

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT

Tardor 2015

Biblioteca del Districte 5 de Terrassa

Xavi Narro	Rodamón
Manel Estiarte	Todos mis hermanos
Manel Zamora	Viu el teu somni
Andre Agassi	Open. Memorias
Editorial Alpina	Vies ferrades
Desnivel Ediciones	Descenso de barrancos
Dana Brown	Un domingo cualquiera

Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura

Bici Terrassa Club

Òscar Patsí





**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*



Biblioteca del Districte 5 de Terrassa

La Biblioteca del Districte 5 va ser inaugurada el dia 4 de juliol de 1972, al número 29 del carrer de la Salut.

La Biblioteca es trasllada a la ubicació actual, el xalet de l'Àrea Olímpica, l'any 1993, i fou inaugurada el dia 29 d'octubre d'aquell mateix any.

La peculiar ubicació de l'edifici, dins del recinte del Club Natació Terrassa, va ser el motiu pel qual la Biblioteca del Districte 5 acollís un fons especial de Coneixement i Esport.

Amb aquesta guia estacional volem donar a conèixer les darreres adquisicions de la biblioteca incloses en el Fons de Coneixement i Esport.

Horari

Matins

Obert dimarts i dijous
de 10:00 h a 13:00 h.

Tardes

Obert de dilluns a divendres
de 16:00 h a 20:30 h.

Dissabte

Obert de 10:00 h a 14:00 h.

Carrer dels Jocs Olímpics, 7,
08225 Terrassa, Barcelona
bd5@terrassa.cat

Guia de Coneixement i Esport | TARDOR 2015

Tardor

f Estació de l'any, entre l'estiu i l'hivern, que, a l'hemisferi nord, comença el 23 de setembre, a l'equinocci de tardor, i acaba el 21 de desembre, al solstici d'hivern, i a l'hemisferi sud comença el 21 de març i acaba el 21 de juny.

Font: Enciclopèdia Catalana.



Cara nord de la Biblioteca del Districte 5, amb l'accés a la biblioteca des de les instal·lacions del Club Natació Terrassa. Al fons, una de les torres de llum que il·lumina l'Estadi Olímpic de Terrassa.

A l'exemplar de tardor de la **Guia de Coneixement i Esport** trobaràs autobiografies, d'Andre Agassi i Manel Estiarte, una novel·la de viatges, de Xavi Narro, un llibre sobre com millorar el teu resultat en la prova Triatló, de la mà de Marcel Zamora, un llibre sobre Vies Ferrades, editat per Alpina, un altre llibre sobre el descens de barrancs per a esportistes avançats, editat per Desnivel, un DVD sobre el món del motor, on podràs veure Valentino Rossi felicitant Marc Màrquez per guanyar el seu primer mundial, i el polèmic llibre d'Òscar Patsí, qui predica a favor de l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport urbà.

També hem inclòs un breu reportatge de les activitats que varem organitzar a la **Biblioteca del Districte 5** per celebrar la **Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura**: la presentació

del llibre d'Òscar Patsí, *La revolución de las mariposas*, i dos tallers a càrrec de l'associació **Bici Terrassa Club**: mecànica de la bicicleta i mobilitat segura urbana.

Els llibres i el DVD que presentem en aquesta guia son només algunes de les novetats que han passat a formar part del Fons de Coneixement i Esport, que compte amb més de 250 títols sobre esport.

Pots consultar la disponibilitat de cada document clicant a sobre de la fotografia de la coberta del llibre o DVD.

T'animem a visitar la Biblioteca del Districte 5 per descobrir aquests llibres, així com la resta de documents que formen part del Fons de Coneixement i Esport.



6

Rodamón.
Una volta al món en bicicleta
Xavi Narro



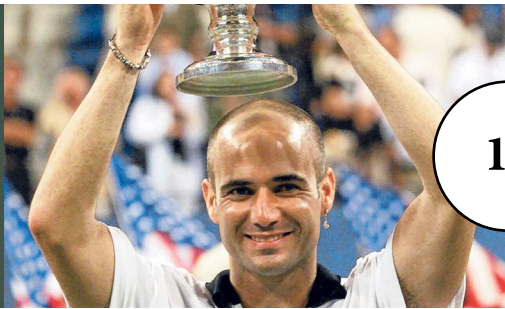
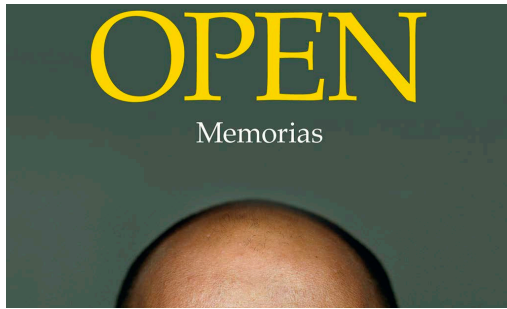
8

Todos mis hermanos
Manel Estiarte



9

Viu el teu somni
Manel Zamora



10

Open.
Memorias
Andre Agassi



11

Vies Ferrades, recorreguts i passos equipats
Comarques de Barcelona i Girona
Catalunya I
Editorial Alpina



12

Descenso de barrancos
Técnicas avanzadas
Desnivel Ediciones



13

Un domingo cualquiera
Dana Brown

La revolución de las mariposas

ÒSCAR PATSÍ



14

La revolución de las mariposas

Òscar Patsí



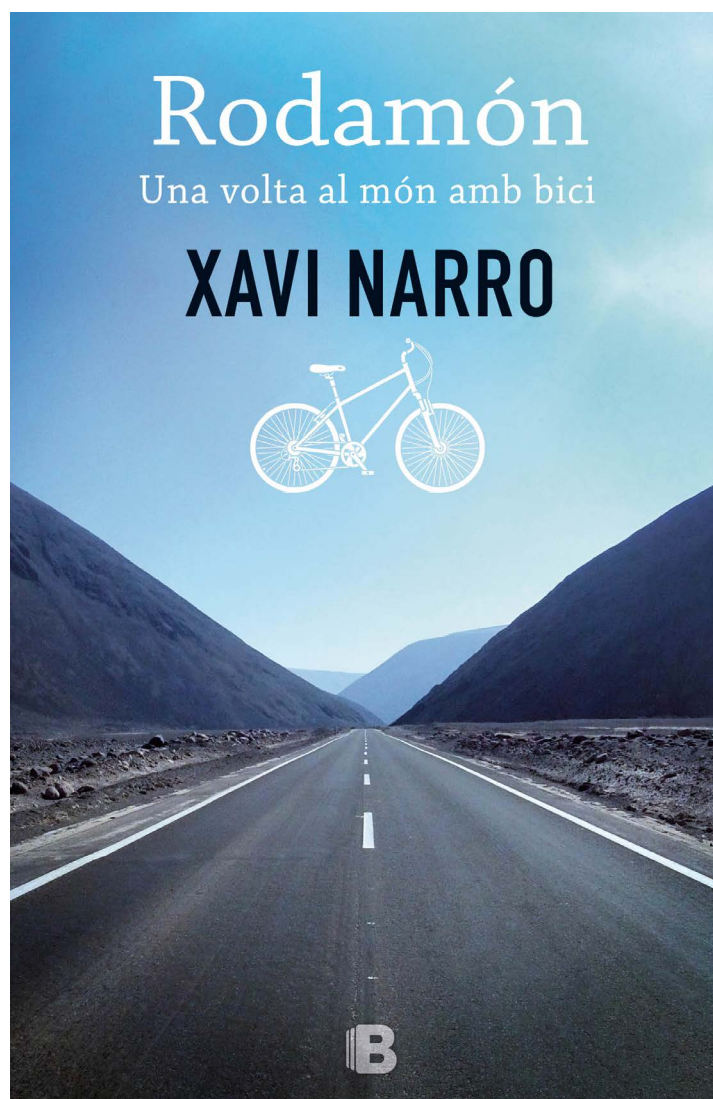
16

SETMANA DE LA MOBILITAT

Presentació i debat del llibre d'Òscar Patsí

Taller de mecànica de la bicicleta

Taller de mobilitat en bicicleta per ciutat



Rodamón: una volta al món amb bici / Xavi Narro / Barcelona, 2015 / Ediciones B / 360 pp. / 23 cm. / ISBN 9788466656221 / Cicloturisme, Relats personals, Viatges al voltant del món

En Xavi Narro té tot el que necessita per ser feliç: dona, família, amics, un pis a Barcelona, una nevera plena de cervesa i una feina de guionista en un popular programa de la televisió.

Tot i això, no es pot treure del cap l'estúpida promesa que, de petit, es va fer a si mateix: "Quan compleixi els trenta, faré la volta al món amb bicicleta". Inevitablement arriba el dia i es veu obligat a abandonar el que, fins en aquell moment, ha estat la seva vida per posar-se a pedalar per tot el planeta durant quinze mesos.

Però aquest espectacular viatge li ofereix una oportunitat de pensar, quilòmetre a quilòmetre, sobre un munt de temes per als quals no havia tingut mai temps: la professió d'escriptor, l'amor a distància, la por a la mort, i, quan el vent bufa en contra, les conseqüències de fer-se promeses estúpides.

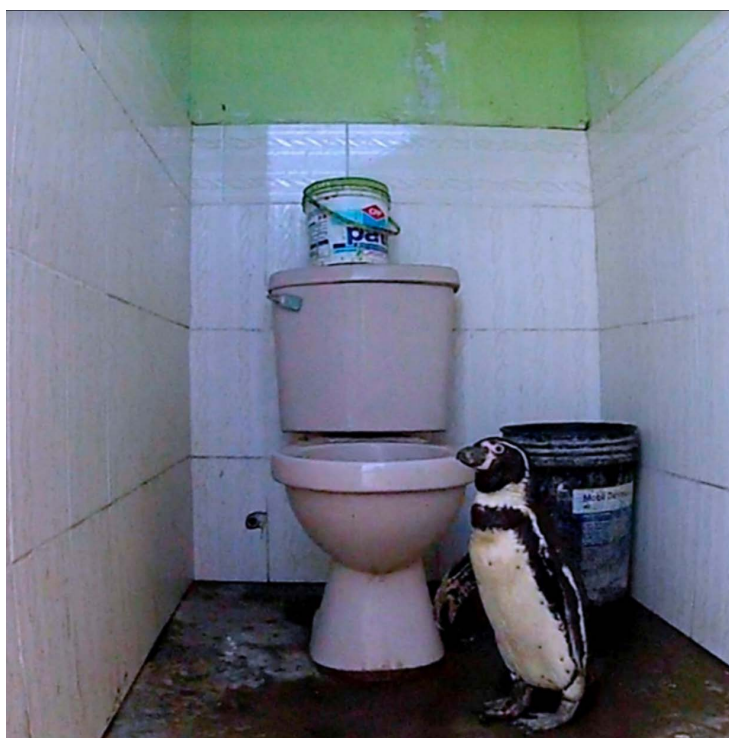
Res no s'escapa de la mirada satírica de l'autor des del seient de la bici, ni tan sols ell mateix, blan predilecte de les seves crítiques.

El llibre es pot complementar amb el contingut del web on podràs consultar la ruta sobre un mapamundi que dona accés a vídeos i fotografies realitzades per l'autor durant el seu periple.

Al llarg de quaranta mil quilometres pels deserts, les jungles i les muntanyes d'Europa, Àsia, Austràlia, Amèrica i Àfrica es topará amb personatges tan pintorescs com el seu propi fantasma, un pingüí en un lavabo i la duquessa d'Alba de lluna de mel.

Alhora, ens farà riure molt, plorar una mica i reflexionar bastant sobre la importància de seguir el nostre propi camí, encara que desemboqui en un precipici.

El llibre es pot complementar amb el contingut del web on podràs consultar la ruta sobre un mapamundi que dona accés a vídeos i fotografies realitzades per l'autor durant el seu periple.



Qui és Xavi Narro?



En Xavi Narro (Barcelona, 1982) va deambular pel mercat laboral durant uns quants anys després de llicenciar-se en Comunicació Audiovisual, però invertia cada cèntim que guanyava a viatjar per tot el planeta, ja fos en transport públic, a peu o pedalant.

Va acabar fent de guionista en diversos programes de televisió, fins que el 2012 va deixar la feina al popular programa Alguna pregunta més? (APM?), de TV3, per fer la volta al món amb bicicleta. Aquest viatge tan fascinant li proporciona la temàtica per al seu salt definitiu a la narrativa: Rodamón.

MANEL ESTIARTE

Todos mis hermanos



Todos mis hermanos / Manel Estiarte Duocastella / Barcelona, 2009/ Plataforma (testimonio) / 286 pp. / 22 cm. / ISBN 9788496981379 / Autobiografía, waterpolistas, Catalunya

Manel Estiarte, el waterpolista seis veces olímpico, ha asumido el reto de explicar sus experiencias en el deporte y en su vida profesional. Después de leer este testimonio desgarrador, el lector necesitará tiempo para recuperarse de las emociones contenidas a lo largo de sus páginas, de confesiones personales que van más allá de lo que se puede esperar de un ser humano mundialmente reconocido, pero de quien se desconocen sus pensamientos más íntimos.

Nos muestra los valores más profundos del deporte: administrar la victoria y la derrota, desarrollar la generosidad con el compañero, defender los indestructibles lazos de la amistad que se forjan en un vestuario, fomentar el respeto al contrario, acatar la disciplina y la obediencia al entrenador, el espíritu de lucha y de la auto superación... Todos estos valores que el deporte nos enseña.

Manel Estiarte (Manresa, 1961). Alcanzó la gloria al ser campeón olímpico, el mayor honor de la vida de un deportista. Durante veinticuatro años ha formado parte de la élite del deporte mundial y ha participado en seis Juegos

Olímpicos (Moscú, Los Ángeles, Seúl, Barcelona, Atlanta y Sídney). Debutó en unas Olimpiadas con diecinueve años, fue medalla de plata en Barcelona '92, campeón olímpico en Atlanta '96 y abanderado del equipo español en Sídney. En las seis ediciones olímpicas marcó 127 goles de los 1.561 que consiguió en las 581 veces que jugó con la selección española. Durante siete años fue elegido el mejor jugador del mundo, lo que le hizo merecedor, en 2001, del Premio Príncipe de Asturias de los Deportes.



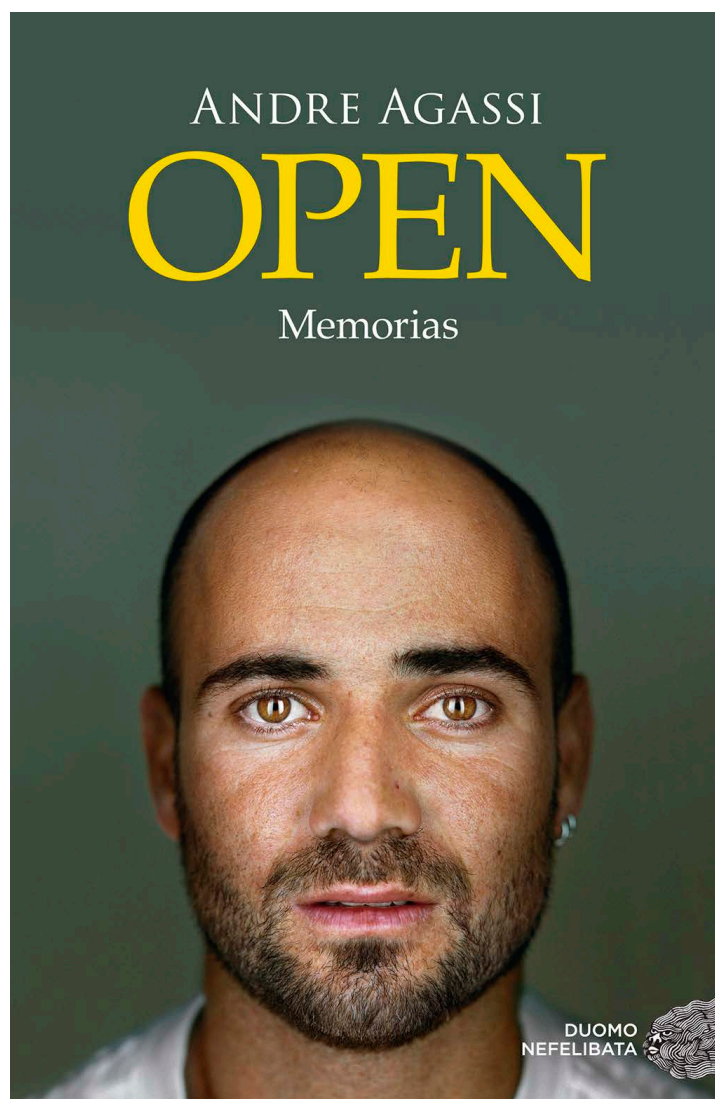
Viu el teu somni / Marcel Zamora / Barcelona, 2014/ Columna (No-ficció) / 301 pp. / 23 cm. / ISBN 9788466418904 / Triatló

Si teniu aquest llibre entre les mans, és probable que us agradin els reptes, i també és probable que ara tingueu al cap la idea de fer un triatló. Aquest llibre va adreçat a totes aquelles persones que es volen iniciar en el triatló i, sobretot, a les que han decidit fer el salt a la llarga distància. No us explicaré veritats absolutes, però sí que hi trobareu la meva experiència, les meves vivències i opinions, anècdotes, consells, trucs i, sobretot, una passió immensa per un esport que m'ho ha donat tot.

Marcel Zamora (Barcelona, 1978) ha fet esport tota la vida, des de ben menut, al costat dels seus pares i el seu germà. Aviat es va decidir a provar el món del duatló i el triatló. L'any 1996 va entrar a formar part de l'equip Dream Team triatló, amb lideratge del seu pare esportiu, Pere Bossa, que va ser el seu entrenador fins al 2005.

Uns anys més tard es va passar a la llarga distància, als ironmans. I va fer realitat el seu gran somni: esdevenir un professional del triatló. Els èxits no van tardar a arribar: cinc victòries consecutives a l'Ironman de Niça, quatre victòries a l'Embrunman, dues del 70.3 de Mònaco i un

Challenge Barcelona durant cinc temporades i encara avui fa d'entrenador personal. Amb tot això, Marcel Zamora s'ha consagrat com un dels màxims exponents del triatló internacional.



Open. Memorias / Andre Agassi / Barcelona, 2014/ Duomo (Nefelibata) / 475 pp. / 22 cm.
/ ISBN 9788415945482 / Autobiografía

*“O*dio el tenis, lo detesto con una oscura y secreta pasión, y sin embargo sigo jugando porque no tengo alternativa. Y ese abismo, esa contradicción entre lo que quiero hacer y lo que de hecho hago, es la esencia de mi vida.”

La biografia d'Andre Agassi, escrita pel premi Pulitzer J. R. Moehringer, va causar un terratrèmol en el món del tennis i l'esport l'any 2009. Cinc anys després l'editorial Duomo Ediciones publica la biografia en castellà, provocant rèpliques en forma de crítiques de Rafa Nadal.

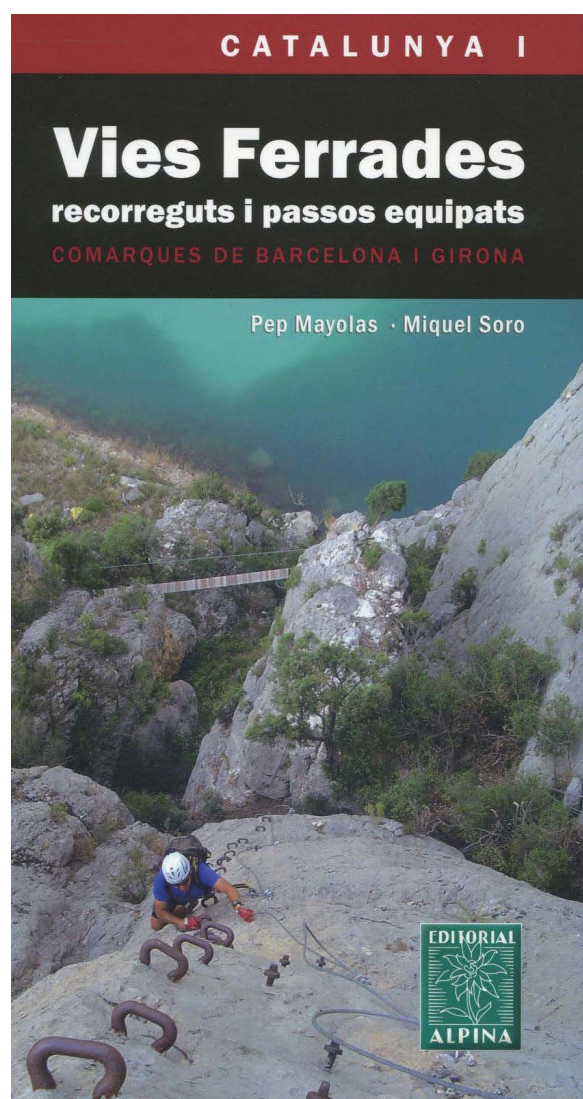
Aquest llibre està escrit amb bon ritme i amb una sinceritat que fa que acabis estimant Andre Agassi, empatitzant amb els seus problemes relacionats amb la mala gestió de la fama, l'exigència paterna i l'odi pel tenis. La biografia és una aventura colpidora i apassionant, que t'absorbeix i et sorprèn.

Sens dubte, és una lectura que recomano també a aquelles persones que no coneguin el món del tenis, sobretot a aquelles que agradi el gènere biogràfic, perquè és una història amb la que fàcilment pots identificar-te, escrita

amb destresa: una magnífica lectura.

Siendo un bebé, le pusieron una raqueta de juguete en la mano. Desde entonces, Agassi no ha hecho otra cosa que golpear pelotas de tenis. Su padre, obsesionado en convertirlo en un astro del deporte, construyó una máquina (el dragón) que disparaba 2.500 pelotas al día contra el pequeño Andre.

Open es la semblanza a corazón abierto de Andre Agassi, que en estas memorias se muestra tal y como es: un hombre que debió de enfrentarse a las presiones de su familia y de la fama, pero que siempre conservó el valor de la amistad y un sentido altruista de la vida. En esta cautivadora autobiografía, Agassi revela, con sentido del humor y ternura, una vida definida por la contradicción entre un destino impuesto y el anhelo por complacer a quienes lo han sacrificado todo por él.



Vies Ferrades: recorreguts i passos equipats / Mayolas, Pep i Soro, Miquel / Granollers, 2010/ Editorial Alpina (Volum I, Comarques de Barcelona i Girona) / 230 pp. / 23 cm. / ISBN 9788480904025 / vies ferrades, Catalunya

Teniu a les mans la guia més completa que s'ha publicat mai de vies ferrades, recorreguts i passos equipats de Catalunya i l'Aragó oriental.

Entrades de més de 200 itineraris en els dos volums, dels quals gairebé una vuitantena són inèdits, expliquen l'esforç dels autors per recopilar l'estat actual d'aquesta mena de recorreguts a casa nostra.

La guia inclou 14 vies ferrades a Sant Llorenç del Munt i la Serra de l'Obac, així com també 1 via al Montseny i 22 vies a Montserrat, amb diferents graus de dificultat.

Els autors han intentat també ordenar els recorreguts en tres categories i utilitzar l'escala de dificultat de la UIAA per posar ordre a les múltiples versions d'alguns itineraris que a vegades es publiquen. D'aquesta manera es pretén fer més fàcil i pràctic al ferratista l'elecció de l'itinerari que vol fer.

A la guia hi trobem des d'itineraris molts difícils i exposats fins a magnífiques excursions per fer amb la família i

endinsar-nos en aquest magnífic món dels camins equipats. Des de recorreguts molt clàssics fins a autèntiques joies amagades, des de llarguíssimes vies ferrades a minsos equipaments en un camí històric. En definitiva, tot allò que coneixem actualment dels camins equipats a casa nostra.



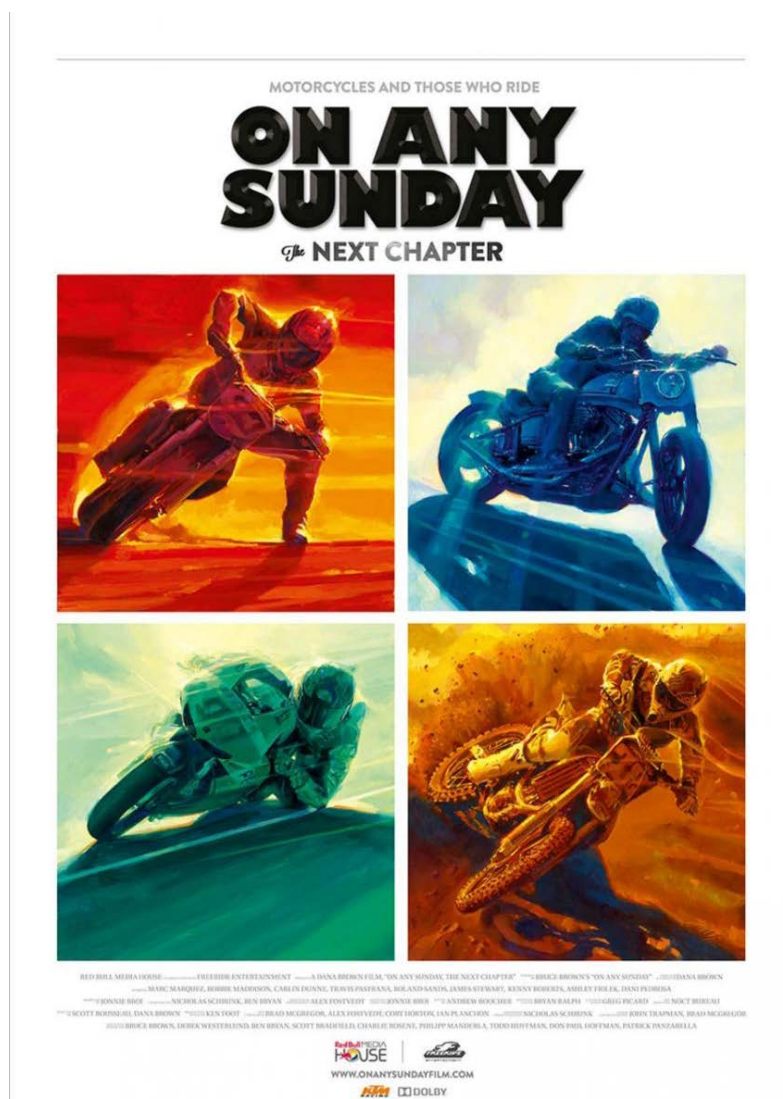
Descenso de barrancos. Técnicas avanzadas / VV. AA. / Madrid, 2013 / Desnivel / 237 pp.
/ 22 cm. / ISBN 9788498292794 / Descens de barrancs

El manual que tienes en tus manos es el resultado del Trabajo coral de los mejores especialistas en descenso de barrancos de nuestro país; un trabajo que hoy por hoy nos posiciona en la primera línea del desarrollo técnico de esta disciplina deportiva. Una unión que además tiene un fin solidario, ya que sus autores han cedido sus honorarios para contribuir a la sostenibilidad del proyecto humanitario que desarrolla la Fundación Baltistan/Baltistan Fundazioa.

En este libro se abordan las técnicas más complejas del descenso de barrancos, con aspectos tan diversos como los descensos de grandes verticales, que requieren un buen manejo de cuerdas, mucho temple y costumbres con la verticalidad; las aguas viva, una de las disciplinas más difíciles del barranquismo, pues además de nuestra capacidad técnica requieren de una experiencia en la lectura e interpretación de los problemas, o el barranquismo invernal, una de las últimas variantes del descenso de cañones, a medio camino entre el alpinismo de cascadas de hielo y con gran dificultad por las duras condiciones para su realización. Por último, se han incluido en el manual otros tipos de descensos peculiares y que necesitan

de logística o una preparación física y técnica particular, como largos descensos que van a exigir no solo una adecuada destreza deportiva, sino niveles de resistencia y preparación logística un poco inusuales en lo que es la práctica habitual de este deporte, o barrancos en zonas tropicales, que se distinguen por tener unas características diferentes. También hemos incluido dos capítulos relacionados con el barranquismo de experiencia, como son las aperturas de nuevos descensos y el equipamiento.

Aquest exemplar és la segona part del llibre Descenso de barrancos. Técnicas básicas. (Desnivel Ediciones).



Un domingo cualquiera / Dana Brown / Madrid, 2014 / Cameo / DVD /91 min. / Curses de motocicletes

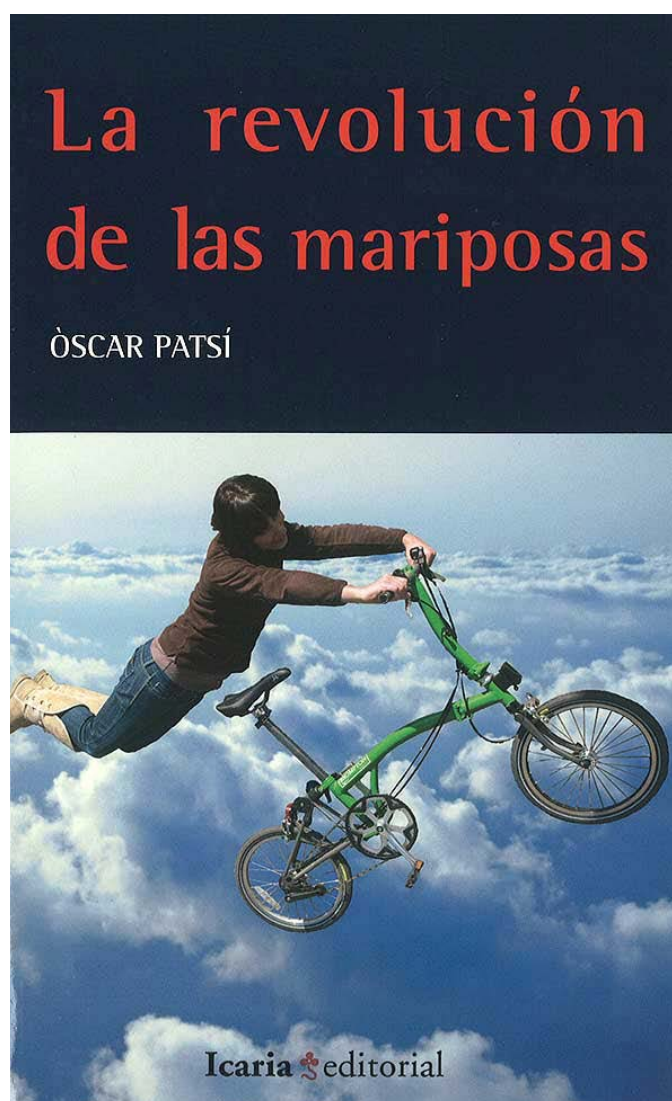
Este documental es una exploración hacia la búsqueda de la emoción, la pasión y la vida del mundo del motociclismo. Desde las experiencias cotidianas entre amigos, hasta aquellas que exploran el triunfo humano y la superación al miedo, pasando por momentos que solo ocurren una vez en la vida. Los momentos vividos montados en una moto, un domingo cualquiera.

El director Dana Brown, aclamado por la crítica y el público por sus anteriores trabajos, sigue los pasos de su padre, quien en 1971 fue nominada al Oscar por On any Sunday, documental protagonizado por Steve McQueen que hizo historia en el mundo del motociclismo. Han ocurrido muchas cosas en los últimos 40 años pero aún sigue viva la pasión por pilotar.

Un domingo cualquiera, continúa el legado familiar y le pasa el relevo a la siguiente generación. ¡Enciendan motores, que la carrera continúa!



Valentino Rossi felicita en Marc Màrquez al final d'una carrera. Fotografia de (<http://warm-up-lap.com>)



La revolución de las mariposas / Òscar Patsí / Barcelona, 2010 / Icaria / 125 pp. / 21 cm. /
ISBN 9788498882391 / Mobilitat

Hay libros para leer simplemente y otros para que sus páginas nos permitan pasar a la acción. La revolución de las mariposas es el cuaderno de pequeñas gestas cotidianas de un guerrillero amante de la bicicleta. Las reflexiones del biciartista Òscar Patsí son un gozo para su lectura, pero son sobre todo un complejo vitamínico para incitar a subirse a la bici y unirse a la revolución. Una revolución pacífica que no persigue otro objetivo que llenar las calles de mariposas que revoloteen con el movimiento de sus pedales.

El contenido de este libro nació en un blog pero se ha transformado en libro para facilitar el placer de saborear una experiencia singular en la jungla de asfalto a paso de mariposa. Mariposas respetuosas con la calidad del aire, con el silencio en cada aleteo, y portadoras de la mejor medicina homeopática para el alma humana. Para aquellos que ya decidieron unirse a la revolución este libro no hará si no confirmar sus mejores anhelos. Y para los que todavía se desplazan con su rinoceronte pestilente y ruidoso tienen en estas páginas el antídoto para sumarse a una revolución llamada a conquistar la madurez ecológica del siglo XXI.

Su lectura no deja indiferente y las ilustraciones extraídas de la bitácora inédita del autor la complementan. La obra llega tras años de vivencias pedaleando y por ello la autenticidad de cada pasaje son poesía para nuestro espíritu, pero a la vez un alegato para sumar más mariposas a esta necesaria revolución urbana imprescindible, si queremos ciudades habitables.

Qui és Òscar Patsí?



El día que murió Marlon Brando El Periódico de Catalunya le dedicó íntegra la contraportada y lo definió como un ciclista daliniano.

Autodidacta, provocador y polifacético; Òscar Patsí (La Seu d'Urgell, 1962), pasó diez años escribiendo poesía y otros diez ilustrando cuadernos de bitácora, quiso ser periodista y antes de cumplir los veinticinco se marchó a la capital. No lo consiguió, pero fue camarero, mensajero, operario de telefónica, conductor de grúa de asistencia, comercial de cafeteras, espía, actor, pintor de brocha gorda y de pincel de oreja de buey, administrativo, repartidor de yogures, figurante de cine, operador de líneas eróticas, músico de calle, agente censal, fotógrafo, redactor publicitario y coordinador de rutas en bicicleta.

Considerado como el poeta de la bicicleta, ha impartido charlas de colegios, participado en congresos y sorprendido a todos con sus particulares técnicas de pilotaje urbano.

Durante seis meses describió las entrañas de la sanidad pública en el blog del Área Restringida y le dedicó año y medio a La revolución de las mariposas.

Vive prácticamente en Canet de Mar, trabaja en la Unidad de Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario de Bellvitge y publica mensualmente en su actual blog El Coleccionista de Emociones.

Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura

La Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura es va celebrar a tot el món entre els dies 11 i 18 d'octubre de 2015.

La setmana de la mobilitat sostenible i segura és un esdeveniment que es celebra a tot el món. A la Biblioteca del Districte 5 de terrassa, on tenim un fons de Coneixement i Esport, varem decidir sumar-nos i aportar el nostre granet de sorra organitzant dos tallers, una presentació d'un llibre que tingués com objectiu conscienciar la població del benefici que suposa l'ús de la bicicleta, i una mostra de llibres sobre la bicicleta.

Les dues xerrades van ser possibles a la col·laboració de l'Associació terrassenca Bici Terrassa Club. Es tracta d'una associació que té com a objectiu la promoció de la bicicleta com a mitjà de transport i lleure normalitzat a Terrassa.

La missió de Bici Terrassa Club és que Terrassa sigui una ciutat on tothom pugui desplaçar-se d'un punt a l'altre en bicicleta i

de forma segura. Ho volem aconseguir promovent la cultura de la bicicleta, ensenyant a anar-hi a qui no en sàpiga, promovent la pacificació de la circulació de cotxes i motos, augmentant la xarxa de carrils bici, instal·lant aparcaments de bicicletes arreu, denunciant punts conflictius i realitzant tot tipus de campanyes i accions de promoció.

Bici Terrassa Club és una associació molt activa, compta amb quasi 200 socis. Us recomanem visitar la seva web per poder conèixer millor les accions que duen a terme i els plantejaments pro ús de la bicicleta.

L'Associació terrassenca Bici Terrassa Club va oferir una conferència, a càrrec de Haritz Ferrandp, on s'oferia una formació bàsica sobre la **mecànica de la bicicleta**. Els assistents van poder plantejar els seus dubtes sobre com arreglar una bicicleta i van aportar anècdotes personals sobre el tema.



Vàrem oferir una tria de diversos llibres que tenien com a protagonista la bicicleta i el seu ús en diferents contextos: l'oci, l'ús professional, el viatge, així com també aspectes tècnics com el manteniment i la reparació d'aquesta.

BiTer Terrassa va oferir una segona conferència, també a càrrec de Haritz Ferrando, sobre la **mobilitat en bicicleta per la ciutat**. Haritz va explicar com hem de circular de manera segura i en convivència amb el trànsit de motor a Terrassa i a la resta de carreteres. Els assistents van poder aportar el seu granet de sorra plantejant els seus dubtes i explicant anècdotes personals.



Per commemorar la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura vàrem convidar a l'escriptor i activista **Òscar Patsí**, qui va presentar el seu llibre "*La revolución de las mariposas*", un llibre on fa activisme a favor de l'ús de la bicicleta en un entorn urbà i en detriment del transport privat. En acabar la presentació es va obrir el torn de debat.

Agraïm els treballadors de les
oficines de **Canon Bussines
Center Vallès** per deixar-se
fotografiar insistentment,
camí del Puigsacalm, a la
Garrotxa, fins aconseguir
aquesta portada

