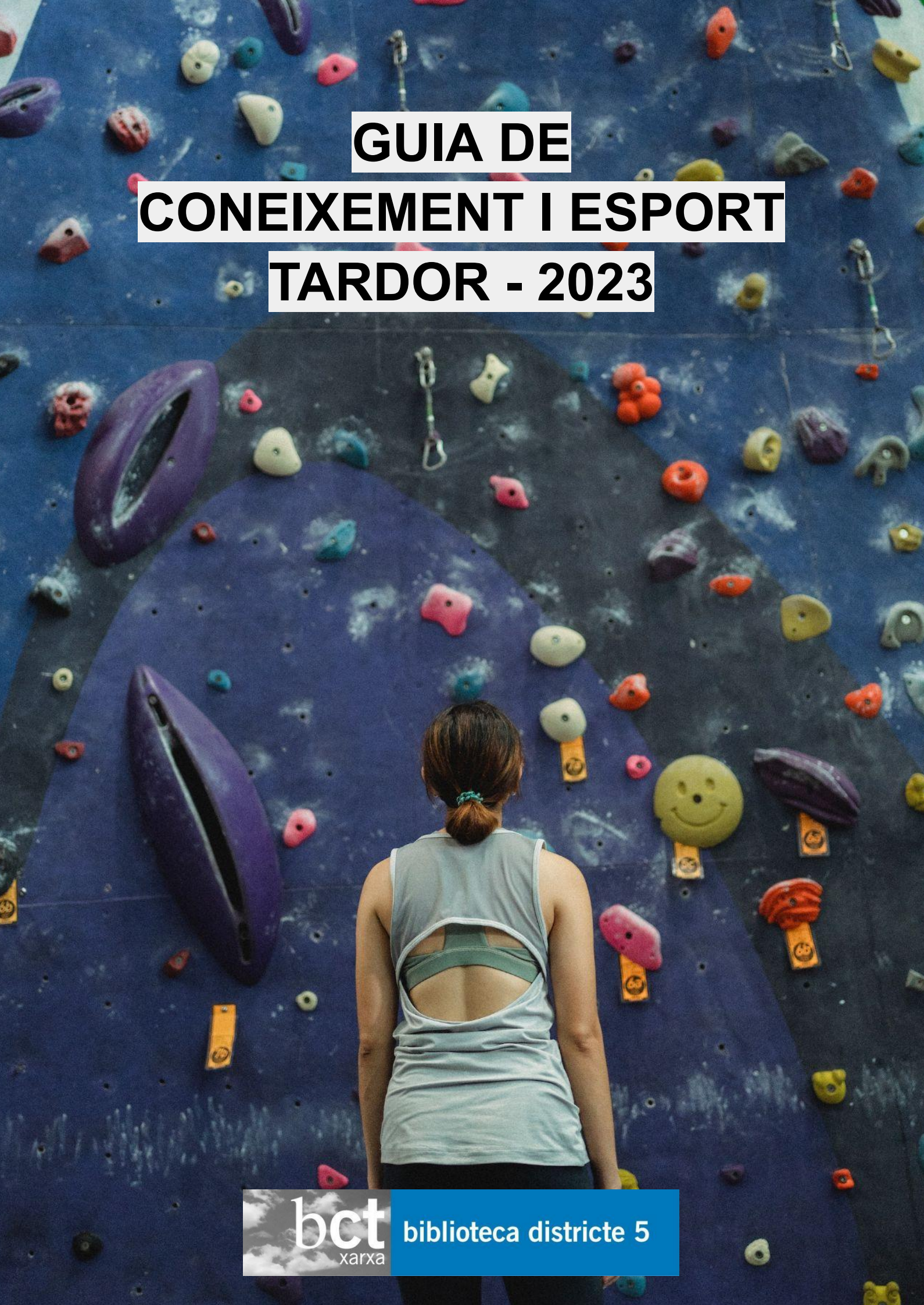


A person with brown hair tied in a ponytail, wearing a light grey tank top with a cutout back, stands with their back to the camera, looking up at a large indoor climbing wall. The wall is blue and purple with numerous colorful climbing holds (red, yellow, green, blue, pink, orange) and two large purple oval-shaped holds. The person is positioned in the lower center of the frame.

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT TARDOR - 2023

La Biblioteca Districte 5 de Terrassa fa 30 anys!

Aquesta tardor celebrem 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

Foto de Allan Mas:

<https://www.pexels.com/ca-es/foto/dona-sense-rostre-esport-jove-5383501/>

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de la tardor 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, Desnivel, Bike, Triatlón, Runner's World, Sport Life, Gigantes del Bàsquet, Líbero i Fosbury, les quals estan disponibles a la sala de revistes.

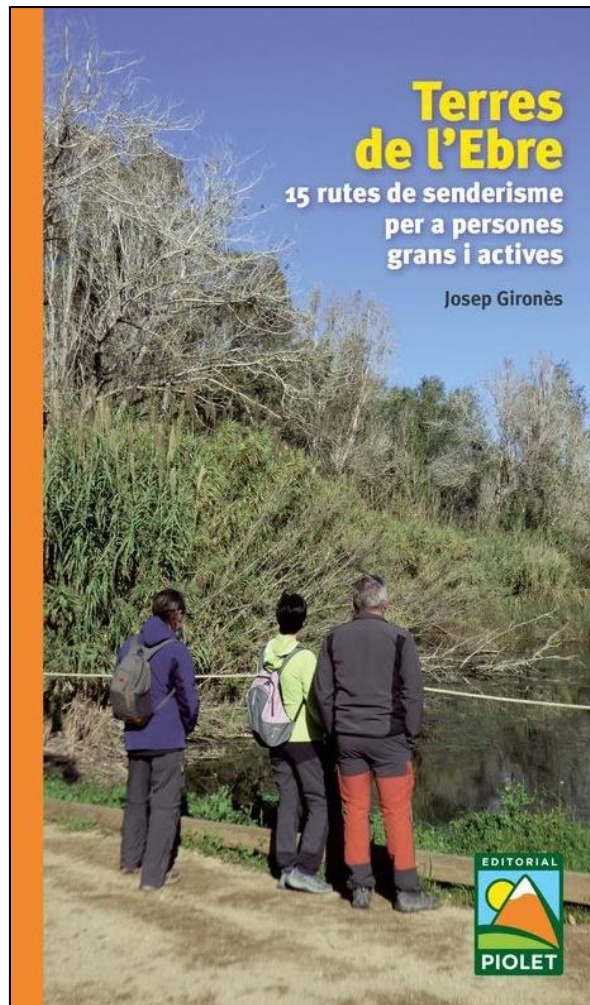
Us convidem a explorar aquesta guia d'activitats d'automne i us animem a visitar la biblioteca per consultar altres llibres relacionats amb el vostre esport preferit. Si us adoneu que falta algun llibre esportiu d'interès, [podeu suggerir-nos la seva adquisició](#) per contribuir a enriquir i millorar 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 tardor de 2023!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 5 Les Terres de l'Ebre: 15 rutes de senderisme per a persones grans i actives.
- 6 Beastmaking : un enfoque que da prioridad al entrenamiento de dedos para una mejora en la escalada.
- 7 Barça femení : història des dels orígens fins al triplet.
- 8 En guerra.
- 9 La Secció d'hoquei del Terrassa Futbol Club i del Deportiu Terrassa : una història de llegenda.
- 10 Garraf.
- 11 Excursions a peu per les muntanyes de Prades : 15 itineraris.
- 12 Cerdanya : camins de natura : estanys, saltants, rius, gorges i paisatges amb encant : excursions per a tothom
- 13 La Vegetació : Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac



GIRONÈS, J. (2021). [Les Terres de l'Ebre: 15 rutes de senderisme per a persones grans i actives](#). BARCELONA: Editorial Piolet.

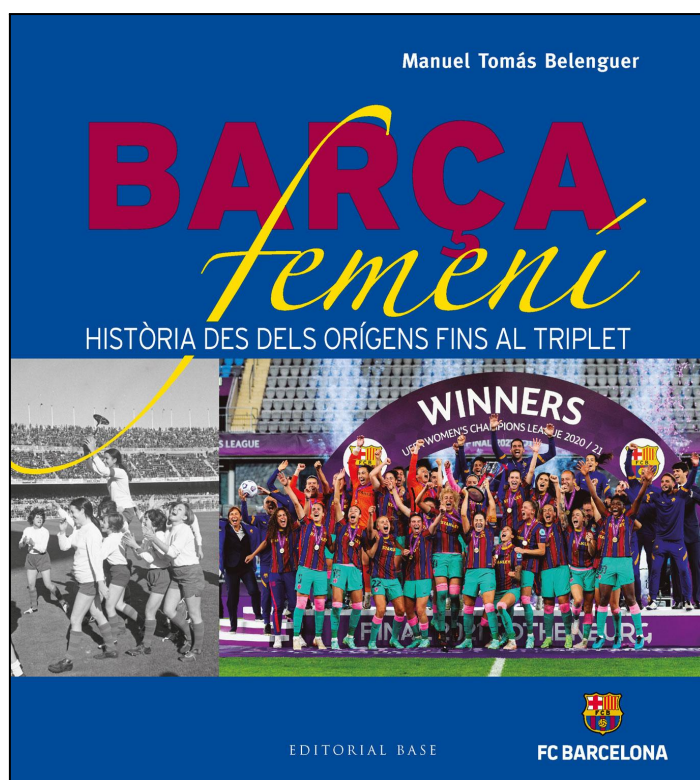
15 rutes de senderisme pensades per a gent gran i actives, amb una mínima preparació física i ganes de caminar. Traçats amb un recorregut total inferior a 15 km. Les Terres de l'Ebre són una regió natural, formada per les comarques del Baix Ebre, el Montsià, la Ribera d'Ebre i la Terra Alta, que té com a nexa d'unió el riu Ebre. Des de les altures dels Ports, les serres de Pàndols i de Cavalls, de la serra de Tivissa, la serra de Cardó i la del Boix, baixen una sèrie de barrancs fins al nivell del mar Mediterrani, uns elements que ajuden a configurar un paisatge a vegades espectacular, sovint sorprenent. El patrimoni natural, unit als rastres històrics i tradicions de tota mena que es mantenen vives, conformen una oferta turística i cultural de gran riquesa antropològica. Per facilitar un apropament a alguns dels llocs més interessants d'aquest espai curiós, us convidem a fer quinze rutes a peu, amb la seguretat que totes us agradaran.



FEEHALLY, Ned (2021). [Beastmaking : un enfoque que da prioridad al entrenamiento de dedos para una mejora en la escalada.](#)

MADRID: Desnivel.

Tienes en tus manos un manual sobre entrenamiento para la escalada concebido para proporcionar a la gente normal -como tú y como yo- las herramientas necesarias para potenciar al máximo sus debilidades y sus fortalezas en la escalada. Ned Feehally, su autor, es uno de los mejores escaladores del mundo y cofundador de Beastmaker, empresa dedicada a fabricar tablas de suspensiones de madera y equipo de entrenamiento de escalada. En este manual encontrarás información valiosa sobre la fuerza de dedos, la tabla, el entrenamiento en plafón, la movilidad y el core, e incluye prácticos ejercicios para entrenar de manera eficaz. Además, recoge los valiosos consejos de algunos de los mejores escaladores del mundo como el oro olímpico Alberto Ginés, Alex Honnold, Shauna Coxsey, Adam Ondra, Alex Puccio y Tomoa Narasaki. Como dice su autor: «la mayoría de personas que escalan quieren saber lo que es mejor para ellas o necesitan inspiración y un lugar por donde empezar». Con esa premisa, Ned, en lugar de sumergirse de lleno en la ciencia, extrae la información más útil y la transmite de forma sencilla para que ponerte manos a la obra con tu entrenamiento y conseguir mejoras sea una realidad.



TOMÁS, Manuel. (2021). [Barça femení : història des dels orígens fins al triplet.](#)
BARCELONA: Editorial Base.

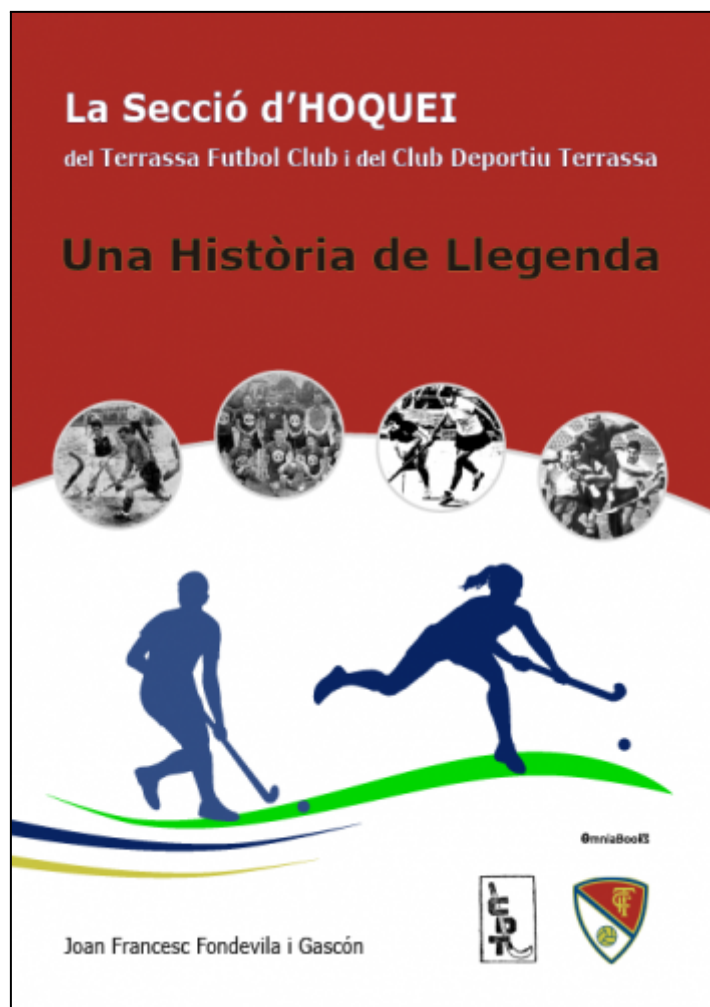
Per primera vegada tenim el relat complet i exhaustiu de la història del Barça Femení, des dels seus complicats inicis a la dècada dels setanta fins a l'apoteosi del triplet de la temporada 2020/21. En aquest mig segle, l'empenta fundacional d'Inmaculada Cabecerán i les seves companyes pioneres que van jugar el primer partit al Camp Nou el dia de Nadal del 1970 ha germinat felïçment en l'excel·lència esportiva de les actuals campiones d'Europa. Més de cinquanta anys de lluita, incomprensions i travessa pel desert d'unes valeroses dones marcades per la voluntat de ferro de ser jugadores de futbol malgrat el frontal rebuig del masclisme sociològic de l'època. Però alguna cosa ha canviat: ara les nenes futbolistes ja no volen ser com Leo Messi, sinó com la Pilota d'Or Alexia Putellas.



CALPENA, Enric. (2016). [En guerra](#). BARCELONA: Edicions 62.

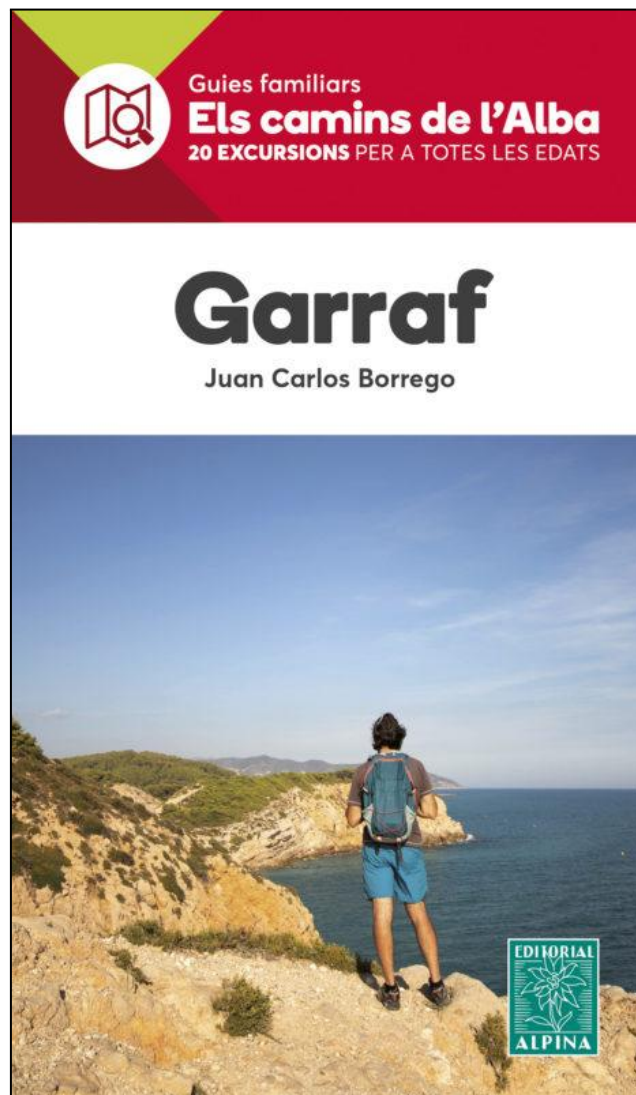
Enric Calpena (Barcelona, 1960) és periodista, historiador i professor de Comunicació de la Universitat Ramon Llull de Barcelona. Especialitzat en divulgació històrica, ha estat director i guionista de nombrosos documentals històrics per a la televisió. Col·laborador de la revista *Sàpiens*, també dirigeix programes radiofònics sobre Història. Com a novel·lista ha publicat *Memòria de sang* (2014), *El dia que Barcelona va morir* (2018) i *El primer capità* (2020).

L'agost del 1936 moria afusellat el president del Barcelona Josep Sunyol al principi de la Guerra Civil. L'aixecament militar d'aquell estiu va provocar un daltabaix que fa afectar persones i institucions, com els tràgics moments que va viure el Futbol Club Barcelona durant aquells anys.



FONDEVILA, Joan Francesc (2022). [La Secció d'hoquei del Terrassa Futbol Club i del Deportivo Terrassa : una història de llegenda.](#) TERRASSA: Omniabooks.

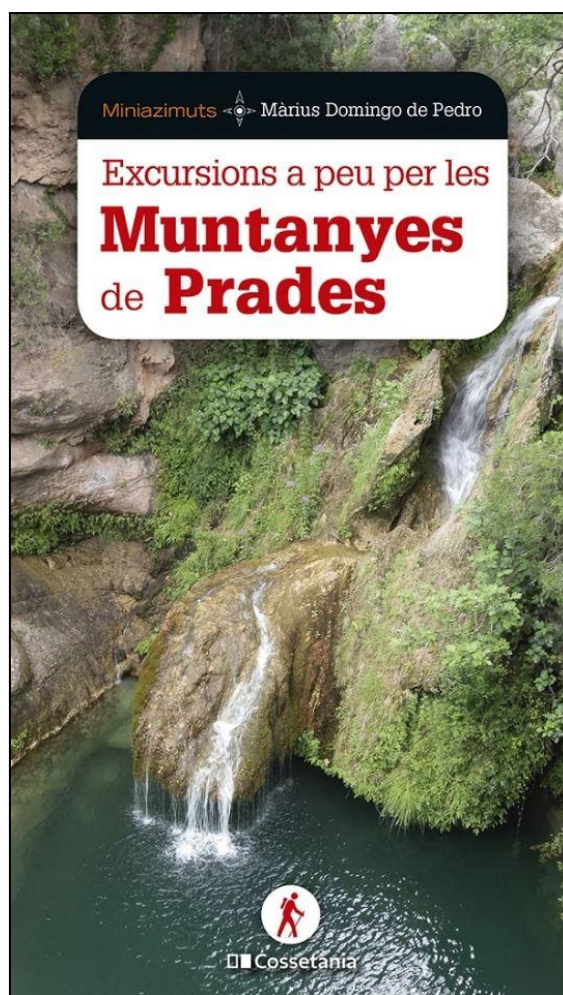
La història del Terrassa Futbol Club s'ha anat escrivint des de 1906, quan l'entitat va néixer amb una vocació eminentment poliesportiva. Per acompanyar el futbol, ben aviat va aparèixer la Secció d'Hoquei, que ha generat una gran quantitat d'episodis bonics i inoblidables, coronats per 115 títols (en hoquei herba i sala masculí i femení) fins als anys 60, quan el CD Terrassa Hockey va començar a caminar en solitari. Alguns jugadors del primer equip de futbol van destacar també en hoquei, que al llarg de molts anys es va conrear al mateix camp que el futbol. Per tant, no és possible entendre la història del Terrassa FC sense conèixer-ne les seccions, que hi han aportat una solidesa i una pluridisciplinarietat enormes: hoquei herba i hoquei sala, atletisme, ciclisme, handbol, gimnàstica, tennis taula, escacs, tir al plat, aeromodelisme, dards, boxa, futbol sala o futbol platja. Aquest conjunt de modalitats esportives ha configurat un club ben arrelat a la ciutat. Terrassa és la meca de l'hoquei, i la Secció d'Hoquei del Terrassa Futbol Club i del Club Deportivo Terrassa n'ha escrit una història romàntica i de llegenda.



BORREGO, Juan Carlos (2022). Garraf. GRANOLLERS: Alpina.

Per gaudir de l'alta muntanya, dels millors paisatges, dels llocs més bonics. Sempre per camins ben senyalitzats, sense dificultats tècniques i sense problemes d'orientació. Rutes per caminar en sintonia amb la natura.

El massís de Garraf és un conjunt de turons arrodonits i panxuts, en la seva gran majoria, que formen part de la serralada Litoral Catalana. Situat al sud del Llobregat, és un terreny calcari perforat pels avencs i les coves i castigat per la plaga dels incendis, que han esborrat bona part dels boscos i màquies i han accentuat la fesonomia subdesèrtica d'aquestes contrades, tradicionalment dedicades a les pastures d'hivern.



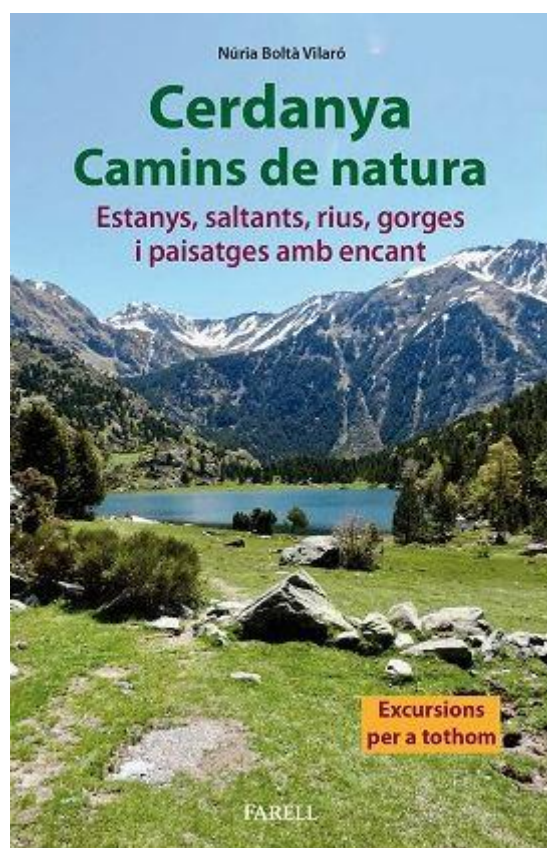
DOMINGO, Màrius. (2023). [Excursions a peu per les muntanyes de Prades : 15 itineraris](#). VALLS: Cossetània.

Aquest llibre recull els millors 15 itineraris que es poden fer a peu per les Muntanyes de Prades. És evident que les possibilitats són quasi infinites, depenent de l'època de l'any, la nostra forma física o la disponibilitat de temps, és clar, però aquests 15 suggeriments són els més imprescindibles per fer-nos una idea de la bellesa dels paisatges i la biodiversitat que l'excursionista s'anirà trobant en aquest conjunt de serres. "Publicació presentada a la convocatòria de subvencions de la Diputació de Tarragona"

mostra:

<https://lafinestralectora.cat/wp-content/PDFS/cossetania/tasts/TastMuntanyesDePrades.pdf>

Màrius Domingo de Pedro, nascut a Valls, és mestre i agent rural per vocació. Naturalista, anellador i fotògraf des de ben jove, ha publicat sis llibres sobre fauna i col·labora en molts llibres, treballs i projectes col·lectius, com la *Història natural dels Països Catalans*, els diversos atles d'ocells i altres treballs sobre fauna i natura a Catalunya.



BOLTÀ, Núria (2023). [Cerdanya : camins de natura : estanys, saltants, rius, gorges i paisatges amb encant : excursions per a tothom](#). SANT VICENÇ DE CASTELLET: Farell Editors.

En aquesta guia de Cerdanya, oferim un ampli ventall de 25 excursions força variades i de diferents llargades: des de passejos de menys d'una hora fins a excursions de vuit quilòmetres amb l'objectiu de gaudir del paisatge, tant per l'Alta com per la Baixa Cerdanya. Es tracta d'itineraris per camins a l'abast de tothom que pretenen animar, qui encara no ho hagi fet, a iniciar-se en la respectuosa i sostenible pràctica del senderisme.

La guia va dirigida a totes aquelles persones que volen conèixer aquesta comarca de manera progressiva, sense presses, sense fites impossibles d'assolir, però amb ganes d'aprendre l'essència més genuïna del seu ric patrimoni: des de llacs, boscos i camins de ribera, passant per fonts en entorns idíl·lics, així com nuclis de pobles molt ben conservats, santuaris, velles fortaleses, castells o petites ermites amagades.



PAMPLONA, Mertxe (2023). [*La Vegetació : Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac*](#). SANT VICENÇ DE CASTELLET: Farell Editors.

Codines, boscos ombrívols, feréstegues canals, brolles castigades pel foc... atorguen al massís de Sant Llorenç del Munt i l'Obac una personalitat singular.

A cada unitat paisatgística correspon una comunitat vegetal diferent, amb plantes que en són característiques. Al voltant de mil espècies diferents creixen al Parc Natural, una xifra que posa en relleu l'extraordinària biodiversitat que atresora. Moltes d'elles amb usos i curiositats que les fan encara més apassionants.

El llibre que teniu a les mans pretén ser una invitació a la descoberta de les diferents comunitats vegetals que configuren el Parc Natural. Profusament il·lustrat amb fotografies, permet reconèixer les espècies de plantes més significatives, algunes d'elles molt rares, veritables joies botàniques que cal preservar. Us convidem a apropar-vos a Sant Llorenç del Munt amb la curiositat pròpia del botànic afeccionat.