

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT ESTIU 2025



Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu de 2025!

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'estiu i us animem a visitar la biblioteca per a 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.

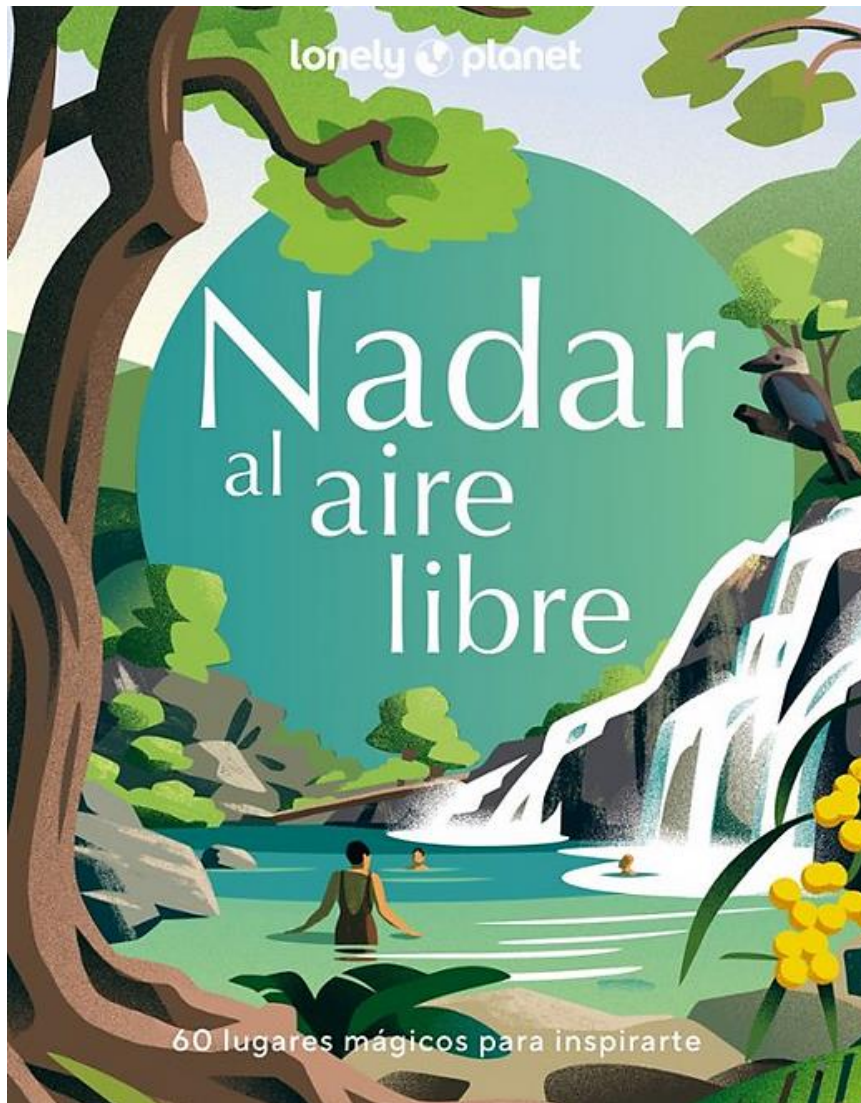
Foto de portada: **analogicus** → [@analogicus_shuttout](#)

ÍNDIX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu de 2025!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

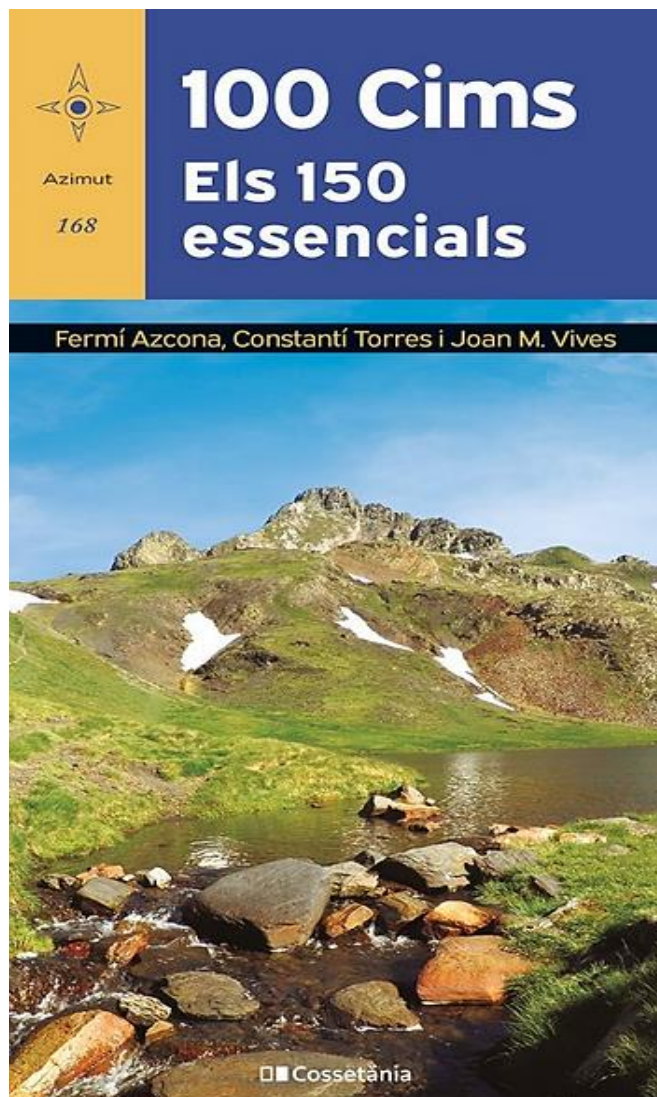
- 4 Nadar al Aire Libre: 60 Lugares Mágicos para Inspirarte.
- 5 100 Cims: Els 150 Essencials.
- 6 El Contracte: Cruyff, Carabén, Catalunya.
- 7 Somnis Olímpics.
- 8 La Carrera del Siglo.
- 9 Guia de Vies Verdes i Camins Naturals.
- 10 Las Mejores Rutas en Bicicleta: Italia. 37 Itinerarios Inolvidables.
- 11 En la Montaña Está la Libertad.
- 12 Pirineus: 50 Indrets que no et pots Perdre.



VARIOS AUTORES (2024). [Nadar al Aire Libre: 60 Lugares Mágicos para Inspirarte.](#) Geoplaneta.

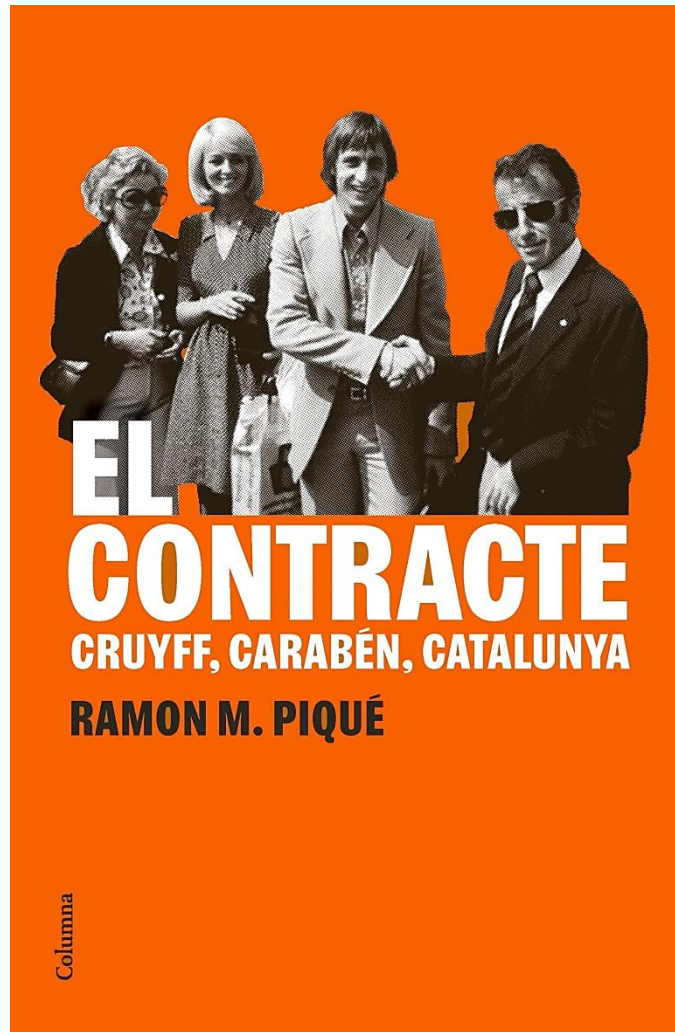
Descubre con Lonely Planet el placer de nadar al aire libre en los lugares más mágicos del mundo, tanto si eres un nadador experto como una persona curiosa con ganas de mojarse. Para ello, hemos seleccionado 180 destinos de todo el planeta donde vivir una experiencia intangible única, ya sea de euforia, calma, rejuvenecimiento o asombro.

Con recomendaciones de expertos, información práctica y fotografías inspiradoras, este libro incluye destinos únicos como las aguas heladas de la Noruega ártica, el mar cristalino de Hawái, el magnífico lago Bled en Eslovenia, las pozas de Ecuador habitadas por colibríes o una ciudad sumergida en Turquía.



VARIS AUTORS (2024). [100 Cims: Els 150 Essencials](#). Cossetània.

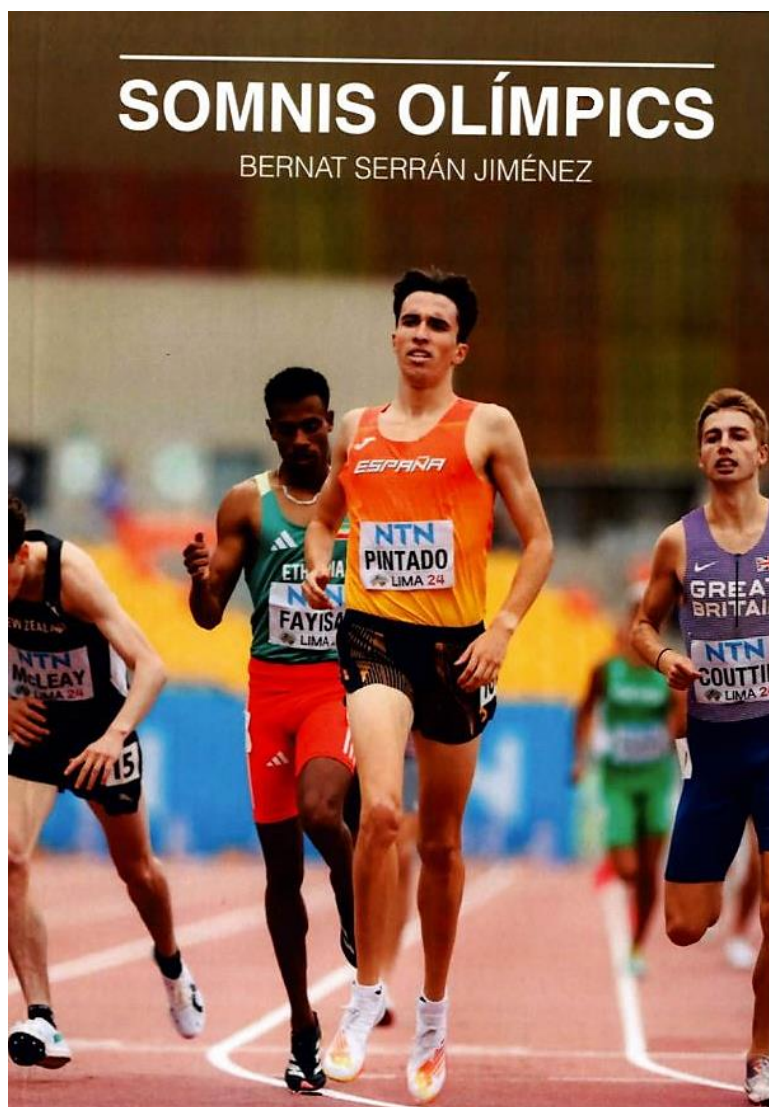
L'any 2005, la Junta Directiva de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) va proposar a les persones federades una activitat que permetés conèixer el país tot practicant l'excursionisme. Així va néixer el repte dels 100 Cims. El llibre que teniu a les mans inclou els 150 cims que el Comitè dels 100 Cims ha catalogat com a "essencials", després d'algunes ampliacions del llistat de cims del repte i que, des del 2013, són els vàlids per assolir-lo. Aquests cims, que són panoràmics i emblemàtics per al nostre excursionisme, es troben repartits de manera que totes les comarques hi són representades, amb major presència de les més muntanyoses, amb la finalitat de donar a conèixer la major part del territori de Catalunya, Andorra i la Catalunya Nord. * Cada cim va acompanyat d'una fitxa amb la descripció i informació necessària: ubicació, característiques, cartografia, desnivell, durada, dificultat, itinerari, etc.



M. PIQUÉ, RAMON. (2024). [El Contracte: Cruyff, Carabén, Catalunya](#). Columna Cat.

El llibre que explica el fitxatge d'una figura que va marcar una època i un país.

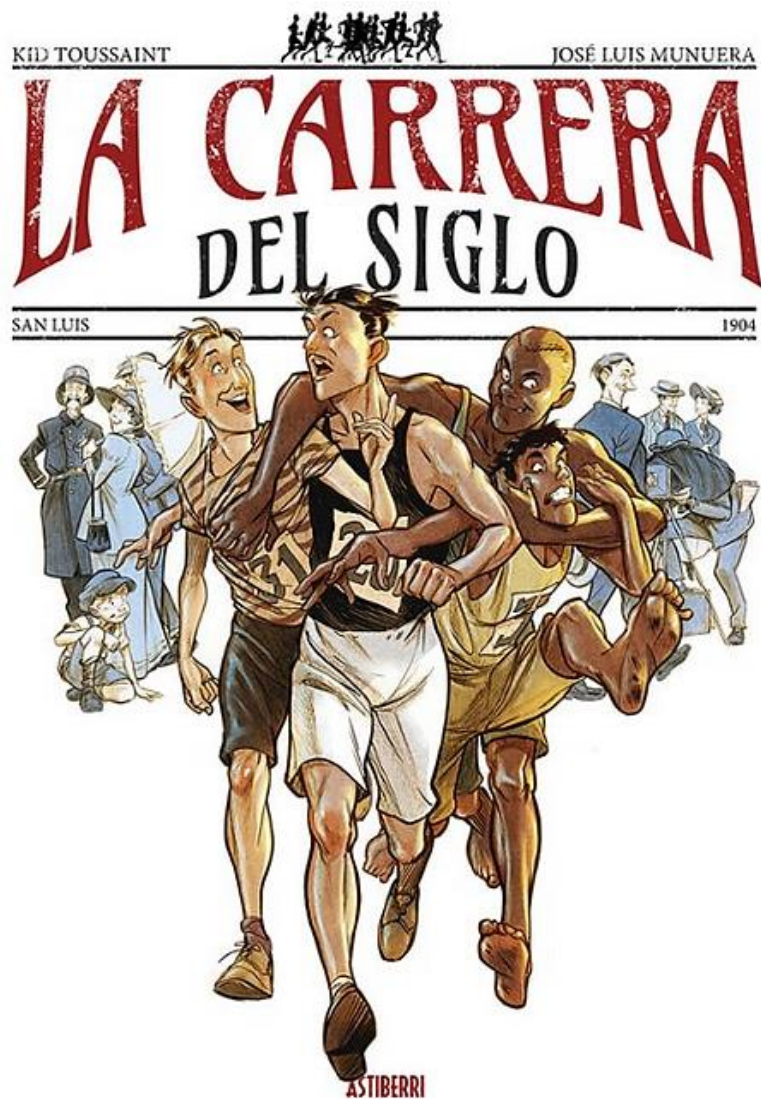
L'Empordà, estiu del 1968. Un economista català recull una jove holandesa que fa autoestop a la Costa Brava. Cinc anys després d'aquestencontre estival entre l'Armand i la Marjolijn, el millor jugador de futbol del món truca des d'Amsterdam per suplicar a aquest economista que viatgi a Holanda i el porti al Barça. Què porta una estrella del futbol mundial a voler jugar en un club que mai ha guanyat la Copa d'Europa i que fa catorze anys que no guanya la lliga? Per què una icona de la contracultura juvenil holandesa i un rebel nat, decideix viure sota la dictadura franquista? La història d'amistat entre els Carabén i els Cruyff va fer possible un fitxatge considerat impossible que canviaria per sempre el club i, de retruc, Catalunya.



SERRÁN JIMÉNEZ, BERNAT (2025). [Somnis Olímpics](#). Uzama Digital

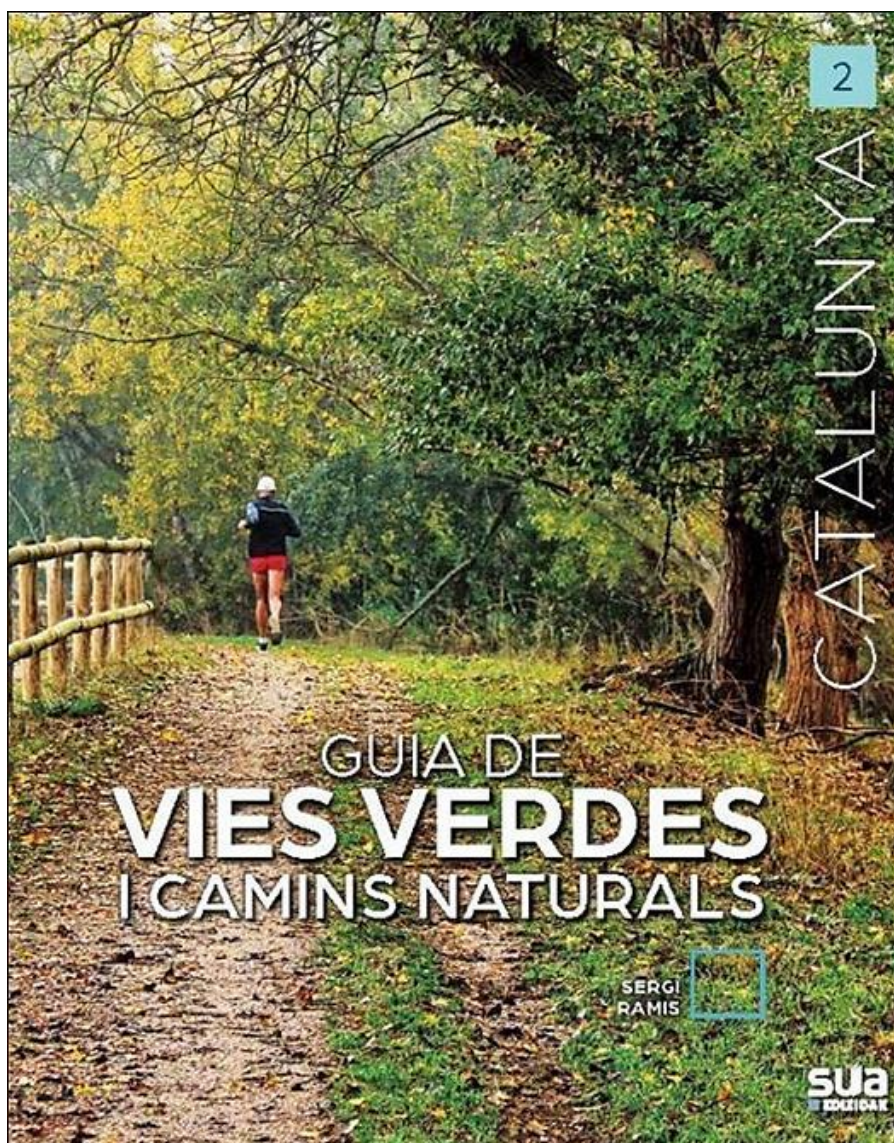
Somnis Olímpics és el quart llibre de Bernat Serrán Jiménez, amb el qual vol donar a conèixer les joves promeses de l'atletisme terrassenc, tant masculines com femenines. És, a la vegada, un homenatge als 40 anys de la creació de la Unió Atlètica Terrassa.

El llibre recull quaranta-una biografies d'atletes de Terrassa des de la categoria sub-14 a la sub-23. Aquestes biografies apareixen ordenades alfabèticament i contenen les seves trajectòries atlètiques fins el 2024. El llibre inclou també un espai dedicat als entrenadors i entrenadores amb un breu resum de les seves trajectòries, a més dels rècords i el rànquing de Terrassa.



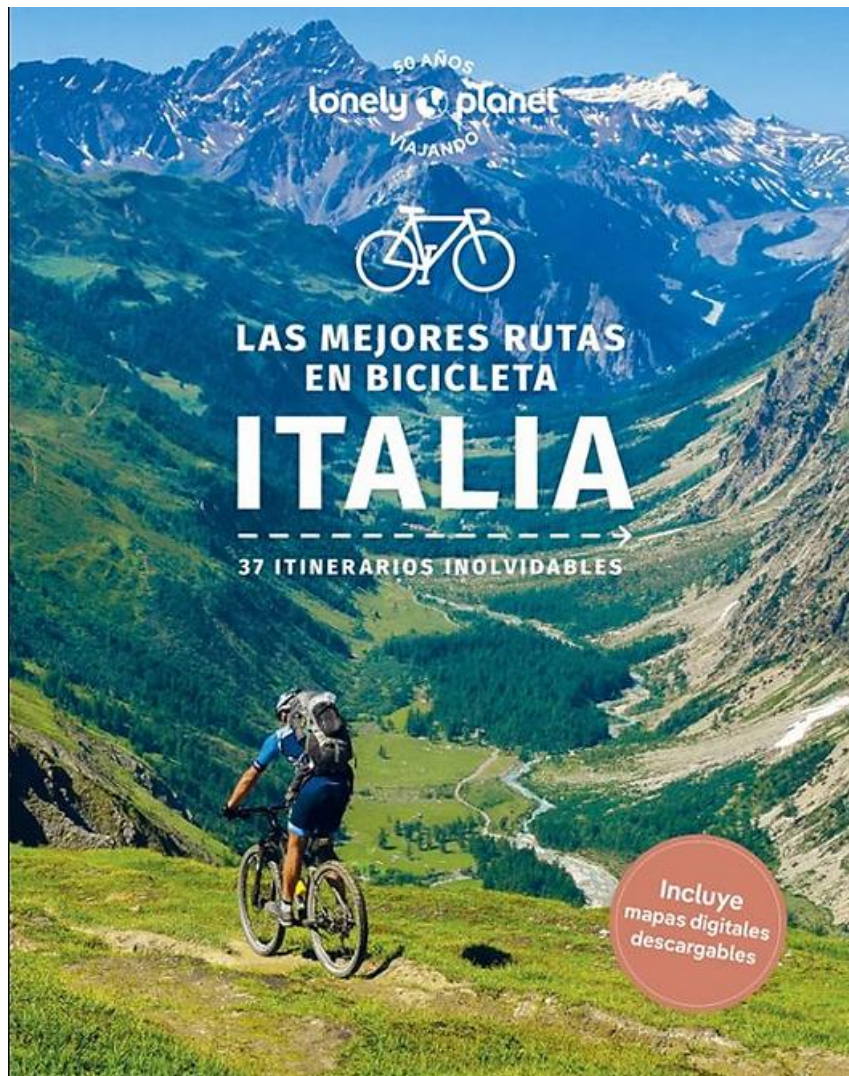
TOUSSAINT, KID i MUNUERA, JOSÉ LUIS (2024). [La Carrera del Siglo](#). Astiberri.

Coincidiendo con el año de las XXXIII Olimpiadas de París, Toussaint y Munuera recrean, en formato cómic, la maratón de 1904 en Saint Louis (Missouri, EEUU), una historia tan real como poco conocida que hará las delicias de todos los lectores y de los aficionados al deporte en particular. Con una terrible marca de 3 horas, 28 minutos y 53 segundos, tan solo 14 de los 32 corredores consiguen acabar la maratón más lenta, tramposa y llena de hitos de todos los tiempos: entre otros, temperaturas de más de 30 grados, un recorrido mal señalizado, el primer caso registrado de dopaje organizado; los primeros atletas africanos en participar en unos Juegos Olímpicos; un cartero cubano vestido de calle o un atleta que realiza parte del recorrido en coche.



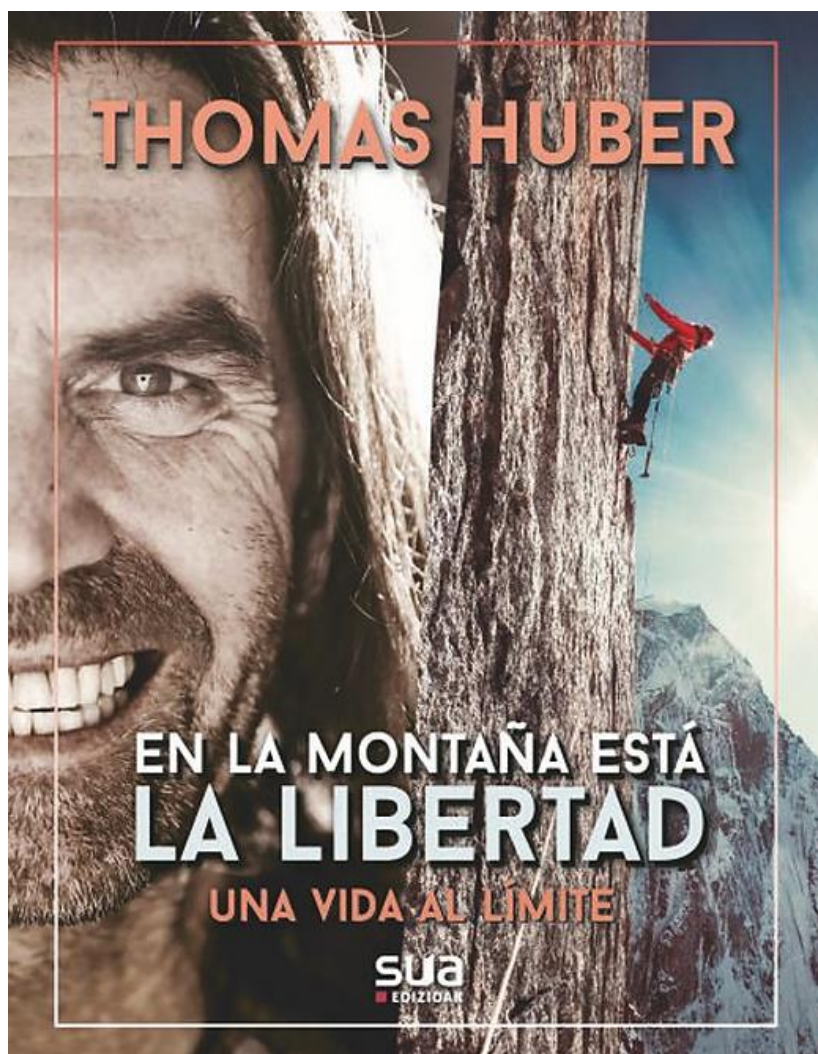
RAMIS, SERGI (2024). [Guia de Vies Verdes i Camins Naturals](#). Sua Edizioak.

Edició actualitzada i revisada d'un clàssic, la guia de Vies Verdes de Catalunya, que presenta 43 rutes aptes per a tots els públics i 1 d'addicional per als ciclistes apassionats que volen fer una volteta de més de 300 quilòmetres d'antigues vies de tren reconvertides en caminets plans i ben equipats. Aquest llibre passeja pel Principat, la Catalunya-Nord i la Franja de Ponent buscant Vies Verdes i Camins Naturals per a que el nostre bonyegut territori no sigui un impediment a l'hora de gaudir del paisatge, l'arquitectura, les tradicions i la gastronomia locals.



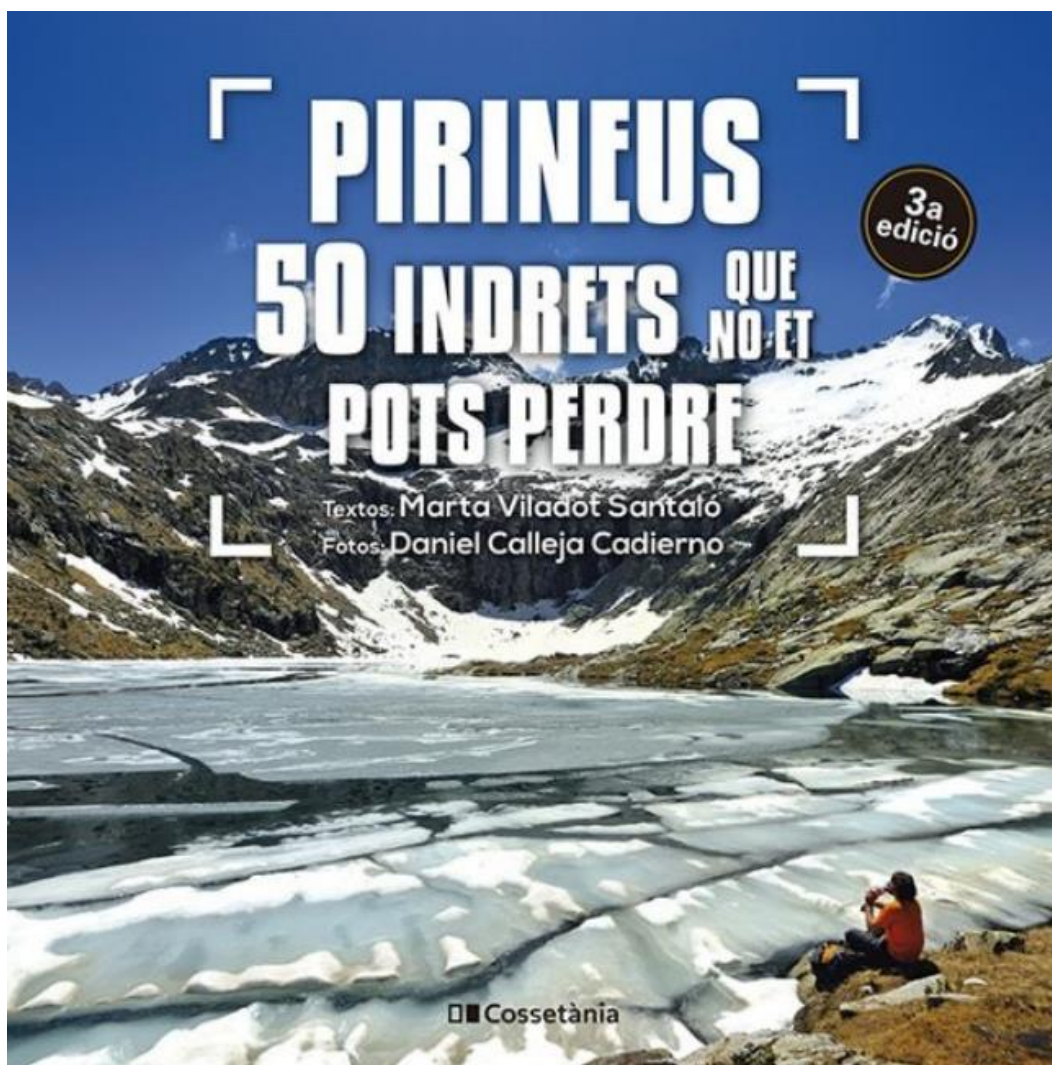
McPHERSON, AMY (2024). [Las Mejores Rutas en Bicicleta: Italia. 37 Itinerarios Inolvidables.](#) Geoplaneta.

Descubre Italia desde una nueva perspectiva con Las mejores rutas en bicicleta por Italia de Lonely Planet. Desde las montañas hasta el mar, Italia es el destino perfecto para dejar atrás el coche y los destinos más trillados, y cambiarlos por la oportunidad de conocer la cultura regional, admirar los paisajes y experimentar lo mejor de la gastronomía de cada zona sobre dos ruedas. Recorre Asinara esquivando burros albinos, rodea la laguna de Orbetello en busca de flamencos migratorios, come de maravilla por las colinas de Barolo o la costa dei Trabocchi, visita las joyas ocultas de la historia italiana, o recorre algunas de las rutas ciclistas más históricas. Elige el itinerario perfecto para ti o para tu familia, ya sea para unas pocas horas o para todo el día, ¡y empieza a pedalear!



HUBER, THOMAS. (2024). [En la Montaña Está la Libertad](#). Sua Edizioak.

El escalador y alpinista extremo Thomas Huber se mueve desde hace décadas al borde del abismo. Ha logrado grandes éxitos en primeras ascensiones y en rutas espectaculares, ha sufrido derrotas, sobrevivido a graves accidentes y a la enfermedad. Ha vivido siempre al límite y ha hecho de sus fracasos una virtud, resurgiendo varias veces de sus cenizas. En este libro nos habla de su infancia al pie de los Alpes, de la energía de sus primeros pasos, de la pasión, de la hermandad, de la valentía y de las dudas. Es la historia de uno de los alpinistas más famosos de nuestra época y un canto a la libertad.



VILADOT SANTALÓ, MARTA (2024). [Pirineus: 50 Indrets que no et pots Perdre.](#) Cossetània.

Descobrir i gaudir els Pirineus. Una muntanya màgica i un estany amagat. Un pont penjant i un volcà extingit. Gaudir d'una habitació amb vistes a la glacera del Mont Perdut o passar la nit de Sant Joan esperant el ball d'una princesa a la Bassa de la Mora. Els Pirineus ens ofereixen tot això i molt més. En aquesta guia hi trobareu 50 excursions per a tots els nivells, des de les passejades tranquil·les per alguns dels boscos més bells d'Europa fins a les ascensions als gegants de la serralada. Si en l'anterior llibre *'Els Pirineus de cap a cap'* els autors feien la travessa integral de mar a mar, ara del que es tracta es de visitar 50 indrets seleccionats des del País Basc fins a Catalunya: fagedes i gorges, cascades, circs i refugis que ens regalaran vetllades inoblidables sota les estrelles. 50 excursions per emportar-nos a casa el millor dels Pirineus.