb una **assegurança d'Incapacitat Laboral Temporal**: l'assegurança que protegeix la teva tranquil·litat econòmica davant d'imprevistos laborals.



SERVEIS A FLOTES

Protecció per a flotes

Protegeix els teus vehicles amb **cobertura integral, assistència personalitzada i solucions eficients** per garantir la continuïtat i la seguretat de la teva flota.

Transport de mercaderies

Protegeix les teves mercaderies davant de possibles **danys en el seu transport, per qualsevol via** (terrestre, marítima, aèria) i **en qualsevol fase del transport**.



RETR

Salut

Cuida el complet **diques,**

Estal

Protegeix amb un p entre **platives d'e**

Vida

Assegur rances d davant d **greus.**

Descobreix tot el que el RACC pot fer per la teva empresa.

Informa-te'n a racc.cat, enviant un correu electrònic a raccempresa@racc.es o visita'ns a la teva **oficina RACC** més propera.

RACCMobility
Club

EMPRESSES

TRIBUCIÓ FLEXIBLE

s teus treballadors amb una cobertura
a: **especialistes, urgències, proves mè-**
nospitalització i intervencions.

vi i jubilació

x la salut financera dels teus treballadors
producte d'estalvi en el qual podràs triar
ans de pensions i assegurances col·lec-
estalvi.

i accidents

a el benestar del teu equip amb assegu-
e vida i accidents que ofereixen protecció
le casos de **mort, invalidesa o malalties**



Xavier Pérez. Director general del RACC

Neix el RACC per a les empreses

Del RACC sovint se'n reconeix la vocació de servei en els àmbits de la mobilitat, els viatges i la llar, ja que posa les necessitats de les persones al centre de l'actuació. I és amb aquesta mateixa vocació que entrem en el **sector de serveis a les empreses**, especialment les petites i mitjanes. La societat va evolucionant i, en els últims anys, hem vist com el sector de les petites i mitjanes empreses, conegudes com a pimes, així com els autònoms, estan creixent de manera molt notable.

Actualment, a Espanya hi ha **3,2 milions d'empreses, de les quals el 99,8% són petites i mitjanes**. Representen el 65% del PIB estatal i donen feina a 9,6 milions de persones. El nombre d'autònoms ha augmentat en els últims anys i ja supera els 3,3 milions de professionals. **A Catalunya hi ha el 18% de les empreses i el 17% dels autònoms.**

Molt sovint, al nostre país, es legisla pensant en les empreses grans o molt grans, però les dades demostren que el teixit empresarial està format per empreses petites i mitjanes.

Segons un informe recent de Cepyme, les pimes a l'Estat són més petites que les d'altres països d'Europa. Mentre que la mitjana espanyola és de **4,6 treballadors per empresa**, a Alemanya són 11,9; a la Gran Bretanya, 8,7; a Dinamarca, 7,3, i la mitjana europea és de 5,6. Tant és així que Cepyme

considera que el creixement de la mida de les pimes és un dels reptes principals. En cas d'aconseguir la mitjana europea, **farien créixer el PIB de l'Estat un 5,6%**, és a dir, 263.000 milions d'euros més. Això representaria 28.500 milions més de massa salarial i elevar fins a 20.000 milions d'euros la recaptació fiscal.

Per donar aquest impuls, el RACC ha desenvolupat una **solució integral de productes i serveis per a les empreses i els autònoms**, amb prestacions que s'adapten a la realitat de cada companyia.

La proposta del RACC s'organitza en tres àmbits. Un primer àmbit de **solucions asseguradores** amb un ampli ventall de cobertures perquè la teva empresa operi amb tota seguretat i tranquil·litat.

Un segon àmbit són els **serveis i les assegurances per a flotes**,

adaptades també a la tipologia i les característiques de la flota. I un tercer àmbit, que entenem que és molt important per

al desenvolupament d'una companyia, és el **sistema de retribució flexible** que posaa l'abast de les pimes els programes de fidelització que ofereixen les grans corporacions. És una manera de captar i fidelitzar el talent.

Des del RACC ens fa especial il·lusió entrar en aquest nou sector d'activitat amb la vocació que ens caracteritza: **"Hi som per ajudar"**.

“

El RACC entra en el sector de les empreses amb l'objectiu de potenciar les pimes i fer-les créixer en mida i rendibilitat social.

”

Al RACC hi som per ajudar quan ho necessitis

Tres socis ens relaten com el servei del RACC els va oferir una solució ràpida i eficaç quan van tenir un problema a casa, a la carretera o durant un viatge.



Accident de tresc pel Nepal

“Allà on no hi havia bitllets d’avió, el RACC en va trobar cinc per a nosaltres i el guia”

Durant el meu viatge al Nepal a l’octubre, vaig patir un accident en una zona remota en rrelliscar i caure. Després de ser immobilitzat, em van traslladar en 4x4 a un dispensari local, on vaig esperar un helicòpter que no va arribar mai. Finalment, em van enviar una furgoneta i, en veure la situació, vaig trucar al RACC. A partir d’aquell moment, tot es va gestionar de manera eficient. Van aconseguir bitllets per als meus amics i el meu guia fins a Katmandú, on em van atendre en un hospital privat. Durant sis dies,

el delegat del RACC al país em va visitar diàriament i em van oferir viatjar amb servei d’infermeria, ja que sol no podia moure la cadira de rodes a l’avió. Vaig tornar a Barcelona acompanyat d’una infermera en primera classe i d’allà en ambulància a Olot, on em van operar onze dies després de l’accident. No vaig pensar mai que necessitaria aquesta mena d’assistència, però he de dir que el servei va ser impecable.

Lluís Guillaumes_ Assistència RACC Sport.



Assessorament expert

“El RACC ens va orientar en tot el procés de reclamació després de la cancel·lació del vol”

Després de passar uns dies a Tenerife, ens van cancel·lar el vol de tornada i no vam poder tornar fins al cap de dos dies. Això va fer que el meu marit perdés dies de feina i altres vols que tenia per assistir a una reunió important. Tot i que l’aerolínia ens va pagar l’allotjament d’aquells dies i els nous bitllets, el contratemps va ser gran. En tornar, ens vam posar en contacte amb el RACC per demanar ajuda amb la reclamació. Ens van orientar molt bé i ens van explicar com podíem redactar la queixa i els passos que havíem de seguir. En espera de la decisió final de l’aerolínia, agraeixo molt el suport del RACC per ajudar-nos a gestionar la situació.

Rosa M. Canals_ Assistència jurídica.



Atenció i seguiment mèdic a l'Equador

“En cap moment vam tenir problemes en la cobertura del servei”

Vaig sortir de viatge amb la meua filla Maria, de 12 anys, i de camí a Quito (Equador), a l'avió, va començar a trobar-se malament. Tot i que al principi semblava una cosa lleu, aviat vam veure que podia ser més seriós.

Durant una escapada al nord del país, coincidint amb les festes de l'Inti Raymi, va tenir una altra crisi que ens va preocupar molt. A través d'un conegut vam aconseguir posar-nos en contacte amb el RACC. Ells ens van adreçar a un centre mèdic a la zona, on li van fer un reconeixement d'urgència. Després d'hi-

dratar-la i estabilitzar-la, ens van confirmar que podíem continuar el viatge amb certes precaucions. Més endavant, en arribar a Cuenca, al sud del país, vam poder anar a la nostra pediatra de confiança, ja que anteriorment havíem viscut a l'Equador. Allà la van atendre sense problema de cobertura i van confirmar que es tractava d'una crisi de vesícula. El suport del RACC i l'assistència mèdic rebuda durant el viatge ens van ajudar a superar aquest moment complicat.

Melina Wazhima_ Assistència mèdic.

Valida®

Puja les escales sense esforç!



“Millorem la teua qualitat de vida”

Compra intel·ligent

DESCOMPTA

MOLT ESPECIAL

(si ens dius “RACC”)

VALIDA t'ho posa fàcil!

CADIRES SALVAESCALES

- ✓ Instal·lació ràpida i sense obres
- ✓ Per a tot tipus d'escales
- ✓ Pressupost sense compromís

TELÈFON GRATUÏT

900 414 000

Demana pressupost!

* Promoció no acumulable a altres descomptes.

www.valida.cat

Espais multifuncionals: la nova era del disseny interior

La multifuncionalitat ja transforma el disseny interior, creant espais versàtils que combinen funcionalitat, estètica i confort per adaptar-se a les demandes de la vida moderna.

Per **Esther Algara**
Estilista i decoradora



En un món en què l'adaptabilitat marca la diferència, **els espais multifuncionals han arribat per quedar-se**. Més que ser una tendència passatgera, la polivalència s'ha convertit en una solució fonamental per optimitzar la manera en què vivim als nostres habitatges i els utilitzem. De fet, aquests espais no només ens permeten treure el màxim partit de cada racó, sinó que també promouen alhora un estil de vida més àgil, pràctic i equilibrat.

La necessitat de la multifuncionalitat

La pandèmia de la covid-19 va transformar per complet les nostres rutines i va trencar les barreres entre el món personal i el professional. De sobte, les nostres llars van passar a ser oficines, gimnasos i llocs d'entreteniment, tot en un, per la qual cosa vivim una demanda creixent **d'espais que responguin a múltiples necessitats sense perdre funcionalitat i estil decoratiu**.

Disseny intel·ligent i adaptable

L'èxit dels espais multifuncionals rau en el disseny creatiu que **aprofita al màxim cada metre quadrat**, per la →

IKEA



MARAZZI



(A dalt, d'esquerra a dreta) Zona de treball per a dos, d'estil actual i funcional. Àrea d'estar amb escriptori integrat. (A baix, d'esquerra a dreta) Dormitori principal amb zona de lectura i despatx. Cuina oberta al menjador, amb península i barra d'office.

→

qual cosa és fonamental fer servir estratègies que combinen creativitat i funcionalitat per oferir solucions que transformen els espais en entorns versàtils i dinàmics.

Els **mobles modulars** són una de les claus: peces que poden canviar de forma i ús en funció de les necessitats, com sofàs que es converteixen en llits o taules que s'allarguen per adaptar-se a reunions o sopars més amplis. D'altra banda, les **divisions mòbils, com els plafons lliscants**, aporten flexibilitat i permeten que un espai obert es pugui convertir en una zona més privada quan sigui necessari. A més, l'emmagatzematge hi té un paper fonamental, amb solucions

“

Els mobles modulars són fonamentals, ja que poden canviar de forma i ús en funció de les necessitats.

Els colors, les textures i els materials també tenen un paper crucial en la creació d'un espai multifuncional.

”

integrades que permeten mantenir l'ordre i aprofitar espais ocults, com ara **bancs amb compartiments o prestatgeries modulars**.

La importància de la zonificació

Per mantenir l'equilibri en qualsevol espai multifuncional és essencial definir **àrees específiques per dur a terme cada activitat**, en les condicions adequades. Per exemple, una zona de treball ben il·luminada amb mobles ergonòmics afavoreix la concentració, mentre que un racó de descans amb il·luminació càlida i coixins conviden a relaxar-se. La zonificació permet que cada activitat tingui el seu lloc sense que es perdi la coherència.

Estètica i confort

Un espai multifuncional no només ha de ser eficient, sinó també acollidor. Els **colors, les textures i els materials** tenen un paper crucial en la creació d'un ambient atractiu. En triar l'ús de tons neutres combinats amb tocs de color podem generar dinamisme, mentre que la incorporació de plantes i llum natural millora tant l'estètica com la sensació de benestar.

El futur dels espais multifuncionals

A mesura que avancem el 2025, els espais multifuncionals continuaran evolucionant juntament amb la tecnologia. Solucions com la **il·luminació automatitzada, sistemes de climatització intel·ligents i mobles amb funcionalitats avançades** marcaran la pauta d'aquesta nova era del disseny. La sostenibilitat també serà clau, amb materials reciclats i dissenys pensats perquè perdurin en el temps, reduint així l'impacte mediambiental. ■



Escriptori situat sota l'escala, per aprofitar l'espai i crear un racó eficient i decoratiu gràcies a l'ús de materials naturals com la fusta i la incorporació de plantes.

DISSENYEM I TRANSFORMEM EL TEU ESPAI

Nexdom som l'estudi d'arquitectura i reformes de tot tipus d'habitatges del RACC. Creem espais des de l'experiència, la professionalitat i la proximitat.



Projectes a mida adaptats a cada pressupost.



Calendaris sense sorpreses.



Coordinació de totes les reformes per part d'un arquitecte Nexdom.



Posem a la teva disposició empreses constructores homologades pel RACC.

Vols reformar casa teva?

Sol·licita'ns pressupost sense compromís

València, 146 (Barcelona)

93 495 50 30

nexdom.racc.cat

NEXDOM
RACC

Cuidem la teua llar



Hi som per ajudar

Nou servei per a la llar

Nou servei d'alarmes 24 h del RACC

A partir del 15 de març, el RACC llança el seu nou servei d'alarmes, una solució integral de seguretat per garantir llars més acollidores, sostenibles i connectades.



Les alarmes del RACC combinen tecnologia d'última generació amb un servei d'assistència de qualitat.

Fa més d'un segle que el RACC protegeix les persones en diversos àmbits de la vida i, ara, fa un pas més enllà per tenir cura dels seus socis també a casa seva.

Amb la preocupació creixent per la seguretat i el benestar a casa, el RACC amplia la seva oferta amb el **servei d'alarma connectada 24 h amb avís immediat a cossos de seguretat o d'emergències**.

La llar és el centre de la nostra vida i protegir-la és prioritari. Per això, el RACC ha dissenyat un servei que no només prevé robatoris, incendis o inundacions, sinó que també garanteix assistència en situacions d'emergència i una tranquil·litat total

per a tota la família amb la garantia del Club.

El servei d'alarmes del RACC és un producte innovador dissenyat a partir de **quatre eixos diferenciadors que el converteixen en una solució única** en el mercat:



Llar. La teva llar és més que quatre parets; és el lloc on es construeixen els teus records. Per això, el nostre servei t'ofereix una **triple protecció contra intrusions, inundacions i incendis**. Imagina la tranquil·litat de saber que, mentre dorms o ets fora, casa teva disposa d'una tecnologia que detecta qualsevol amenaça i actua en qüestió de segons.



Família. Amb el nostre **botó d'emergència configurable**, pots actuar ràpidament davant de qualsevol situació que afecti els teus: amenaces, incendis o emergències mèdiques. A més, tens el control total de la teva llar, ja que en supervises les entrades i les sortides.



Assistència. Sabem que els inconvenients a la llar no avisen. Per això, el RACC t'ofereix el millor servei d'assistència a la llar inclòs en el Servei d'Alarmes per a **urgències de manyeria, cristalleria, electricitat i fontaneria**. A més, amb el **Servei de Manetes a la Llar**, les petites reparacions domèstiques ja no seran una preocupació.



Tecnologia. És essencial tenir sistemes de seguretat d'última generació. Els nostres dispositius es comuniquen mitjançant radiofreqüència i tenen la capacitat de **detectar qualsevol intent d'inhibició o sabotatge**.

En triar el servei d'alarmes 24 h del RACC, optes per **una experiència completa que té cura de tu, de la teva família i de la teva llar** en tots els aspectes. ■






Contracta ara el Servei d'Alarmes 24 h del RACC.

Entra a www.racc.cat/alarmes o truca al telèfon **900 357 357**.






RACC & solucions

Per què les alarmes del RACC?

Alarma Triple Protecció

-  **Triple protecció.** Intrusió, incendi (o fum) i inundacions (fuites d'electrodomèstics o canonades).
-  **Foto amb petició privada.** Demana fotos en temps real per veure què passa i gestiona qui les pot sol·licitar i veure.
-  **Foto per escenari d'alarmes d'incendi i inundació.** Si s'activa el detector de fum o incendi, rebràs una seqüència d'imatges.
-  **Tecnologia preintrusió.** L'alarma detecta intents d'intrusió abans d'accedir, activant la sirena com a element dissuasiu. Permet armar només el perímetre en mode nit.
-  **Assistència a la llar.** Servei urgent de maneria, fontaneria, electricitat i cristalleria, a més de 2 h de manetes a domicili.

Alarma Protecció Activa

-  **Botó configurable.** Reacciona ràpidament davant d'amenaques, incendis o emergències mèdiques.
-  **Foto amb petició privada.** Demana fotos en temps real per veure què passa i gestiona qui les pot sol·licitar i veure.
-  **Claus d'accés per a tota la família.** Cada membre de la família té la seva clau i sabràs quan arriben o quan se'n van.
-  **Tecnologia preintrusió.** L'alarma detecta intents d'intrusió abans d'accedir, activant la sirena com a element dissuasiu. Permet armar només el perímetre en mode nit.
-  **Assistència a la llar.** Servei urgent de maneria, fontaneria, electricitat i cristalleria, a més de 2 h de manetes a domicili.



Des de
només
39'99
€/mes



Servei d'alarma 24 h

Protegeix-te amb els serveis per a la llar del RACC



Alarma de triple protecció:
intrusió, incendi i inundació



Instal·lació i manteniment
anual inclosos



Connectada 24 h amb avís a la
polícia i tecnologia antiinhibició



Assistència urgent RACC
d'electricitat, aigua, serralleria
i vidrieria

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



@ racc.cat/alarmes
900 357 357
638 220 311

RACC
Mobility
Club

Servei prestat per:
 **PROTEGITM**

Servei subscrit per Protegitm (DGAS) 2017/005. Si contractes ara l'Alarma Triple Protecció o l'Alarma Protecció Activa, el preu durant el primer any del servei és de 39,99 €/mes (IVA inclòs), amb una entrada de 0,00 € d'IVA. A partir del segon any, el preu de l'Alarma Triple Protecció serà de 49,99 €/mes (IVA inclòs) i el de l'Alarma Protecció Activa serà de 46,99 €/mes (IVA inclòs). Contracte per 36 mesos. Si marxes abans que s'acabi el contracte, no hauràs d'abonar-ne les quotes pendents, només fer la devolució dels equips i abonar 9 € per cada mes restant fins a la finalització del contracte, corresponents a les despeses de gestió de la teva alarma no amortitzades i als descomptes dels quals t'has beneficiat.



Coneix els teus drets com a arrendador o llogater d'un habitatge de lloguer

Tant si llogues com si arrendes, ser conscient dels teus drets és essencial. Aquí trobaràs la informació clau per evitar els conflictes més comuns i protegir-te.

Drets de l'arrendador

1. Quantia del lloguer. Consulta el límit de renda màxima que pots fixar, disponible al web del Ministeri d'Habitatge i Agenda Urbana per a aquells domicilis ubicats a zones de **mercat residencial tensio-nat** i altres casuístiques segons la Llei d'Arrendaments Urbans (LAU).

2. Durada del contracte. Es pot pactar entre les parts, però la Llei fixa un **termini de 5 anys** al qual els llogaters poden recórrer.

3. Impagaments. La falta de pagament de la renda és causa suficient per recórrer als jutjats i demanar l'**execució de desnonament** de l'habitatge llogat. És un tràmit àgil.

4. Actualitzacions de renda. Consulta al web del Ministeri l'increment màxim aplicable, ja que **serà diferent per a contractes signats després de l'aplicació de la Llei d'Habitatge** (24 maig 2023).

5. Fiança. L'arrendador és lliure de **triar la fiança que exigeix al seu llogater**, així com la forma de lliurament i les condicions.

Drets del llogater

1. Durada del contracte. El llogater pot negociar amb l'arrendador la durada del lloguer. La Llei permet que el llogater **rescindeixi el que s'ha pactat** (després dels 6 primers mesos) i les **pròrrogues** (fins a 3 anys).

2. Adquisició preferent. Si l'arrendador decideix vendre l'habitatge durant el període de vigència del contracte, **el llogater té preferència davant de tercers** per comprar-lo.

3. Violació de domicili. L'arrendador no ha d'accedir-hi sense el consentiment del llogater sota cap concepte. Si això passa, el llogater ho pot **denunciar o rescindir el contracte** sense subjecció a termini.

4. Sol·licitud de reparacions. L'arrendador està obligat a encarregar-se de tot el manteniment i la conservació de l'habitatge. El llogater pot **reclamar aquestes reparacions**.

5. Fiança. El llogater té dret a recuperar la fiança dipositada a l'inici del contracte. Per poder-ho fer, l'habitatge ha d'estar **en perfectes condicions i sense factures pendents de pagament**.



Consulta els teus drets amb un advocat expert en habitatge amb RACC Legal.

Informa-te'n a racc.cat/assistencies/racc-legal, truca'ns al 900 242 242 o a la teva oficina RACC més propera.

RACC & protecció



I ara, aquest
miniprojector
LED Cinema
Pnixton
de regal!

Assegurança de llar

Nosaltres cuidem la teva llar, tu gaudeix de les teves pel·lícules preferides amb un projector de regal.



**Assistència urgent 24/7
en menys de 3 hores**



**Cobertura davant d'imprevistos:
seguretat i tranquil·litat
garantides**



**Cobertures personalitzables,
paga només pel que necessitis**



**Garanties diferencials en danys
materials, goteres i filtracions**

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.cat/asseguranca-llar

RACC
Mobility
Club

Hhi som per ajudar

Promoció d'un miniprojector Cinema Pnixton de regal, vàlida de l'1 de març del 2025 fins al 30 d'abril del 2025 o fins que se n'exhaureixin les existències (500 u.). Condicions de la promoció: regal per la contractació d'una assegurança de llar "Llar única", amb una prima mínima igual o superior als 265 € (descomptes aplicats) i forma de pagament anual. Només accediran al regal aquelles pòlisses que hagin estat cobrades amb data màxima 31/08/2025. El projector es lliurarà a les oficines del RACC on s'hagin contractat les pòlisses, i es programarà un enviament a domicili per a aquelles contractacions que s'hagin fet a través del canal telefònic, una vegada que el rebut de la pòlissa estigui cobrat. Promoció vàlida per a noves contractacions de pòlisses de llar amb el producte "Llar única" d'AXA. No és aplicable a reemplaçaments d'AXA o de qualsevol empresa del Grup AXA. No és acumulable amb altres promocions, descomptes addicionals, *empowerment* o capacitació comercial. Assegurances distribuïdes sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., amb domicili a l'av. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), i inscrita al Registre administratiu especial de mediadors d'assegurances i reassegurances de la Direcció General d'Assegurances i Fons de Pensions (consulta el Punt Únic d'Informació a <http://www.dgsfp.mineco.es>), amb la clau d'inscripció C0708A58201740. És una Agència d'Assegurances Exclusiva de Grupo AXA España amb contracte d'agència amb les entitats asseguradores: 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., i AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.

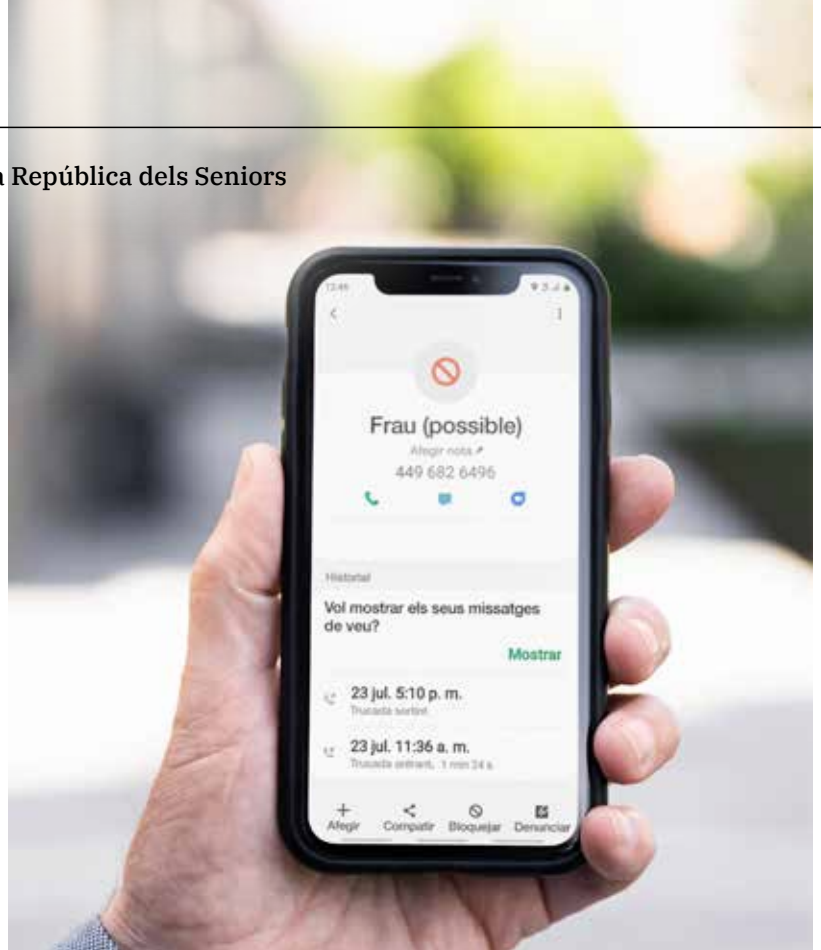
Com ens hem de protegir de les estafes digitals?

L'augment de la connectivitat ens ofereix avantatges infinits, però també ens exposa a noves amenaces. Les estafes digitals són cada vegada més comunes i, contra això, la ciberseguretat és la nostra millor aliada.

Tenint en compte la importància de la ciberseguretat, les **Trobades amb Experts del CLUB65** han acollit xerrades sobre el tema, com la que va oferir la unitat específica dels Mossos d'Esquadra per alertar sobre els riscos que afrontem en l'entorn digital. Des de trucades de *phishing* fins a frauds en compres *on-line*, **aquestes xerrades, disponibles a la carta, ofereixen als nostres membres consells útils i consideracions** que cal tenir en compte a l'hora de connectar-se.

Ponències del CLUB65 sobre estafes digitals a la carta

Si et vas perdre aquestes ponències, no t'amoïnis. A club65.cat les pots veure de nou i aprendre com protegir-te i protegir els teus davant les estafes més comunes. ■



Les estafes per telèfon, tant per trucades com per SMS, han augmentat notablement en els darrers anys.

Segueix aquests consells generals de seguretat quan naveguis!

1. Aprèn sobre ciberseguretat. Davant de les amenaces digitals que puguin semblar intimidadores, l'educació és clau. Busca materials *on-line*, cursos i organitzacions que ofereixin aquesta orientació.

2. Estableix contrasenyes segures. Evita fer servir la mateixa clau de pas per a múltiples comptes

i opta per contrasenyes complexes que incloguin lletres, números i símbols. I que puguin recordar o apuntar en un lloc secret!

3. Activa l'autenticació de dos factors. Molts bancs i xarxes socials ofereixen una capa addicional de seguretat que consisteix en un codi addicional en iniciar sessió. Normal-

ment, aquest segon codi s'envia per SMS o correu electrònic.

4. Sigues escèptic davant de les ofertes massa bones. Per defecte, sospita de les promocions i els descomptes que semblen massa atractius, ja que els ciberdelinqüents solen utilitzar aquesta mena d'estratègies per atreure víctimes.

Descobreix més xerrades, activitats, ofertes i plans a CLUB65.

Entra a club65.cat i no et perdís res del nostre pla complet.

RACC & solucions



Des de
75'65 €/any

Coneix les estafes digitals més comunes avui dia

Navegar per internet és molt beneficiós si ens protegim de qualsevol amenaça que pugui sorgir. T'expliquem com es mouen els cibercriminals i com hem d'actuar davant de cadascuna de les situacions que més es repeteixen:



TRUCADES SPAM

Es fan passar per bancs o serveis

públics per demanar informació personal, contrasenyes o dades bancàries.

Com te'n pots protegir?

- No comparteixis mai informació personal per telèfon.
- Si la trucada et sembla sospitosa, penja.
- Verifica la trucada amb l'empresa en qüestió utilitzant números oficials.



WHATSAPPS FRAUDULENTS

Envien missatges que prometen premis o ofertes i demanen dades personals o donar-se d'alta.

Com te'n pots protegir?

- No cliquis mai en enllaços ni baixis fitxers de fonts no confiablès.
- Verifica la identitat de la persona remitent abans de respondre.
- Bloqueja el número.



SMS ESTAFA

Es fan passar per familiars que escriuen des d'un altre telèfon.

Com te'n pots protegir?

- No cliquis a cap enllaç.
- No responguis missatges que sol·licitin informació personal.

- Posat en contacte amb el familiar al seu telèfon habitual per verificar la situació.



ESTAFES PER CORREU ELECTRÒNIC

Envien missatges electrònics que sol·liciten informació personal o que cliquis enllaços.

Com te'n pots protegir?

- No obris correus de remittents desconeguts ni cliquis enllaços sospitosos.
- Verifica l'adreça de correu.
- Instal·la un programa antivirus fiable i mantén-lo actualitzat.



FRAUS EN COMPRES

Creen llocs web falsos que imiten botigues reals o envien missatges electrònics amb ofertes irresistibles.

Com te'n pots protegir?

- Compra només en llocs web segurs. Els identificaràs amb un "https://" inicial a l'adreça.
- Evita efectuar cap compra si l'oferta sembla massa bona per ser real.
- Comprova les polítiques de devolució i els comentaris d'altres usuaris abans de fer una compra.

Habitat Electro

Servei de manteniment integral que inclou avaries elèctriques i d'electrodomèstics.



Serveis il·limitats, inclòs el televisor



Desplaçament, 3 h de mà d'obra i fins a 100 € en peces



1 servei anual de manetes elèctric

Servei RACC By HomeServe



racc.cat/assistencies/manteniment-llar

900 357 357 | 638 220 311

Servei subscrit per HomeServe Iberia, S.L.U. Si el contractes ara, se t'aplicarà el 15% de descompte només durant el primer any. Amb el descompte, el preu del servei és: 75,65 €/any (IVA inclòs). Preu de renovació sense descompte a partir del segon any: 89 €/any (IVA inclòs).



És estrès o és ansietat?

L'estrès i l'ansietat són estats emocionals que afecten la vida de milions de persones a tot el món. En aquest article, t'ensenyem a diferenciar aquestes dues alteracions i et facilitem els millors trucs per combatre-les.

L'estrès



Què és? L'estrès és una **resposta natural de l'organisme**

davant de situacions amenaçadores. El causen les pressions laborals, problemes familiars, esdeveniments traumàtics o canvis significatius.



Quines conseqüències té?

L'estrès pot **debilitar el sistema immunològic**, exhaurir les nostres reserves d'energia, dificultar-nos el son, provocar-nos problemes digestius i, fins i tot, **trastorns mentals més greus**.



Com es combat?

Dedica uns minuts al dia a estirar-te, caminar o fer moviments suaus per relaxar la tensió física acumulada. **I consulta sempre un especialista per encertar el remei més adequat per al teu cas.**

L'ansietat



Què és? L'ansietat és una **resposta emocional a situacions futures o anticipades**

que percebem com a amenaçadores. A diferència de l'estrès, pot aparèixer sense motiu aparent i pot afectar-nos significativament.



Quines conseqüències té?

L'ansietat pot **evolucionar a depressió**, aïllar-nos socialment, provocar-nos mal de cap o tensió muscular i **soscavar la nostra autoestima i confiança**.



Com es combat?

Les **tècniques de relaxació**, com la respiració profunda o el ioga, poden calmar el nostre sistema nerviós. **I consulta sempre un especialista per encertar el remei més adequat per al teu cas.**



Amb l'assegurança de salut del RACC, accedeix a especialistes en benestar emocional.

Consulta'n les condicions a racc.cat/asseguranca-salut, truca'ns al 900 242 242 o ves a la teva oficina RACC.

RACC & protecció

Des de
19€
/mes*



Assegurança de salut

Per ser del RACC, t'ofereixo l'assegurança més completa:



**Fins a 4 nivells de protecció,
amb copagaments o sense**



**Accés a més de 44.000 serveis
mèdics i consultes de telemedicina**



**Orientació psicològica
presencial**



**Complets programes preventius
i de diagnòstic precoç**

Satisfacció global: ★★★★★ 9/10



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.cat/asseguranca-salut

RACC
Mobility
Club

Hi som per ajudar

* Preu orientatiu del producte Òptima Jove. Consulta'n les condicions i els preus a <https://www.racc.cat/asseguranca-salut/> o a qualsevol dels nostres punts de venda. Pòlisses subjectes a les normes de subscripció. El descompte està inclòs en la tarifa sense impostos i es mantindrà durant tota la vigència de la pòlissa. Els termes expressats en aquest document estan supeditats a les condicions generals i particulars d'aquestes assegurances, així com a la modalitat de l'assegurança contractada, i sempre que el contracte estigui al corrent de pagament. Servei de medicina online gratuït fins al 31/12/2027. Assegurances distribuïdes sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., amb domicili a l'av. Diagonal, 687, 08028, de Barcelona (CIF A58201740), i inscrita al Registre administratiu especial de mediadors d'assegurances i reassegurances de la Direcció General d'Assegurances i Fons de Pensions (consulta el Punt Únic d'Informació a <http://www.dgsfp.mineco.es>), amb la clau d'inscripció C0708A58201740. És una Agència d'Assegurances Exclusiva de Grupo AXA España amb contracte d'agència amb les entitats asseguradores: 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., i AXA Seguros Generales, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros.



Hi som per ajudar

El RACC té cura de la teva salut



El **running** és una de les activitats més populars amb l'arribada del bon temps.

La primavera, la millor època per iniciar-te en l'esport

Un clima més agradable, més hores de sol i un paisatge ple de bellesa motiven més la pràctica esportiva. PER ESTHER ESCOLÁN

Els mesos de primavera són ideals per deixar la letargia en la qual ens sumeix l'hivern i aficionar-nos als esports a l'aire lliure. Te n'expliquem el perquè.

Temperatura ideal. Com que no fa ni massa fred ni massa calor, es creen unes condicions òptimes per practicar **esport a l'aire lliure**. Aquest clima més moderat també ajuda a mantenir l'homeòstasi del cos i, per tant, a reduir el risc d'esgotament per calor o hipotèrmia.

Més hores de llum solar. L'exposició al sol augmenta la **producció de vitamina D**, essencial per a la salut òssia i muscular. També promou l'alliberament de serotonina, que contribueix a la sensació de benestar.

Un entorn que bé s'ho val. A la primavera, la natura adquireix de nou aquell **aspecte verd i florit**. Gaudir de temps a l'aire lliure i de la bellesa de l'entorn influeix positivament en la nostra ment, la qual cosa ens motiva a mantenir-nos actius. ■

Efectes en el rendiment i en la motivació

Gaudir d'un marc més agradable de manera climàtica i visual també té nombrosos beneficis pel que fa al rendiment esportiu. Vols saber quins són?



Energia i vitalitat. Reprendre l'activitat física després de l'aturada hivernal fa que ens sentim **més enèrgics i vitals**, i també amb més ganes i més motivació a l'hora de practicar esport. A més, fer-ho en un entorn natural ajuda a millorar **la nostra resistència i el rendiment físic**, la qual cosa es tradueix en uns entrenaments més efectius.



Més ventall d'activitats. *Running*, ciclisme, pàdel, tennis, escalada... Les temperatures agradables de la primavera fan que tinguem al nostre abast **més varietat d'opcions** a l'hora de practicar esport a l'aire lliure, la qual cosa també ajuda a mantenir a ratlla l'interès i la motivació.



Beneficis psicològics. Practicar esport en un entorn que acompanya no només ajuda a **evitar o combatre l'estrès i l'ansietat**, sinó que, si som constants amb la nostra rutina esportiva, de seguida notarem **progressos en el nostre cos**, la qual cosa també redundarà en una millor autoestima i benestar.

Amb RACC Sport, practica el teu esport preferit amb tota la tranquil·litat.

Informa-te'n a racc.cat/asseguranca-viatge/esport, trucant al telèfon 900 242 242 o a la **teva oficina RACC** més propera.

RACC

& avantatges



139'95 €*
Revisió de
manteniment

Centre RACC Auto

Deixa el teu cotxe en bones mans i estalvia amb descomptes exclusius per ser del RACC



Fem la Revisió Oficial segons les especificacions del fabricant



Passem la ITV per tu



Revisions de manteniment per tenir sempre el cotxe a punt



Àmplia oferta de pneumàtics



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

🌐 centreraccauto.racc.cat

RACC

Mobility
Club

Hí som per ajudar

* Revisió de manteniment bàsica: 139,95 € (IVA inclòs). Inclou el canvi d'oli 5W30 no específic, filtre d'oli, nivell de líquids i una revisió de seguretat. Consultar marques i models de vehicles compatibles amb l'oferta a centreraccauto.racc.cat. Revisió Oficial segons els km o els anys del cotxe i l'especificació del fabricant, amb estalvi respecte al concessionari de la marca. El servei d'inspecció i gestió de la ITV té un preu de 99,95 €.



De viatge

Destinacions europees

Circuits per Europa

L'inici de la primavera és una època ideal per explorar el que tenim més a prop. Mirar cap a Europa és redescobrir una història de passat, present i futur. Cada ciutat explica un capítol de la cronologia del Vell Continent. Et proposem 5 destinacions per gaudir del nostre patrimoni i del paisatge natural.



TU XAHANOI / GETTY

Per Mònica Galindo
Periodista de viatges



Eslovènia. Patrimoni verd i meravelles subterrànies

Si imagines Eslovènia, penses en verd. És el primer país del món reconegut íntegrament com a **destinació verda**. I han fet de la natura, que preserven com un tresor, el reclam principal per visitar el país. En aquesta ocasió, et proposem que t'apropis al **llac Bled**, que sembla tret d'un conte de fades. Les seves aigües, d'un color blau intens, reflecteixen els Alps juliàns que l'envolten. Al centre, una petita illa acull l'església de la Mare de Déu. Només

una barca tradicional, una pletna, t'hi portarà. Després de pujar 99 esglavons, toca **la campana dels desitjos** i gaudeix d'una vista panoràmica del llac i del castell, que s'aixeca sobre un penya-segat. El llac és al marge del **Parc Nacional de Triglav**, que ocupa el 4% del territori del país. Amb gran diversitat de paisatges i d'espècies, t'ofereix grans rutes per practicar el senderisme.

Amb tren al centre de la terra. L'única oficina de correus subterrània del món. Està situada a les **coves de Postojna**. Són les més grans del món que permeten visites turístiques. Pots recórrer amb tren els 5 km de galeries, passadissos i abismes, plens d'estalactites i estalagmites que van modificant l'espai gota a gota. A més, pots enviar postals →



ELOI OMELLA / GETTY

(Esquerra) **Llac Bled (Eslovènia)**. Aquest llac glacial sembla tret d'un conte de fades. Ves amb barca fins a l'illa central i toca la campana dels desitjos. (Dreta) **Tallinn (Estònia)**, la ciutat medieval més ben preservada del nord d'Europa.



JEREMY WOODHOUSE / GETTY



→

des de la seva oficina de correus. A la cova hi habita **el proteo**, un fascinant amfibi cavernícola dels Balcans, molt sensible a la contaminació i que a Postojna té un centre de protecció.

La Puglia. L'essència més autèntica d'Itàlia

La Puglia és Itàlia en estat pur. Aquí el temps sembla que s'hagi aturat. Un exemple són **els trulli**, unes construccions rurals de pedra seca amb teulada cònica. Es creu que es van construir així per desmuntar-los ràpidament i evitar pagar impostos quan venia l'inspector. Són propis de la Vall d'Itria. **Alberobello**, amb 1.500 de registrats, allotja la concentració més gran de *trulli*.

La ciutat de la pedra. El municipi de **Matera** té un centre històric excavat a la mateixa muntanya. Són els **sassi**, barris troglodites que evidencien que hi va haver assentaments humans al paleolític. De camí a la costa, **Polignano a Mare** és una localitat preciosa que desafia el mar Adriàtic des dels seus penya-segats, on trenquen les onades de blau infinit.

D'Oslo a Bergen. Un viatge entre fiords i llegendes

La capital noruega és una ciutat on la modernitat conviu amb la natura. No et perdis el **Museu Munch**, on podràs contemplar el famós quadre *El crit*. Camina sobre el sostre inclinat

“

La Puglia és l'essència d'Itàlia en estat pur. En aquesta regió banyada per les aigües cristal·lines del mar Adriàtic, el temps sembla que s'hagi aturat.

”



(Esquerra) Castell de Bran a Transsilvània (Romania) Se l'identifica amb el comte Dràcula, però sembla que només va ser la font d'inspiració per a l'escriptor Bram Stoker. (Centre) Els trulli d'Alberobello són construccions senzilles i molt antigues característiques d'aquesta zona de La Puglia (Itàlia). (Dreta) El penya-segat Preikestolen s'alça imponent sobre les aigües del fiord Lysefjord (Noruega).

de l'avantguardista **Òpera d'Oslo** i observa el fiord des d'una altra perspectiva. Perd-te al parc de Vigeland entre més de 200 obres escultòriques que exploren la condició humana. El fiord d'Oslo, el parc de Frogner o el **llac de Sognsvann** són una gran opció per gaudir de la natura a la capital noruega.

El paisatge dels fiords. Noruega és, sobretot, terra de fiords. El de **Geiranger, patrimoni de la humanitat**, és un espectacle de muntanyes abruptes i cascades, com la de les Set Germanes, que cau des de més de 250 m d'altura. **Sognefjord**, el més llarg i profund de Noruega, té

valls i poblets de gran bellesa. **Lysefjord** impressiona amb les seves parets de 1.000 m de caiguda vertical, i els de **Bokna i Bjorna** són menys coneguts, però d'una bellesa captivadora. L'última parada del viatge és Bergen. Visita **Bryggen, el barri portuari de casetes de fusta** que recorda que aquesta ciutat va ser un dels ports més importants del nord d'Europa i territori de llegendes vikingues.

Transsilvània. Existia el comte Dràcula?

Quan conduïx per Romania, sovint et trobes agricultors que van en carro arriat per cavalls per la carre-

tera. Encara el fan servir per llaurar i transportar la collita. Com a La Puglia, a la Transsilvània envoltada pels Carpats sembla que el temps s'hagi aturat. Territori de llegendes, destaca la del **comte Dràcula**. Bram Stoker es va inspirar en el príncep Vlad Tepes per crear el seu personatge. El real, en lloc de llepar sang, sacrificava els seus enemics de les maneres més brutals. Això li va merèixer el sobrenom de **l'Empalador**. El **castell de Bran**, que la llegenda identifica amb Dràcula, no té cap vinculació real amb el príncep. Durant part del segle XX va ser la residència reial de la reina Maria de Romania.





De viatge

→

La ruta medieval. Aquest recorregut per la Romania medieval et porta fins a **Sighișoara**, una de les ciutats emmurallades més boniques d'Europa i patrimoni de la humanitat. Entre els seus carrers de colors podràs visitar la veritable casa natal de Vlad l'Empalador. La ciutat de **Sibiu**, amb la seva impressionant arquitectura medieval, les catedrals i la plaça Major, és el final d'aquest viatge.

Països bàltics. Tres capitals amb encant històric

Envoltades pel mar Bàltic, **Lituània, Letònia i Estònia** atresoren un patrimoni mundial de gran riquesa. **Vilnius**, la capital lituana, conserva el centre històric empedrat, declarat patrimoni de la humanitat. La Catedral de San Casimiro és l'epicentre de la ciutat, que contrasta amb el barri bohemi d'Uzupis, que s'ha declarat "república independent".

Letònia, a mossegades. El passeig pels carrers estrets del **nucli antic de Riga** et porta fins al mercat central. Entra en aquests antics hangars i tasta alguns dels productes típics de Letònia. Si prefereixes un passeig més tranquil, puja a un dels vaixells que recorren els canals de la capital letona.

Tallinn és la ciutat medieval més ben preservada del nord d'Europa. El nucli antic manté l'estructura del segle XIII i conserva la muralla medieval. Visita les cases de colors dels antics mercaders a la **plaça Raekoja**, on hi ha l'ajuntament, i la Catedral ortodoxa d'Alejandro Nevski. Van estar a punt de demolar-la perquè la consideraven una mostra del domini rus. Al final, es va conservar. ■

CIRCUITS PER EUROPA

Joies ocultes del Vell Continent

Viatges memorables sense sorpreses



NORUEGA



Sortida:
30 de juny

**Oslo, Bergen
i els seus fiords
més icònics**

8 dies
des de
1.959 €*

PAÏSOS BÀLTICS



Sortida:
12 de maig

**Vilnius, Riga,
Tallinn i parcs
nacionals de
somni**

8 dies
des de
1.467 €*

ESLOVÈNIA



Sortides:
18 de maig,
4 i 11 de juny,
8 i 15 de setembre,
19 i 26 d'octubre

**Ljubljana
i natura salvatge
en estat pur**

6 dies
des de
1.795 €*

ROMANIA



Sortida:
04 de maig

**Transsilvània,
monestirs
i castells
de llegenda**

8 dies
des de
1.421 €*

* Vols + hotels + trasllats + guia acompanyant durant el recorregut + visites segons programa.

 racctravel.com |   
 93 208 70 00

Preus per persona en habitació doble. Preus dinàmics i subjectes a la disponibilitat en el moment de fer la reserva. Sortides des de Barcelona (consulta'n les sortides des d'altres ciutats). Places limitades. Consulta'n les condicions.

RACC TRAVEL
Mobility
Club
By 



Egipte, la fascinació per una civilització

El poder dels faraons, l'enigma de com van aixecar les piràmides i grans històries com la de Cleòpatra, que s'han fet universals, han convertit la civilització egípcia en un imant irresistible per a Occident. Vols sentir aquest encanteri en el teu proper viatge?

PER MÒNICA GALINDO

ANTON ALEKSENKO / GETTY



(Esquerra) Aprop del Caire s'aixequen espectaculars les piràmides de Guiza, Kheops, Khefren i Micerí. (Dreta) Interior del temple de Ramsès II, al conjunt arqueològic d'Abu Simbel.

El primer que podràs admirar en aquest viatge a Egipte és l'esplendor dels faraons. Volaràs directament a Luxor, on recorreràs el Nil en creuer, amb parades als conjunts arqueològics més importants del món.

“Veig coses meravelloses”

Aquestes eren les paraules de l'arqueòleg Howard Carter, fa poc més de 100 anys, quan mirava a través d'una esclatxa que donava a l'avant-cambra de la sala del sarcòfag de Tu-

tankamon. Aquesta tomba ha estat la troballa més gran de l'antic Egipte a la **Vall dels Reis de Luxor**, un cementiri de faraons durant més de 400 anys. A la vall també es va descobrir la suposada mòmia de Neferiti fa dos anys.

A més, a Luxor, pots descobrir el temple de **Karnak**, el complex religiós més gran de l'antic Egipte que honra Ammó, i el temple de Luxor, on es coronava els faraons.



Abu Simbel, el poder de Ramsès II

El conjunt d'Abu Simbel està format per dos espectaculars temples funeraris excavats a la roca: el de **Ramsès II** i el de **Nefertari**, la seva dona. Tota l'edificació exalta el poder del faraó. Buscava guanyar-se l'obediència dels nubians de la zona. Els quatre colossos de Ramsès II entronitzats a la façana impressionen encara més il·luminats pels rajos del sol del matí. Aquest gran conjunt no es troba

NICK BRUNDLE PHOTOGRAPHY / GETTY



al seu lloc original. La Unesco el va traslladar uns metres més avall i cap a l'est per evitar que quedés cobert per les aigües del Nil després de la construcció de la presa d'Assuan.

El Caire, el carreró dels miracles

Naguib Mahfouz, al seu llibre *El carreró dels miracles*, retrata la tensió entre modernitat i tradició durant la Segona Guerra Mundial a la capital egípcia. Si visites el Caire, en-

cara podràs observar aquesta contraposició. L'espectacularitat de les **piràmides dels faraons Kheops, Khefren i Micerí**, l'antiga **Memfis** i la **necròpolis de Saqqara**, on es pot contemplar la història de l'antiga esplendor egípcia, contrasten amb la modernitat i la bullícia de la **plaça Tahrir** i els seus cafès. Si no te'n vols perdre cap detall, planifica ara les teves pròximes vacances a Egipte i estalvia costos. Gaudeix ja del seu encanteri etern. ■



Descobreix Egipte Gran Nil amb RACC Travel

El preu inclou:

- Preu per persona en habitació doble/triple.
- Vol des de Barcelona + vols domèstics.
- 4 nits de creuer segons el programa en règim de pensió completa.
- 3 nits al Caire segons el programa en règim d'allotjament i esmorzar.
- Visites al Caire i creuer segons el programa.
- Trasllats.
- Guia de parla hispana a totes les visites.
- Assegurança bàsica de viatge.
- Taxes (280€) i suplement de carburant (70€).

7 nits des de

895€ per persona.

Sortides: **dilluns i dissabtes** fins al desembre del 2025 des de Barcelona.

Reserva ara.

Més informació al telèfon **93 208 70 00**, a les agències i a racctravel.com



Què cal tenir en compte per triar una bona assegurança de viatge?

Abans d'embarcar-te en una nova aventura, és crucial tenir una assegurança que cobreixi qualsevol imprevist i s'adapti a les teves necessitats particulars. Aquí et presentem les recomanacions essencials per triar la millor protecció per al teu viatge.



Assistència i cobertura mèdiques.

Si et sorgeixen problemes de salut durant el viatge, la teva assegurança t'ha de garantir una àmplia cobertura per a despeses mèdiques i serveis. En algunes destinacions com els Estats Units, el Japó o el Canadà, on l'assistència mèdica és especialment costosa, és recomanable disposar d'un capital elevat de despeses mèdiques. D'altra banda, assegura't que la pòlissa inclogui la repatriació o el trasllat anticipat en cas d'hospitalització o mort d'un familiar.



Repatriació amb avió medicalitzat.

Si pateixes un problema de salut greu mentre viatges, és crucial tenir una assegurança que cobreixi la repatriació amb avió medicalitzat. Aquesta cobertura garanteix que, en cas d'emergència, se't traslladarà de manera segura i ràpida des de qualsevol lloc del món al teu país d'origen amb l'atenció mèdica adequada durant el trajecte i evitant despeses elevades.



Assistència en el mateix idioma.

Una assegurança de viatge ha d'oferir un servei d'assistència 24 h, disponible per ajudar-te davant de qualsevol imprevist. De tota manera, confirma que l'assistència estigui disponible en el teu idioma i totes les opcions de suport disponibles, tant dins com fora del país que visites. Així t'assegurars una resposta ràpida, a més d'una comunicació fluida i sense malentesos que compliquin encara més la situació d'urgència.



Cobertura per pèrdua o robatori.

Una assegurança de viatge ha de cobrir els casos de robatori, pèrdua o dany del teu equipatge facturat, així com d'objectes personals. A més, ha d'incloure les despeses derivades de la gestió d'aquests incidents. Aquests imprevistos són comuns en viatges internacionals, així que una pòlissa que garanteixi suport i protecció és clau per evitar inconvenients.



Per a totes les edats.

És essencial revisar que l'assegurança cobreixi completament totes les persones assegurades, ja que algunes pòlisses poden limitar beneficis o afegir costos a les persones que tenen més de 65 anys. Una bona assegurança no hauria d'eleva les tarifes per a la gent gran, així es garanteix una protecció justa per a tothom.



Quant costa una repatriació sanitària o trasllat d'una persona al seu país d'origen?

De vegades, el viatge somiat pot agafar rumb inesperats. Tenir una **assegurança de viatge del RACC** garanteix més protecció i assistència gràcies a una **cobertura familiar àmplia, despeses mèdiques fins a 100.000€ i indemnització per pèrdua d'equipatge fins a 1.200€.**

Accident amb moto a
FES (MARROC)

Serveis
Hospitalització
Operació d'urgència
Repatriació amb avió medicalitzat

Total 45.661€

Infecció diversa als
ESTATS UNITS

Serveis
Hospitalització
Tornada amb avió regular
Acompanyament mèdic

Total 49.449€

Ingrés hospitalari a
TAILÀNDIA

Serveis
Hospitalització
Operació hospitalària
Tornada amb avió regular
Acompanyament mèdic

Total 38.350€

3 de cada 10 viatgers

que visiten un país tropical o subtropical torna amb algun **problema de salut** després del viatge. Entre aquests, les molèsties estomacals suposen el 30% de les consultes després d'un viatge.



Opció de cancel·lació del viatge.

Si sorgeixen imprevistos abans de marxar, una assegurança amb clàusula de cancel·lació que cobreixi diverses causes assegura la devolució d'una gran part de les despeses no gaudides, dins dels límits acordats. Això inclou el reemborsament de vols o hotels, encara que no estiguin directament coberts per l'assegurança.

El **52%** dels contractats que atén l'assegurança de viatges es deu a qüestions sanitàries.

Per cada **1.000 viatgers** que van volar l'any 2024, es van perdre

7,6 maletes

Un **25%** dels vols que van sortir d'Espanya l'any passat ho va fer **amb retard.**

Descobreix les opcions per a la teva assegurança de viatge.

Informa't de tots els detalls a racc.cat/asseguranca-viatge, trucant al 900 357 357 o a la teva oficina RACC més propera.



Fes del RACC el teu millor company de viatge i preocupa't només de divertir-te

Si t'agrada viatjar, has de saber que al RACC tenim eines perquè puguis planificar i gaudir al màxim de les teves escapades. I si tens algun imprevist amb els vols, també t'ajudem en les teves reclamacions.



A tots ens agrada viatjar amb la tranquil·litat que estarem en bones mans si sorgeix alguna dificultat. Per a això, pots disposar de les diferents modalitats de protecció **RACC Travel**.

Però el RACC, a més de ser al teu costat en els contractes, també posa a la teva disposició les millors eines digitals per ajudar-te **abans, durant i després del viatge**.

RACC Explorer: planifica el viatge

Hi ha qui prefereix planificar el viatge fil per randa i qui opta més per la improvisació. Tant si pertany a un grup com a l'altre, organitzar un viatge no ha de ser cap maldecap. I menys si ho fas a través de **RACC Explorer**, una eina innovadora que, gràcies a la intel·ligència artificial, et permet **obtenir un pla de viat-**

ge personalitzat en pocs minuts.

Simplement cal indicar el lloc de destinació, les dates del viatge i les preferències i RACC Explorer et proposarà **un itinerari amb activitats per a cada dia** juntament amb un document amb informació útil per al viatger sobre la destinació (documentació necessària, gastronomia, meteorologia, etc.). La nova eina del RACC també permet **adaptar el pla**

de viatge a totes les butxaques, tant per als que tinguin un pressupost estàndard com per aquelles persones que optin per un de més modest (Econòmic) o aquells que es vulguin permetre un caprici (Luxury). Per començar a preparar el pla a mida que et proposa RACC Explorer, només has **de visitar la pàgina web de l'eina** i en pocs minuts tindràs el teu pla de viatge personalitzat. Després, només hauràs de gaudir de l'escapada.

Reclamació de vols: confia en el RACC per fer valer els teus drets

Finalment, si en els últims 36 mesos t'han retardat o cancel·lat algun vol, et suggerim que consultis si tens dret a alguna mena d'indemnització a través del servei de **reclamació de vols del RACC**. Aquesta nova funcionalitat permet **reclamar on-line, de manera senzilla, compensacions econòmiques** per vols retardats o cancel·lats de fins a tres anys d'antiguitat. I és que, segons la Llei EU EC 261/2004, tens dret a rebre una compensació de **fins a 600€ en cas que el teu vol sigui cancel·lat amb menys de 14 dies d'antelació**, si arriba amb un retard d'almenys tres hores o si no et permeten embarcar a causa d'un excés de reserves. És important que sàpigues que **la reclamació no comporta cap mena de risc**, ja que la tarifa del servei és un percentatge de la indemnització obtinguda, per la qual cosa, si no es guanya la reclamació, no té cap cost. Aquest servei *on-line* complementa el que el Club ja ofereix a través de la seva **Assessoria Jurídica**, que continua donant suport a les persones que prefereixen gestionar personalment les seves reclamacions. ■



Descobreix tot el que et pot oferir RACC Explorer entrant a racc.cat/raccexplorer o escanejant el QR.



Calcula la indemnització que et correspon entrant al web racc.cat/reclamador-vol o escanejant el QR.



CityTrips: per descobrir destins al teu ritme

Una altra de les eines que el RACC posa a l'abast dels seus socis més aventurers és **CityTrips**, una *app* amb totes les opcions per moure't per la ciutat. L'aplicació t'ofereix **accés en temps real a tota l'oferta de mobilitat de més de 40 ciutats**, tant de vehicles compartits com de transport públic. Totes les opcions estan puntuades segons els seus índexs de sostenibilitat, rapidesa i assequibilitat, la qual cosa et permet personalitzar al màxim el teu viatge, triar diverses rutes i, fins i tot, combinar diversos tipus de transport.



Descarrega gratis **CityTrips** i mou-te per la ciutat sense problemes.



Hi som per ajudar

De viatge



Una lluna de mel a mida

Amb RACC Travel, personalitza el teu viatge de nuvis amb un 10% de descompte. Només fins al 31 de maig!

El viatge de nuvis és un dels moments més especials per a les parelles, un viatge únic en el qual cada detall importa. Tanmateix, **la complexitat de planificar-lo pot ser aclaparadora**, i moltes parelles prefereixen confiar en una agència per garantir que tot surti perfecte.

Perquè entenem que cada parella és diferent, a RACC Travel hem dissenyat una campanya perquè puguis **personalitzar la teva lluna de mel segons els teus somnis i preferències**. Tant si t'imagines descansant en platges de pel·lícula

com gaudint d'aventures emocionants o submergeint-te en la cultura local, t'ajudem perquè la teva experiència sigui exactament com l'esperes i posem a la teva disposició **facilitats de finançament i detalls especials a la destinació**.

A més, per fer-ho encara més fàcil, **t'oferim un 10% de descompte en totes les reserves fins al 31 de maig**. No deixis passar aquesta oportunitat de viure el viatge dels teus somnis i celebrar l'inici d'una nova etapa amb una lluna de mel a mida. Confia en RACC Travel per fer-la inoblidable!

Viatja en exclusiva a Tailàndia i descobreix un país de contrastos!

Tailàndia és una destinació única al món on la història, la cultura, la gastronomia i la natura es combinen per oferir una experiència perfecta.

Ara pots explorar aquest país fascinant amb els **circuits exclusius de RACC Travel dissenyats per a tots els gustos**. Des d'un viatge de 8 dies que et portarà a descobrir la vibrant Bangkok i les platges paradisiàques de Phuket, fins a un **recorregut més complet de 14 dies** que inclou parades a Chiang Mai, Chiang Rai, el famós Triangle d'Or i altres racons plens de màgia.

No deixis passar l'oportunitat de submergir-te en els encants i contrastos de Tailàndia i viure records inoblidables. **Planifica la teva pròxima aventura amb RACC Travel!**



Les platges de Phuket, a Tailàndia, són famoses per les aigües cristal·lines, la bellesa natural i les sorres blanques.

RACC & estalvi

Sol·licita gratis
la targeta
RACC Master
al 900 357 357



Targeta de crèdit RACC Master

Descomptes en compres físiques

Abacus ●●●
Cooperativa

5% dte.

casa viva

10% dte.

1902
Cottet
2022

Fins al 20% dte.

**PortAventura
WORLD**
PARCS & RESORTS

35% dte.



**Totalment gratuïta, mai
pagaràs manteniment**



**Sense canviar de banc
i amb 0 comissions**



**Paga amb mòbil
o smartwatch**

Utilitza l'app de RACC Master i les teves compres en comerços online et tornaran diners



fnac

El Corte Inglés

JUST EAT

Booking.com



☎ 900 357 357 | 📞 638 220 311

🌐 racc.cat/targeta-racc-master

RACC
Mobility
Club

Hi som per ajudar

Concessió de RACC Master subjecta a valoració de criteris de risc per part de les entitats emissores (CaixaBank Payments o Wizink). Una vegada acceptada la sol·licitud, rebràs la targeta a casa sense cap cost.



Hi som per ajudar

Descomptes i avantatges RACC Master

GAUDEIX DELS **DESCOMPTES MÉS DESTACATS** PER A AQUESTA PRIMAVERA!



Descompte amb
RACC Master
10% de dte.

COTTET

A **Cottet** cuiden les teves emocions des del 1902. Beneficia't del 10% de descompte en audiòfons i lents de contacte i d'una revisió visual i auditiva gratuïta.



Descompte amb
RACC Master
10% de dte.

HARD ROCK CAFE

A **Hard Rock Cafe**, el rock és el centre d'atenció. Descobreix un espai únic, amb detalls decoratius relacionats amb el món del rock.



Descompte amb
RACC Master
10% de dte.

AIRE ANCIENT BATHS

Els espais AIRE són **temples dedicats a la relaxació del cos i la ment**, inspirats en la tradició dels banys **romans, grecs i otomans**.



Per ser
soci del RACC
fins al 25%

EUROPCAR

Gaudeix de les teves vacances i **lloga el teu vehicle al millor preu** amb les ofertes a Espanya. Descobreix una atenció al client única i serveis exclusius.

Sol·licita gratis la teva targeta de crèdit RACC Master a racc.cat/racc-master-descomptes i comença a estalviar.

I AMB LA TEVA APP RACC MASTER, GUANYA DINERS I ESTALVIA AL MÀXIM!



Amb l'app
RACC Master
4,25%
de reemborsament

IKEA

El gegant suec fabrica i ven mobles, matalassos, electrodomèstics i tota mena d'articles per a la llar. Ikea és **present a gairebé totes les cases**.



Amb l'app
RACC Master
3,50€
de reemborsament

VUELING

Vola a 130 destinacions d'Espanya, Europa, el nord de l'Àfrica i el Pròxim Orient. L'**aerolínia més gran dins del territori espanyol** en nombre de destinacions i per mida de flota.



Amb l'app
RACC Master
11%
de reemborsament

CASA DEL LLIBRE

Troba a Casa del Llibre les varietats més àmplies d'ofertes literàries de tot internet. Regala o concedeix-te un bon caprici amb **Casa del Llibre!**



Amb l'app
RACC Master
7,65%
de reemborsament

JUST EAT

Just Eat et porta a casa el menjar dels millors restaurants de la teva ciutat de manera ràpida i segura. L'**app de menjar a domicili líder a Espanya!**

Consulta totes les marques que et tornen diners a racc.beruby.com/racc/signup/index

AUTOESCOLES RACC

Enguany, visita l'estand del RACC al Saló de l'Ensenyament

Simuladors de bolcada i conducció, una ruleta de la sort i molts premis i descomptes exclusius per als visitants que s'apropin a l'estand de RACC Start al Saló de l'Ensenyament del 26 al 30 de març.



El simulador de bolcada espera tots els visitants que s'apropin a l'estand del RACC.

Un any més, **RACC Start** serà present al Saló de l'Ensenyament de Barcelona, que aquest any se celebra del 26 al 30 de març al Recinte Montjuïc.

Amb un estand dedicat a la **formació dels futurs conductors**, tots els assistents podran viure una experiència única amb diverses activitats dissenyades per aprendre i divertir-se, entre les quals destaca el **simulador de bolcada**, així com un **simulador de conducció**, per posar a prova els reflexos i les habilitats al volant.

Descomptes exclusius i la nostra ruleta de la sort

A més, les persones que s'apropin a l'estand podran **girar la ruleta de la sort i guanyar premis exclusius**. Com a benefici addicional, els visitants tindran accés a un **10% de descompte en la matrícula** de les nostres autoescoles si completen el registre a **raccautoescuela.es** utilitzant el **codi promocional SALÓ10** o trucant al 900 357 357.

En el pròxim Saló de l'Ensenyament, aprofita l'oportunitat perfecta per descobrir tot el que RACC Start et pot oferir. No deixis passar aquesta experiència!



VENDA DE VEHICLES

Reserva la data! Tornen els Yellow Days del RACC amb novetats úniques

Del 12 al 14 de juny del 2025, vine als **Yellow Days**, la venda privada de cotxes del RACC, i descobreix la nova la promoció **Friends and Family**. Si portes una amigat o familiar que efectui una paga i senyal durant l'esdeveniment, tu, com a soci

proponent, rebràs un **xec Amazon de 40€**. A més, per cada paga i senyal feta, qui l'efectui s'emportarà un **BotóRACC de regal**. T'esperem amb més de 100 vehicles exposats al pàrquing de la seu central del RACC. No t'ho perdís!

ACTIVITATS RACC

Èxit de la Cursa de Sant Silvestre 2024 de Badalona

Els corredors van acomiadar l'any amb la tradicional cursa organitzada pel RACC.

El 29 de desembre passat, Badalona va viure una jornada d'esport i diversió amb la **Cursa de Sant Silvestre del RACC**, que va reunir gairebé 1.900 participants de diferents edats i nivells.

5K, 10K i infantils

Amb l'objectiu d'atreure tant de públic com fos possible, com és habitual, la cita va oferir tres categories diferents: **els 10K**, amb 1.033 corredors i corredores; **els 5K**, amb 653 participants, i **la Cursa Kids**, que va tenir 228 joves atletes. En la



Un ambient festiu i de bon humor va donar inici a la 24a Cursa Sant Silvestre RACC.

categoria de 10K masculina, **Jordi García, del CNBadalona**, es va alçar amb el primer lloc amb un temps de 30'17"; mentre que **Cristina Silva, de l'Ironwill**, va liderar la classificació femenina amb 34'49". En els 5K, **Joan Bru, de L'Hospitalet Atletisme**, i **Carla Domínguez, de l'ASICS**, van

ser els grans protagonistes. Any rere any, **la Cursa Sant Silvestre RACC s'ha fet un lloc al calendari de Sant Silvestres** de l'àrea de Barcelona, amb persones procedents de Badalona (714 participants); seguida de Barcelona, amb 540, Terrassa (84) i Santa Coloma de Gramenet (67).

RACC & protecció

Assistència i assegurança de viatge

Vagis on vagis, viatja per tot el món sense preocupacions.



T'assistirà un metge a qualsevol país



Despeses mèdiques fins a 300.000 €



Accés a les sales VIP dels aeroports



Indemnització per pèrdua o robatori de l'equipatge

Des de
14,79
€



racc.cat/asseguranca-viatge | 900 357 357 | 638 220 311

Límits de la cobertura RACC Travel Premium Puntual. El preu correspon a la modalitat RACC Travel Puntual Europa 1 dia. Pots consultar les prestacions de l'assistència en viatge i les bases legals a www.racc.cat. Prestacions d'assistència sanitària i personal urgent en viatge que cobreix la companyia ARAG SE, Sucursal a Espanya (CIF W0049001A), amb domicili al c/ Núñez de Balboa, 120; 28006, Madrid. Responsabilitat civil coberta per BERKLEY EUROPE AG, Sucursal a Espanya, amb clau DGS E-218.



Els vehicles històrics per fi disposen d'una normativa adaptada a la conjuntura actual.

Cotxes històrics: com et beneficia la nova normativa?

La protecció, la preservació i la promoció del patrimoni cultural d'automoció fa un pas de gegant amb l'aprovació del nou procés de classificació de vehicles històrics.

L'1 d'octubre va entrar en vigor el nou **Reglament de Vehicles Històrics (VH)**, que substitueix el que hi havia vigent des de feia 30 anys. La nova normativa fa el procés més **clar i simple**.

Per què haig de registrar el meu vehicle com a VH?

Convertir el teu vehicle clàssic en VH no havia estat mai tan senzill ni tan assequible. El nou reglament **ha reduït el preu del procés en un 98%**,

ja que ha eliminat una de les principals barreres per a la inscripció. A més de l'estalvi, hi ha **múltiples avantatges que analitzem en detall en el quadre** de la pàgina següent.

Quins requisits hi ha?

Per poder formar part del registre de vehicles històrics per la via habitual has d'acreditar que el teu cotxe clàssic compleix els requisits específics següents:

- Que s'hagi fabricat o **matriculat per primera vegada fa 30 anys** com a mínim, que se n'hagin deixat de produir els tipus específics i que presenti un estat correcte de manteniment i conservació.
- Que estigui **en el seu estat original**, sense que s'hagi sotmès a cap canvi fonamental quant a les característiques tècniques. Això significa que **no s'accepten reformes que canviïn o millorin aspectes fonamentals del vehicle**, com el motor, la carrosseria, els sistemes de suspensió, frens o altres components essencials.

També es consideren VH els cotxes que formen part de l'Inventari del Patrimoni Històric o que han estat declarats béns d'interès cultural.

Què ofereix el RACC?

El RACC ofereix un **servei integral i especialitzat** per facilitar la inscripció del teu vehicle clàssic i garantir un procés àgil i sense complicacions. Aquest servei inclou:

- Tramitació de la **matriculació** del VH.
- Tramitació del **permís de circulació** per canvi de servei a històric (VH).
- Gestió de la **sol·licitud d'exempció de l'impost de CO₂** del vehicle.
- **Assessorament personalitzat gratuït**: el nostre equip d'experts està a la teva disposició per oferir-te orientació personalitzada i resoldre qualsevol dubte que pugui sorgir en el procés. ■

Gestiona amb el RACC els nous tràmits de vehicles clàssics i històrics.

T'ajudem amb la tramitació de la **matriculació** i el **permís de circulació** del vehicle històric, així com amb la gestió del **certificat d'emissions**, i t'assessorem gratuïtament en el procés de registre.

Informa-te'n a racc.cat/cotxes-classics, trucant al **900 357 357** o a la teva **oficina RACC** més propera.



Quins avantatges té convertir el teu vehicle clàssic en vehicle històric?

Coneix totes les condicions atractives que implica inscriure el teu cotxe en el registre de vehicles històrics:

CONDICIONS	VEHICLE HISTÒRIC
ITV	Periodicitat d'inspecció més flexible: <ul style="list-style-type: none">• Entre 30 i 40 anys: cada 2 anys• Entre 40 i 45 anys: cada 3 anys• Entre 45 i 60 anys: cada 4 anys• Més de 60 anys: exempt
Impost de CO ₂	Depèn de la comunitat autònoma; en el cas de Catalunya, els vehicles històrics tenen una bonificació del 100%.
Impost sobre vehicles de tracció mecànica (IVTM)	Depèn del municipi; en el cas de Barcelona, els vehicles històrics tenen una bonificació del 100%.
Zones de baixes emissions (ZBE)	Mateixes restriccions que la resta de vehicles. El nombre concret d'autoritzacions diàries depèn de cada ordenança local de ZBE. Barcelona: poden circular fins a 96 dies l'any, amb un màxim de 24 dies en horari restringit, per als quals s'hauran de sol·licitar autoritzacions especials d'un dia. Madrid: a partir de l'1 de gener del 2025, poden circular els vehicles amb classificació ambiental A que tinguin reconeguda la consideració d'"històrics" d'acord amb la normativa corresponent (per tant, els dies de circulació per any permesos són 96, sense cap condició addicional).

RACC & avantatges



Whatsapp
d'assistència als socis



638 220 311

RACCNow

Més del 50% dels nostres socis ja demanen assistència per al vehicle a través del **WhatsApp del RACC**



Per a cotxes, motos, bicicletes i patinets



En només 2 minuts, identifica i geolocalitza el vehicle i fa un ràpid diagnòstic de l'avaría



Minimitza el temps d'arribada del vehicle d'assistència



Valoració de satisfacció dels socis: 9,3

Captura aquest codi i desa el contacte a la teva agenda





Petits, econòmics, eficients i aptes per a la majoria d'usos

La combinació del segment dels utilitaris polivalents i els SUV petits representa una bona part del mercat de turismes. Repassem alguns dels models més populars gràcies a l'equilibri entre el que ofereixen i el que valen.

PER VALENTÍ FRADERA

Entre els deu models més venuts al nostre país l'any passat, la meitat correspon al segment dels utilitaris polivalents i els SUV petits o B-SUV. Són cotxes que basen el seu atractiu en una bona relació entre el preu i el producte que s'ofereix a canvi. Així s'explica la popularitat de models veterans com els Seat Ibiza i Arona, i també de la selecció que presentem a continuació.

Dacia Sandero. El preferit. El Sandero és un fenomen, no només al mercat espanyol, sinó també a Europa, on el 2024 va succeir al Tesla Model Y com a turisme més venut del Vell Continent. El seu secret no és cap altre que una relació valor-preu excel·lent. En la seva tercera generació, el pilar de la marca Dàcia té una mida continguda, de poc més



de 4 metres, i un aspecte modern i atractiu. Sobretot en la variant sobreelevada Stepway, que acapara dos terços de les vendes del Sandero, gràcies a un disseny més aventurer i robust.

A més del preu rebaixat, un altre factor important de l'èxit del Sandero és la seva mecànica bifuel Eco-G, que pot funcionar amb gas GLP o gasolina. Amb aquest motor, el San-

dero disposa d'etiqueta ECO, amb un sobrepreu respecte de la versió normal d'uns 600 euros, que s'amortitzen ràpidament, perquè el GLP és més barat que la gasolina. Tant és així que més de la meitat d'usuaris del Sandero opta per la variant de gas GLP. S'ha remodelat fa poc per incorporar-hi els equipaments de seguretat que imposa la normativa GSR2, com l'alerta de canvi de carril o el reconeixement de senyals.



(Esquerra) En la seva variant Stepway, el Dacia Sandero presenta un estil a la moda, sense renunciar a l'economia de compra. (A dalt) L'acabat GR Sport del Toyota Yaris Cross té un disseny més esportiu. (A baix) Les línies compactes del Kia EV3 embolcallen un espai interior diàfan.

Toyota Yaris Cross. Referència híbrida.

Si agafem un Toyota Yaris, model que en el seu dia va ser el Cotxe de l'Any a Europa, i el retoquem amb una mica de picant aventurer, el resultat és el Yaris Cross. No només és l'esglaió d'accés a la gamma SUV de la marca japonesa, sinó que a més n'és un dels models de més èxit.

El Yaris Cross reprèn la mecànica del Yaris, inclòs el seu eficient motor hí-

brid no endollable, amb etiqueta Eco. Fins ara, hi havia una única variant, de 116 CV, però durant la segona meitat del 2024 s'hi va afegir una opció més potent, amb 130 CV. D'aquesta manera, el B-SUV nipó presenta una oferta més esglaonada, que va des de l'acabat d'accés Active Plus (naturalment, ja amb els equipaments de seguretat de la normativa GSR2) fins a l'alta gamma Premiere Edition, disponible amb tracció a les quatre

“

Els utilitaris polivalents i els SUV petits basen bona part del seu atractiu i popularitat en una bona relació entre el preu i el producte que s'ofereix a canvi.

”

rodes, passant pel més venut de la gamma, l'Style, i l'esportiu GR Sport, amb seients esportius personalitzats amb costures vermelles, entre altres coses. Tots els Yaris Cross tenen una caixa de canvis automàtica de 7 marxes.

Kia EV3. Alternativa elèctrica. Un nou actor s'ha presentat en la lluita del segment dels B-SUV. Dues característiques clau el distingeixen. En primer lloc, amb 4,3 metres de longitud, la seva mida és a la part alta del segment; en segon lloc, com el seu nom indica, és 100% elèctric. Es tracta del tercer membre de la família EV de Kia, després de l'EV6 i l'enorme EV9, i també del més assequible.

Les qualitats de l'EV3 s'han vist premiades amb la segona posició al premi de Cotxe de l'Any a Europa 2025. El seu disseny s'inspira en les línies robustes del seu germà gran, l'EV9, amb qui també comparteix la plataforma modular elèctrica. Presumeix d'una capacitat de maleter de →



Novetats motor ECO

Els polivalents més populars

→ 485 litres (incloent-hi l'espai sota el capó davanter) i d'una habitabilitat que gairebé el converteix en un vehicle compacte familiar, que tampoc no tem viatjar. La gamma s'articula entorn d'un motor de 204 CV i dues mides de bateria, estàndard i Long Range (gran autonomia), amb fins a 605 quilòmetres d'abast homologats.

Renault Clio. Recepta clàssica. El Clio és la definició prototípica del segment dels utilitaris polivalents, una categoria identificada per una longitud de 4 metres, centímetre amunt, centímetre avall. Redissenyat fa poc, el Clio de la cinquena generació s'ha reinventat amb un frontal molt més dinàmic, presidit pel nou logotip del rombe de la casa francesa i els fars de led. Ho té tot per continuar estant en plena forma.

Les raons de l'èxit d'un model amb tant d'arrelament al mercat són múltiples. Una d'aquestes és la varietat mecànica. El Clio fins i tot continua oferint un motor dièsel, amb l'acabat

bàsic Evolution, una variant a la qual s'afegeixen la de gasolina, la de gas GLP i l'híbrid no endollable E-Tech, aquestes dues últimes amb etiqueta Eco. En resum, la gamma de motors més completa de la categoria. A més de l'Evolution, la resta d'acabats són el Techno i l'esportiu Esprit Alpine (només en gasolina i E-Tech). L'interior presenta un quadre d'instruments digital en totes les versions i una pantalla tàctil vertical imponent opcional, de sèrie en l'acabat Esprit Alpine. ■

“

El Clio és un model de gran arrelament al mercat que ofereix la varietat mecànica més àmplia del segment.

”



Amb el seu últim redisseny, el Renault Clio ha guanyat en modernitat, sobretot al frontal, i ha rebut per primera vegada una versió híbrida no endollable, anomenada E-Tech.

Ofertes Venda de Vehicles

Tenim el cotxe que busques, amb el millor assessorament i el millor preu



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

193,13€/mes en 48 quotes. Entrada de 6.500€. Quota final de 12.789€.



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

193,30€/mes en 48 quotes. Entrada de 9.000€. Quota final de 16.156,12€. Inclou paquet de revisions i extensió de garantia 3+1.



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

299€/mes en 48 quotes. Entrada de 6.500€. Quota final de 16.845€.

Consulta més ofertes.

Truca'ns al telèfon **900 357 357** o envia'ns un whatsapp al **638 220 311**.

PVP OFICIAL FIXAT PELS FABRICANTS. ELS PREUS SÓN ORIENTATIUS I SENSE CARÀCTER CONTRACTUAL. ELS DEFINITIUS ELS CONFIRMA EL CONCESSIONARI COL·LABORADOR. IVA INCLÓS. UNITATS LIMITADES. OFERTES VÀLIDES FINS QUE SE N'EXHAUREIXIN LES EXISTÈNCIES. POT SER QUE LA FOTOGRAFIA NO COINCIDEIXI AMB LA VERSIÓ O EL COLOR QUE S'OFEREIX. LES OFERTES PODEN ESTAR CONDICIONADES A OPERACIONS DE FINANÇAMENT DE LES MARQUES. CONDICIONS VÀLIDES PER A COTXES QUE ES COMPRIU MITJANÇANT RACC VENDA DE VEHICLES.

RACC & estalvi

Venda de vehicles

Et trobem el cotxe que necessites al millor preu



MOGAUTO



M-MOTOR

EBRO

M-DEALER



ROMACAR



HONDA

M-CAR



HYUNDAI

MASTERCLAS

JAECCO

M-TECNİK



LEXUS
BARCELONA



MAZDA

MOGAMOTOR



NISSAN

MOTOR LLANSÀ

OMODA

M-TECNİK



PEUGEOT

GROUPE PSA
MAVISA



SEAT

M-MOTOR

SKODA

MOGADEALER



TOYOTA

MASTERTRAC



MOGAUTO



Servei d'assessorament
personal i gratuït



Condicions avantatjoses
en matriculació



Ofertes especials en cotxes
nous, seminous i km 0



Últimes novetats en
motorització i consum eficient



900 357 357 | 638 220 311

cotxes.racc.cat

RACC
Mobility
Club

Hi som per ajudar

RENAULT 5 E-TECH ELÈCTRIC

150 CV - 110 kW



descobreix-ho



cotxe de l'any 2025
fabricat a Europa
fins a 410 km d'autonomia⁽¹⁾
openR link amb Google integrat⁽²⁾
200 combinacions de personalització
fins a 26 sistemes d'assistència a la conducció avançats⁽³⁾

vine a provar-ho a la xarxa Renault

(1) segons dades de wltp. (2) Google, Google Play, Google Maps, Waze i d'altres són marques registrades de Google LLC. (3) segons la versió. consum mixt wltp (kWh/100 km): 14,9 - 15,1 per a la versió de gamma confort de 52 kWh. emissions wltp CO₂ (g/km):* 0.
*segons la norma wltp

renault.es

