



# Muntanyes de paper

## “PIRINEOS CATALANES

“Los grandes macizos y regiones de este a oeste”.

Autor. Carles Gel  
Editorial “Desnivel”.

Un llibre més de Carles Gel en el qual ha seleccionat 63 ascensions emblemàtiques i boniques. Es tracta d'un acurat recorregut per la serralada pirinenca. Itineraris, ascensions... itineraris clàssics i altres absolutament inèdits amb la seva fitxa tècnica i mapa.

## “LA MONTAÑA DESNUDA”

“Nanga Parbat-hermano, muerte y soledad”.

Autor. “Reinold Messner”  
Editorial: “Desnivel”.

El llibre explica la pujada amb el seu germà al “Nanga Parbat” la qual va ser l'inici de la seva carrera himalaística. En aquest llibre desvetlla per primera vegada els esdeveniments d'aquells dies: l'ascensió, la mort del seu germà i el descens per l'altre cantó.

## ESCALADES AL RIPOLLÈS

Autor: Luis Alfonso-Xavier Buxó  
Editorial: Diputació de Girona.

Feia falta una ressenya d'escalada com aquesta d'aquesta comarca. Amb una introducció històrica i geogràfica de l'escalada al Ripollès, sobre la fauna i la flora. Parets i vies a coll de La Marolla, Gombrèn, Montgrony, Pardinella, clot de l'Espasa, Roca Roja de Coronas, Vall de Ribes, El Baell, Dent d'en Rosesell, Coma de Vaca, Ogassa, Ulldeter. A gaudir-ne!

## A PEU PEL PARC NATURAL CADÍ-MOIXERÓ I EL MASSÍS DEL PEDRAFORCA.

Autor: Sergi Lara i Garcia.  
Cossetània edicions.

En Sergi Lara en aquesta ocasió ens descriu quinze itineraris molt ben triats i variats del parc natural Cadí – Moixeró - Pedraforca que els pot fer tothom qui estigui mínimament acostumat a caminar i a anar per la muntanya. No tenen cap dificultat tècnica.



## “ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA”

“Eric J. Hörst”

Editorial “Desnivel”.

Aquesta guia per millorar el rendiment i el nivell d'escalada, segons l'autor és la guia definitiva: exercicis, augment de la força, estratègia mental, lesions, nutrició... Molt complet i per gent molt meticulosa i constant. Una guia ben segur ben seriosa però molt a la americana.

## “TODOS LOS CUATROMILES DE LOS ALPES.”

Autor. “Peter Donatsch”

Editorial: “Desnivel.”

Realment l'editorial “Desnivel” no para. Aquest és un llibre molt interessant en el qual hi ha magnífiques fotografies dels 82 quatre - mils dels Alps. Història de les seves ascensions, les millors rutes, informació sobre allotjaments, mapes, guies, fragments cartogràfics de qualitat.