



**GUIA DE
CONEIXEMENT I ESPORT
PRIMAVERA 2026**

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport Primavera 2026!

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 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.

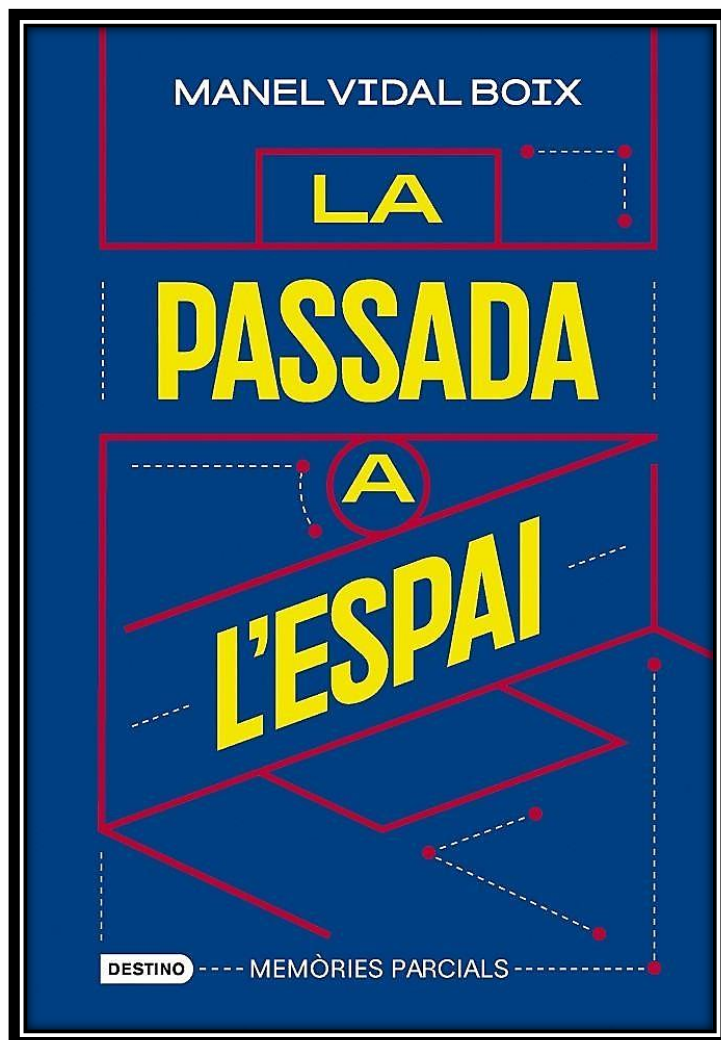
Foto de portada: **Vilkasss** → [Vilkasss](#)

ÍNDIX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de primavera 2026!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C i E

- 4 La Passada a l'Espai
- 5 Implacable: De Bueno a Excelente y a Implacable
- 6 Hi ha Llum Entre les Cordes
- 7 Esport per a Tothom: Visió, Vector i Marca País
- 8 Ambaixades: Història de les Penyes del FC Barcelona
- 9 Fitnes per a Passerells
- 10 40 Cims per Sobre dels 2.200m: 22 Rutes
- 11 Montseny: 50 Indrets amb Encant
- 12 Sempre a Punt: Manual de Supervivència als Països Catalans
- 13 101 Refugis de Muntanya de Catalunya
- 14 Escapades en Tren Molt a Prop de Barcelona



LA PASSADA A L'ESPAI

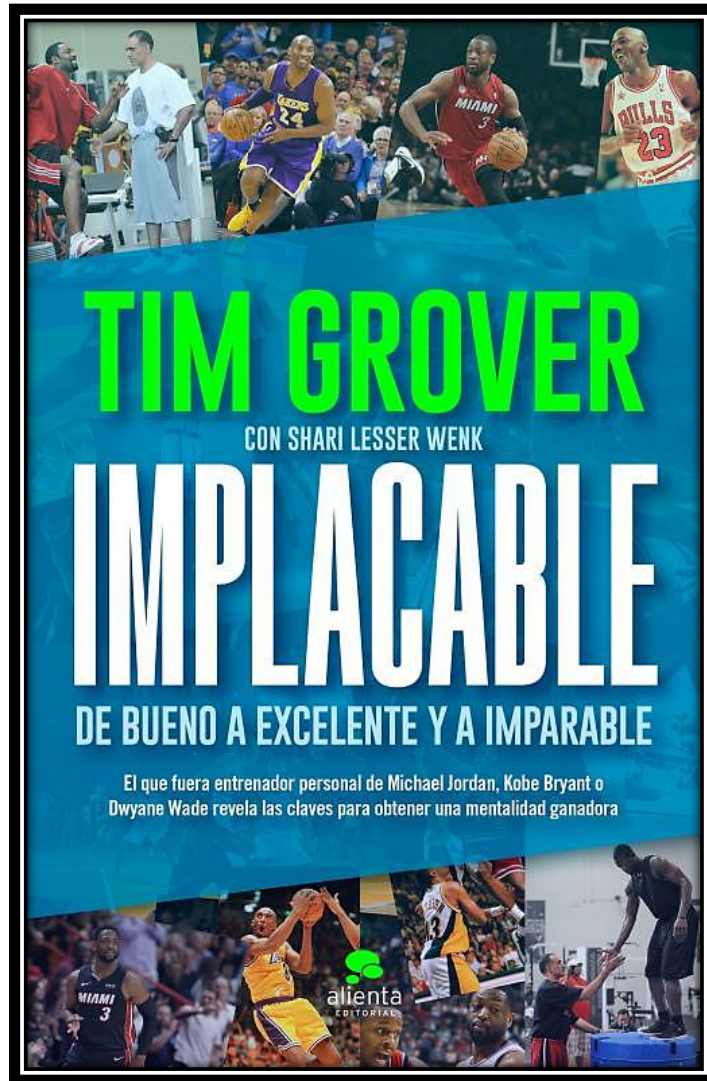
MANEL VIDAL BOIX (2025)

(Destino CAT)

Futbol, experiències i reflexions d'una de les figures més destacades, irreverents i seguides del panorama comunicatiu català.

La passada a l'espai uneix la passió pel futbol amb una extraordinària introspecció personal i cultural. A través de les seves pàgines, l'autor ens transporta a un viatge per les seves experiències i reflexions sobre alguns dels futbolistes més icònics, partits memorables i la seva trajectòria dins d'aquest món. A més, Vidal explora la seva relació amb aquest esport, des dels inicis en equips locals fins al període a Alemanya, i posa en relleu les lliçons apreses i les connexions humanes teixides pel camí.

Amb un estil irònic i carregat d'humor, *La passada a l'espai* no és només un homenatge al futbol i als seus protagonistes, sinó també una reflexió brillant i lúcida sobre com pot influir aquest esport en les nostres vides i unir persones de maneres inesperades.



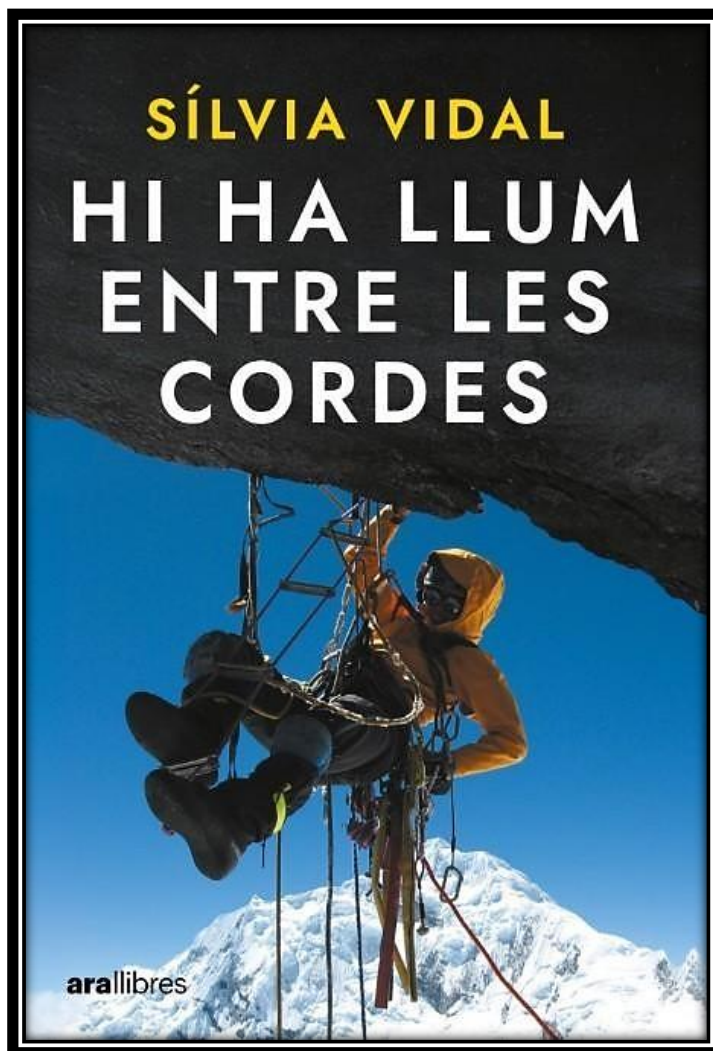
IMPLACABLE: DE BUENO A EXCELENTE Y A IMPARABLE

TIM GROVER (2021)

(Alienta Editorial)

Durante más de dos décadas, el legendario entrenador Tim Grover ha ayudado a algunos de los más grandes a ser aún mejores. Entre sus clientes, ha contado con estrellas como Michael Jordan, Kobe Bryant y Dwyane Wade. Ahora, por primera vez, revela en este libro todo lo que les ha enseñado, y también todo lo que ha aprendido de ellos: cómo piensan, cómo aprenden, cómo tienen éxito, cómo fracasan... en definitiva, qué les convierte en implacables.

Ser implacable es exigirte a ti mismo más de lo que nadie podría exigirte, sabiendo que siempre puedes hacer más. Es deshacerte de las excusas que se interponen entre tú y tus objetivos, sin importar lo inalcanzables que parezcan o cuánta gente te diga que no se puede. De forma directa y contundente, Grover analiza lo que se necesita para ser implacable y detalla los rasgos esenciales que comparten las personas más exitosas, ya sea en el deporte, los negocios o cualquier otro ámbito de la vida.

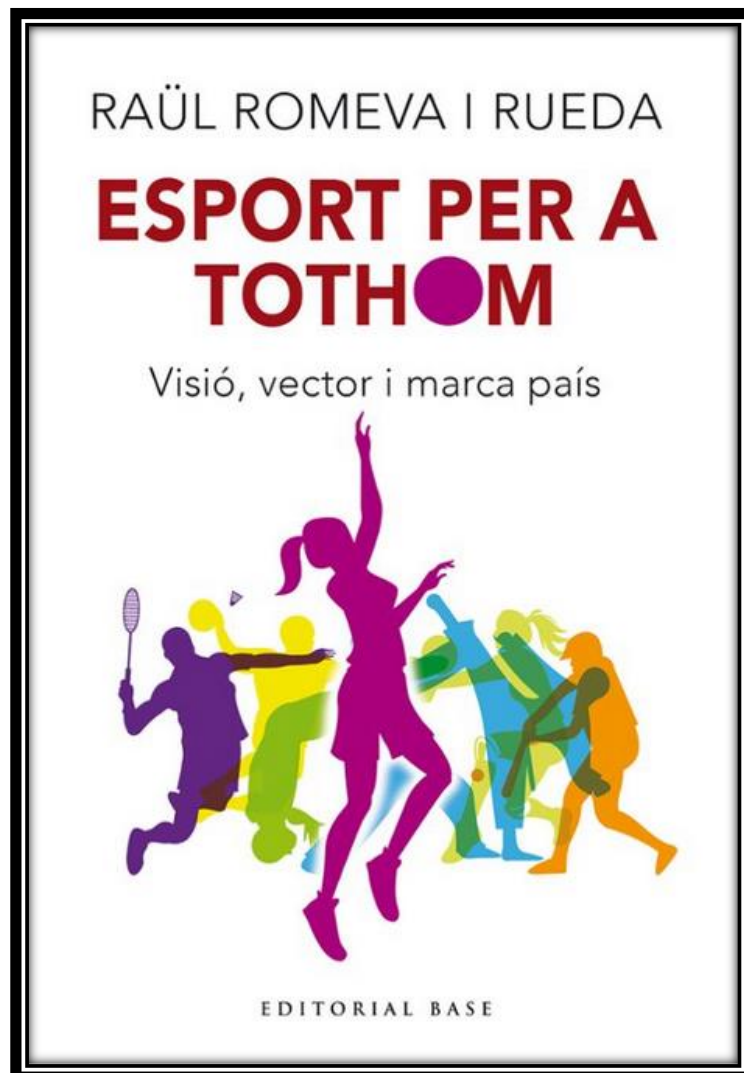


HI HA LLUM ENTRE LES CORDES

SÍLVIA VIDAL MARTÍ (2025)

(Ara Llibres)

Un relat autobiogràfic que recull per primera vegada les experiències de Sílvia Vidal. En aquest llibre ens obre les portes al seu món amb una història que va molt més enllà de l'escalada. Ens regala una història captivadora sobre els límits humans, la solitud i la força de creure en un mateix. Aquest llibre és un viatge emocionant i introspectiu, ple d'aventures extremes, reflexions profundes i una lliçó de vida que no et deixarà indiferent. Des de les seves primeres passes en el món de l'escalada fins a convertir-se en una referent global, Vidal ens convida a viure moments que ens faran contenir la respiració. Més que parlar de parets verticals i cims inaccessibles, aquest relat ens mostra com afrontar les pors, la solitud i els desafiaments d'un món que sovint ens posa a prova. Amb una veu pròxima i autèntica, l'autora ens inspira a replantejar-nos les nostres prioritats, a connectar amb el nostre costat més valent i a trobar bellesa en els reptes més inesperats. Un llibre per a tothom qui estigui disposat a pujar el cim més important: el de la seva pròpia vida.



ESPORT PER A TOTHOM: VISIÓ, VECTOR I MARCA PAÍS

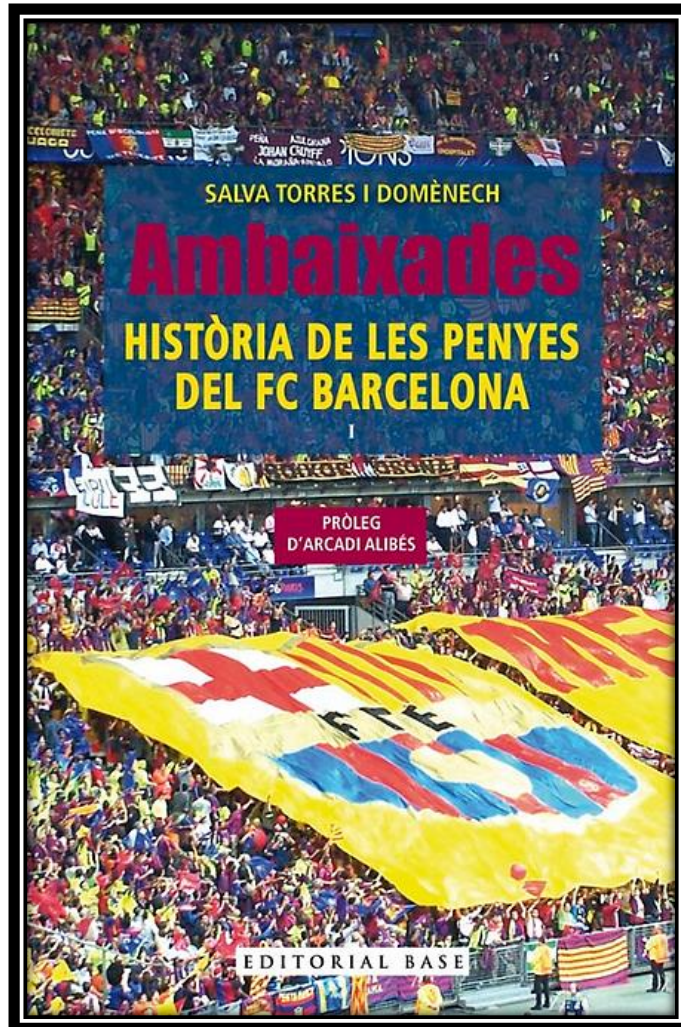
RAÜL ROMEVA i RUEDA (2025)

(Editorial Base)

La importància de l'esport des d'una vessant ètica, política i social.

Per què un país, que molta gent volem que sigui un Estat republicà, ha de situar l'esport i l'activitat física al frontispici de les seves polítiques? Per què una societat que aspira als màxims nivells de benestar (i de felicitat) ha de voler dotar-se d'institucions que tinguin l'esport i l'activitat física com una de les seves grans prioritats? Per què en un món globalitzat cal comptar amb una xarxa esportiva —de persones, institucions i actors privats— al servei dels grans reptes globals?

De tot això ens ocupem en aquest llibre. Una aposta a favor d'entendre l'esport i l'activitat física com a vector per construir una Catalunya republicana més moderna, més ètica, més justa i més inclusiva.



AMBAIXADES: HISTÒRIA DE LES PENYES DEL FC BARCELONA

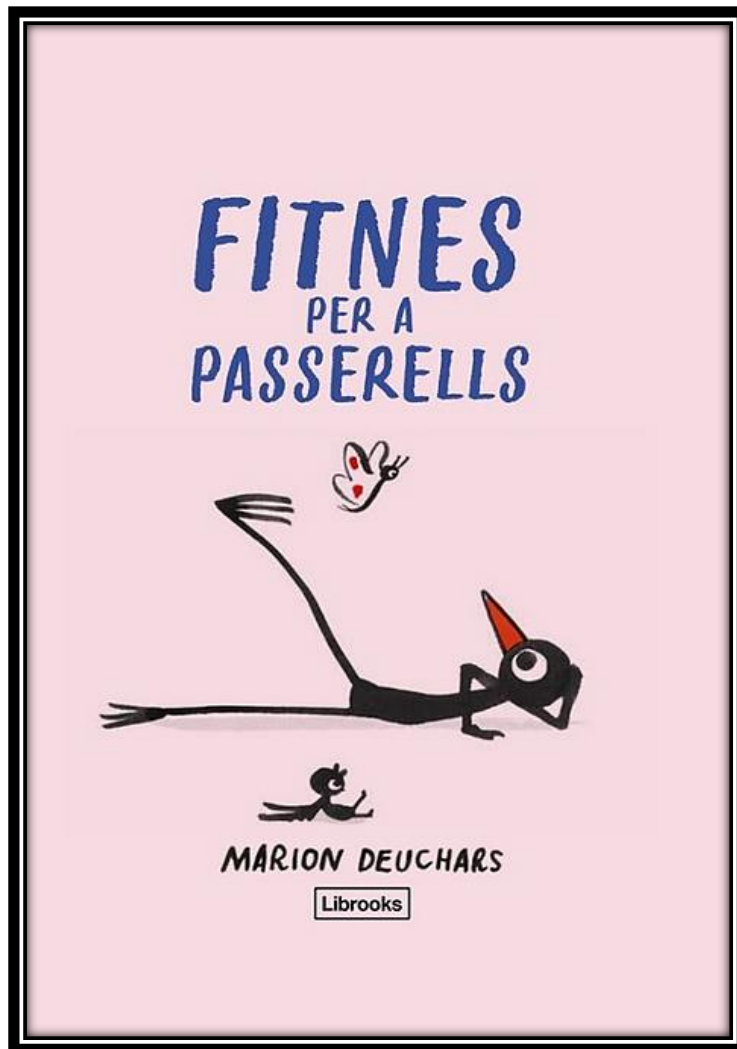
SILVIA TORRES i DOMENECH (2025)

(Editorial Base)

Les penyes del FC Barcelona han estat les grans desconegudes en la història del FC Barcelona. En totes les publicacions sobre la història del club sempre han figurat com un simple annex estudiat de forma superficial, tot i que amaguen un pou sense fons d'història i d'històries de lluita, resistència, reivindicació, reafirmació i suport a uns colors de manera totalment altruista i sovint sense cap reconeixement.

Amb motius esportius, socials, culturals o solidaris, les penyes del FC Barcelona han anat evolucionant al llarg dels anys des que, el 21 de juliol de 1919, el president del FC Barcelona, Ricard Graells, va donar oficialitat a la primera: la Penya Barcelonista del FC Barcelona.

A partir d'aquí, l'autor ens condueix encara a uns orígens anteriors, no oficials, i ens mostra una nova teoria que data l'origen del concepte penya en l'emblemàtic quiosc de Canaletes, on avui en dia se celebren, no per casualitat, les victòries del FC Barcelona.

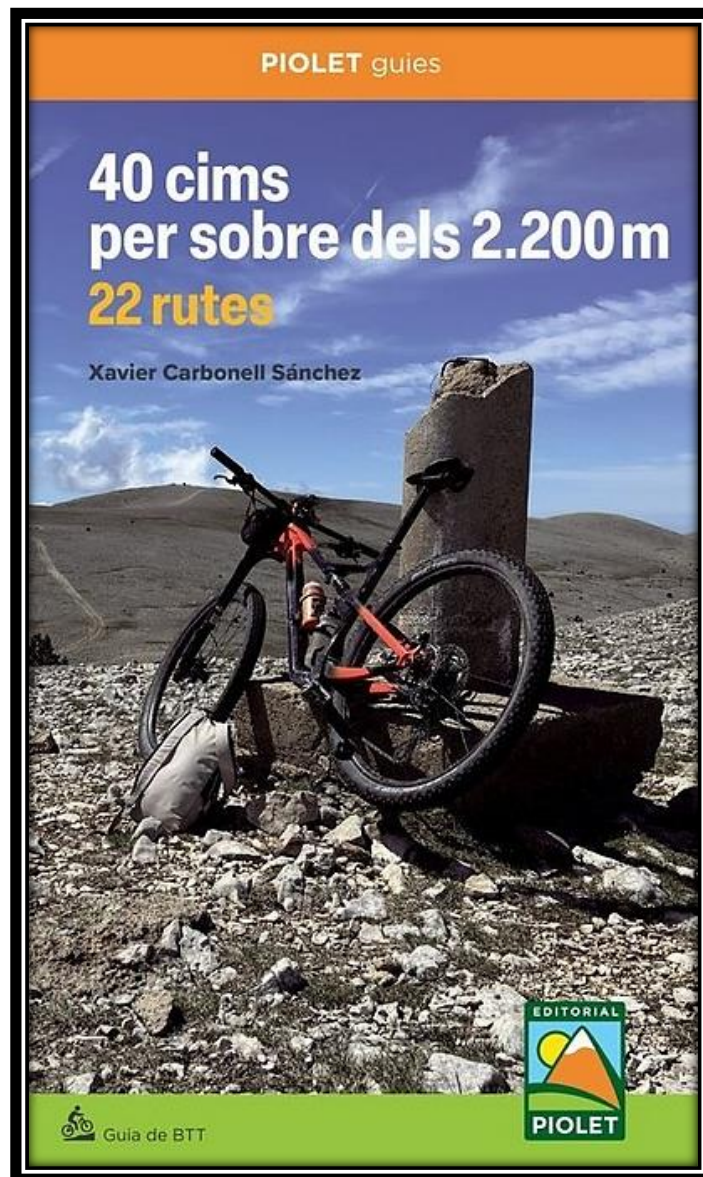


FITNES PER A PASSERELLS

MARION DEUCHARS (2025)

(Librooks Barcelona)

Un llibre pensat per ajudar els qui s'inicien en el fitness i inspirar els qui ja han fet el camí en aquesta pràctica. El segon llibre de la col·lecció és un manual per a posar-se en forma, aquesta vegada mitjançant la pràctica del fitness. Amb les simpàtiques il·lustracions de l'ocellet, el nou títol ens acompanya en un seguit d'exercicis que faran que la qualitat de vida sigui compatible amb la longevitat. La flexibilitat i també la mobilitat, els exercicis que milloren el sistema cardiovascular, o aquells que entrenen seccions ben diferenciades del nostre cos, tot ben explicat amb il·lustracions senzilles i divertides que simplifiquen la manera d'abordar el nostre entrenament personal. La reconeguda i molt guardonada il·lustradora Marion Deuchars és la creadora del personatge protagonista, un ocell maldestre i entranyable que ha protagonitzat diversos llibres previs.

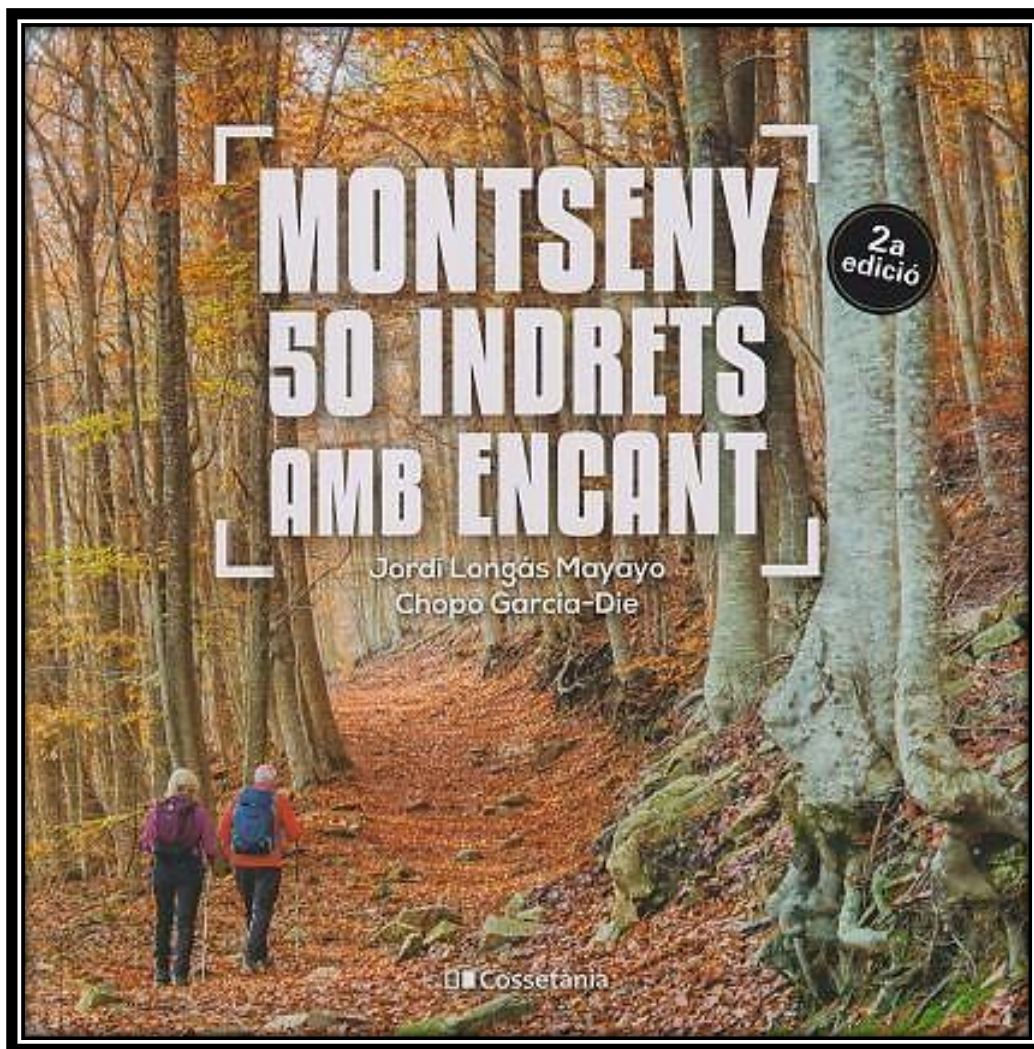


40 CIMS PER SOBRE DELS 2.200m: 22 RUTES

XAVIER CARBONELL SÁNCHEZ (2024)

(Editorial Piolet)

Aquesta guia presenta 22 excursions per pujar a 46 cims, 40 dels quals tenen una altitud per sobre de 2.200 m d'altitud en bicicleta de muntanya. Hem posat el focus, però no únicament, als cims inclosos en el repte "100 cims" de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. L'orografia de les comarques de muntanya catalanes permet contemplar paisatges forestals i agrícoles. També es visiten indrets històrics i religiosos, i pobles i masos abandonats. En total, es recorren uns 950 quilòmetres amb un desnivell positiu aproximat de 35.100 metres. Per evitar les descripcions feixugues de les rutes us podeu descarregar el track a la pàgina de Wikiloc mitjançant el corresponent codi QR.

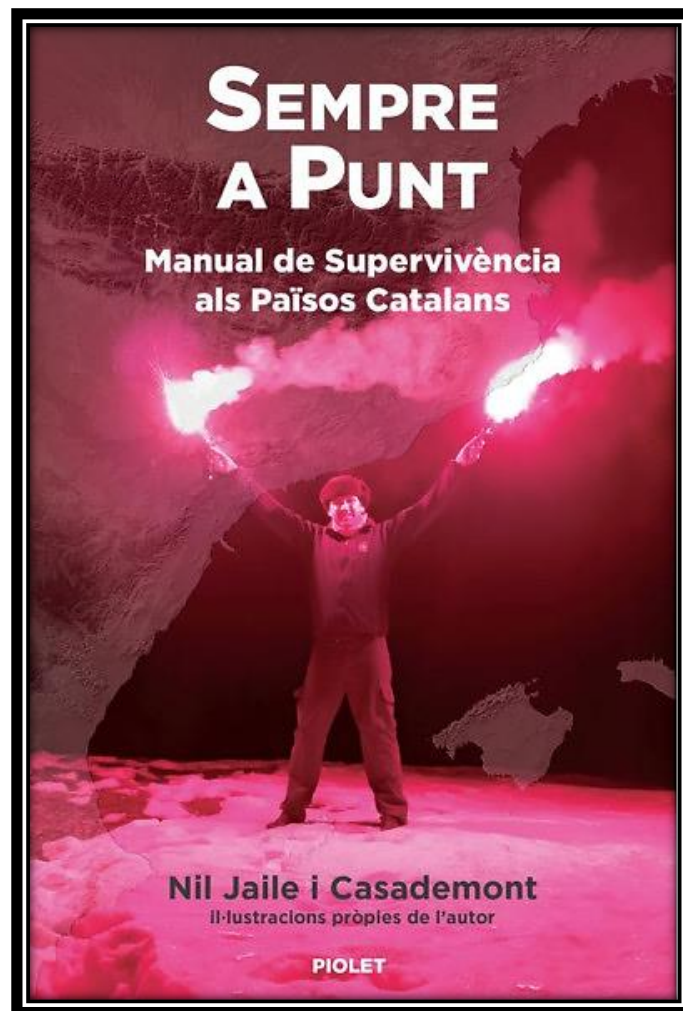


MONTSENY: 50 INDRETS AMB ENCANT

JORDI LONGÀS (2025)

(Cossetània Edicions)

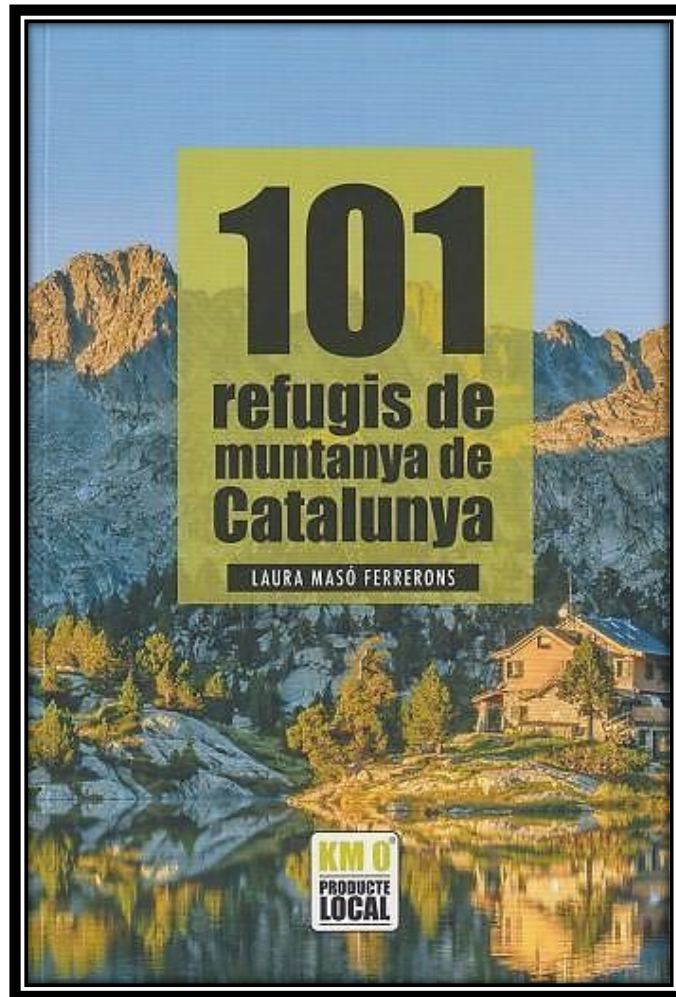
Montseny: 50 Indrets amb Encant és un recull d'excursions i petites rutes per descobrir un dels espais naturals més preuats i emblemàtics de Catalunya. Cinquanta propostes apassionades que ens acosten a cims, gorgs, boscos, petits pobles, mines abandonades, fonts i altres indrets singulars, sovint envoltats de llegendes i històries locals. Tot i comptar amb indicacions pràctiques per facilitar la visita dels llocs seleccionats, no es tracta d'una simple guia turística. Els textos i les excel·lents fotografies són un homenatge al paisatge i a la cultura propera, i al mateix temps una invitació als excursionistes a realitzar l'exploració sistemàtica de la nostra muntanya i a l'excursió festiva en família.



SEMPRE A PUNT: MANUAL DE SUPERVIVÈNCIA ALS PAÏSOS CATALANS

**NIL JAILE i CASADEMONT (2025)
(Editorial Piolet)**

Sigui quin sigui el motiu pel qual ens endinsem cap als entorns naturals, encara que no siguin «inhòspits» o «extremes», mai hem de descurar tots aquells aspectes relacionats amb la seguretat, ja sigui individual, grupal i del medi, com són: geografia física, perills ambientals, actitud mental, primers auxilis, aigua, foc, orientació, eines, rescat, refugi i recursos alimentaris. Aquest llibre us proporciona explicacions, curtes, però aprofundides, sobre totes aquestes qüestions ben organitzades en deu capítols multi temàtics -que anomenem dies-. Tres quartes parts del text escrit es complementa amb il·lustracions i esquemes, mapes i exemples, llistes i taules. La nostra perspectiva auto centrada ha fet que tractem les tècniques de supervivència defugint de visions sensacionalistes, militaristes i apocalíptiques. Esperem que aquesta contribució us ajudi, en primer lloc, a fer una estada als paratges naturals més conscient i significativa, a prevenir incidents i accidents, i, en cas que es materialitzin, a tenir alguna base sobre la qual superar-los.

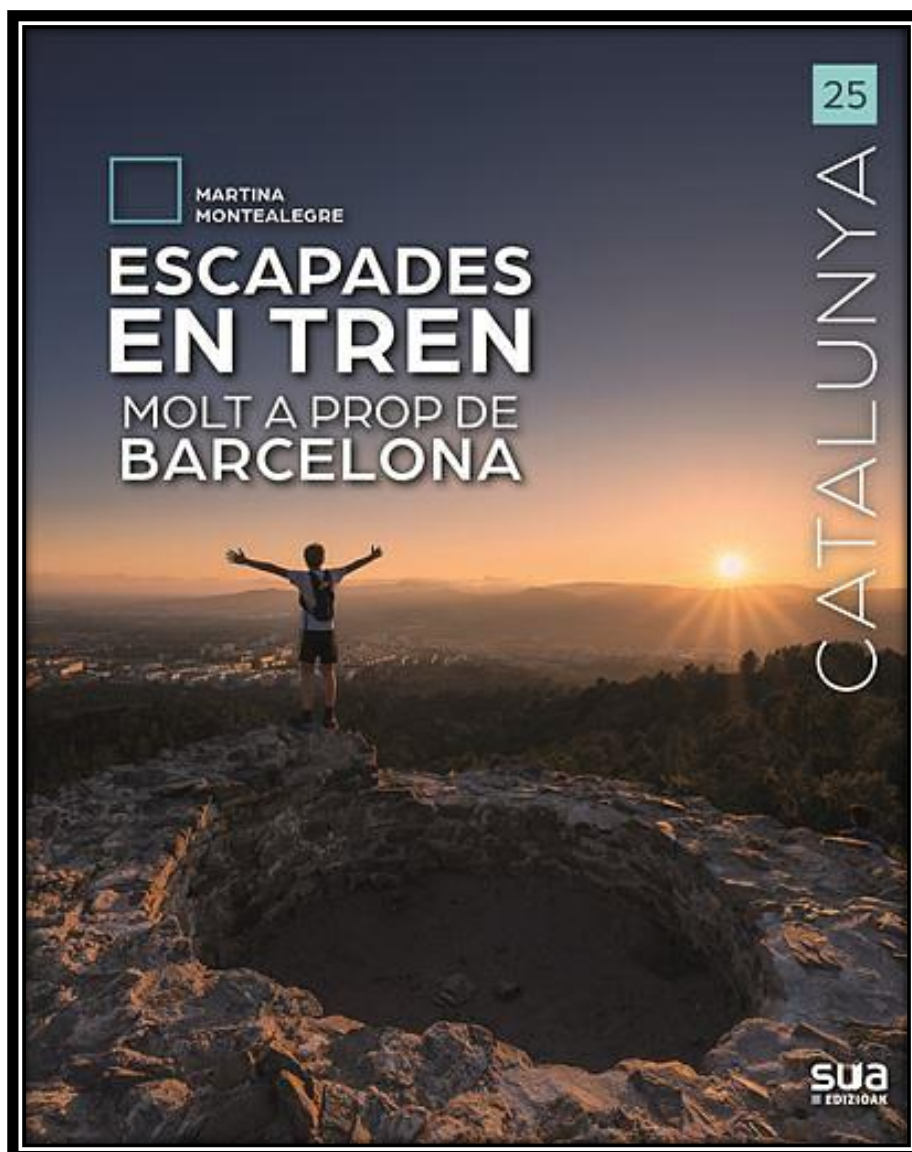


101 REFUGIS DE MUNTANYA DE CATALUNYA

LAURA MASÓ FERRERONS (2025)

(Editorial Efadós)

El llibre que teniu a les mans és un recull d'una bona part dels refugis de muntanya que hi ha a Catalunya: dels més concorreguts als més inaccessibles, dels que ofereixen més comoditats als més austers, d'aquells que trobem enmig d'una travessa als que ens permeten fer un cim o ens donen aixopluc en una situació d'emergència. Cada un és únic. Però, més enllà d'una simple guia, el llibre inclou un grapat d'idees en les quals els refugis són el punt central per planificar una bona ruta, una manera d'apropar-nos amb respecte i humilitat a aquells entorns naturals més espectaculars del territori català on cadascú trobarà l'opció més adequada per a les seves necessitats i per a cada moment. I és que tant els refugis guardats, amb les persones que se n'encarreguen i les que hi treballen, com els refugis no guardats, cuidats per entitats excursionistes o persones voluntàries que vetllen per la seva conservació, tenen una cosa en comú: ens ofereixen un tresor des del qual endinsar-nos en territoris diversos, més aïllats, més feréstecs, fer-hi nit i tenir l'oportunitat de descobrir-los plenament.



ESCAPADES EN TREN MOLT A PROP DE BARCELONA

MARTINA MONTEALEGRE (2025)

(Sua Edizioak)

Tant per les ciutats com per la natura, caminar és meravellós. A Barcelona tenim totes dues opcions molt a prop. Aquesta guia recull 44 rutes que es troben, amb transport públic, a una distància màxima 1 h i 30 min de Barcelona. Això, el viatge amb tren no superi el temps de l'excursió i es puguin realitzar les excursions en un dia qualsevol sense gaire planificació prèvia. La gran majoria inclou la visita d'un lloc d'interès del vast patrimoni cultural i arquitectònic i, quan ha estat possible, hi trobareu un lloc per anar a dinar o al menys un bar per fer una paradeta. Un autèntic luxe!