

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT PRIMAVERA - 2024

Una mica d'història: la Biblioteca Districte 5 de Terrassa

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.



Entrada pel carrer dels Jocs Olímpics s/n,
08225 Terrassa, Barcelona
bd5@terrassa.cat

Foto de Downhill skiing:

Foto de Max Ravier: <https://www.pexels.com/ca-es/foto/home-camp-esport-prat-17363486/>

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de la primavera 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 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.

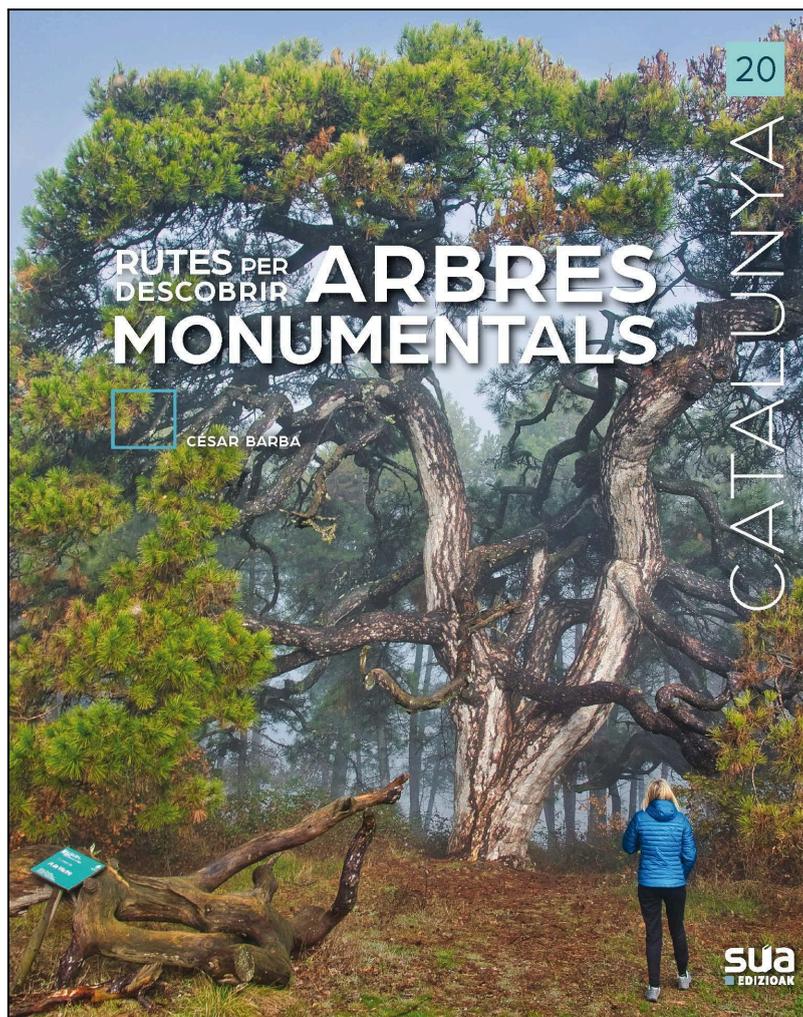
Us convidem a explorar aquesta guia d'activitats de primavera i us animem a visitar la biblioteca per consultar altres llibres relacionats amb el vostre esport preferit. Si us adoneu que falta algun llibre esportiu d'interès, [podeu suggerir-nos la seva adquisició](#) per contribuir a enriquir i millorar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

ÍNDIX

- 2 Biblioteca Districte 5 de Terrassa
- 3 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de la primavera de 2024!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 5 Rutes per descobrir arbres monumentals.
- 6 El Moianès. Mapa excursionista.
- 7 Plana de Vic.
- 8 El Camí dels Bons Homes. BERGA - FOIX
- 9 Mujeres y montañas. Nacimiento del pirineísmo femenino
- 10 A -122 metros : el poder terapéutico de la apnea
- 11 Cómo escalar y entrenar en rocódromo
- 12 La soledad de Perico
- 13 Manual de espeleología



FERNÁNDEZ, I. (2023). [Rutes per descobrir arbres monumentals](#). MADRID: Desnivel.

Catalunya és un país eminentment forestal, de fet es pot dir que gairebé la meitat del país és bosc, on creixen més de cent espècies diferents d'arbres. I en tenir una diversitat de relleu i paisatges tan gran, hi ha arbres monumentals de tota mena. Es caracteritzen per les grans dimensions, per la bellesa o per l'edat considerable, i en molts casos, pels tres factors a la vegada. Moltes d'aquestes espècies les anirem a descobrir en aquestes excursions.

Visitarem l'alzina considerada més antiga i gran de Catalunya a les muntanyes de Prades; els pins pinyers més alts del país, a l'Anoia; un faig de més de 250 anys que ens ensenya les seves entranyes, al massís del Port; una nova espècie d'avet que va néixer al mig del Montseny; una concentració d'oliveres mil-lenàries al Montsià, amb un exemplar de 1.700 anys; o un vell teix que creix al que probablement és el bosc més antic de Principat, a la serra de Cardó. Hi són monuments centenaris, obres d'art de la natura, i saber descobrir-la i interpretar-la ens ajudarà a assaborir el passeig i valorar l'entorn.

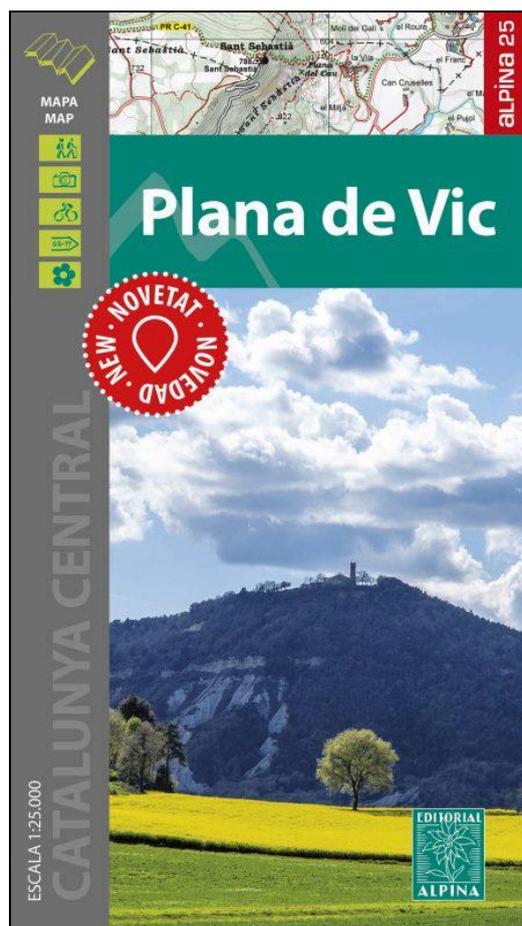


SALA, S (2019). [El Moianès. Mapa excursionista](#). VIC: Monteditorial.

Excursions a l'altiplà del Moianès: des de la Vall de la Gavarresa a Sant Llorenç del Munt i l'Obac i des del Pla de Bages als Cingles de Bertí · Escala 1:40000

El mapa conté la informació detallada per la pràctica excursionista a peu i amb bicicleta. Itineraris més emblemàtics de la zona:

- Domini de la Terra de l'Estany // 5,1km +100m
- Ruta de la pedra seca i dolmen de Trullàs // 12,3km +380m
- Volta a Granera // 5,7km +160m
- Volta a Castellterçol // 7,8km +230
- Coves del Toll // 8,9km +200m
- La Sauva Negra i el Castell de la Popa // 9,1km +260m
- Senders de la riera d'Oló // 5km 100m i 18,4km +810m
- Ruta per Calders i les rieres que l'envolten (PR-C-197) // 25,7km +860m
- Vall de la Gavarresa // 27,8km +720m
- Vall de Marfà // 48,3 +1.040m



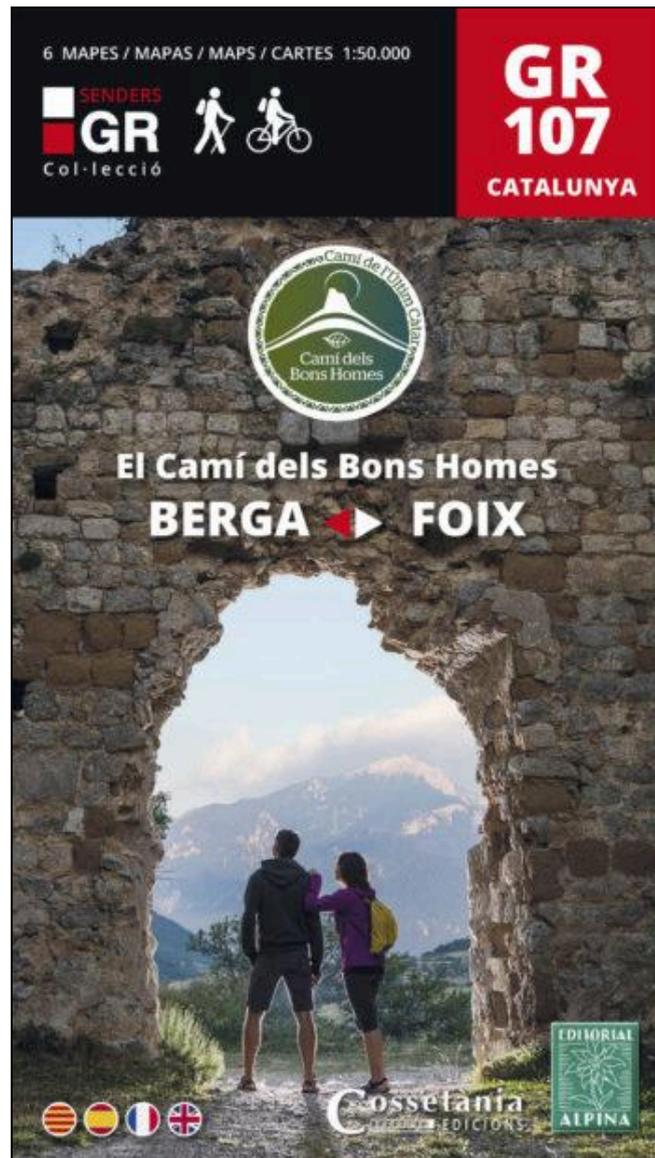
EDITORIAL ALPINA. (2023). [Plana de Vic](#). GRANOLLERS: Editorial Alpina.

Mapa excursionista + Carpeta

Escala: 1:25.000

Edició: 2023 / 2024

La carpeta i el mapa excursionista ofereixen detalls a escala 1:25.000, amb una equidistància de 10 metres i corbes mestres cada 50 metres. Proporciona informació d'interès per a excursionistes, representant els usos del sòl en 3 nivells. És compatible amb sistemes GPS per a una navegació més precisa.

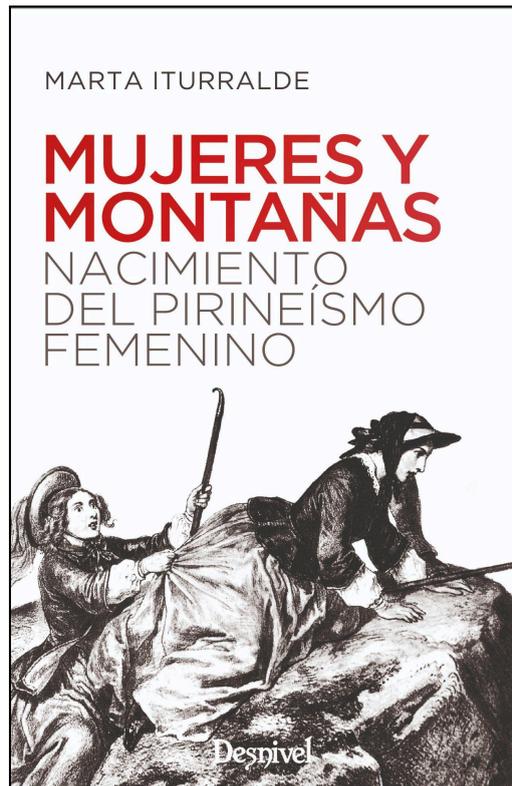


EDITORIAL ALPINA. (2017). [El Camí dels Bons Homes. BERGA - FOIX](#). GRANOLLERS:
Editorial Alpina.

Format: 21 x 14,5 cm

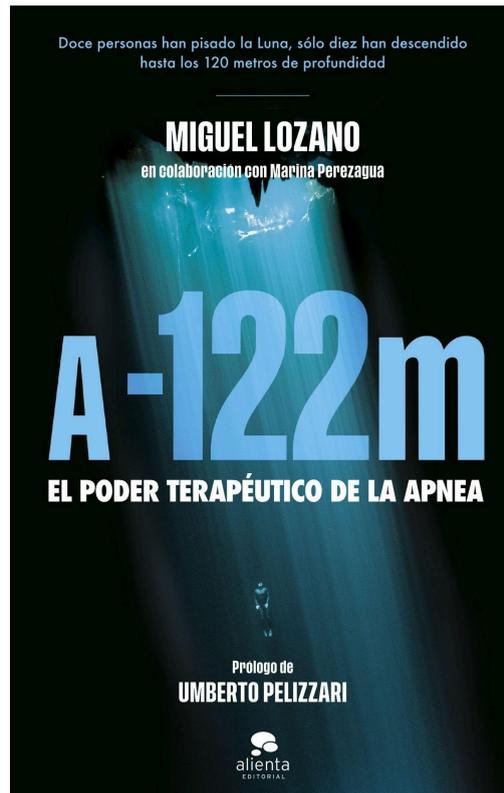
Idiomes: català/castellà/francès/anglès

Aquesta carpeta conté 6 mapes a escala 1:50.000, una guia i 15 mapes senderistes a la mateixa escala. La ruta a peu i en BTT segueix el sender de Gran Recorregut (GR 107), que recrea les rutes de migració utilitzades pels càtars o Bons Homes durant els segles XIII i XIV, quan fugien de la croada i la inquisició promoguda per l'església catòlica de Roma amb l'ajuda del rei de França.



ITURRALDE, M (2002). [Mujeres y montañas. Nacimiento del pirineísmo femenino](#). MADRID: Ediciones Desnivel.

«¡Que las mujeres no se expongan en absoluto, en las altas montañas, a las fatigas, a los peligros extraños a su sexo, a lo que podría ser censurable! La timidez, el desmayo, son en ellas cosas naturales, a menudo graciosas y amables. Que dejen, pues, ese bastón de punta de hierro que, en sus manos, es vano y ridículo...», abogaba en 1828 Étienne-Gabriel Arbanère, en su Cuadro de los Pirineos franceses. Afortunadamente, no fue escuchado. Mujeres y montañas. Nacimiento del Pirineísmo femenino, libro ganador ex aequo del IV Premio Desnivel de Literatura de Montaña, Viajes y Aventura, ofrece un apasionante testimonio de la curiosidad, determinación y deseo de autosuperación de las primeras pirineístas. Compuesto de siete narraciones noveladas, situadas entre 1792 y 1858, reconstruye de una manera muy convincente las experiencias de las pioneras en el montañismo pirenaico. Desde Rosalie Ramond hasta Alice Prévost, diversas circunstancias personales e históricas, a veces muy dramáticas, han empujado a estos seres vibrantes con emociones a aventurarse por lugares entonces muy poco explorados: el Pico de Entre los Puertos, el Pic du Midi de Bigorre, la Hourquette d'Ossoue, la Brecha de Rolando, el Monte Perdido, el Vignemale y el Aneto. Una montañera, una cumbre, unas vivencias... El resultado es una narración intimista y personal, donde el esfuerzo de reconstrucción ha sido tan riguroso como el de documentación. Marta Iturralde hace gala de toda su sensibilidad y experiencia montañera para transmitirnos su visión de aquellas históricas ascensiones.



LOZANO, M (2023). [A -122 metros : el poder terapéutico de la apnea](#). BARCELONA: Alenta Editorial.

Aprende técnicas para controlar tu respiración y superar tus límites

Tomamos aire unas doce veces por minuto, alrededor de setecientas respiraciones por hora y más de diecisiete mil cada día de nuestra vida. La respiración es la base del rendimiento físico y mental y es también la gran olvidada del entrenamiento deportivo y terapéutico. Pero ¿qué pasaría si controlásemos adecuadamente algo tan básico como inspirar y espirar? ¿Dónde llegaríamos si nos hiciéramos dueños de nuestra respiración?

La respuesta es el título de este libro. Pero también son mil lugares más. Llegaríamos a la excelencia deportiva. Al control emocional. Al abandono de los miedos y la ansiedad. A la satisfacción personal. A una vida más plena en lo físico y lo mental.

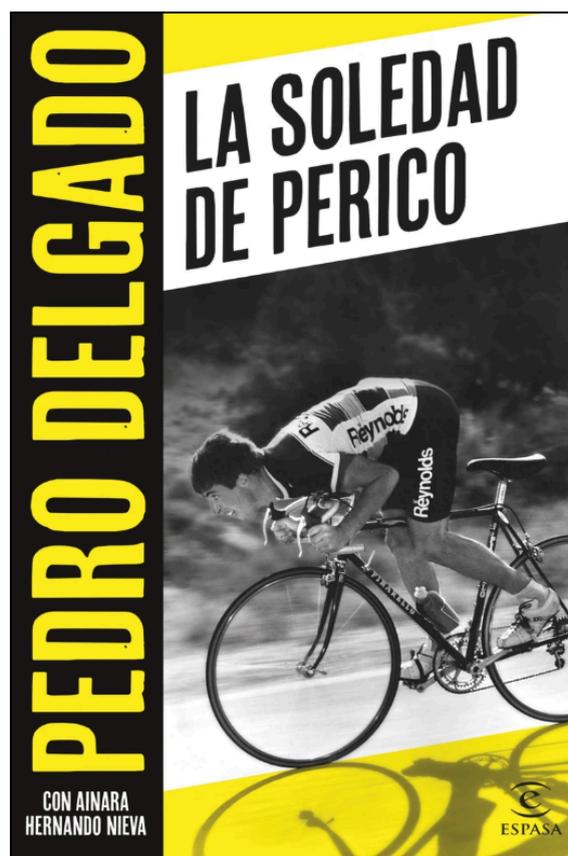
Gracias a algo tan simple y tan complejo como aprender a respirar hasta nuestro máximo potencial, Miguel Lozano ha hecho de la apnea su forma de vida y su método de enseñanza a otros.

A través de su historia personal y de las técnicas para reducir el estrés, mejorar la concentración y gestionar las emociones que comparte en este libro, tú también lograrás cuestionar lo incuestionable y descubrirás que los límites siempre están más lejos de lo que aparentan.



COLORADO, J. (2021). [Cómo escalar y entrenar en rocódromo](#). MADRID: Desnivel.

Los rocódromos se han convertido en instalaciones deportivas de vanguardia, muy versátiles y funcionales. Tanto es así que cualquier persona, ya sea amante del deporte en general o escalador, principiante o experto, desde que lo prueban, convierten al rocódromo en su lugar habitual para estar en forma: ya no pueden pasar sin él. Este libro te va a guiar para sacarle el máximo partido y disfrute a tu vida en el rocódromo: comprender las claves para optimizar tu experiencia, y todo lo relacionado con la seguridad. Te aportará un sinfín de pequeños detalles, trucos y sensaciones. Su autor, Joaquín Colorado, profesor y entrenador de escalada y guía de alta montaña, acumula una experiencia de más de treinta años en el mundo de los rocódromos, formando tanto a escaladores como a profesores. En este su sexto libro, se mantiene fiel a ese estilo tan suyo con un lenguaje sencillo, accesible y, sobre todo, muy práctico.

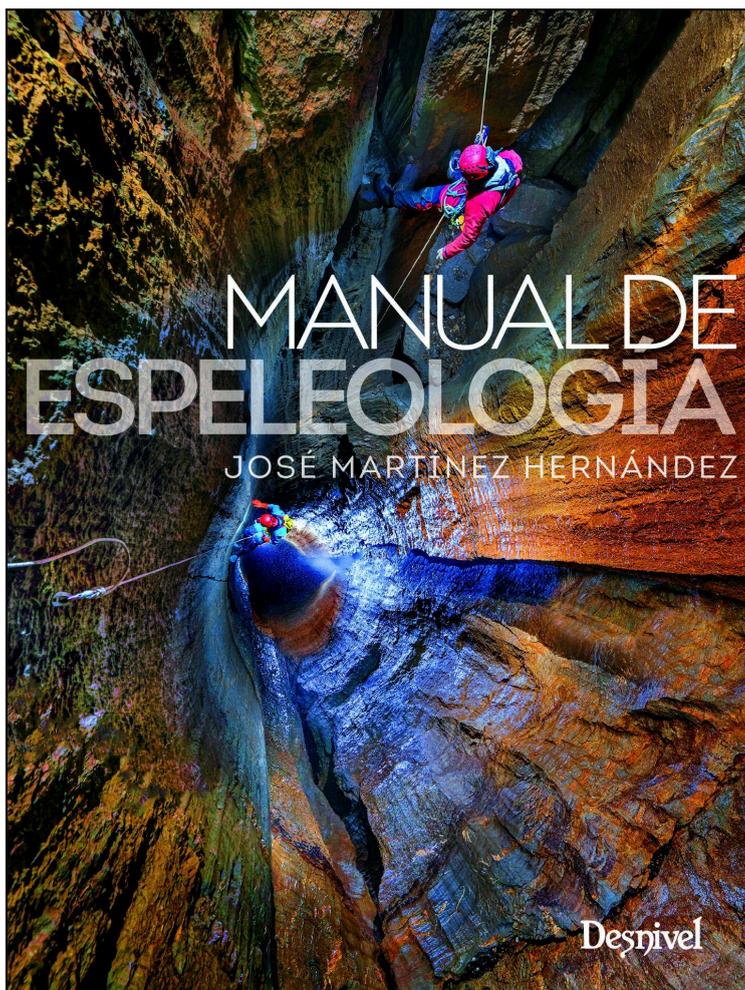


DELGADO, P. (2023). [La soledad de Perico](#). BARCELONA: Espasa.

Un extraordinario testimonio que relata los momentos más íntimos y desconocidos de unos de los deportistas españoles más importantes de nuestra historia.

Por mucho que jaleen a un deportista, el deportista siempre está solo. Por muy rodeado de gente que se encuentre mientras sube un puerto, con la pasión desatada a su paso, el ciclista está solo frente al esfuerzo, el dolor y la gloria, y solo también frente a la derrota. En este emotivo libro, Pedro Delgado se sincera y cuenta toda esa soledad vivida durante algunos de los momentos clave de su carrera deportiva: desde sus pensamientos rodando por las calles de Luxemburgo, en un despiste monumental que marcaría para siempre su vida, hasta la intimidad de sus emociones más profundas mientras pisaba la cima del podio de París en el Tour de Francia de 1988, o todo lo que vivió mientras le daba un giro histórico a la Vuelta a España de 1985, que conquistó tras una etapa épica que desafió todos los límites.

La soledad de Perico supone un viaje a otra época, a otro ciclismo y a la infancia de Pedro, a los recuerdos de su primera victoria y de sus primeras pedaladas en bici cuando tan solo era un niño que daba vueltas en el patio del barrio segoviano de Pío XII, donde nació y se gestó la leyenda y su amor por el ciclismo. Pedro Delgado y Ainara Hernando revelan en estas páginas emociones, historias y anécdotas del mito jamás contadas hasta ahora. De Pedrito a Perico, el primer ídolo deportivo de la España en color.



MARTÍNEZ, J. (2023). [Manual de espeleología](#). MADRID: Desnivel.

Te presentamos una nueva edición del Manual de espeleología, una obra de referencia indiscutible entre los espeleólogos y manual de cabecera en los cursos de formación de esta disciplina, desde que en 1997 viera la luz su primera edición. José Martínez repasa cada una de las múltiples facetas que engloba la espeleología porque cree que todo lo que aquí se muestra es lo que se debe impartir en los cursillos de iniciación y para ello explica, entre otros temas, cómo se forman las cavernas, quiénes fueron los primeros visitantes, qué equipo se necesita para adentrarse en ellas, cuáles son las técnicas de progresión, qué animales podemos encontrarnos, cómo se topografía una cueva, cómo se obtienen buenas imágenes... Los que quieran seguir profundizando en alguna de estas complejas materias encontrarán una amplia bibliografía en las páginas finales, en las cuales también aparece una novedad: mediante códigos QR vamos a poder acceder a datos que antes iban impresos en papel pero que inevitablemente quedaban desactualizados poco tiempo después. Lo demás, la esencia del libro, permanece, al igual que el deseo del autor de que disfrutéis ojeando estas páginas. Os lanza también una recomendación, que no deis vuestros primeros pasos con estas simples indicaciones, sino que lo hagáis de la mano de gente con la debida experiencia, contactando antes con cualquiera de los muchos grupos espeleológicos que existen en nuestra geografía.