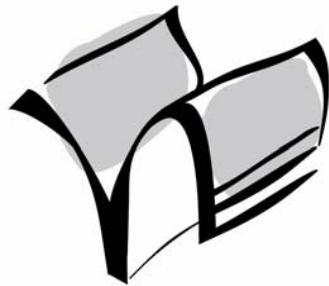




# Mendizaletasuna

## 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**

<b>ORDUTEGIA</b>	<b>HORARIO</b>
Astelehenetik-ostiralera	Lunes-viernes
9,30 – 20,30	
Asteburuetan/Jaiegunetan	Fines de s./Festivos
10-14 16-20	

# Web Orriak

# Paginas web



[www.artarrai.com](http://www.artarrai.com)

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

[www.mendikoweb.com](http://www.mendikoweb.com)

Euskadiko Mendizale Federakundea  
Federacion Vasca de Montaña

[www.mountaincrawler.com](http://www.mountaincrawler.com)

[www.mendiak.net](http://www.mendiak.net)

[www.mendikat.net](http://www.mendikat.net)

[www.picosdeuropa.net](http://www.picosdeuropa.net)

[www.barranquismo.net](http://www.barranquismo.net)

[www.desnivel.com](http://www.desnivel.com)

**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**



## **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**

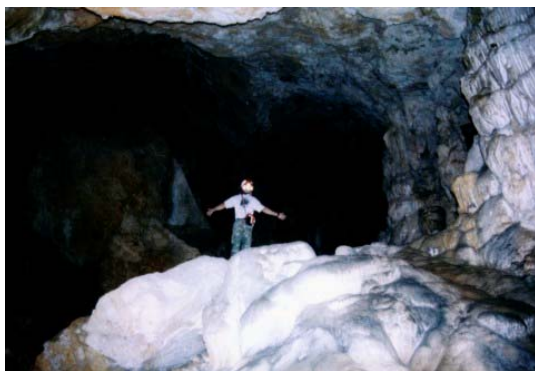
**Parajes secretos del País Vasco / Miguel Angulo (Elkar)**

**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)

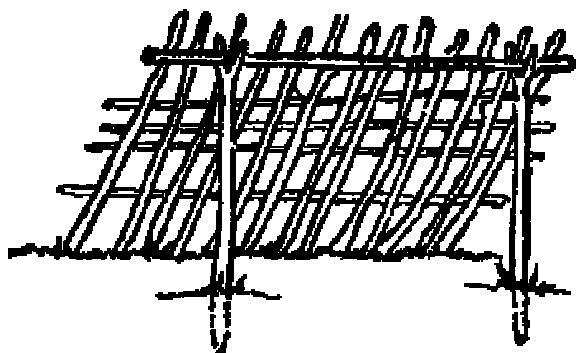
**Cuentos de las montañas de cuento** / Rosa Fernández-Arroyo (Desnivel)

**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 Berazaluce (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)**

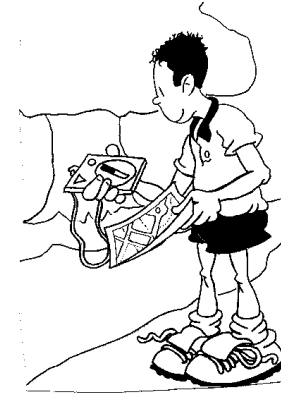
1. Manaslu: Itzulera baten istorioa = La historia de un retorno ; Manaslu, Annapurna: Udaberi negu = Invierno en primavera ; Patagonia: Haizearen orratza = Las agujas del viento
2. Gasherbrum I: Rustamen erreinua = El reino de Rustam ; Gasherbrum II: Adiorik ez, Felix = ¡Hasta siempre, Felix! ; Mali: 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)**