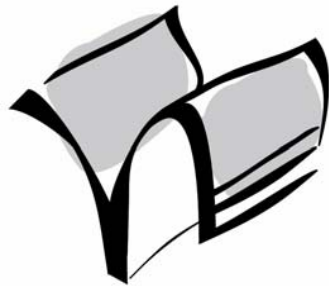




Mendizaletasuna

Irakurketa gida



Biblioteca
Municipal
de Ermua

Ermuko
Udal
Liburutegia

943179212
biblioteca@udalermua.net
www.ermua.es/biblioteca



Guia de lectura

Montañismo



Liburu-gida honetan aipatzen diren materialak Udal Liburutegian edota Artarrai Mendi Taldeko bulegoan aurkituko dituzu.

Etorri ikustera, etan baten bat gustazen bazaizu, hartu maileguan. DOAN DA

ORDUTEGIA

HORARIO

Astelehenetik-ostiralera

Lunes-viernes

9,30 – 20,30

Asteburuetan/Jaiegunetan

Fines de s./Festivos

10-14 16-20

Todos los materiales que contiene esta guía están a tu disposición en la Biblioteca Municipal y/o en la sede de Artarrai Mendi Taldea.

Pasa a verlos y si te interesan llévatelos en préstamo. ES GRATIS

Web Orriak

Paginas web



www.artarrai.com

<http://artarrai.blogspot.com/>

www.mendikoweb.com

**Euskadiko Mendizale Federakundea
Federacion Vasca de Montaña**

www.mountaincrawler.com

www.mendiak.net

www.mendikat.net

www.picosdeuropa.net

www.barranquismo.net

www.desnivel.com



BTT

Irati, 100 paseos y excursiones a pie, esquí, en BTT / Miguel Angulo (Elkar)

Itinerarios de BTT en la montaña vasca / Miguel Angulo (Elkar)

Rutas y paseos por las Landas : a pie y en BTT / Miguel Angulo (Sua)

BTT Aldizkaria / Revista



ESPELEOLOGIA

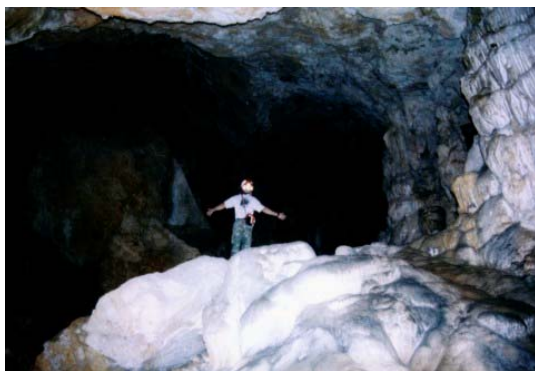
Parajes secretos del País Vasco / Miguel Angulo (Elkar)

El mundo subterráneo en Euskal Herria : geografía del karst, cultura, criotopaisajes / Txomin Ugalde (Ostoa)

Bizkaiko haitzuloen katalogoa = Catálogo de cuevas de Vizcaya / Bizkaiko Espeleologi Taldea = Grupo Espeleologico Vizcaíno (Diputación Foral de Vizcaya = Bizkaiko Foru Aldundia)

Cuevas y cañones / J.I. Calvo Pastor... [et al.] (Sua)

Pagasarriko Karsta = El Karst de Pagasari / Gaztetekeo Espeleologi Taldea (Lurralde-Azterlanetarako Taldea = Instituto de Estudios Territoriales de Bizkaia)



MENDIZALETASUNA

MOÑTANISMO

Montaña y aventura / Ayerbe Echebarria, Santiago Yaniz (Ostoa)

Mujeres y montañas : Nacimiento del Pirineismo femenino / Marta Iturralde (Desnivel)



EUSKAL HERRIA

POR AQUI

Euskal herriko mendien katalogoa : ehun mendien lehiaketarako balioduna = Catálogo de cimas de Euskal Herria : valedero para el concurso de los cien montes / Euskal Mendizale Federakundea

Mendiak : montes de Euskalerrria : naturaleza y huella humana / Enrique Ayerbe (Etor)

La montaña vasca : 300 itinerarios a través de las siete provincias / Miguel Angulo (Elkar)

100 cumbres y rincones de la montaña vasca : al encuentro de los últimos senderos y entornos mágicos / L.P. Peña Santiago (Elkar)

Euskal Herriko mendietan barna ihesi / Asier Agirresarobe (Argia)

Gure mendietako bide ezezagunak / Miguel Angulo (Elkar)

Montes de Gipuzkoa : todas las cumbres / Iñaki Alcalde, Jesús M. Pérez Azaceta (Sua)

Montañas de Gipuzkoa / Imanol Goikoetxea (Txertoa)

Montes de Araba : guía montañera, todas las cumbres / J.A. Gil-García (Sua)

Montes de La Rioja / Juanjo Hidalgo (Sua)



KANPOAN

POR ALLA

3000 m. de los Pirineos / Luis Alejos (Sua)

4000 m. de los Alpes : descripción de las vías normales de todos los 4000 de los Alpes (Sua)

Guía montañera del Moncayo : sus barrancos y estribaciones / Jesús Vallés Gracia (Sua)

100 cumbres de los Pirineos / Georges Véron (Sua)

Aneto : guía montañera : ascensiones, travesías y escaladas / Alberto Hernández Gómez y Alberto Martínez Embid (Desnivel)

Marchas, ascensiones y ferratas por las Dolomitas / José Luis Serrano (Desnivel)



ESKI , SNOWBOARD

ESQUI



Esquí nórdico de paseo en Navarra / Juan Mari Feliu (Sua)

Esquí en una semana / Ian MacGarry, Camilla Buxton (Pirámide)

Estaciones de esquí : guía mundial / Adolfo Velasco (Desnivel)

Snowboard / Patricia Oudit (Fitway Publishing)

ELIKADURA

ALIMENTACION



Alimentación y nutrición del deportista : con regímenes adaptados a cada deporte / Camille Craplet, Pascal Craplet, Josette Craplet-Meunier (Hispano-Europea)



VIVAC

Libro de citas alpinas: los protagonistas de la montaña hablan / Carlos Suárez (Desnivel)

Eman izar bat / Miriam García Pascual (Desnivel)

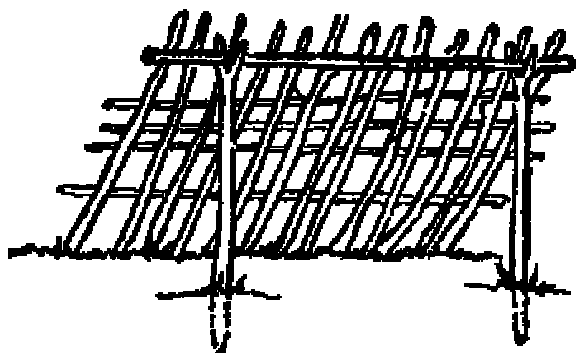
Cuentos de las montañas de cuento / Rosa Fernández-Arroyo (Desnivel)

Sexo al aire libre : una aproximación humorística en torno al esparcimiento / Rober Rose y Buck Tilton (Desnivel)

Cómo cagar en el monte : una aproximación ecológicamente sensata a un arte perdido / Kathleen Meyer (Desnivel)

Manual del mochilero : aprender a viajar a tu aire / Paz Pérez e Ignacio Asenjo (Desnivel)

Sin dejar huella : en busca de la armonía entre el medio y las actividades de aventura / Ana Mugarra (Desnivel)



MENDI IBILIAK

SENDERISMO

¡Aligera! : guía completa de senderismo ultraligero / Don Ladigin (Desnivel)

Senderismo / Karen Berger (Espasa-Calpe)

Manual de trekking : unas veces a pie y otras andando / José Ramón Bacelar y Salvador Acaso (Desnivel)

EUSKAL HERRIA

POR AQUI

42 circuitos por el País Vasco : del Valle del Adour al Baigura / Association Adour-Ursuia (Michelin)

Bortu goretan lainope / Emilio López Adán (Haranburu)

La vuelta a Guipuzcoa a pie : a lo largo de 21 travesías incluido el E-9 Irún-Saturrarán / Jesús Martínez Gil (Txertoa)

Parajes secretos del País Vasco / Miguel Angulo (Elkar)

KANPOAN

POR ALLA

Senderismo por Europa : las mejores rutas a través de la naturaleza / Gaby Falk, Hans-Joachim Schneider (Parragon)

Alta Montaña Ibérica : Cordillera Cantábrica, Montes de León, Picos de Europa / Luis Alejos (Euskal Mendizale Federakuntza)

Senderismo en España / Miles Roddis (Planeta)

365 excursiones por la naturaleza española / Joaquín Araujo , Carmen Martul (JdeJ Editores)

Paraísos naturales : 30 escapadas a destinos sorprendentes de España / Isabel Aizpún... (RBA)

Excursiones por la costa cantábrica / Joseba Lasuen (Desnivel)

Sanabria : 20 recorridos a pie por los principales enclaves de este espacio natural / Luis López Vázquez y Miguel Ángel Acero (El Senderista)

El Bierzo / José A. Balboa de Paz (Everest)

Las Sierras de Alcaraz y Segura : 30 recorridos a pie por una serranía virgen y agreste / Ángel Ñacle García (El Senderista)

Valle de Ordesa : 20 excursiones para todas las edades (Ed. Alpina)

Rutas por Aragón : la Jacetania, Sobrarbe, Parque Natural del Moncayo / Javier del Valle (Prames)



DURANGALDEAN DURANGUESADO



Crestas del Duranguesado : turismo-montaña / Antonio Ferrer (Diputación Foral de Bizkaia)

G.R.

Bizkaiko bira : GR-123 eta aldakiak / Alberto Errazti (Sua)

G.R. 121 : vuelta a Gipuzkoa / Federación Guipuzcoana de Montaña = Gipuzkoako Mendi Federakuntza (Sua)

SOS



Manual de emergencias en montaña (EJ-GV)



Socorrismo y medicina de urgencias en montaña / Enric Subirats Bayego (Desnivel)

ESKALADA

Curso de escalada deportiva en 10 lecciones / Paolo Paci (De Vecchi)

Free Climber : mi vida en el mundo vertical / Lynn Hill, Greg Child (Desnivel)

Escaladas sencillas a grandes cumbres del Pirineo / David Atela (Sua)

Seguridad en pared / Tino Núñez (Desnivel)

Euskalarrria : eskalada gidaliburua / Martín Ramírez de Alda (Los Cuatro Gatos)

Pirineos : 1000 ascensiones. De Hendaya a Somport :vías normales y escaladas fáciles, De Somport a Vignemale / Miguel Angulo (Elkar)

Cuerdas rebeldes : retratos de mujeres alpinistas / Arantza López Marugán (Desnivel)

Rápel / Tino Nuñez (Desnivel)

Alpinismo y desafío de la alta montaña / Javier Síntes Pelaz (Desnivel)

Trekking y alpinismo en los Alpes occidentales / Hilary Sharp (Blume)

Escalada / John Barry, Roger Mear (Ceac)

Guía de escalada en Navarra / Carlos Velázquez (Sua)

Guía de escalada en Etxauri / Carlos Velázquez, Miguel Berazaluze (Sua)

La pedriza escuela de escalada / Antonio Gonzalez y Antonio Agudo (Penthalon)

La escalada del cervino / Edward Whymper (Juventud)





ARROILAK



CAÑONES

- Cañones de Pirineo Occidental** / Luis Mariano Mateos Marcos (Elkar)
- Cuevas y cañones** / J.I. Calvo Pastor (Sua)
- El Parque de la Sierra y los Cañones de Guara : rutas, descensos, naturaleza** / David Gómez Samitier (Pirineo)
- Los grandes desafíos de la naturaleza : bici de montaña, descenso de cañones, barrancos y gargantas, espelología, navegación a vela, parapente, piragüismo, vuelo sin motor** / Oscar Aguiriano (Txertoa)
- 50 barrancos del Pirineo : los descensos más bellos** / José A. Ortega y Miguel Á. Cebrián (Desnivel)



IZEN PROPIOAK

NOMBRES PROPIOS



- K2 : la lucha de una mujer por la cumbre** / Heidi Howkins (RBA)
- Conversaciones con Juanito Oiarzabal** / Darío Rodríguez y Juan Castro (Desnivel)
- Una mujer en la cumbre** / Chus Lago (Plaza & Janés)
- Los 14 ochomiles de Juanito Oiarzabal** / Kiko Betelu (Diputación Foral de Alava = Arabako Foru Aldundia)
- No vi dioses en la cima del Everest** / J.A. Pujante Conesa (Juventud)
- Vascos en el Himalaya : 1974-1992, crónica de una aventura** / Antxon Iturriza (Pyrenaica)
- Vascos en el Everest** / Felipe Uriarte (Elkar)
- Campo 4 : Recuerdos de un escalador de Yosemite** / Steve Roper (Desnivel)
- K2 : Historia de un caso** / Walter Bonatti (Desnivel)
- Mi vida al límite** / Reinhold Messner (Desnivel)



GEHIEN

LO MAS

En los límites de la tierra : desafíos alpinos en el Himalaya y Karakorum / Reinhold Messner (Tutor)

Las 50 cumbres más bellas (Sua)

Los mejores treks del mundo / Steve Razzetti (Blume)

Everest : el supremo desafío / Chris Bonington (Martínez Roca)

Los ochomiles : Karakorum e Himalaya : las catorce cumbres más altas del mundo / Marco Bianchi (Everest)

Euskal Herria munduaren goiko mugetan : hamalau euskal zortzimilakoak / Antxon Iturriza (Pyrenaica)

Euskal Herria en los techos del mundo : los catorce ochomiles vascos / Antxon Iturriza (Pyrenaica)

Annapurna : primer 8.000 / Maurice Herzog (Juventud)



IKUSTEKO

PARA VER

Oinak izarretan (4 dvd)

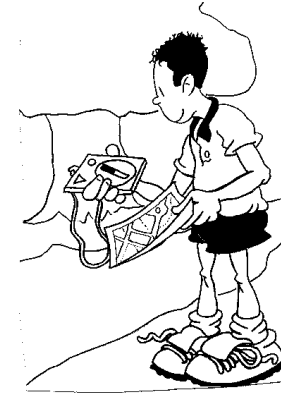
1. Manaslu: Itzulera baten istorioa = La historia de un retorno ; Manaslu, Annapurna: Udaberi negu = Invierno en primavera ; Patagonia: Haizearen orratza = Las agujas del viento
2. Gasherbrum I: Rustamen erreinua = El reino de Rustam ; Gasherbrum II: Adiorik ez, Felix = ¡Hasta siempre, Felix! ; Mali: Fatimaren eskua = La mano de Fatima
3. Chamonix: Urratutako bideetan = En busca de dos Guineas ; Jordania: Oinak izarretan = Caminando sobre las estrellas
4. Yosemite: Eskutuko borroka = El difícil equilibrio ; Sahara: Hutsetik haitzera = Mar de arena

La mujer y el deporte (Instituto de la Mujer) (VHS)



ORIENTAZIOA

ORIENTACION



Plano y brújula : manual de interpretación de planos y orientación en la naturaleza / Luis Gilpérez Fraile (Penthalon)

Carreras de orientación : el deporte del siglo XXI / Eusebio García Gómez (Desnivel)

Cartografía, orientación y GPS : manual práctico para el montañero y el excursionista / Javier Urrutia (Etor)

PSIKOLOGIA

PSICOLOGIA

Psicología del deporte : integración mente-cuerpo / Dorothy V. Harris, Bette L. Harris (Hispano Europea)

Psicología del deporte / José Lorenzo González (Biblioteca Nueva)

MASAJE

Masaje deportivo : todas las técnicas, masajes específicos para cada deporte, prevención y cuidado de las zonas de mayor riesgo / redacción, Nuria García y Guillermo López (Oasis)