

Guia de lectura
D'EXCURSIÓ
PER CATALUNYA



Biblioteca Can Milans

Abril 2015

SUMARI

| | |
|-----------------------|----|
| Pròleg | 3 |
| A peu per Catalunya | 4 |
| Excursions en família | 11 |
| Cicloturisme | 13 |

PRÒLEG

Es podria dir que les muntanyes constitueixen el paisatge natural més divers i atractiu. No obstant això, des de l'escala humana, és el territori que presenta majors dificultats per accedir-hi i, per tant, el que ens oculta més les seves **meravelloses panoràmiques i racons**. Per arribar als seus cims cal recórrer un camí ple de complexitats. I només quan hem arribat al capdamunt (o al capdavant) de la jornada podrem entendre veritablement el perquè de tant esforç i per què aquest haurà valgut la pena.

A Catalunya tenim l'avantatge de trobar **un territori ben variat**, ja que compta amb una escala paisatgística molt diversa, que va des del pla fins a l'alta muntanya. Aquest fenomen, barrejat amb el neguit dels catalans per conèixer el propi territori, ha fet que l'excursionisme a casa nostra es desenvolupi arreu. Amb una trajectòria de més de cent cinquanta anys, les moltes i diverses entitats que poblen el llarg i ample del país han arrelat profundament entre les comunitats de ciutats i pobles, creant una cultura pròpia: **la cultura excursionista**.

Una excursió comença el mateix moment de la preparació. De fet, l'aventura arrenca ja quan ens posem a buscar la documentació necessària (a partir de llibres genèrics o especialitzats, internet, vídeos o revistes) per tal d'informar-nos del lloc on volem anar. Després d'aquesta tasca preliminar caldrà anar entrant en detall, fent ús de les guies i els mapes, cercant allò necessari que ens farà decidir com fem l'excursió. I per tal que aquesta fase inicial de preparació us sigui menys feixuga, us hem preparat un seguit de **guies i propostes d'excursions per Catalunya**. Ara no teniu excusa per no sortir a descobrir la naturalesa que ens envolta, tan propera i, a vegades, tan desconeguda.

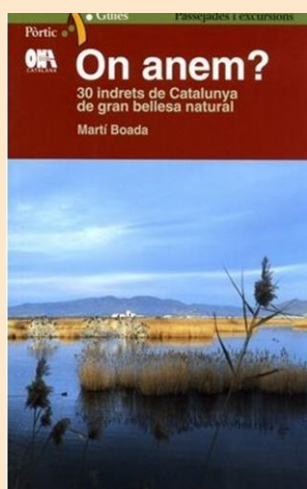


A PEU PER CATALUNYA

T'agrada fer vida a l'aire lliure? Doncs aquesta guia de lectura està fet per tu. Catalunya té tants espais naturals que no te'ls podràs acabar... amplis, verds, muntanyosos, mariners, nevats i assolellats. A casa nostra existeix una llarga tradició de caminar i practicar el senderisme, la qual ha generat una extensa xarxa d'itineraris i senders que et permetran recórrer i conèixer el país a peu.

En aquest apartat trobaràs un seguit de llibres que et proposen rutes, itineraris, excursions i passejades per diferents indrets de Catalunya. N'hi ha de tots els nivells i per a tots els gustos. El primordial és que tothom pugui descobrir el nostre país a través de la natura i els seus espais naturals.

DESTACAT!



ON ANEM? 30 INDRETS DE CATALUNYA DE GRAN BELLESA NATURAL

Martí Boada

Fruit de l'espai *L'entorn d'Ona Catalana*, s'ha elaborat aquesta guia per passejar per 30 indrets inoblidables de Catalunya.

Uns textos breus i ben documentats us en remarcaran les característiques naturals, i us faran parar atenció en espècies de flora i fauna singulars de l'indret. Martí Boada ha sabut recollir les dades que pertoquen amb una ploma clara i amena.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXCURSIONS ESCOLLIDES PER CATALUNYA:

30 itineraris d'una jornada

Aquest llibre d'excursions és fruit d'un esforç de grup i en són autors els membres del Centre Excursionista d'Esplugues, els quals han fet una tria exigent i a consciència per glossar les millors excursions del país.

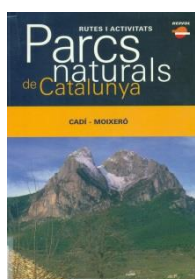
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ITINERARIS PEL VALLÈS ORIENTAL

Guia amb 34 rutes senyalitzades per diferents municipis del Vallès Oriental, presentades en format de fitxa individual. Totes les rutes amb la descripció detallada del seu recorregut i amb el seu track de GPS les trobareu a la web del Consorci de Turisme del Vallès Oriental (<http://www.turismevalles.net>).

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PARC NATURAL DEL CADÍ-MOIXERÓ

Descobrir noves rutes, endinsar-se en entorns naturals màgics, admirar paisatges inoblidables; en definitiva, viatjar i ampliar horitzons és tota una aventura. En aquesta guia trobaràs itineraris de tots els nivells pel parc natural del Cadí-Moixeró, un parc que comprèn el conjunt de serres del Cadí i Moixeró, el massís del Pedraforca i part dels de la Tosa i el Puigllançada.

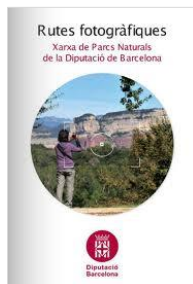
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RUTES DE PATRIMONI ARQUITECTÒNIC

Aquesta guia presenta un total de 22 rutes pels 12 parcs i espais naturals de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona. Cadascun d'aquests itineraris ens acosta a un o més elements del patrimoni cultural que representen un valor per a l'espai natural dins el qual es troba.

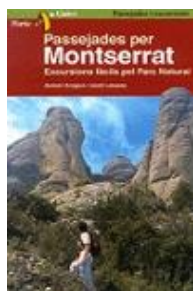
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RUTES FOTOGRÀFIQUES

Aquesta guia de Rutes fotogràfiques per la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona presenta un total de 22 rutes per 12 parcs i espais naturals. Cadascun d'aquests itineraris ens acosta a racons, paisatges, elements del patrimoni cultural i espècies característiques que representen un valor per a l'espai natural dins el qual es troben.

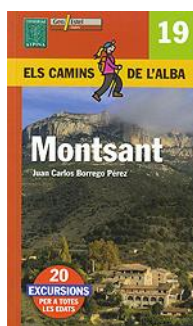
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PASSEJADES PER MONTSERRAT Antoni Aragon

Les agulles, el funicular, el monestir... Montserrat, a banda de la seva càrrega simbòlica, és tot això i molt més. Aquest recull de passejades aptes per a tothom és del tot indispensable per a conèixer tots els racons del Parc Natural de Montserrat.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



MONTSANT Juan Carlos Borrego Pérez

20 excursions accessibles per a totes les edats. Per gaudir de l'alta muntanya, dels millors paisatges, dels indrets més bells. Sempre per camins senyalitzats, sense dificultats tècniques i sense problemes d'orientació. Rutes per caminar en sintonia amb la natura.

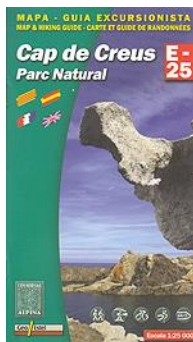
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



A PEU PER LA PRIMAVERA I L'ESTIU Ernest Costa i Savoia

Entre el 1999 i el 2003, des d'*El matí de Catalunya Ràdio* s'emeté l'espai "Paisatges al Punt". En cadascun es parlava dels canvis que afecten al paisatge (per exemple, la floració de les peònies, el color de la tardor o la sega del cereal) i es proposaven llocs on conèixer aquests canvis.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

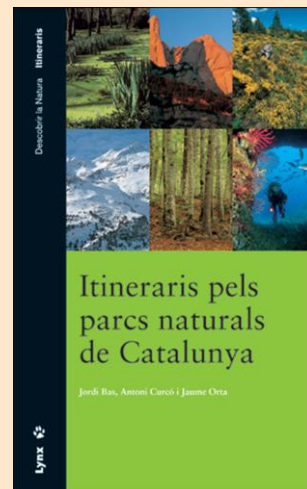


CAP DE CREUS, PARC NATURAL Editorial Alpina

Mapa i guia excursionista de la península i el parc natural de Cap de Creus. A la guia trobem informació geogràfica i d'interès de la zona. A més, inclou 12 itineraris senyalitzats pel parc i 4 excursions per la zona més propera.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

DESTACAT!



ITINERARIS PELS PARCS NATURALS DE CATALUNYA

Jordi Bas; Antoni Curcó; Jaume Orta

Il·lustrat amb una col·lecció de magnífiques fotografies i pensat per a tots aquells excursionistes i naturalistes que vulguin visitar i conèixer millor els principals espais naturals del país. Tracta els 20 principals espais naturals catalans. S'expliquen les característiques més destacades de cada espai, es descriuen detalladament un o més itineraris i s'indica tota la informació pràctica necessària per visitar-lo. Els 26 itineraris, realitzats pels autors expressament per a aquesta guia, han estat escollits pel seu especial interès i tracten amb detall tots els aspectes relacionats amb el paisatge, la flora i la fauna de cada àrea.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO...



ALPINA: un clàssic de l'edició excursionista catalana

L'Editorial Alpina és una editorial catalana amb seu a Granollers especialitzada en cartografia i guies de muntanya, fundada el 1946. Els seus mapes, acompanyats per la inseparable guia, es feren molt populars durant els anys en què anar a la muntanya era tota una aventura. Avui, malgrat els canvis socials i de costums, i que l'accés a la muntanya és més senzill, els mapes renovats i actualitzats de l'editorial, en format paper o digital, segueixen oferint el seu servei. Editorial Alpina té el mèrit d'haver-se sabut adaptar als temps. La seva aportació a la cultura popular i el seu arrelament social, ha estat fonamental per entendre la divulgació cartogràfica al nostre país. Poc es pensaven Salvador Llobet i la resta de fundadors que la marca Editorial Alpina esdevindria un referent per a generacions d'excursionistes catalans.



MONTSENY, PARC NATURAL Editorial Alpina

Edició actualitzada amb la xarxa de camins i senders senyalitzats del parc natural del Montseny, un dels títols més emblemàtics del catàleg de l'Editorial Alpina. És el mapa/guia més venut de la història de l'editorial, la primera edició del qual data de 1947.

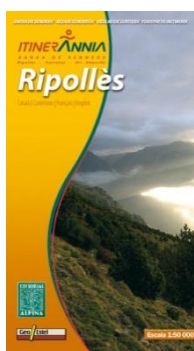
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU Editorial Alpina; Marc Garriga

El parc natural de l'Alt Pirineu és el més gran de Catalunya i el que té el pic més alt, la Pica d'Estats. Però sobretot té una gran varietat de paisatges, poblets de pedra i esglésies romàniques. En aquest marc, la guia ens proposa 20 recorreguts accessibles per a totes les edats i nivells.

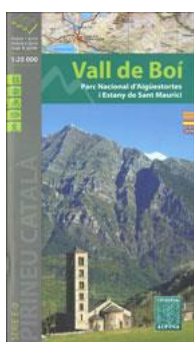
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RIPOLLÈS: ITINERÀNNIA Editorial Alpina; Geoestel

Itinerànnia és una xarxa de senders de 2.500 km entre les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà. Caminar a saborejar el territori, aquest és l'objectiu d'aquesta xarxa. Itinerànnia recupera les antigues vies de comunicació entre els pobles per poder arribar a qualsevol racó.

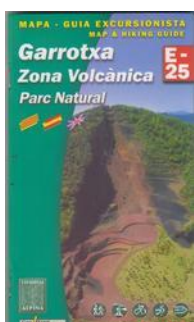
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



VALL DE BOÍ: PARC NACIONAL D'AIGÜES-TORTES I ESTANY DE SANT MAURICI Editorial Alpina

Mapa excursionista de la regió amb el qual no et perdràs cap detall de la xarxa de camins, senders i ascensions amb tota la informació sobre refugis i llocs d'interès. L'acompanya una guia amb els itineraris més interessants amb les dades de longitud, temps, desnivell i dificultat.

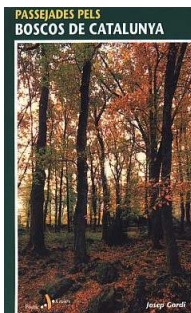
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GARROTXA ZONA VOLCÀNICA Geògraf Salvador Llobet

Mapa excursionista i turístic de la zona de la Garrotxa, inclou una guia amb itineraris i informació d'interès.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PASSEJADES PELS BOSCOS DE CATALUNYA

Josep Gordi i Serrat

Amb guia podreu conèixer 25 dels boscos de Catalunya amb noms i cognoms. Aquests itineraris forestals estan pensats per fer-los sempre a peu. Els camins del bosc porten a contemplar l'espectacle natural i a endinsar-nos-hi; gaudiu-ne plenament i deixeu-vos endur pels seus silencis i sons.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

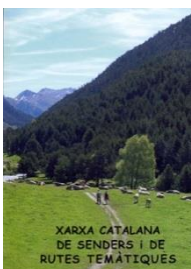


D'EXCURSIÓ: LES RUTES DE L'ESPAI "DE VACANCES" DE TV3

Griselda Guiteras; Mònica Huguet

Al llarg de l'estiu del 1999, molts espectadors van trucar o escriure a TV3 per demanar que es publicqués una guia sobre les excursions que es van emetre en el 'De vacances' durant el mes de juliol. Aquest llibre n'és el resultat.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

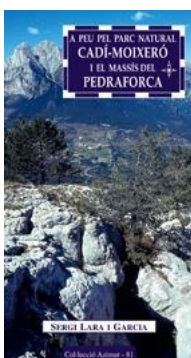


XARXA CATALANA DE SENDERS I DE RUTES TEMÀTIQUES

Josep M. Jerez i Amat

Nova edició revisada i actualitzada d'aquesta guia de la xarxa de senders catalans. Aquí podem trobar des dels GR, fins els PR, també trobarem un apartat a senders de caire temàtic, des dels clàssics Carros de Foc, Cavalls del Vent, Porta del Cel, fins a altres més curiosos.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



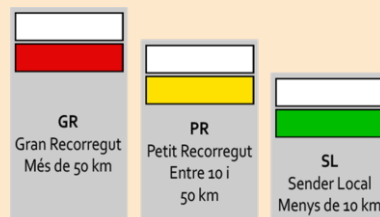
A PEU PEL PARC NATURAL CADÍ-MOIXERÓ I EL MASSÍS DEL PEDRAFORCA

Sergi Lara

El Parc Natural Cadí-Moixeró va ser creat el 15 de juliol de 1983. El territori que ens ocupa, vast i complex, representa l'allargament de la carena prepirinenca enllaçada amb els contraforts de la carena axial a partir de la coneguda collada de Toses, que és el punt de contacte natural que cap a l'est dona pas a un ràpid enlairament amb el Puigmal (2.910 m). Aquesta guia ofereix quinze itineraris per fer a peu per aquesta zona, que a efectes pràctics es divideix en tres sectors: les serres de Moixeró i del Cadí i el massís del Pedraforca.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

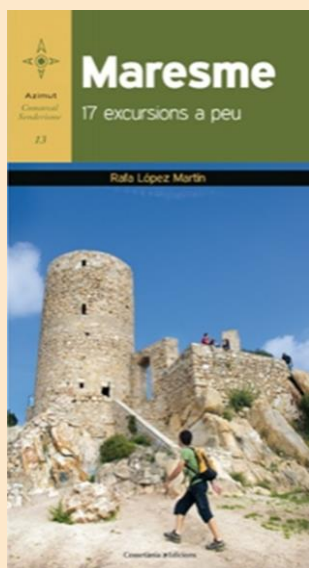
+ INFO...



XARXA CATALANA DE SENDERS

Els **senders de gran recorregut (GR)** són una xarxa de camins aptes pel turisme pedestre de més de 50 km. En el traçat d'aquests senders s'evita tant com és possible de transitar per carreteres i camins asfaltats. Els senders de **petit recorregut (PR)** són itineraris d'àmbit local o comarcal i el seu trajecte no pot superar els 50 km. Els **senders locals (SL)** són petits recorreguts que no superen els 10 km. Les entitats excursionistes que formen la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)** són les encarregades del manteniment d'una xarxa de senders senyalitzada de **més de 9.000 km**. Hi ha tres tipus de senyals: els de continuïtat (dues barres paral·leles), els de canvi bruscat de direcció (dues barres que indiquen la direcció del gir) i els de pas barrat (una X). La senyalització pot ser en forma de rètols indicadors, estaques o de senyals pintats als arbres, pedres o altres elements. Els colors indiquen el tipus de sender (GR, PR o SL).

DESTACAT!



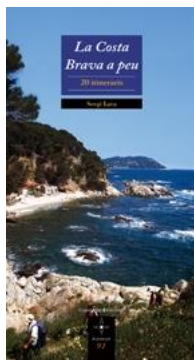
EL MARESME: 17 EXCURSIONS A PEU

Rafa López Martín

Una de les millors maneres de conèixer el Maresme és a peu. Aquesta guia, amb els seus recorreguts dissenyats per fer servir el transport públic, us intentaran mostrar aquest territori. Tot trepitjant sauló, entre pinedes, alzinars o suredes caminarem per les muntanyes i les planes litorals. Pujarem a cims i castells, gaudirem de rieres, fonts i estanys, conreus de cirerers, vinyes i flors... Sense oblidar les vistes del Mediterrani i el gran patrimoni arquitectònic d'aquesta comarca.

Rafa López Martín va néixer a Barcelona al 1973. Els seus estudis en biologia el van fer despertar l'interès pels itineraris naturalistes. La muntanya s'ha convertit en la seva filosofia de vida. Col·labora amb *Descobrir Catalunya* i *Vèrtex*.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

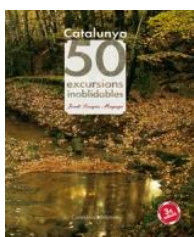


LA COSTA BRAVA A PEU: 20 ITINERARIS

Sergi Lara

La Costa Brava és un dels destins turístics més importants del món. La natura, els assentaments històrics, i en definitiva, el paisatge, esdevé un valor afegit que ara per ara segueix mantenint-se en un segon pla respecte els grans centres turístics d'acollida. Transitar a peu pels itineraris proposats en aquesta guia ens permetrà descobrir un territori incomparable.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CATALUNYA: 50 EXCURSIONS INOBLIDABLES

Jordi Longás

Caminar és una de les millors formes d'aprendre a estimar la terra, de respectar el nostre medi i de viure amb harmonia amb nosaltres mateixos. Per això, aquest recull d'excursions inoblidables pretén tant oferir idees a persones expertes com a aquells que volen obrir els seus horitzons, potser per viure'ls en família o amb la colla.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



20 EXCURSIONS A PEU PEL VOLTANT DE BARCELONA

Rafa López Martín

Les muntanyes litorals i prelitorals al voltant de Barcelona amaguen paisatges que ens sorprendran: els contrastos de Collserola, el passat agrícola de la Serralada de Marina i Litoral, els conglomerats i els cirerers de l'Ordal, les plataformes calcàries del Garraf, els miradors de Montserrat i del Montseny... Si decideu recórrer els 240 quilòmetres de camins proposats al llibre, tot utilitzant el transport públic, podreu gaudir de tots aquests racons tan a prop de l'àrea metropolitana.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

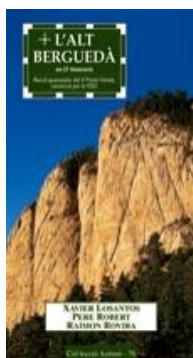


GUIA DE RUTES LITERÀRIES PER LA XARXA DE PARCS NATURALS

Cecília Lorenzo

Llibre de rutes literàries amb mapes i fotografies a tot color per la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona. Inclou dotze espais naturals d'un alt valor paisatgístic, ecològic i cultural, com ara el Parc Natural del Montseny, el Parc del Montnegre i el Corredor, el Parc del Foix, etc.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

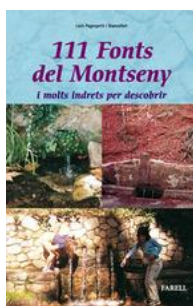


L'ALT BERGUEDA EN 27 ITINERARIS

Xavier Losantos

Els vint-i-set itineraris d'aquesta guia són una selecció molt representativa de les excursions que es poden fer en els diversos àmbits de muntanya de l'alt Berguedà, siguin cims o no. Han estat pensades en forma de circuit, amb el mateix punt de sortida i d'arribada, i de manera que l'aproximació sigui sempre factible amb cotxe normal.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

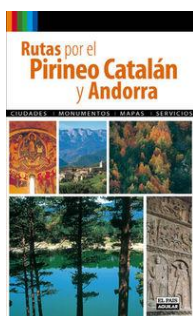


111 FONTS DEL MONTSENY I MOLTS INDRETS PER DESCOBRIR

Lluís Pagespetit i Blancafort

Trenta-sis itineraris, cent onze fonts, el Montseny i l'aigua. Aquest llibre pretén donar una ullada al llegat cultural i natural de l'aigua a través de les seves fonts, perquè, al massís, aquest binomi es mostra d'una manera esplendorosa i ancestral.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

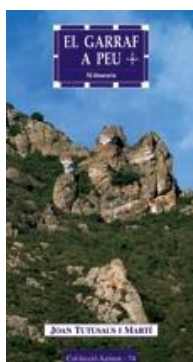


EL PIRINEO CATALÁN

Paulino Rodríguez

Petits pobles medievals colgats d'impressionants muntanyes conviuen amb moderns *ressorts* per la pràctica de l'esquí i alguns dels espais naturals més extraordinaris de la Península. Les rutes d'aquesta guia ofereixen un exhaustiu recorregut per un territori que ha sabut compaginar el seu atractiu turístic amb la conservació de les seves peculiaritats.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL GARRAF A PEU

Joan Tutusaus

Ningú no dubta que el Garraf és muntanya. Muntanya vol dir cims, excursions, vistes, alçades, parets, camins... tot allò que un bon excursionista cerca, calçat sobre les seves botes. Tanmateix, el Garraf ha estat històricament un terreny al servei de la gran conurbació urbana, d'on s'extrau la pedra. Però el Garraf es mostra al visitant tal i com realment és: un tros de terra salvatge, tan a prop i tan lluny de la civilització. Masies i runes carregades d'història, terra de frontera, de pirates i contrabandistes, esperen ser descobertes. Aquesta guia, a través de 15 itineraris, ajudarà a fer l'esperada descoberta.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

DESTACAT!



DESCOBRIR CATALUNYA

Descobrir Catalunya és una revista de turisme i viatges en llengua catalana editada per **Sàpiens Publicacions**, fundada el 1997. Es caracteritza per la fotografia de qualitat i ofereix reportatges sobre tota la geografia catalana. Els seus articles tracten una àmplia varietat temàtica que inclou, entre d'altres, la descripció de paisatges, rutes, festes, pobles, tradicions, patrimoni, gent, gastronomia i natura. Quan va sortir la revista, es tractava d'un nou concepte de publicació adreçat a un lector que valora el turisme de proximitat, el descobriment del propi país i el plaer de viatjar. Avui en dia és la revista líder de l'àmbit de la geografia i els viatges al nostre país i una de les principals publicacions de divulgació en llengua catalana.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

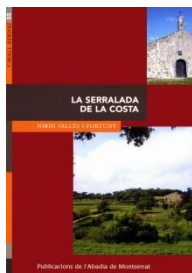
DESTACAT!



EXPERIÈNCIES
DESCOBRIR

Experiències és una revista que va sortir al mercat la tardor del 2014. La revista neix per mostrar i recollir una nova tendència en el sector turístic, que els darrers anys aposta per l'anomenada 'experiència', és a dir, per aquella proposta en què està tot organitzat, en què hi ha contacte amb la gent del territori, que inclou guies, tasts, etc. Amb aquest esperit, la publicació recull en el primer número dos centenars llargs de propostes i idees, repartides en sis àmbits: natura, aventura, cultura, gastronomia, rural i benestar. A més, hi ha tres reportatges que recullen el testimoni d'una família i dues parelles a qui se'ls va organitzar sengles caps de setmana farcits d'activitats vinculades al món rural. *Experiències*, que té una periodicitat semestral, és la nova capçalera de **Sàpiens Publicacions**, que ja edita la revista *Descobrir Catalunya*.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

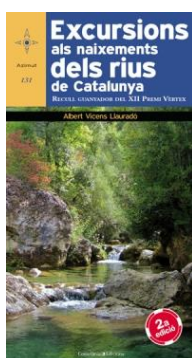


LA SERRALADA DE LA COSTA

Jordi Vallès i Fortuny

De Reixac a Argentona i La Roca. El llibre es planteja aconseguir, d'una banda, donar a conèixer una contrada i de l'altra, tractar d'evitar que sigui malmesa. Per això, l'autor ha de remarcar la importància que té que el visitant ocasional tracti de mentalitzar-se com si es tractés d'un bon excursionista d'alta muntanya, quant a la cura del paisatge i dels seus elements.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXCURSIONS ALS NAIXEMENTS DELS RIUS DE CATALUNYA

Albert Vicens i Llauredó

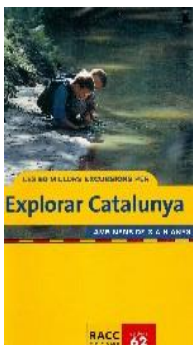
Aquest llibre pretén ser una invitació al coneixement dels naixements i les capçaleres dels rius de Catalunya. A través d'un recull de caminades, aptes per a tothom un xic avesat a moure's per la muntanya, el llibre us proposa apropar-vos a les conegudes surgències del Ter, del Cardener, del Llobregat... però també a les remotes fonts del Segre o a les desconegudes deus de la riera de Merlès, del Llémèna o del Glorieta, cursos modestos però captivadors. No es tracta d'un llibre de barranquisme, sinó d'una selecció d'excursions que recorren, en la major part dels casos, per senders que recorren les capçaleres de les conques hidrogràfiques del nostre país. Un viatge a alguns dels espais més íntims de Catalunya.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

EXCURSIONS EN FAMÍLIA

És possible anar a la muntanya amb nens? La resposta és sí. Només s'han d'adaptar les sortides a les edats, condicions i característiques de cada criatura i de cada família. El nostre país és ideal per gaudir-lo amb nens i ens ofereix un ampli ventall d'oportunitats. Avui en dia a vegades costa trobar temps per passar-lo amb els nens i, a vegades, quan el tenim no sabem què podem fer amb ells... per això us volem ajudar a programar sortides i activitats divertides que permetin a tota la família gaudir del temps lliure i del contacte amb la natura.

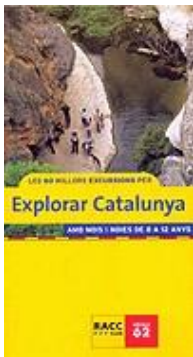
Més o menys fins a l'any i mig, dos anys, s'haurà de portar el bebè a l'esquena. Caldrà una motxilla adequada, que el nen no passi fred ni calor i que tots dos, també el portador, vagin còmodes. Després, quan ells ja hagin de caminar, els itineraris hauran de ser més petits. Si passats els tres anys els agrada sortir a caminar, se senten motivats, van amb amics i no se'ls obliga, ja són imparables. Aquí teniu uns quants suggeriments.



EXPLORAR CATALUNYA: 60 EXCURSIONS PER A INFANTS DE 3 A 8 ANYS

Les millors excursions per Catalunya amb nens de 3 a 8 anys ens proposa 60 maneres de passar un dia diferent, divertit i gaudint de la família, treballant les cames, els pulmons i certs valors que, més enllà de l'excursionisme, podran aplicar-se, en general, a la vida: la constància, la resistència, la satisfacció i, naturalment, l'estima per la natura. La guia ofereix itineraris per poder fer en una jornada o un matí en forma de pràctiques fitxes.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXPLORAR CATALUNYA: 60 EXCURSIONS PER A NOIS I NOIES DE 8 A 12 ANYS

Explorar Catalunya proposa un ventall d'excursions inèdites per recórrer Catalunya amb nois i noies de 8 a 12 anys. 60 descobertes sobre el terreny. Platges, boscos, castells, coves, indrets amb història... tots ells propers, coneguts PER la majoria o per retrobar i que comparteixen els encants que proporciona la descoberta. 60 itineraris assequibles per a nois i noies de 8 a 12 anys. Itineraris per poder fer en una jornada o un matí, especialment pensats perquè l'excursió sigui un èxit. Amb tota la informació pràctica. Els continguts i la seva estructura en forma de fitxes fan d'aquesta obra la principal referència pràctica per als qui gaudeixen del temps lliure al costat dels més joves.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

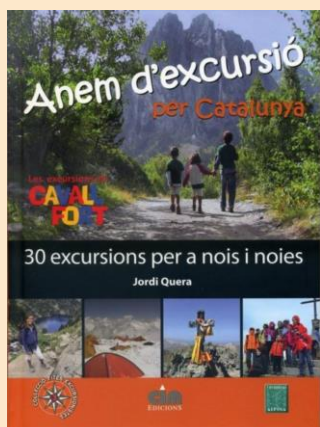


EXPLORAR CATALUNYA: 80 EXCURSIONS PER A JOVES DE 12 A 16 ANYS

Explorar Catalunya proposa un ventall d'excursions inèdites per recórrer Catalunya amb Joves de 12 a 16 anys. 80 Descobertes sobre el terreny. Platges, valls, cingles, muntanyes mítiques, indrets amb història. 80 Itineraris assequibles per a joves de 12 a 16 anys. Itineraris per poder fer en una jornada o un matí, especialment pensats perquè l'excursió sigui un èxit. Amb tota la informació bàsica. Informació totalment actualitzada. Horaris de visita, transports, adreces web i bibliografia per als qui volen preparar a fons l'excursió.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

DESTACAT!



ANEM D'EXCURSIÓ PER CATALUNYA: 30 EXCURSIONS PER A NOIS I NOIES
Jordi G. Quera

Si busqueu en aquest llibre una guia d'iniciació a l'excursionisme, espereu poc.

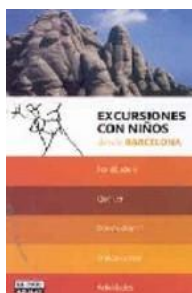
Aquí hi ha molt més!

D'entrada, compta amb un primer apartat que convida a llegir reposadament amb els més petits, que es complementa amb un pràctic manual d'ús. La segona part són **trenta excursions** arreu de Catalunya que l'autor ha escollit d'entre totes les que ha anat publicant a la revista **Cavall Fort**, els darrers quinze anys. Les excursions estan organitzades en un ordre de dificultat de menor a major grau per tal que es puguin seguir en una evolució lògica i es pugui apreciar la progressió dels nois i noies com a excursionistes. Com diu el mateix Jordi Quera a la introducció: "comenceu a llegir... perquè ens n'anem d'excursió!".

perquè ens n'anem d'excursió!".

perquè ens n'anem d'excursió!".

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXCURSIONES CON NIÑOS DESDE BARCELONA

Juanjo Alonso

Aquesta guia proposa 20 excursions a peu adaptades per a famílies amb nens petits, en paratges propers a la ciutat de Barcelona. Rutes de fàcil accés, senyalitzades i segures.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

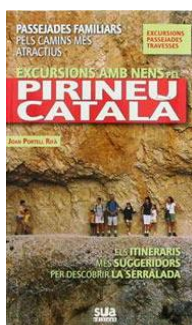


365 EXPERIENCIAS CON TUS HIJOS

Sarah Lages

Si ets d'aquells pares intrèpids que no es queden a casa i que volen sorprendre els seus fills amb plans entretinguts i originals, aquest és el teu llibre.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXCURSIONS PEL PIRINEU CATALÀ AMB NENS

Joan Portell Rifà

Aquest llibre vol ser una eina per apropar la natura i la muntanya als més joves de la colla. És un recull de 34 itineraris pels Pirineus catalans. La selecció de les rutes ha estat efectuada sota el prisma d'oferir una bona varietat d'itineraris. Així mateix s'ha tingut cura de fer propostes per a totes les edats.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

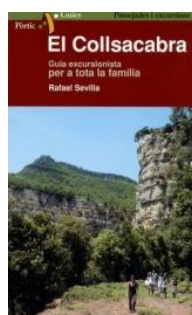


LES RUTES EN BICICLETA DEL "CAVALL FORT"

Joan Portell Rifà

Des de principis dels anys noranta, a la revista Cavall Fort han aparegut, de la mà de Joan Portell, itineraris en bicicleta per als més petits. Això ha comportat una recerca d'excursions que, a més de la bellesa paisatgística o l'interès cultural, tinguessin una longitud, desnivell i ciclabilitat aptes per a tothom.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL COLLSACABRA: GUIA EXCURSIONISTA PER A TOTA LA FAMÍLIA

Rafael Sevilla

Els cingles de Tavertet, el pantà de Sau, la serra de Cabrera, vaumes, coves i rieres, pobles com Rupit, Tavertet, Cantonigrós i l'Esquirol, configuren el paisatge misteriós del Collsacabra. 26 excursions a peu i en BTT per a tota la família.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

CICLOTURISME

El **cicloturisme** és una activitat que combina l'activitat física i el turisme. Consisteix a viatjar en bicicleta visitant els llocs que es troba un al seu pas. Es fa per plaer no per competició, pel que no es pot arribar a denominar pràctica esportiva. Es poden fer viatges de qualsevol durada. Per a viatges de diversos dies caben dues alternatives bàsiques: anar amb vehicle de suport, o ser autosuficient. Aquesta última modalitat a més admet dues variants: dur tot el necessari per a dormir i menjar (tenda de campanya, sac de dormir, útils de cuina, etc.) o allotjar-se en hotels/hostals i menjar en restaurants. En alguns països hi ha autèntiques xarxes de vies per a bicicletes.

Si sou dels que us agrada descobrir espais naturals a pedalades, us proposem un seguit de guies on trobareu rutes per fer amb bicicleta de muntanya que us portaran pels racons més bonics de la geografia catalana.



LA RUTA DEL CISTER: A PEU I AMB BTT

Descripció detallada del GR-175 que uneix els tres grans monestirs cistercencs de Catalunya: Santes Creus, Poblet i Vallbona de les Monges. El llibre inclou una detallada explicació dels tres monestirs i dels diversos monuments que es troben al llarg del trajecte.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ELS SECRETS DE LES VIES VERDES: DELS PIRINEUS A LA COSTA BRAVA: TRAM GIRONA – SANT FELIU DE GUÍXOLS

El tren de via estreta Girona – Sant Feliu de Guíxols era conegut popularment amb el nom de “El Feliuet”. Aquest tren va fer possible que els gironins s’acostessin a la platja de Sant Pol, o a les aigües ferruginoses de la Font Picant. Ara disposem de gairebé 40 quilòmetres de vies tranquil·les que transcorren entre paisatges boscosos i agrícoles, i travessen 8 poblacions.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ELS SECRETS DE LES VIES VERDES: DELS PIRINEUS A LA COSTA BRAVA: TRAM OLOT – GIRONA

Aquest traçat de 57 quilòmetres travessa tres comarques i dotze pobles recorrent les valls dels rius Fluvià, Brugent i Ter. La Ruta del Carrilet Olot-Girona té un suau pendent des d’Olot (440 m) fins a Girona (70 m) i el seu punt més alt se situa al coll d’en Bas, a 558 metres sobre el nivell del mar. El recorregut, apte per a vianants i bicicletes, es troba en molt bon estat, condicionat amb nous ponts, baranes i senyalització.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

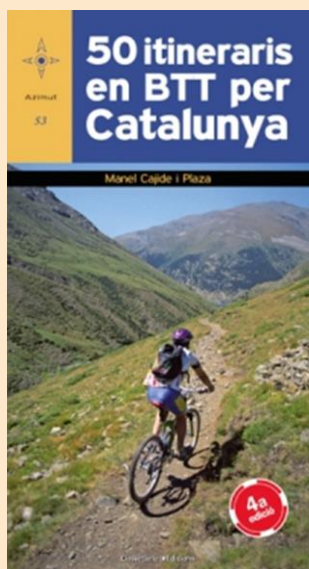
+ INFO



VIES VERDES DE GIRONA

S’entén per “vies verdes” aquelles infraestructures de comunicació desenvolupades sobre trams ferroviaris desafectats del trànsit destinats a usuaris no motoritzats, que s’utilitzen per a fins recreatius. El **Consorti de les Vies Verdes de Girona** és l’ens local que gestiona les quatre rutes de les vies verdes de Girona. El recorregut, de **125 quilòmetres**, està estructurat en quatre trams: **la Ruta del Ferro i del Carbó**, que va de Ripoll a Ogassa; **la Ruta del Carrilet Olot-Girona**, **la Ruta del Carrilet Girona-Sant Feliu de Guíxols**, i a tocar del mar, **la Ruta del Tren Petit**, que uneix Palamós i Palafrugell.

DESTACAT!



50 ITINERARIS EN BTT PER CATALUNYA

Manel Cajide i Plaza

Amb la BTT es pot assolir, en molt menys temps del que exigeix un complet trekking, antigues ermites romàniques assentades en bucòlics paratges, cims més modestos però alhora interessants, frondosos boscos i belles fagedes, cursos de rius, rierols i rieres gairebé oblidats i espais rurals poc coneguts. Teniu a les mans una guia de rutes seleccionades i distribuïdes per tot el territori català que permet conèixer aquests tipus d'indrets, alguns molt emblemàtics i altres més desconeguts i, per tant, menys freqüentats. Tots els itineraris han estat catalogats entre una i cinc estrelles, en funció de paràmetres tals com la duresa i la llargada del recorregut, la bellesa de l'entorn, la ciclabilitat...

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ELS SECRETS DE LES VIES VERDES: DELS PIRINEUS A LA COSTA BRAVA: TRAM RIPOLL – OLOT

Aquest llibre és una bona guia d'iniciació a les Vies Verdes. A més, compleix una altra important funció: oferir informacions addicionals del món històric, literari, paisatgístic, i geològic. Un camí no és sols una infraestructura, és un producte cultural.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

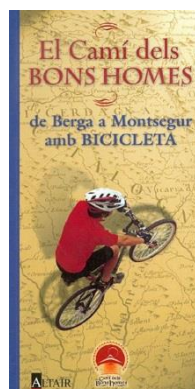


EL PALLARS SOBIRÀ EN BTT: 14 ITINERARIS

Xavier Agut

Els més de 600 quilòmetres de recorregut descrits en aquesta guia ens permetran fer-nos una bona idea de les principals zones i característiques d'aquesta muntanyosa comarca, el Pallars Sobirà, que de ben segur ens sorprendrà amb la bellesa dels seus paratges i la màgia dels seus racons més amagats.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

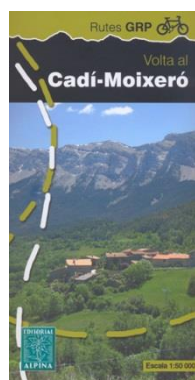


EL CAMÍ DELS BONS HOMES: DE BERGA A MONTSEGUR AMB BICICLETA

Ignasi Besora Torradeflot

El Berguedà, l'Alta i Baixa Cerdanya, castells i rutes medievals i altres belleses de la Catalunya tradicional; això i més, es pot trobar en aquest plec de rutes i mapes per fer en bicicleta.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

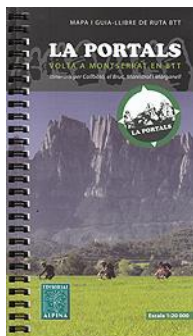


VOLTA AL CADÍ MOIXERÓ

Sergi de Campos

L'itinerari proposat volta una de les serralades més maques i més fotografiades del nostre país, la serra del Cadí. Aquesta amb una vesant nord abrupta, desafiant i amb innumerables valls i racons, contrasta amb la seva vesant sud, més amable, de grans valls i pendents més suaus. La nostra ruta parteix de la Seu d'Urgell i recorre la vesant nord del Cadí fins la Molina, per saltar pel Coll de Pal per recorre la seva vessant sud. L'itinerari transcorre principalment per pistes i camins en bon estat, alternant amb alguns trams curts més tècnics de senderons. El recorregut total es de 185km i 5.600m de desnivell positiu i es pot fer perfectament en 2 o 3 dies de travessia.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

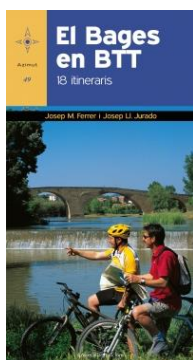


LA PORTALS: VOLTA A MONTSERRAT EN BTT

Pepe Cuevas

Montserrat és una de les muntanyes més imponents de Catalunya. La Portals és un recorregut en BTT, de 53km, que transcorre per camins forestals i carretera, al voltant de Montserrat. Inclou un mapa topogràfic i un llibre de descripció de l'itinerari amb quatre variants.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL BAGES EN BTT: 18 ITINERARIS

Josep Maria Ferrer i Alòs

L'objectiu d'aquest llibre de rutes és oferir un ventall de propostes per fer sortides en BTT per la comarca del Bages. Quasi 800 km repartits en 18 recorreguts que, a banda de pedalar-los fent esport, esperem que siguin estímuls per conèixer la comarca a través dels seus paratges naturals i del patrimoni històric i monumental de què disposa.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



16 ITINERARIS DE BTT PER CATALUNYA

Joan Guirao Belmonte

La bicicleta de muntanya obre un món de possibilitats als amants de la natura i aquesta guia, amb moltes fotografies i plànols de les rutes, ens convida a conèixer algunes convidant-nos a visitar alguns dels llocs més meravellosos del nostre país sobre les dues rodes.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PER LES TERRES DE L'EBRE EN BTT, A PEU O A CAVALL

Josep Insa i Montava

L'autor ens ofereix un recull d'itineraris per fer amb BTT, a peu o a cavall que es desenvolupen pel delta de l'Ebre, el massís del Montsià, els Ports, les serres de Pàndols i Cavalls i d'altres de menor importància de l'altiplà de la Terra Alta. Els recorreguts transcorren per les comarques del Montsià, el Baix Ebre, la Ribera d'Ebre, la Terra Alta, el Baix Maestrat i el Matarranya. Els itineraris es fan per pistes de terra amb alguns trams per senderons i corriols.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO...



BTT

La **Bicicleta Tot Terreny (BTT)** o **bicicleta de muntanya** (en anglès, *mountain bike* és el tipus de bicicleta dissenyada per a rutes per muntanya o camp a través. Es caracteritza per uns components (quadre, rodes, canvi...) més resistents als impac-tes del terreny i per estar proveïda, en molts de casos, per un sistema de suspensió a la forquilla davantera i amortiguació al darrere. Els pneumàtics són de 26, 27.5 i 29 polzades i una secció gran i amb molt gravat per absorbir les irregularitats del terreny i assegurar la tracció. Abans de l'aparició del terme i del concepte de bicicleta tot terreny o de muntanya les bicicletes ja eren utilitzades fora de les carreteres però el disseny de bicicletes específiques per a ser utilitzades sobre terrenys accidentats no va arribar fins a la meitat de la dècada del 1970 als Estats Units. A Catalunya hi ha 16 **Centres BTT**, espais pensats per als ciclistes de muntanya ja que s'encarreguen de senyalitzar diferents camins i rutes.

DESTACAT!



LA SERRALADA LITORAL EN BTT:
Serra de Marina,
Sant Mateu, el Corredor,
Montnegre
Joan Portell Rifà

Aquest llibre recull un total de divuit itineraris per fer en BTT pel tram de la Serralada Litoral comprès entre el riu Besòs i la Tordera. Els recorreguts transcorren per les serres de Marina, Sant Mateu, el Corredor i el Montnegre. Les rutes segueixen sempre per pistes i camins marcats per aquesta serralada que comparteixen les comarques del Barcelonès, el Maresme i el Vallès Oriental.

Aquest llibre no vol ser un recull sistemàtic de tots els itineraris possibles per fer a la serra. És una selecció dels itineraris que, conjuntament amb la seva dona i els amics, l'autor a resseguit al llarg dels més de deu anys que porta "enganxat" al món de la bicicleta de muntanya.

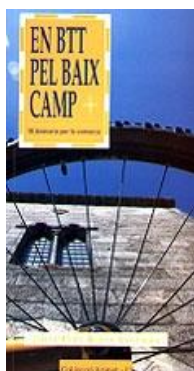
[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RUTES PER L'EMPORDÀ EN BTT
Sergi Lara

Un llibre que ofereix les set rutes més emblemàtiques per recórrer l'Empordà en bicicleta de muntanya (BTT) i catorze rutes alternatives, tenint sempre present com a espais de referència els importants sistemes muntanyosos que delimiten el territori de l'Empordà: l'alta vall de la Muga, les Salines, l'Albera, el cap de Creus, el Montgrí, les Gavarres i l'Ardenya.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EN BTT PEL BAIX CAMP
Josep Pere Ribas Anguera

En el llibre es descriuen divuit itineraris per fer en bicicleta de muntanya per la comarca del Baix Camp. Amb aquest llibre coneixerem les serres de Santa Marina, de Llaberia, de l'Argentera, de Puigcerver i els estreps de la Mussara; els colls del Guix, Roig, de la Teixeta, d'Alforja o de la Batalla; la Mola de Colldejou i el puig d'en Cama; ermites com les de Santa Marina i la Mare de Déu de la Roca; entre altres indrets.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA BATALLA DE L'EBRE: 14 ITINERARIS EN BTT

David Sancho i Cepero

Aquesta guia us permetrà conèixer el territori protagonista d'un dels episodis més durs de la nostra història recent: la batalla de l'Ebre. A cavall de la BTT, podreu descobrir els búnquers i trinxeres que s'han recuperat, ascendir a les serres, baixar barrancs, rodar pels camps i recórrer les poblacions que van ser l'escenari d'aquest conflicte.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL VALLÈS OCCIDENTAL I ORIENTAL EN BTT

Carles Sans i Ravellat

La pretensió de posar a l'abast excursions en BTT pel Vallès Occidental i el Vallès Oriental, tot eludint la gernació d'entrebancs de la denominada civilització, que permetessin una sostinguda progressió damunt de la bicicleta, sense haver de fer miracles salvant tota mena d'obstacles, esdevenia un veritable repte. Però als autors d'aquesta guia els agraden, i força, els reptes. Heus aquí el resultat.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



Biblioteca Can Milans

Església, 6. 08393

Caldes d'Estrac

Tel. 937 913 025

b.caldese.cm@diba.cat

<http://bibliotecacanimilans.blogspot.com>

<http://facebook.com/canimilans>

Ajuntament de  Caldes d'Estrac



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cultura

Xarxa de Biblioteques Municipals