

50 Itineraris A Peu Per Catalunya Azimut

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this **50 itineraris a peu per catalunya azimut** by online. You might not require more become old to spend to go to the book launch as capably as search for them. In some cases, you likewise reach not discover the revelation 50 itineraris a peu per catalunya azimut that you are looking for. It will certainly squander the time.

However below, taking into consideration you visit this web page, it will be appropriately no question easy to get as well as download lead 50 itineraris a peu per catalunya azimut

It will not say you will many grow old as we explain before. You can accomplish it while accomplish something else at home and even in your workplace. hence easy! So, are you question? Just exercise just what we manage to pay for below as skillfully as evaluation **50 itineraris a peu per catalunya azimut** what you taking into consideration to read!

50 itineraris a peu per Catalunya Josep Mauri i Portolès 2001-12 Aquesta guia és un recull dels itineraris més interessants que es poden realitzar a peu per Catalunya. S'ha procurat que les excursions visitin els indrets més destacables de la nostra geografia, tant des del punt de vista geogràfic com artístic. Així, doncs, amb la guia es podran visitar llocs molt coneguts pels excursionistes i turistes d'arreu del país, com la muntanya de Montserrat, el Matagalls, el santuari de Núria, l'estany de Sant Maurici o el Pedraforca, i d'altres menys coneguts fins i tot pels mateixos excursionistes però amb força atractius paisatgístics: la cova de la Cort Fosca de Mata-rodona, el circ de Baiau, l'estany més gran dels Pirineus —l'estany de Certascan—, les gorgues de Sant Aniol d'Aguja, els estanys de Carançà, els cingles de Cabrera, les fonts del Glorieta, el congost de Fraguerau...

Per la Franja en BTT Josep Insa Montava 2002 Aquest llibre presenta un itinerari per fer en bicicleta de muntanya que ens portarà de la Mediterrània fins a l'Aneto. Aquest itinerari es pot realitzar en diverses etapes, que recorren les comarques del Baix Maestrat, el Matarranya, el Baix Cinca, la Llitera i la Ribagorça.

Excursions a peu pel voltant de Girona Xavier Vilamitjana Pujol 2007 Aquest llibre va adreçat a persones que estimen la natura, l'esport i la ciutat de Girona. Es tracta d'una guia que permetrà descobrir els racons més amagats de la vall de Sant Daniel. Però no només es podrà gaudir de paratges insòlits, sinó que també es podrà conèixer l'entorn natural més immediat a la ciutat; sempre acompanyat de la història que precedeix i condiona el present, passat i futur de la vall. L'obra s'estructura en 13 capítols o rutes que, de mica en mica, es van internant a la vall fins als puigs que la limiten i la conformen. Per mitjà d'una descripció plana i plena de referències cartogràfiques, hom es guiarà eficaçment entre camins i caminols, ajudat per algunes observacions i recomanacions pràctiques. Cada ruta va precedida per un mapa topogràfic detallat que permet seguir les indicacions del text amb gran facilitat; i un gràfic amb altimetries en tres dimensions que dóna idea de la dificultat o duresa que pot presentar l'excursió. Finalment, un recull de fotografies i descripcions ordenades a cada text permet reconèixer els indrets per on es passa i apreciar els detalls més ocults.

Caminant per la porta del cel David Buenacasa Cañas 2006

Guia d'escalada clàssica a les Muntanyes de Prades Josep Jané Vallvey 2006 Aquesta guia recopila totes les vies d'escalada clàssica de les Muntanyes de Prades, és a dir, les que s'han obert des de baix seguint els preceptes tradicionals d'aquesta activitat. És una tria particular que vol treure a la llum unes escalades relegades a un segon pla des de la gran expansió de l'escalada esportiva. Sorpren veure que són moltes més del que ens podríem imaginar, i no ha d'estranyar veure inclosa en aquesta selecció des d'una via totalment desequipada fins a una difícil via de placa d'un sol llarg perfectament equipada amb parabolts. En cadascuna de les vies (dividides en vuit zones diferents, que al seu torn se subdivideixen en sectors) es fa referència a la primera ascensió, a la dificultat, als metres de recorregut, a l'equipament instal·lat a la paret i al material necessari per escalar-la.

El Massís de la Maladeta Tòfol Tobal - Jordi Pons - Ramon Solís 2007 Al llarg de la història el massís de la Maladeta ha estat el centre emblemàtic dels Pirineus gràcies a la presència del seu cim culminant, el pic d'Aneto (3.404 m). Els autors d'aquesta guia us ofereixen un plantejament diferent per anar descobrint aquest massís d'espectacular bellesa, alhora que us conviden a reflexionar sobre les possibilitats d'observació sistemàtica i treball de camp que tot excursionista pot fer. Aquells qui vulguin apropar-se per primer cop al massís de la Maladeta hi trobaran, en els diferents itineraris, totes les grans vies d'accés. La reconstrucció de la ruta de l'expedició Tchihatcheff-Franqueville (1842) que va assolir per primera vegada el pic d'Aneto, en 5 etapes, serà un bon motiu per als qui desitgin revivre les sensacions i les petjades de les primeres ascensions històriques.

50 itineraris en BTT per Catalunya (2a edició) Manel Cajide i Plaza 2003 Amb la BTT es pot assolir, en molt menys temps del que exigeix un complet trekking, antigues ermites romàniques assentades en bucòlics paratges, cims més modestos però alhora interessants, frondosos boscos i belles fagedes, cursos de rius, rierols i rieres gairebé oblidats i espais rurals poc coneguts. Aquest nou volum de la col·lecció Azimut és una guia de rutes seleccionades i distribuïdes per tot el territori català que permet conèixer aquests tipus d'indrets, alguns molt emblemàtics i altres més desconeguts i, per tant, menys freqüentats. Tots els itineraris que presenta la guia han estat dissenyats i recorreguts amb l'ajuda de mapes cartogràfics i han estat catalogats entre un i cinc estels, com la famosa guia Michelin, en funció de paràmetres tals com la duresa i la llargada del recorregut, la bellesa de l'entorn, la ciclabilitat de les pistes o camins, el percentatge de trams per carretera... i, val a dir, l'autor ha posat especial cura que de la totalitat dels quilòmetres acumulats en aquests itineraris, el 99% siguin ciclables.

30 ascensions a peu per la Catalunya Nord Carles Gel 2004 La Catalunya Nord és una important regió que amaga algunes de les muntanyes més emblemàtiques i importants dels Pirineus Orientals. Però, tret d'honroses excepcions (com el Carlit, el Canigó, el Puigmal, el puig Peric, el pic de Coma d'Or...), les muntanyes de la Catalunya Nord encara no són massa conegudes per als muntanyencs, alpinistes, excursionistes i escaladors del sud. Les muntanyes nord-catalanes encara no han perdut aquell atractiu misteri que les envolta des de temps antiquíssims, ja que és l'indret on la frontera és, només, una separació fictícia. Aquest exhaustiu treball té com a finalitat donar a conèixer 30 de les ascensions d'alta muntanya més destacades que es poden arribar a fer a la Catalunya Nord. Gairebé totes les ascensions proposades són rutes normals, assequibles a la majoria de muntanyencs i excursionistes. Tots els itineraris estan descrits per fer quan no hi hagi neu, període que normalment comprèn els mesos de juny a octubre. Així mateix, la guia descriu els horaris de les rutes, els graus de dificultat i d'altitud, la climatologia de la zona, etc.

A cavall per Catalunya Màrius Domingo de Pedro 2002 El món dels cavalls, al nostre país, gaudeix

d'una tradició molt antiga i completa basada en una relació estreta que comporta, per exemple, l'existència de races autòctones pròpies, com el guarà català o el cavall cerdà. Malgrat això, hi ha una gran mancança de bibliografia sobre el tema en la nostra llengua, exceptuant un parell de notables excepcions. Amb aquest llibre l'autor pretén ensenyar els fonaments bàsics de tenir un cavall i compartir rutes i presentar unes quantes propostes concretes d'excursions, perquè tothom pugui veure que no és tan difícil, ni tan car, que és un esport assequible a tots i que ens portarà moltes gratificacions. La segona part del llibre la conforma un seguit d'excursions per tot Catalunya, una per Andorra i una altra per Menorca, amb informacions sobre la comarca, la seva orografia o aspecte natural, i la indicació de les hípiques existents que sempre marcaran la sortida i l'arribada dels itineraris proposats. La tercera part de l'obra és una mena d'agenda comentada amb un seguit d'adreces, llocs web, dates i llocs interessants per a tothom a qui li agradin els cavalls.

A peu pel Parc Natural Cadí-Moixeró i el massís del Pedraforca Sergi Lara i García 2006 El Parc Natural Cadí-Moixeró va ser creat per decret de la Generalitat de Catalunya el 15 de juliol de 1983. El territori que ens ocupa, vast i complex, representa l'allargament de la carena prepirinenca enllaçada amb els contraforts de la carena axial a partir de la coneguda collada de Toses, que és el punt de contacte natural que cap a l'est dona pas a un ràpid enlairament amb el Puigmal (2.910 m) com a referent, ja a la comarca del Ripollès. Al marge d'aquest contacte, l'àrea que cobreix tot el parc natural manté una continuïtat de relleu que ofereix una unitat geològica marcada per les roques de component calcari, fet que ha possibilitat l'existència d'accidents orogràfics molt espectaculars, d'entre els quals destaquen especialment les cingleres i les canals. Aquesta guia ofereix quinze itineraris per fer a peu per aquesta zona, que a efectes pràctics es divideix en tres sectors: les serres de Moixeró i del Cadí i el massís del Pedraforca.

El Vallès Occidental i Oriental en BTT Carles Sans i Ravellat 2006

Les rutes en bicicleta del "Cavall Fort" Joan Portell Rifà 2005 Des de principis dels anys noranta, a la revista Cavall Fort han aparegut, de la mà de Joan Portell, itineraris en bicicleta per als més petits. Això ha comportat una recerca d'excursions que, a més de la bellesa paisatgística o l'interès cultural, tinguessin una longitud, desnivell i ciclabilitat aptes per a tothom. Així, l'autor ha pedalant pel delta de l'Ebre, pel pla de la Calma o per la comarca del Segrià i, en aquest procés de descoberta, ens ajuda a conèixer el romànic primigeni de Sant Quirze de Pedret, els secrets i les formes de vida de les colònies tèxtils situades a les ribes del Llobregat, o sentir la remor dels antics trens per les muntanyes de la Terra Alta. Tot plegat, una experiència enriquidora que, i això és el més important, compartirem amb tota la família. El llibre pretén facilitar d'una manera lúdica la descoberta de diferents indrets del nostre país a cavall de la bicicleta, tenint sempre en compte que els destinataris són els nens. L'autor de les rutes creu fermament que trepitjant —en aquest cas, pedalant—, anant amunt i avall pel nostre país és la millor manera d'estimar-lo.

Les Garrigues Josep Insa Montava 2004 En aquest llibre hi trobareu rutes o itineraris muntanyencs per la comarca de les Garrigues, que està situada en un extrem, el més meridional, de la Depressió Central Catalana. Té una extensió de gairebé 800 km², forma una gran plataforma i és prou interessant, tant pel seu relleu com per la seva bellesa feréstega, aspra i solitària en uns casos i, en d'altres, dolça i força habitada. Els itineraris, a la zona seca de les Garrigues, no presenten grans desnivells, però sí moltes pujades i baixades per creuar i superar els característics barrancs de la comarca; les pistes i camins són excel·lents, amples i ben conservats. A la part de regadiu, en canvi, tot és planer llevat solament d'algunes parts on hi ha algun turó aïllat que us servirà com a punt de referència, per fer bonic i com a testimoni de temps passats. La comarca us deixarà sorpresos amb els nuclis antics dels pobles, les

esglésies, algun castell, les ermites, les creus de terme, les cabanes de pedra seca, algunes coves o balmes amb pintures rupestres, els poblats ibèrics i les restes arqueològiques... Tot plegat farà que els itineraris no siguin plaents només per fer exercici físic, sinó que també entrarem en la història de la comarca i, a poc a poc i sense pressa, descobrirem part de les nostres arrels.

En BTT pel Segrià 2004 La plana de Lleida és ideal per a la pràctica del ciclisme, tant per la seva orografia com per la infinitat de camins existents. El Segrià és una de les comarques més extenses de tot Catalunya. L'aigua del riu Segre i dels canals que la creuen (d'Urgell i d'Aragó i Catalunya), amb una densa xarxa de sèquies derivades, bonifiquen les terres fèrtils, i la ciutat de Lleida li dóna la personalitat. Aquest llibre proposa 14 rutes que recorren gran part d'aquesta comarca i que volen fer conèixer diferents aspectes de la seva gent i del seu patrimoni natural. Són rutes pensades per fer acompanyats dels amics i de la família i, per aquesta raó, no són excessivament llargues, ni transcorren per camins en molt mal estat, ni tenen grans desnivells acumulats. A més d'un mapa general de la zona, per cada una de les 14 rutes que proposa el llibre hi trobarem un petit quadre resum de les característiques, el croquis de l'itinerari, la gràfica de les altituds i l'explicació cronològica amb referències detallades dels llocs d'interès arquitectònic, arqueològic o paisatgístic.

La Serralada Litoral en BTT (2a edició) Joan Portell Rifà 2007 Aquest llibre recull un total de divuit itineraris per fer en BTT pel tram de la Serralada Litoral comprès entre el riu Besòs i la Tordera. Els recorreguts transcorren per les serres de Marina, Sant Mateu, el Corredor i el Montnegre. Les rutes segueixen sempre per pistes i camins marcats per aquesta serralada que comparteixen les comarques del Barcelonès, el Maresme i el Vallès Oriental.

El Montseny Francesc Roma i Casanovas 2004 Presentem una nova guia del Montseny. Es tracta d'un conjunt de 50 itineraris, excursions no massa llargues, que en cap cas no impliquen haver de pernoctar fora de casa. Hi ha des de les més clàssiques i que han d'aparèixer en qualsevol guia que pretengui dur aquest nom fins a algunes petites creacions d'autor. N'hi ha, doncs, per a tots els gustos i per a totes les capacitats. Des de passejades fàcils i senzilles fins a altres que requereixen bones qualitats d'orientació i petja segura. En aquesta guia podreu trobar informació sobre la durada, el desnivell i croquis topogràfics de cada itinerari. També hi trobareu una petita introducció que us ha d'ajudar a fer-vos una primera aproximació al medi que voleu recórrer. Sobre el terreny, la guia us indicarà el camí de manera descriptiva. Hem inclòs també les coordenades UTM dels punts més significatius de cada excursió. Això us ha de permetre incrementar la vostra seguretat i, si disposeu d'un GPS, guiar-vos cap a la vostra destinació. Cal dir, però, que l'ús del GPS no és indispensable per dur a terme les excursions que es descriuen en aquesta guia. Ans al contrari, la descripció dels itineraris s'ha fet pensant en excursionistes proveïts únicament de mapa i brúixola.

El Pallars Sobirà en BTT Xavier Agut 2007 Els més de 600 quilòmetres de recorregut i els gairebé 20.000 metres de desnivell acumulat de pujada descrits en aquesta guia ens permetran fer-nos una bona idea de les principals zones i característiques d'aquesta muntanyosa comarca, el Pallars Sobirà, que de ben segur ens sorprendrà amb la bellesa dels seus paratges i la màgia dels seus racons més amagats. La seva intenció és facilitar que en gaudiu plenament i amb aquest objectiu procura que, a més de transcórrer pels indrets més bells, totes les excursions tinguin un recorregut circular, és a dir que comencin i acabïn en un mateix lloc de fàcil accés.

Els 30 millors barrancs del Pirineu Àlex Batllori i Lacueva 2006 El descens de barrancs és un esport de muntanya que actualment té una forta implantació i que completa les clàssiques activitats de muntanya. Hi conflueixen tècniques diferents (les que són pròpies de l'espeleologia o de l'escalada) i el

contacte amb la natura és realment atractiu. De fet, l'aigua, les formes de les gorges i el fet que sigui una activitat a l'aire lliure han contribuït a difondre l'interès per aquest esport. Es tracta d'una de les activitats de muntanya més agraïda i poc sacrificada, sempre que s'actui amb prudència i amb seny davant d'aquests meravellosos descensos. La història d'aquesta activitat de muntanya comença a la primera meitat del segle XIX, època en què es visiten punts concrets. D'aleshores ençà s'han fet exploracions de manera continuada, i actualment ja queden molt pocs canyons i barrancs amb interès per descobrir. En aquesta guia es recullen 30 descensos de barrancs i canyons escampats per tot el conjunt dels Pirineus, i s'enumeren les dades tècniques i els requisits indispensables a tenir en compte si volem realitzar-los.

50 itineraris a peu per Catalunya (quarta edició) Josep Mauri i Portolès 2007 Aquesta guia és un recull dels itineraris més interessants que es poden realitzar a peu per Catalunya. S'ha procurat que les excursions visitin els indrets més destacables de la nostra geografia, tant des del punt de vista geogràfic com artístic. Així, doncs, amb la guia es podran visitar llocs molt coneguts pels excursionistes i turistes d'arreu del país, com la muntanya de Montserrat, el Matagalls, el santuari de Núria, l'estany de Sant Maurici o el Pedraforca, i d'altres menys coneguts fins i tot pels mateixos excursionistes però amb força atractius paisatgístics: la cova de la Cort Fosca de Mata-rodona, el circ de Baiau, l'estany més gran dels Pirineus l'estany de Certascan, les gorgues de Sant Aniol d'Aguja, els estanys de Carançà, els cingles de Cabrera, les fonts del Glorieta, el congost de Fraguerau...

Montserrat Francesc Roma i Casanovas 2006 Aquesta guia recull 32 itineraris per recórrer el massís de Montserrat. Són propostes per a tots els gustos que es poden fer en una sola jornada sense haver de córrer. El massís de Montserrat té amb prou feines 10 km de llargada i 5 km d'amplada, i encara és menor la zona que es pot recórrer a peu. Montserrat és tan especial que t'enganxa o no hi tornes. La variada monotonia del seu paisatge pot fer que algunes persones, després de fer una única excursió, ja en tinguin prou. Però en la majoria dels casos, després d'una excursió encara et queden ganes de fer-ne d'altres, perquè les possibilitats de combinació dels elements vegetals, minerals i atmosfèrics són gairebé infinites. Roques erosionades que suggereixen formes canviants amb el pas del temps o d'acord amb el nostre estat d'ànim, microclimes que afavoreixen formacions vegetals específiques i sobretot la diferència entre la vessant solana i l'obaga, tot plegat converteix la monotonia en un ritme trepidant. Difícilment caminareu mitja hora pel mateix tipus de paisatge, i això convida a seguir avançant.

Els millors circuits d'esquí de fons del Pirineu Oriental Josep Palau i Sanmartí 2001 L'autor, un enamorat dels esports de muntanya, ens proposa els que per a ell són els circuits d'esquí de fons més bonics i espectaculars del Pirineu. En aquesta guia hi trobareu 21 recorreguts de tots els nivells de dificultat, des de circuits per a gent que no ha practicat mai l'esquí de fons fins a circuits amb una durada i un nivell de dificultat per a esquiadors experts. Això sí, tots ells han estat seleccionats pel seu interès paisatgístic i per la seva bellesa. Alguns circuits transcorren totalment dins d'estacions d'esquí de fons. D'altres transcorren totalment o parcialment fora de les estacions d'esquí i es converteixen en travesses molt atractives. L'autor hi afegeix alguns consells tècnics bàsics per gaudir d'aquest esport.

El Bisaura Montserrat Vilalta i Prat 2003

La Garrotxa en BTT Sergi Lara 2004 La Garrotxa és un dels territoris més feréstecs de Catalunya, i al mateix temps, un dels que presenten una major complexitat orogràfica. El present llibre s'ha elaborat com a guia per recórrer en bicicleta de muntanya aquesta inclassificable terra, tan accidentada, amb domini del bosc mediterrani i presència del medi eurosiberià i el medi subalpí, a causa d'unes especials condicions geoclimàtiques. Els quinze itineraris que presenta aquesta guia s'han classificat aprofitant la

divisió geogràfica (Alta Garrotxa, Garrotxa Central i Garrotxa Meridional) i les diferents dificultats que ofereixen (dificultat baixa, mitjana, mitjana-alta i alta). A més, també es descriuen travesses complementàries, més llargues algunes de les quals requereixen dues jornades. Tots les rutes són accessibles per carretera, sense dificultats per estacionar el vehicle amb què ens haguem d'apropar als punts escollits, normalment nuclis habitats de variable extensió. Deu dels itineraris estan pensats com a rutes circulars i cinc com a rutes de travessa. Gairebé tots els itineraris tenen un o més punts en què és possible fer diferents enllaços que permeten combinar-los entre ells. Tots s'acompanyen d'una completa fitxa tècnica.

A peu per l'Alt Penedès Joan Raventós Hill 2004 En aquest llibre hi trobareu 22 excursions de muntanya per fer a peu per la comarca de l'Alt Penedès, dividides en tres blocs: les muntanyes prelitorals (9 itineraris), la plana penedesenca (3 itineraris) i les muntanyes litorals (10 itineraris). A *A peu per l'Alt Penedès* té l'objectiu de fer servei a aquelles persones que no hagin caminat mai per l'Alt Penedès; a les que, coneixent-lo, no n'hagin trescat mai els camins; a colles, grups o entitats excursionistes que vulguin ampliar l'àmbit de les seves descobertes. És sabut que la coneixença d'una contrada, si és treballada a peu, és una coneixença doblement rica. L'Alt Penedès és una comarca que es descobreix amb sorpresa, plena de detalls, amb indrets naturals de gran interès, amb molts anys d'història i moltes traces humanes i monumentals que han anat quedant acoblades al territori. Només cal recórrer-la per reconèixer-li la forta personalitat que amaga sota el baix sostre de pàmpols de les vinyes, a cada passada de ceps, i al llarg de les vastes muntanyes litorals i prelitorals que tanquen la depressió penedesenca i l'encarrilen cap al mar.

El Pallars Jussà a peu (segona edició) Josep R. Gasa i Capdevila 2002 La proposta d'acostar-nos a conèixer de prop el Pallars Jussà que ens fan els autors es basa en allò que podríem dir fórmula oberta. Ens hi indiquen el camí per mitjà de quinze itineraris centrats bàsicament en un nucli d'interès, però cada un n'inclou molts més i en conjunt constitueixen una visió molt completa de tota la comarca. Els indrets que ens proposen són ben engrescadors per la distribució geogràfica i per la varietat. Ens mourem des de la magnífica panoràmica que ofereix des de 2.000 m la via del vell Carrilet de Cabdella, fins a les pregoneses del congost de Mont-rebei o el Forat del Gel montsequià. Les excursions ens permetran admirar joies com ara el conjunt troglodític de Sorta, el dolmen de la Casa Encantada, els castells de Mur, d'Orcau i de Toló, les restes de Sant Pere de les Maleses, el pont del Diable de Bellera, el poble singular de Santa Engràcia, els plàcids estanys de Basturs, etc.

A peu per Osona (segona edició) Josep Mauri i Portolès 2003 Fer conèixer la comarca d'Osona des del terreny, amb el contacte amb la gent, els seus monuments i el seu diversificat paisatge és el propòsit d'aquest llibre. Osona és força freqüentada per nombrosos excursionistes d'arreu del país que segueixen cada cap de setmana tradicionals itineraris per aquestes contrades, que han esdevingut, amb els anys, clàssics de l'excursionisme català. Però aquesta distribució no és homogènia. La majoria dels recorreguts més freqüentats transcorren pel vessant SE de la comarca, és a dir pel N del Montseny —cim del Matagalls, pla de la Calma— i, en menor escala, pel sector NE comarcal, a Collsacabra —Cabrera, cingles de Tavertet—. En canvi, zones importants encarades a l'O de la comarca, d'un profund interès paisatgístic, com ara l'altiplà del Lluçanès, la prolongació N dels cingles de Bertí o la mateixa Plana de Vic, són menys conegudes i menys visitades. Aquí és on vol aprofundir aquest recull d'itineraris. Es tracta de comentar itineraris coneguts, com per exemple els que visiten el cim del Matagalls, els cingles de Tavertet i Aiats, o els santuaris de Bellmunt, Cabrera i els Munts; però també itineraris que transcorren per indrets no tan freqüentats, com el castell de Voltregà, el poblat ibèric de Puig-castellet, el turó de la Creu de Gurb, entre d'altres.

A tota cresta Manel Borrell i Enric Faura 2002 Una de les variants més específiques de la pràctica de l'alpinisme és el recorregut de crestes. Fer una cresta significa anar pel fil d'una muntanya, amb grans horitzons a banda i banda, amb una sensació de llibertat i grandesa especials. Però en una cresta les eventualitats són contínues i la majoria d'itineraris exigeixen llargues aproximacions que, per si mateixes ja són autèntiques excursions. Cal doncs un bon entrenament, instint, intel·ligència i, per sobre de tot, passió per la muntanya. En preparar aquesta guia hem fet una selecció de les que considerem millors crestes del Pirineu. Hem procurat que no hi falti cap dels recorreguts considerats com a clàssics i incloure altres recorreguts menys divulgats o desconeguts que tenen també un alt interès.

Excursions escollides des de la Costa Daurada Antoni Cabré Puig 2002 Aquest llibre proposa excursions per les serralades i muntanyes que es troben a l'interior de les comarques del sud de Catalunya i vol estimular els visitants de la Costa Daurada a conèixer aquests paratges. Es tracta d'una selecció diversa d'excursions i d'indrets que van des del sud fins al nord, que no han estat publicats abans i que no són ni massa freqüentats ni massa abalisats. Són camins i racons que tenen un encís especial i que permeten cercar en la natura la pau i la tranquil·litat que desitgen aquells que volen fugir de la vida tan atrafegada que duem.

Itineraris de Natura pel Gaià, el Foix i l'Anoia Cisco Guasch 2007 Aquest llibre és un recull de dotze itineraris que ens han de permetre millorar els nostres coneixements a l'entorn de la natura. En sortir a caminar per la muntanya ens podem trobar amb un munt de plantes, animals i altres elements de la natura o de la vida al camp que val la pena de conèixer. Com més coses sapiguem dels éssers vius que ens envolten més capaços serem de valorar la seva importància i la nostra estima per la natura serà major. Els dotze itineraris que proposem en aquest treball queden situats a l'entorn dels rius Gaià, Foix i Anoia, i del massís del Garraf. La part alta de les conques d'aquests rius és a la Serralada Prelitoral. En aquest conjunt territorial hi trobem una interessant i variada diversitat d'ambients naturals, sobretot de clara influència mediterrània. A més, cada un dels recorreguts que proposem ha estat realitzat en un dels diferents mesos de l'any. Això ha estat així per tal d'anar veient els canvis que es produeixen en la natura durant el pas de les estacions. La floració i fructificació de les plantes, l'aparellament dels animals, les migracions dels ocells, la influència del temps i molts altres fenòmens fan que al llarg de l'any hi hagi un cicle vital prou interessant i variat.

La Costa Daurada arran de mar Josep Insa Montava 2006 Conèixer la Costa Daurada, amb profunditat o de passada, pot ser molt enriquidor, tant pel paisatge com per la història. Els recorreguts es desenvolupen per les comarques del Baix Penedès, el Tarragonès, el Baix Camp, el Baix Ebre i el Montsià, que geogràficament formen l'anomenada Costa de Ponent, més coneguda com a Costa Daurada. Aquesta guia ofereix la possibilitat de recórrer la Costa Daurada de nord a sud, de la manera més senzilla que existeix, és a dir, a peu, tot i que també és possible fer-ho a cavall i amb la BTT. Procurem seguir arran de mar pels antics (i no tan antics) camins de ronda i per les poblacions properes a la costa, que des que arribaren els primers pobladors fins als nostres dies han vist, any rere any, l'arribada de gent cercant sol i "tranquil·litat".

Sostres comarcals de Catalunya Jordi López Miquel 2002

Caminant el Pallars Jussà Jordi Tutusaus 2007 La comarca del Pallars Jussà és una àrea privilegiada per a la pràctica del senderisme. Es tracta d'una terra d'excel·lents miradors naturals on cada turó, muntanya o serralada es converteix en una talaia sobre el territori. Aquí, l'esquelet de la geografia, és a dir, les serralades i barrancs, les valls i les conques, els penya-segats i els congostos, es presenten despulats a ulls dels caminadors. La geologia és senzillament espectacular i, gràcies al fet que moltes

àrees no estan emboscades, es poden apreciar amb detall moltes formacions rocalloses d'aspecte inexplicable per als no especialistes.

En BTT per la vall de Tuixent i la Vansa Joan Ramon Segura 2007 La vall de Tuixent i la Vansa cavalca entre les comarques de l'Alt Urgell, el Berguedà i el Solsonès. És com una mena d'estreta falca que intenta obrir-se camí entre les tres comarques. De l'Alt Urgell és separada per la llarga serralada del Cadí. Del Berguedà ho està per l'altívol Pedraforca i pels contraforts septentrionals de la serra del Verd. Del Solsonès, per la serra del Verd i les muntanyes del Port del Comte. Aquest marc geogràfic ha emmarcat una vall amb unes característiques ben singulars. Constitueix una contrada definida per l'aïllament que li produeixen els altius colls que la separen de la resta del país.

Circuits d'alta muntanya pel Pirineu occidental català Manel Figuera 2006 La guia presenta vint-i-cinc circuits d'alta muntanya, escollits per conèixer el Pirineu occidental català, assequibles en un sol dia per a un gran nombre d'excursionistes. Per Pirineu occidental català entenem la franja que va des d'Andorra, a l'oest de l'eix traçat pel riu Valira d'Encamp o d'Orient, fins a la vall de Barravés, on hi ha els pics més elevats dels Països Catalans, com la pica d'Estats, el pic de Sotllo, el de Comaloforno, els de Besiberri o la punta Alta, tots per sobre dels 3.000 m. Cada circuit consta d'una presentació, una fitxa tècnica i una descripció on s'indiquen la ubicació, l'accés, el desnivell acumulat, l'altitud màxima assolida, el temps o horari total aproximat, uns consells i els llocs —refugis, cabanes, cases de pagès, hotels, etc.— on allotjar-nos.

Itineraris a peu per la Vall Fosca Sergi Galanó 2008 Més enllà de l'increïble potencial hidroelèctric de les aigües de la capçalera de la Vall Fosca i l'explotació que se'n fa, poca cosa es coneix de la Vall Fosca, malgrat tenir una disparitat de paisatges espectacular i unes possibilitats en el camp de l'excursionisme del tot excepcionals. Itineraris a peu per la Vall Fosca vol donar llum a tot allò que ha romàs a les fosques durant massa temps; descobrir i comprendre a través de camins oblidats, valls verges i muntanyes emblemàtiques, cadascun dels ingredients que, en la seva mesura justa, componen el que avui coneixem com la Vall Fosca: la gent, els pobles, les tradicions, el patrimoni romànic, la natura...

Conesa Xavier Martorell i Boada 2002 Aquesta guia d'itineraris ens endinsa en el terme municipal de Conesa, a la Conca de Barberà. Són recorreguts per caminar plausiblement, preferiblement en família, tot i que hi ha excursions que requereixen estar preparat, en un entorn equilibrat, amb una esponerosa vegetació cap a la vall de Saladern o bé amb un serret més aspre, si pugeu cap a Forès... En qualsevol cas, caminareu dins d'un marc d'equilibri, pau i solitud. «De Conesa, la bellesa» afirma la tradició popular. La majoria de la vintena d'itineraris del llibre comencen en aquesta població, concretament a la font del Pati, i transcorren entre els 600 i 900 metres d'altitud, sense sortir de la comarca natural de la Baixa Segarra, tot i fer-se alguna incursió a la veïna Segarra. Les excursions han estat pensades per fer-se a peu, però la naturalesa de la majoria dels itineraris fa també molt recomanable realitzar-les en bicicleta de muntanya o a cavall. En la fitxa tècnica de cada excursió s'informa del quilometratge, el temps i el desnivell de l'itinerari.

A peu per la Gavarra marítima Ricard Teixidor i Palau 2002 Aquest llibre proposa 15 propostes d'excursions pel massís de les Gavarres que dona al mar i per un petit sector del massís de Begur. Són excursions adreçades als amants de la natura que vulguin descobrir coses noves en unes muntanyes que, malauradament, no sempre han estat preuades. Dotze de les excursions parteixen de poblacions costaneres i retornen al punt de sortida; dues, proposen un recorregut lineal; i, l'última, és una travessa des de Santa Cristina fins a la Fonteta. Totes responen al mateix esquema: descripció del trajecte d'anada, la fita (una ermita, un dòlmen, un cim o qualsevol paratge d'especial interès paisatgístic) i la

descripció del trajecte de tornada. Les ressenyes es completen amb cronometratges, fotografies, dibuixos i mapes.

25 excursions pel Front del Pallars Joan Ramon Segura 2006 El marc geogràfic de l'obra és el Front del Pallars de la Guerra Civil espanyola, que es va mantenir durant vuit mesos de l'any 1938. La línia de front va des de la frontera amb França, a l'alçada de la muntanya del Mont-roig, fins a la desembocadura de la Noguera Pallaresa al Segre. La passió per la muntanya de l'autor el dugué a cercar restes dels combats en aquest espai concret i arribà a la conclusió que hi ha un immens patrimoni bèl·lic que és a punt de malmetre's enmig de l'oblit. El recull de vestigis bèl·lics presentats, que no és exhaustiu, pretén aplegar aquells que podien oferir més interès muntanyenc. Els recorreguts són descrits de sud a nord seguint la línia del riu. L'autor considera ben justificada la descoberta d'aquests vestigis que ens permeten aprofundir en la nostra història i, alhora, endinsar-nos en el marc geogràfic d'uns paratges amb molt d'interès excursionista. Cal conèixer el llegat bèl·lic per recordar la tragèdia que suposa qualsevol guerra i orientar-nos per encaminar els nostres passos en la recerca d'un món en pau.

En BTT per Osona Joan Conill Mateu 2004 Aquest llibre presenta gairebé 400 km de recorreguts per la comarca d'Osona, espaiats en diferents sectors, que ens donaran una clara mostra dels diferents paisatges de la comarca, com ara la Plana central, les Guilleries, la zona del Congost i el Montseny, les serralades de ponent, el Cabrerès o Collsacabra, la serra de Bellmunt i la de Milany. La comarca està dividida en diverses subcomarques ben diferenciades, d'entre les quals destaca la Plana central que és una gran conca d'erosió on predominen les margues i les argiles. Amb un marcat clima mediterrani continental, té temperatures extremes, amb glaçades i baixes temperatures a l'hivern, i estius de força xafogor. Els recorreguts que presenta el llibre permetran al ciclista endinsar-se en terres osonenques a través de catorze propostes diferents, totes perfectament descrites i acompanyades de mapes. Dotze dels recorreguts proposats per l'autor són circulars, fet que ens permet començar-los on ens convingui, i dos dels itineraris són lineals.