



# **GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT HIVERN - 2023 -2024**

## **La Biblioteca Districte 5 de Terrassa ha fet 30 anys!**

Aquest hivern hem celebrat el nostre 30è aniversari! La Biblioteca del Districte 5 va obrir les seves portes el 4 de juliol de 1972, al número 29 del carrer de la Salut. Després, l'any 1993, va ser traslladada a la seva ubicació actual, el xalet de l'Àrea Olímpica. La inauguració oficial de la biblioteca en aquesta nova ubicació va tenir lloc el 29 d'octubre de 1993.

La ubicació de l'edifici, situat dins del recinte del Club Natació Terrassa, va ser la raó per la qual la Biblioteca del Districte 5 va optar per allotjar un fons especial dedicat al Coneixement i l'Esport. Amb aquesta guia de Coneixement i Esport, volem destacar algunes de les darreres adquisicions bibliogràfiques realitzades a la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa durant l'últim trimestre.

### **La Biblioteca del Districte 5 ha habilitat l'accés directe des del carrer Jocs Olímpics.**

Això significa que ara pots tornar a entrar a la biblioteca pel seu accés tradicional, al carrer dels Jocs Olímpics, però notaràs que l'accés ara es fa des de la terrassa. Si ets membre del Club Natació, continuaràs tenint accés a la biblioteca des de l'interior del club, com sempre s'ha fet.



Entrada pel carrer dels Jocs Olímpics s/n,  
08225 Terrassa, Barcelona  
[bd5@terrassa.cat](mailto:bd5@terrassa.cat)

Foto de Downhill skiing:  
<https://stock.adobe.com/es/images/downhill-skiing/484810912>

## **Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de la hivern de 2023!**

A la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa trobaràs el [\*\*Fons especial de Coneixement i Esport\*\*](#) on hem agrupat una col·lecció de llibres i DVDs relacionats amb una àmplia gamma d'esports que es poden practicar a la comarca del Vallès Occidental, com ara el futbol, el bàsquet, el running, l'escalada, el boulder, el ciclisme, l'atletisme, el triatló, l'hoquei i molts altres.

Aquest fons especial està situat a la sala general de la biblioteca i conté més de 300 títols, que inclouen novel·les esportives, DVDs sobre esports i llibres relacionats amb la nutrició esportiva i l'entrenament. També hi trobaràs diverses revistes esportives com Vèrtex, Desnivell, Bike, Triatlón, Runner's World, Sport Life, Gigantes del Bàsquet, Líbero i Fosbury, les quals estan disponibles a la sala de revistes.

Us convidem a explorar aquesta guia d'activitats d'automne i us animem a visitar la biblioteca per consultar altres llibres relacionats amb el vostre esport preferit. Si us adoneu que falta algun llibre esportiu d'interès, [podeu suggerir-nos la seva adquisició](#) per contribuir a enriquir i millorar el Fons de Coneixement i Esport de la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa.

## ÍNDEX

- 2 Biblioteca Districte 5 de Terrassa
- 3 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de la hivern de 2023!

## NOVETATS DEL FONS ESPECIAL CIE

- 5 Soñar grande : el K2 invernal de Sergi Mingote
- 7 Paddle surf-sup : cómo mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y capacidad física
- 8 Nutrición deportiva basada en alimentos de origen vegetal
- 9 101 gorgs de Catalunya
- 10 Entrenamiento de fuerza para personas mayores : ejercicios y consejos para envejecer fuerte y con buena salud
- 11 Estanys glacials del Pirineu català
- 12 Vall de Llémena : Serra de Finestres, Muntanya de Rocacorba: Serralada Transversal
- 13 Mis primeras cumbres del Pirineo aragonés
- 14 Metres avall : cròniques de grans caigudes escalant a Montserrat



FERNÁNDEZ, I. (2023). [Soñar grande : el K2 invernal de Sergi Mingote](#). MADRID: Desnivel.

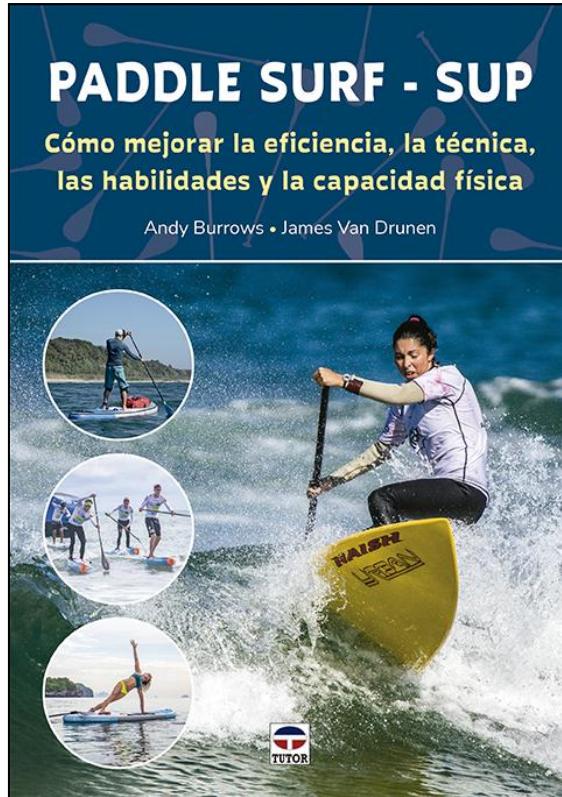
Sergi Mingote se enroló en la expedición que intentaba la primera ascensión invernal del K2 (8611 m) en el invierno de 2020-2021 y donde, desgraciadamente, perdió la vida. Era el único ochomil que todavía no se había coronado en la estación más fría y una puerta de entrada a la historia del himalayismo.

Este libro narra la expedición al K2 invernal, alternando las voces de Sergi y del autor que, con tono periodístico, sigue la evolución de la expedición: la ruta, la historia de la montaña, la marcha de las expediciones aquel invierno, y el día a día de Sergi a través de las crónicas que enviaba desde los campamentos de altura.

Los fragmentos de entrevistas previas a la aventura desgranan todos los temas relacionados con la expedición y la manera cómo Sergi veía el mundo y se relacionaba con la montaña. Una visión muy parecida a la de la gran alpinista Tamara Lunger, que compartió expedición con Sergi, y que nos introduce en el libro con un emotivo prólogo.

Pero más allá de la faceta deportiva de Sergi, su figura y legado han trascendido en los numerosos proyectos solidarios que promovió en vida. Con este libro honramos su memoria intentando que sus sueños, siempre grandes, siempre generosos, sigan adelante.

Sergi Mingote (1971-2021) fue un hombre polifacético, caracterizado por su pasión, su alma de alpinista y su carácter emprendedor. Nació en Parets del Vallès (Barcelona), población a la que estuvo íntimamente ligado hasta el punto de convertirse en su alcalde entre 2011 y 2018. Su vocación de ayudar a los demás lo llevó a implicarse en numerosos proyectos solidarios con los menos favorecidos, tanto cerca de casa como en los lejanos países que visitaba. Su currículum como himalayista incluye once cumbres de más de 8000 metros, seis de ellas en un intervalo de 367 días y sin oxígeno durante su proyecto 2x3x8000. También sin oxígeno suplementario enlazó las cimas del Broad Peak y del K2 en una semana, más rápido que nadie. Trabajó para llevar el concepto de alto rendimiento a las grandes montañas, y la honestidad y los sueños allá donde iba.

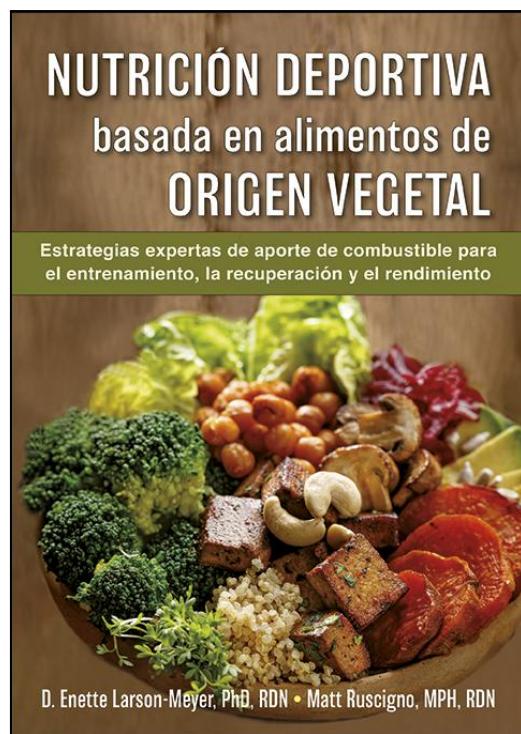


BURROWS, Andy (2023). [Paddle surf-sup : cómo mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y capacidad física](#). BOADILLA DEL MONTE (MADRID): Ediciones Tutor.

Hemos escrito este libro para compartir nuestras ideas sobre cómo cualquiera puede mejorar en el SUP. Muchos libros cubren los aspectos básicos de la palada para ayudar a los que se inician. Queremos ayudar a las personas que ya saben hacer SUP a hacerlo mejor. Queremos inspirarles el deseo de mejorar continuamente, experimentar y disfrutar».

Con más de 100 fotografías y secuencias, este libro proporciona inspiración y es una guía para mejorar en el SUP.

Tanto si te interesan las regatas como las travesías, el surf o el yoga SUP, este libro contiene todo lo necesario para mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y la capacidad física antes de explorar las distintas formas de navegar y describir el equipo que necesitas.

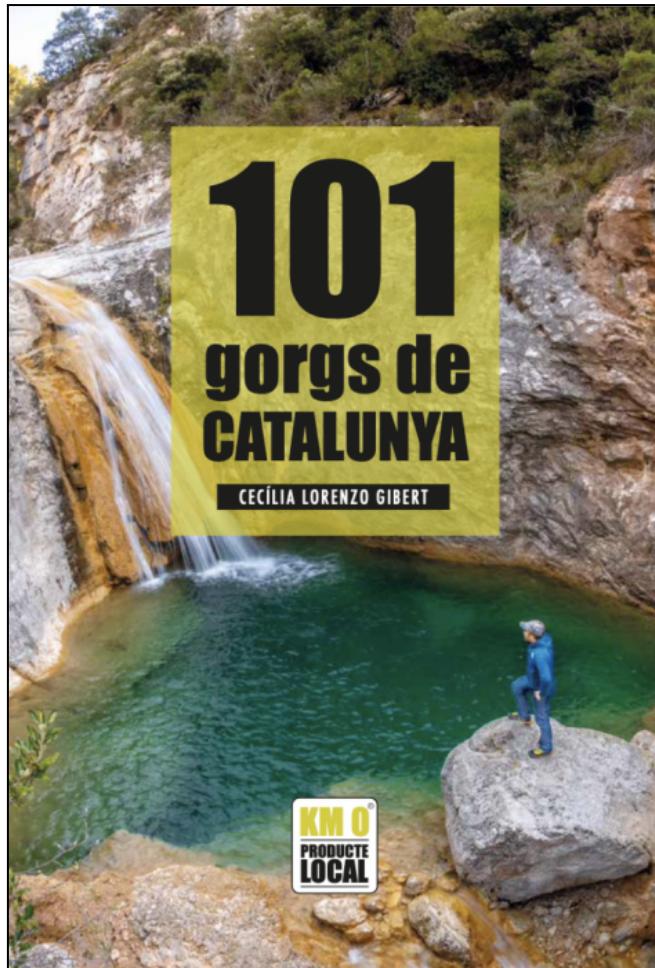


LARSON-MEYER, D. ENETTEI. (2021). [Nutrición deportiva basada en alimentos de origen vegetal](#). BOADILLA DEL MONTE (MADRID): Ediciones Tutor.

Nutrición vegetariana al alcance de todos

¡Consigue los beneficios basados en los alimentos de origen vegetal! Únete a los miles de corredores, culturistas y deportistas de, prácticamente, cualquier disciplina que confían en los alimentos y bebidas elaborados sin productos de origen animal. En este libro, los autores combinan décadas de investigaciones basadas en evidencias con su experiencia personal, trabajando con –y como– deportistas veganos y vegetarianos, para ofrecerte una fidedigna y completa explicación de cómo, cuándo y porqué necesitas un plan de ingesta de nutrientes, con el que hacer una provisión nutricional adecuada durante tu programa de entrenamiento y de competición.

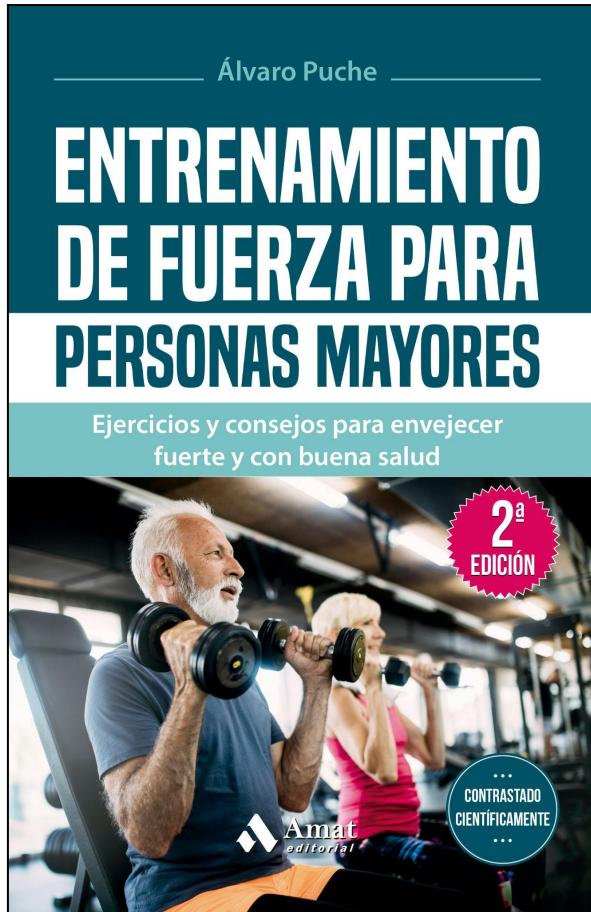
Aprende cómo obtener las cantidades adecuadas de todos los macronutrientes esenciales, vitaminas y minerales, a la vez que cubres tus necesidades calóricas personales. Consigue información sobre las keto-dieta, consejos para optimizar tu salud ósea y tu ingesta de hierro, así como las instrucciones para elaborar tus propias bebidas de reposición de fluidos. Sigue la inspiración de los atletas que comparten cómo tuvieron éxito en sus deportes siguiendo un modo de alimentarse basado en alimentos de origen vegetal. Disfruta con las recetas para entrenar, competir y cubrir tus necesidades nutricionales diarias, y utiliza los planes de comida personalizados y las estrategias de entrenamiento para aportar el combustible adecuado a tu cuerpo.



CALPENA, Enric. (2016). [101 gorgs de Catalunya](#). BARCELONA: Edicions 62.

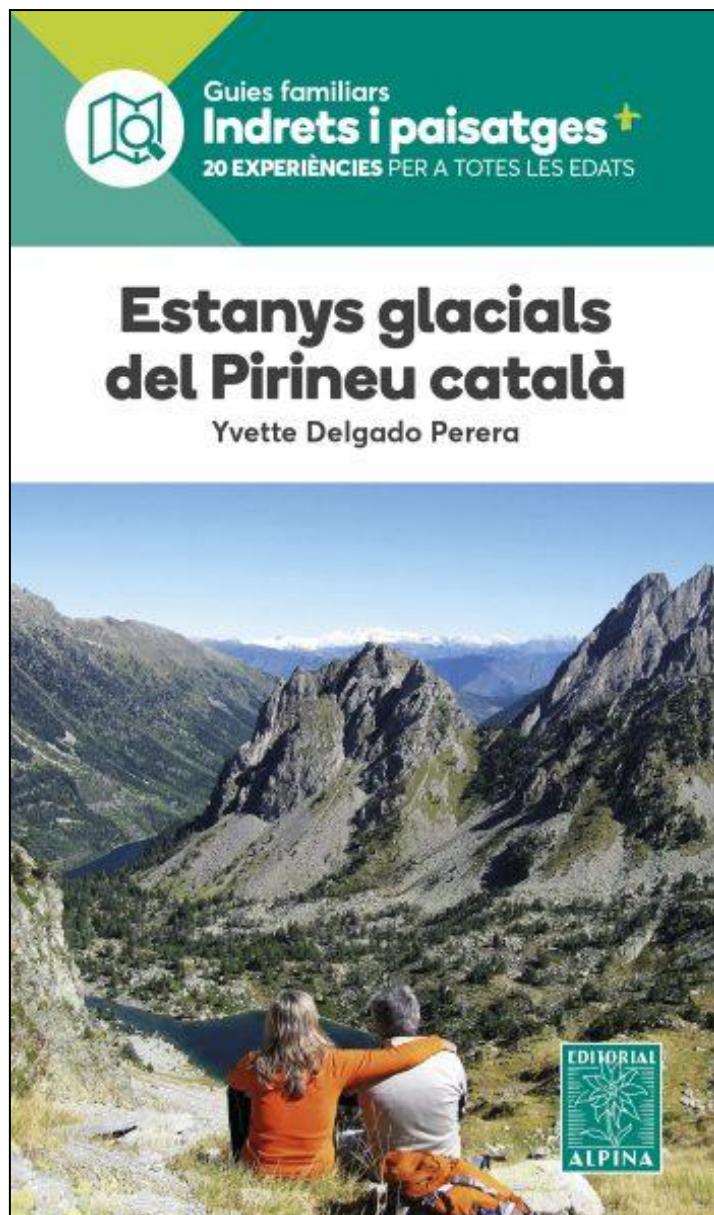
Descobrir els gorgs d'aigua dolça que s'amaguen a les nostres muntanyes i valls és una excusa excel·lent per conèixer nous paisatges i gaudir del nostre patrimoni natural. Per això, en aquest llibre us convidem a fer un viatge per les conques de diversos rius, rierols i rieres catalans, i apropar-se a cent piscines naturals de totes mides i formes que s'amaguen als racons més insospitats de la geografia: de l'Albera als Ports de Tortosa, del Pirineu i el Cadí a les muntanyes de Prades o al massís del Montseny. En aquestes pàgines trobareu pistes, consells i indicacions per arribar a cadascun dels gorgs i gaudir de la contemplació o del bany amb respecte, i també recomanacions per conèixer altres indrets d'interès natural o cultural que queden a prop. L'objectiu és que tothom pugui fruir d'aquests espais idí·lics i al mateix temps reivindicar la seva biodiversitat perquè els cuidem i els preservem intactes.

Llibres Relacionats



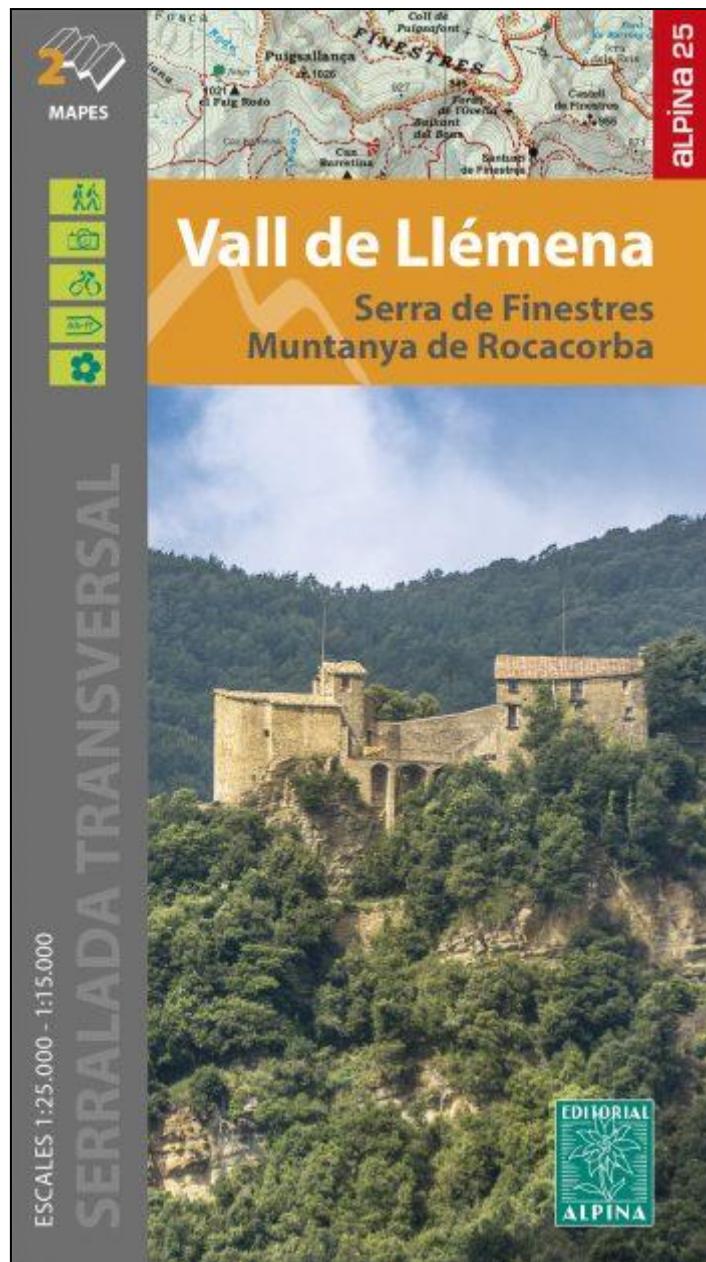
PUCHE, A (2023). [Entrenamiento de fuerza para personas mayores : ejercicios y consejos para envejecer fuerte y con buena salud](#). BARCELONA: Amat Editorial.

Mantener un buen tono muscular es esencial para una vejez activa a medida que vamos envejeciendo, cada vez gana más importancia mantener un cuerpo tonificado y activo, esencial para seguir disfrutando de una calidad de vida óptima. "Entrenamiento de fuerza para personas mayores" aporta los conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender la gran trascendencia que el entrenamiento de fuerza y potencia muscular tiene en la vida adulta. Además de información relevante y consejos para realizar de forma correcta los ejercicios, el libro ofrece un amplio repertorio de ejercicios prácticos según la parte del cuerpo que deseamos trabajar: miembros superiores, inferiores, tronco, movilidad articular, etc. Incluso se incluyen tres ejercicios para la prevención de caídas. Un libro muy completo y de fácil lectura para seguir manteniendo un cuerpo fuerte y enérgico.



DELGADO, Y (2023). [Estanys glacials del Pirineu català](#). GRANOLLERS: Alpina.

20 excursions accessibles a totes les edats Per gaudir de l'alta muntanya, dels millors paisatges, dels indrets més bonics. Sempre per camins ben senyalitzats, sense dificultats tècniques i sense problemes d'orientació. Rutes per caminar en sintonia amb la natura. Una guia per a tots, amb rutes de dificultats variades. Una guia per descobrir aquest trosset de Pirineu tan meravellós i especial.



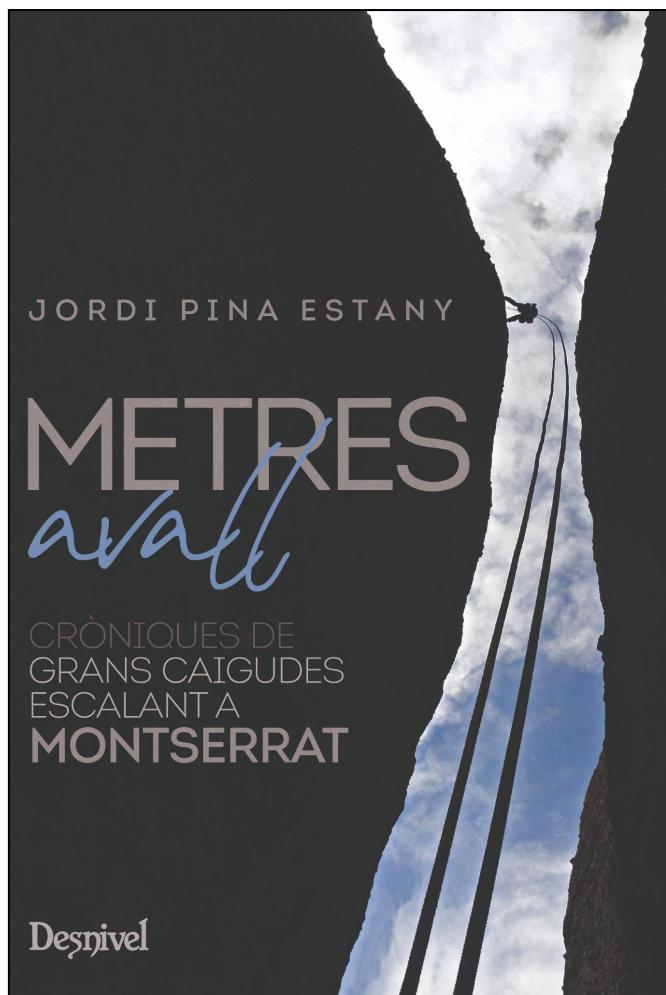
EDITORIAL ALPINA. (2022). [Vall de Llémena : Serra de Finestres, Muntanya de Rocacorba : Serralada Transversal](#). GRANOLLERS: Editorial Alpina.

Àmbit del mapa: Vall de Llémena. Serralada Transversal Catalana (Gironès, Garrotxa i Pla de l'Estany). Característiques: dos mapes topogràfics a escala 1:25.000 de la vall de Llémena i 1:15.000 de la Muntanya de Rocacorba. Informació d'interès excursionista: senders senyalitzats (GR's, PR's, xarxa de senders Itinerànnia...), corriols, elements d'interès natural i etnològic... Carpeta desplegable: • Top 11: punts d'interès • Selecció d'itineraris • Informació general



MONTMANY, Marta (2022). [Mis primeras cumbres del Pirineo aragonés](#). GRANOLLERS:  
Editorial Alpina.

Para disfrutar de la alta montaña, de los mejores paisajes, de los lugares más bellos. Siempre por caminos bien señalizados, sin dificultades técnicas y sin problemas de orientación. Rutas para andar en sintonía con la Naturaleza.



PINTA, Jordi (2023). [Metres avall : cròniques de grans caigudes escalant a Montserrat.](#)  
MADRID: Desnivel.

Es pot sobreviure a una caiguda de 80 metres fins a terra? Quin va ser el primer rescat del grup predecessor dels GRAE a la paret de l'Aeri? Com va poder sortir il·lès Vicenç Barberà a una caiguda de 120 metres?

Per sort, no tots els accidents d'escalada que hi ha hagut a Montserrat han acabat en tragèdia. Això no vol dir, però, que estiguin lliures d'èpica. Metres avall resuscita alguns dels moments més emocionants de la història de l'escalada a la muntanya de Montserrat. A través de vint cròniques il·lustrades amb fotografies inèdites es reviuran històries ocorregudes entre el 1961 i el 2015.

Aquest viatge en el temps permetrà conèixer en detall els protagonistes, les circumstàncies que els van portar a l'accident, els complexos rescats que van seguir i com va continuar la vida de les persones implicades.