

GUIA DE
CONEIXEMENT I ESPORT
HIVERN 2024 / 2025



Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'hivern de 2024!

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 com ara el futbol, el bàsquet, el running, l'escalada, el boulder, el ciclisme, l'atletisme, el triatló, l'hoquei i molts d'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 trobareu 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'hivern 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.

Foto de portada: **Dylan Calluy** → [@dylancalluy](#)

ÍNDIX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'hivern de 2023!

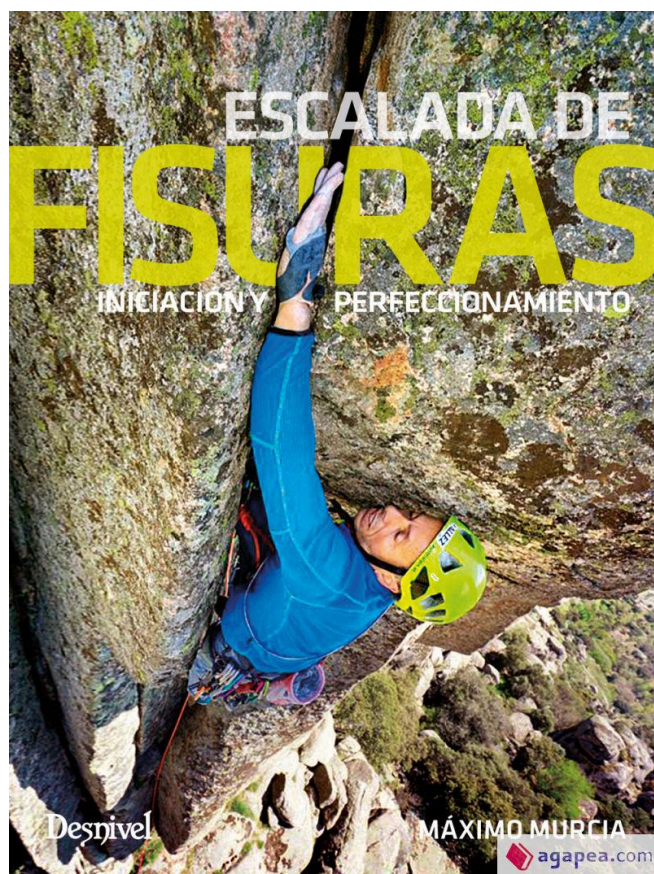
NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 4 Ultratrail: Com correr més lluny per canviar la teva vida.
- 5 Escalada de Fisuras: iniciación y perfeccionamiento.
- 6 100 Motius per ser del Girona.
- 7 Història de l'escalada a Montserrat: 100 Anys d'ascensions a la muntanya.
- 8 En bici gràvel per Catalunya : 20 itineraris de cicloturisme tranquil.
- 9 Menja de tot, entrena't amb mi i canvia la teva vida.
- 10 101 Propostes Serra del Montsec.
- 11 Crestes de la Val d'Aran : 65 perfils entre la terra i el cel.
- 12 20 Años entre dioses.



JORQUERA MESTRES, ALBERT (2024). [ULTRATRAIL: Com correr més lluny per a canviar la teva vida](#). Cossetània Edicions.

PRÒLEG DE KILIAN JORNET Algun cop has somiat córrer una ultra de 170 km com l'Ultra Trail del Mont Blanc? O de 100 km? O la Marathon des Sables de 250 km pel desert? Però, saps per on començar? Com entrenar-te? Com gestionar l'estratègia de cursa, la son, l'alimentació, la por, els nervis, les errades, el material...? Com dur el cos al límit sense lesionar-te? Com es pot aprofitar tot aquest procés per aplicar-ho al teu dia a dia? Després d'una dècada corrent ultratrails, Albert Jorquera ha trobat moltes d'aquestes respostes. «Un viatge en forma de llibre en el qual espero entretenir-te, fer-te reflexionar i demostrar-te com córrer més lluny pot canviar la teva vida. Pot semblar que només sigui un llibre sobre esport en el qual explico la meva història, però en realitat és un llibre sobre tu, sobre allò que ets capaç de fer i pots arribar a viure. I espero que t'inspiri, i que un dia miris enrere i pensis: aquesta aventura que és la vida ha valgut la pena.»



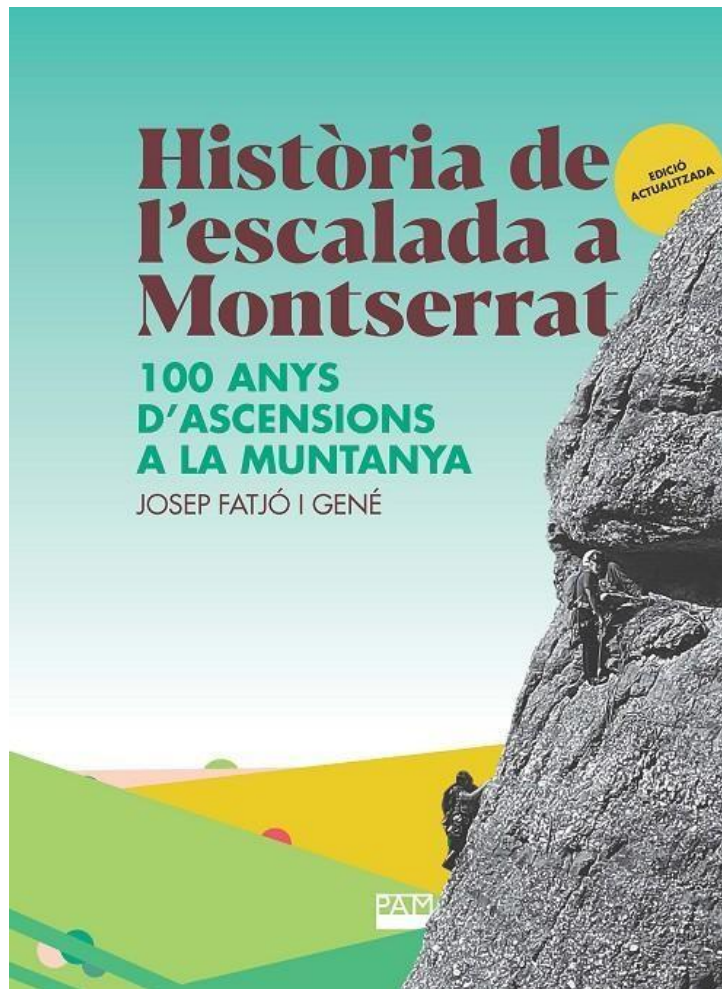
MURCIA, MÁXIMO (2021). [Escalada de fisuras : iniciación y perfeccionamiento](#). Desnivel

Las grietas que surcan las paredes son las líneas de escalada naturales más obvias, y desde los albores del montañismo han sido la primera opción para los escaladores en su afán de trazar sus vías. Pero en la actualidad, con el protagonismo casi absoluto de la escalada deportiva y el bloque, las fisuras son el patito feo de la escalada. No es de extrañar: si bien la escalada de muros es natural e intuitiva, las fisuras requieren una técnica específica y un lento y a veces frustrante aprendizaje. La mejor definición de la escalada en fisuras la dio un escalador americano: «La escalada en muros es escalar con lo que hay, escalar en fisuras es escalar con lo que no hay». Es decir, con los huecos vacíos que ofrecen las fracturas de la roca, que es donde tendremos que empotrar nuestras extremidades o cuerpo entero. A estas técnicas para sujetar nuestros apéndices en las fisuras se les llama comúnmente «empotramientos», «empotres» o «cerrojos». Este manual nace para ayudar a los escaladores ya iniciados que quieran aprender o mejorar sus habilidades para enfrentarse a la escalada de fisuras. Además de las técnicas básicas más conocidas y comúnmente utilizadas, incluye un repertorio de técnicas avanzadas menos conocidas, que los especialistas, como Máximo Murcia, han ido desarrollando con el avance de la dificultad para lidiar con las fisuras y anchos más desafiantes.



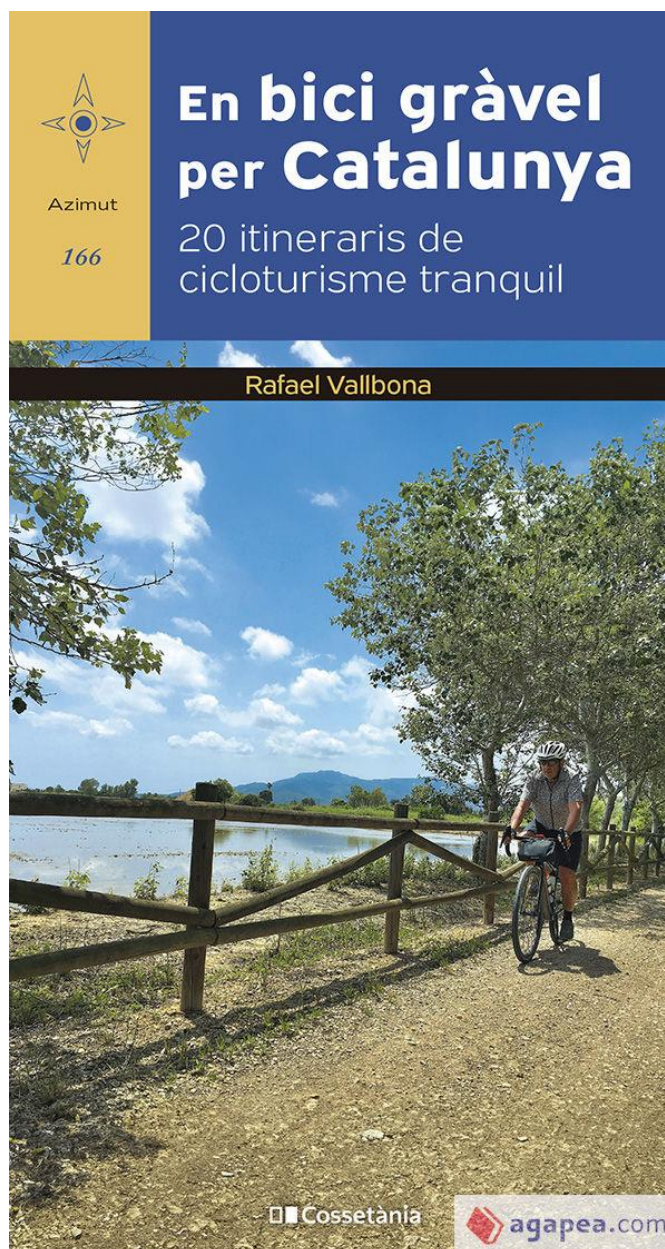
SOLÀ ADROHER, EDUARD. (2024). [100 motius per ser del Girona](#). Cossetània Edicions

El Girona Club de Futbol està de moda, i no només perquè ha liderat la Lliga de la Primera Divisió la temporada 2023-24, sinó perquè els números l'han situat unes quantes vegades com un dels millors d'Europa. I això és molt gros. Tan gros que cada setmana deixa antiquat el que havia fet la setmana anterior. El creixement de l'equip ha estat tan espectacular que ha anat més de pressa que tots nosaltres. El 2021 veiem partits de Segona Divisió; el 2022 vam celebrar l'ascens; el 2023 hem tastat el lideratge de Primera Divisió per primer cop a la història; el 2024, si no passa res greu, veurem partits de competició europea, i, el 2025, qui sap si algun títol. Ara m'he engrescat tant que em diran que hem de tocar de peus a terra. I ens ha anat molt bé el bon moment del Girona per poder escriure un llibre d'aquestes característiques, distes, sempre amb un to d'humor i sense que tot sigui tan transcendent. No sabem quan ni quants capítols del llibre quedaran caducats, però el que sí que és clar és que hem fet el llibre dels 100 motius per ser del Girona en el millor moment de la història del Girona.



FATJÓ i GENÉ, JOSEP. (2024). [Història de l'escalada a Montserrat : cent anys d'ascensions a la muntanya](#). Publicacions de l'Abadia de Montserrat

El muntanyisme a Catalunya ha tingut sempre com a referent la muntanya de Montserrat, que ha estat, des de principis del segle XX, l'escola predilecta de la majoria d'escaladors del nostre país. Aquesta segona edició de la Història de l'escalada a Montserrat que teniu a les mans es remunta als inicis de la descoberta del massís, es a dir, cap a finals del segle XIX, però no es fins als anys vint del segle XX que es comencen a descobrir i escalar, de manera esporàdica, les primeres agulles de les diferents regions de la muntanya. És per això que aquesta nova edició abasta, de manera completa, cent anys d'història d'escalada, amb tot el que comporta: evolució de les tècniques, mitjans, materials emprats, estils i tendències que han evolucionat fins al 2024. Igualment hi trobareu capítols d'un interès especial com els monjos escaladors, algunes anècdotes i els darrers capítols, actualitzats i posats al dia, on s'expliquen els diferents tipus d'escalada que es practiquen actualment al massís. Cent anys d'Historial d'escalada a Montserrat i, per extensió, a Catalunya. Cent anys que acabaran formant part del Mil·lenari que el 2025 es commemora al Monestir de la muntanya. Josep Fatjó i Gené es llicenciat en Ciències de la Comunicació i Fisioterapeuta, s'ha dedicat, principalment.



VALLBONA SALLEN, RAFAEL (2024). [En bici gràvel per Catalunya : 20 itineraris de cicloturisme tranquil](#). Cossetània Edicions.

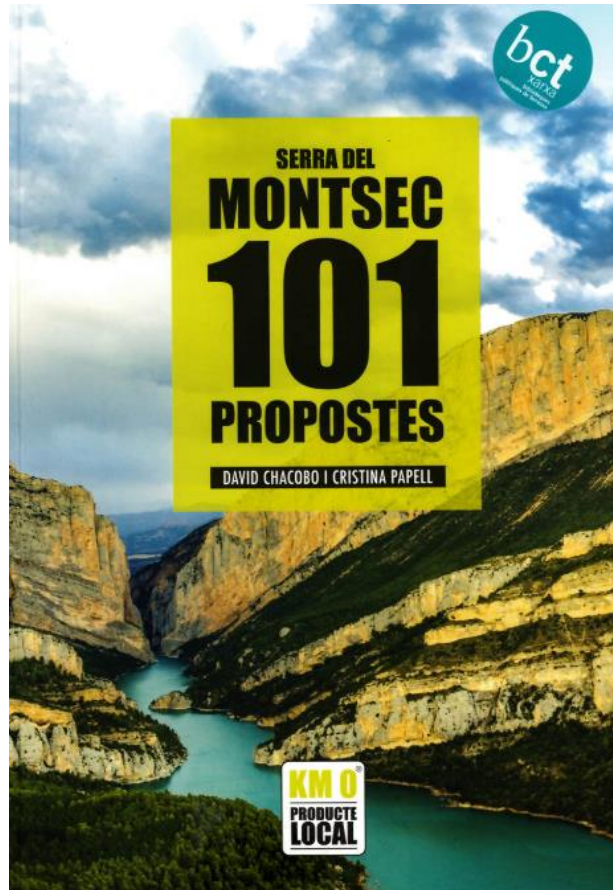
El gràvel, la mes jove de les disciplines del ciclisme, es en certa manera un retorn al ciclisme d'abans, quan les carreteres eren camins de cabra, la civilització quedava lluny, els pendents podien ser brutals i la pols i el fang convertien el ciclista en una esfínx fantasmagòrica. Els camins ja hi eren abans que les bicicletes, i avui amb les gràvel els busquem de nou. Aquest llibre aplega 20 itineraris per 23 comarques, del Montsià a l'Alt Empordà i de l'Alta Ribagorça al Maresme. En total 1.560 km que incorporen un repte que va mes enllà de pedalar: el de conèixer tantes coses de la vida com es poden aprendre anant en bici i que, si només busquem la velocitat, es perden entre la pols dels camins.



ISASAWAIS (Isabel Llano) (2023). [Menja de tot, entrena't amb mi i canvia la teva vida](#). Columna.

He escrit aquest llibre perquè he canviat la meva vida, i si el tens a les mans potser és perquè tu també vols canviar la teva. Fa temps vaig començar a fer petits canvis en l'àmbit personal, en el professional, en l'alimentació i l'exercici físic... I avui no només he aconseguit tenir una autoestima forta, superar pors i creences limitadores i viure molt tranquil·la, sinó que també he aconseguit organitzar-me millor. Durant aquest temps he reflexionat molt i he pres notes sobre aquest procés de transformació, que he dividit en tres grans pilars que són els que formen el títol d'aquest llibre: Menja de tot (alimentació), entrena't amb mi (esport) i canvia la teva vida (actitud).

Al llarg d'aquestes pàgines t'explicaré quines són les meves eines, els meus trucs, les meves rutines, i t'aniré proposant un seguit d'exercicis. Vull que aquest llibre sigui la teva guia, el suport i la motivació que necessites.

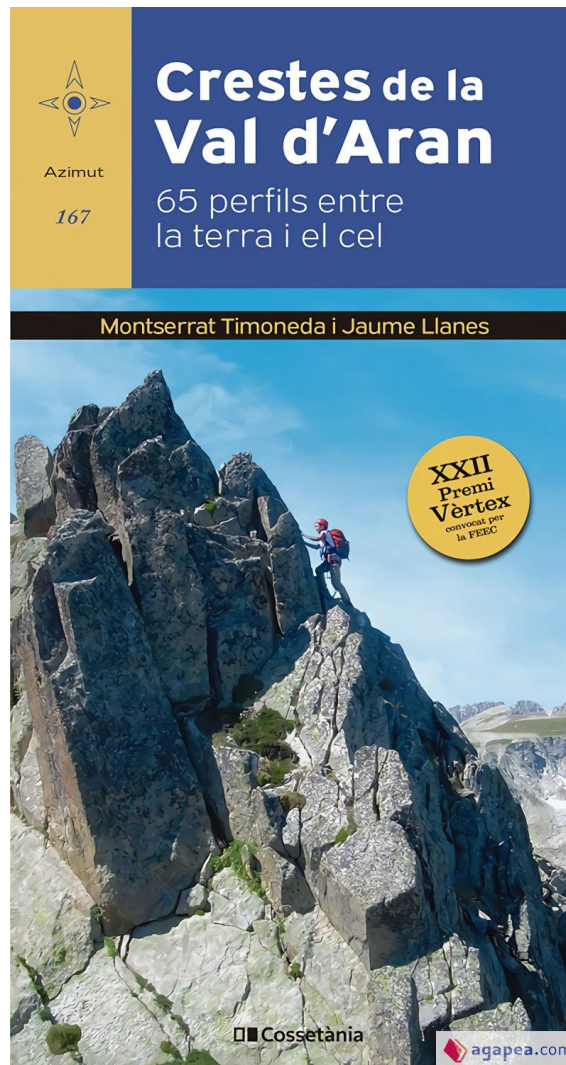


CACHOBO, DAVID i PAPELL, CRISTINA. (2024). [101 Propostes Serra del Montsec](#). Editorial Efadós.

Teniu a les vostres mans la possibilitat de descobrir un territori encara avui molt desconegut del nostre país. Hi trobareu coves, ermites enlairades en llocs impossibles, despoblats mítics, formacions geològiques d'importància mundial, zones humides singulars, productors artesans i castells de frontera. Tot plegat és el resultat d'un capítol apassionant de la geografia catalana i aragonesa que reflecteix la grandesa i complexitat d'un paisatge antiquíssim i essencial de la història del nostre país.

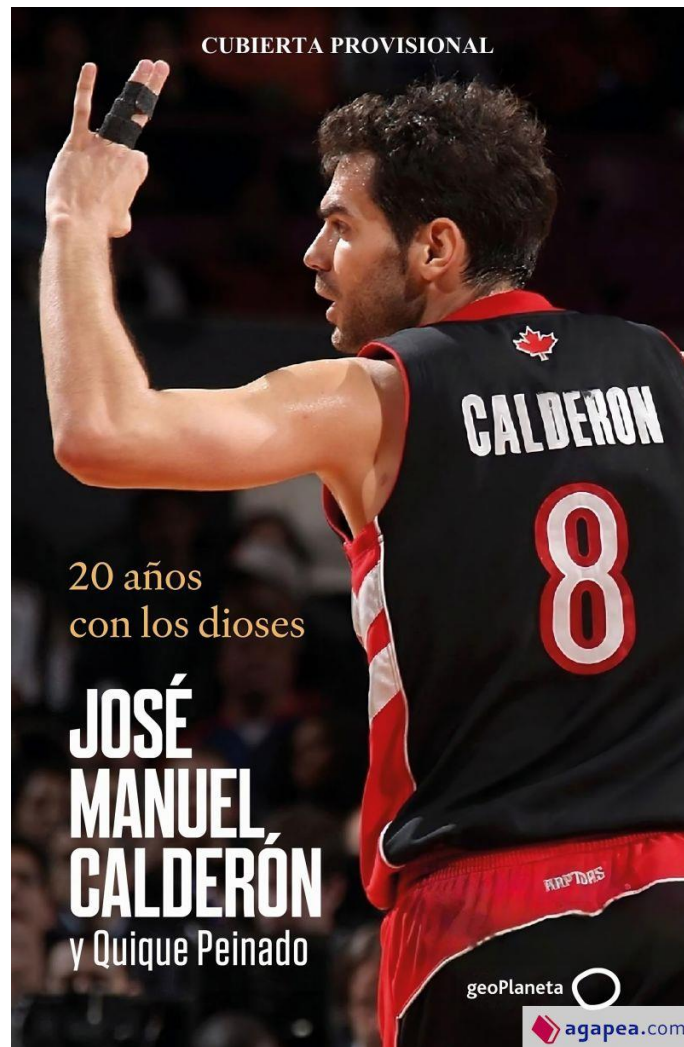
L'espectacular congost de Terradets i l'al·lucinant congost de Mont-rebei divideixen aquesta serra en tres unitats amb una personalitat pròpia que no us deixaran indiferents: el Montsec de Rúbies (o de Meià), el Montsec d'Ares i el Montsec de l'Estall. Dues províncies –Lleida i Osca– i quatre comarques–la Noguera i el Pallars Jussà (Catalunya), i la Ribagorça d'Osca i la Llitera (Aragó)– comparteixen aquesta serra.

Benvinguts a l'emocionant territori de la serra del Montsec, un paradís terrenal i celestial on podreu gaudir de l'observació astronòmica de l'univers i del patrimoni històric, arquitectònic, geològic i paleontològic, i on podreu practicar esports com el caiac, el parapent, l'escalada, les vies ferrades, l'espeleologia, el senderisme i el bikepacking. No us avorrireu pas!



TIMONEDA MORERA, MONTSERRAT (2024). [Crestes de la Val d'Aran : 65 perfils entre la terra i el cel](#). Cossetània Edicions.

Les crestes són els perfils més alts de les muntanyes del Pirineu. Per la seva disposició entre la terra i el cel, ofereixen perspectives aèries, vertiginoses, dels entorns immediats i grans panoràmiques de la serralada. L'experiència de recórrer-les és una barreja especial d'excursionisme, escalada i alpinisme. Com que no són ni massa fàcils, ni massa difícils i compromeses, ni massa prestigioses, no estan senyalitzades, ni plenes d'ancoratges ni pateixen aglomeracions. Traspuen pau, bellesa, grandiositat i el misteri d'allò inalterat. Les crestes de la Val d'Aran s'amaguen a l'interior de les seves valls secundàries o riberes. I n'hi ha en quantitat i varietat: d'assequibles, de difícils, de llargues, de discretes, de remotes, d'aèries, de majestuoses... Aquesta guia va adreçada a aquelles persones que, imbuïdes dels valors del respecte i la conservació de la natura, vulguin gaudir de la riquesa muntanyenca d'aquest petit país pirinenc.



CALDERÓN, JOSÉ MANUEL i PEINADO, QUIQUE (2024). [20 Años entre dioses](#). Geoplaneta.

Las memorias de una figura del baloncesto internacional, protagonista de una de las carreras más apasionantes del deporte español.

Pocos jugadores pueden presumir de una trayectoria deportiva como la de José Manuel Calderón y pocos conocen las interioridades del baloncesto americano como él. Después de 14 años en la NBA y tras pasar por 7 franquicias, ha convivido y trabado amistad con algunas de las principales figuras del baloncesto reciente. Este libro habla de sus vivencias con todos ellos, pero también de los éxitos durante la edad de oro de la selección española, de la que fue uno de los protagonistas.

Co-escrito junto a Quique Peinado, el libro incluye textos de Lebron James, Dirk Nowitzki, Pau Gasol o Chris Bosh.