

LECTURES D'ESTIU

Destins reals i imaginaris per gaudir de la Natura

Des dels temps de l'home de les caveres la nostra necessitat de contacte amb la natura és imprescindible, però els temps moderns ens han fet oblidar-nos d'ella i viure a espais tancats el 90% del nostre temps. Aquestes lectures ens ajudaran a recuperar-nos física i mentalment d'aquesta separació contranatura.

Alguns viatges són emocionals i els podem gaudir des del sofà i altres ens obligaran a caminar per descobrir-nos com a ésser humans.



L'aventura és l'aventura

Si vols viure una aventura aquest és el teu lloc. Et volem donar els estris i la informació necessària per poder experimentar, espiritual i físicament, allò que representa fusionar-se amb la natura.

Vols organitzar lliurement el teu temps sense dependre de ningú a l'hora de decidir cap a on vols anar? Per superar inseguretats, millorar la confiança i conèixer gent nova no hi ha res millor com planificar un mateix la seva ruta.

Si busques noves respostes, has de canviar les preguntes.

Fromm, Pete
[Indian Creek : un invierno a solas en la naturaleza salvaje](#)
Madrid : Errata Naturae, 2017

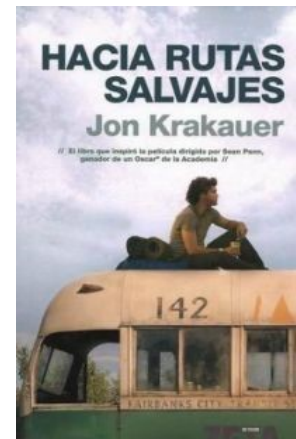


Història d'una exploració personal i natural. Pete Fromm ens parla de la seva experiència als vint anys com aprenent d'home de les muntanyes a Indian Creek, Idaho.

No sabia cuinar ni caçar. Les seves nocions de muntanya estaven als llibres i tot i així va acceptar. Al poc temps ja estava allà, sol amb un cadell de gos, una pila de menjar i sis llibres. Set mesos de solitud vivint a una tenda de campanya i a seixanta kilòmetres de la carretera més propera. Contractat pel servei forestal la seva feina serà vigilar una part del riu on fan cria de salmó. La resta del temps la dedicarà a la contemplació i a la supervivència, tot i que la vida salvatge només l'havia vist de lluny. Conviurà amb pumes, ossos i caçadors furtius, amb tempestes de neu i allaus, però se'n sortirà i gaudirà de la bellesa que suposa un espai natural com Indian Creek.

Aquesta lectura és una més de les dedicades als llibres d'exploradors, però no des del punt de vista de l'home violent i primitiu, sinó del home innocent que s'acosta a la natura amb respecte.

Krakauer, Jon
Hacia rutas salvajes
Barcelona : Ediciones B, 2016



Chris McCandless, és un jove nord-americà de 24 anys, amb estudis universitaris i amb un alt coeficient intel·lectual, d'una família adinerada que decideix trencar amb la societat que l'envolta. Aquest jove idealista gran admirador de la filosofia de Tolstoi i de les novel·les de Jack London, s'allibera de tots els seus bens materials, abandona el seu cotxe i crema el pocs diners en efectiu que disposa per endinsar-se en una nova vida de nòmada plena d'aventures viatjant per l'oest dels Estats Units, durant dos anys, arribant als boscos salvatges d'Alaska.

Aquesta història és totalment real, i va succeir a començaments de la dècada dels 90. Jon Krakauer, periodista i experimentat alpinista, és l'autor d'aquesta obra on reconstrueix les aventures d'aquest jove idealista d'una forma molt minuciosa i precisa. Segueix la pista de McCandless viatjant pels mateixos llocs on va viure el protagonista, entrevistant-se amb les persones que el van conèixer fins arribar al dramàtic final dels boscos d'Alaska.



London, Jack
Los mejores cuentos del Gran Norte
Barcelona : Navona, 2008

Si parlem del segle XIX, Alaska i la febre de l'or tenim un argument perfecte per escriure grans històries d'aventures com aquests vuit relats. Jack London va ser un d'aquests joves incautes que van passar uns mesos a la recerca d'or i va tornar a casa seva amb les mans buides i malalt d'escorbut com la gran majoria.

En aquest recull trobem descripcions de paisatges torbadors i desolats, una natura impecable i l'home davant la fatalitat i l'heroïcitat, solitud i resistència a un destí incert.

"A Alaska no es parla, es pensa. L'or era el meu objectiu, i vaig descobrir l'ètica del món salvatge".

Aquestes experiències van ser la llavor de la gran narrativa per excel·lència de London, *La Crida del bosc*.

Thoreau, Henry David
Todo lo bueno es libre y salvaje
Madrid: Errata Naturae, 2017



Thoreau (1817-1862) considerat el pioner de l'ecologia i de l'ètica mediambiental, és un dels pares de la literatura nord-americana. Aquest és un recull dels seus pensaments.

“Más de un hombre ha iniciado una nueva época de su vida a partir de la lectura de un libro” (Walden).

“Quisiera hablar a favor de la naturaleza, de la libertad absoluta y de lo salvaje, en contraposición a la libertad y la cultura meramente civiles, y considerar al ser humano como un habitante o una parte constitutiva de la naturaleza, y no tanto como miembro de la sociedad” (Caminar).

“La mayoría de los hombres vive vidas de tranquila desesperación. Lo que llamamos resignación no es más que una confirmación de la desesperanza” (Walden).

Vann, David
Sukkwan Island
Barcelona: Ampúries, 2010



Ens hem de situar a una illa salvatge del sud d'Alaska on només es pot arribar per hidroavió o vaixell, un lloc ple de muntanyes escarpades i boscos espessos i humits.

Aquest és l'entorn escollit per un home que vol viure una experiència de supervivència i superació emocional amb el seu fill. L'aïllament del món el fa creure que pot canviar la seva vida i millorar-la, però dia a dia serem testimonis de com la seva fràgil personalitat es trenca, desplaçant tots els seus conflictes emocionals vers al seu fill.

Quan busquem la salvació fora de nosaltres mateixos el drama es fa present.

Relat amb atmosfera de tragèdia. Sensació de tristor i angoixa.

Tensió dramàtica. Sorpresa brutal.

Pel seu estil, David Vann ha sigut comparat amb Cormac McCarthy i també amb el Hemingway més àcid.

Skrabec, Simona
Torno del bosc amb les mans tenyides
Barcelona: L'Avenç, 2019



Fils de pensament, records d'infantesa, instantànies de sales d'espera, retalls de paisatge. L'autora, és assagista, crítica literària, i observadora. Viatja molt i viatja sola.

Una lectura inclassificable. És narrativa de viatges, és autobiogràfic, és prosa poètica. Amb mirada analítica i poètica ens parla d'identitat, de com és que fent tots aquests viatges cap avió no la porta a casa. Els canvis constants quallen en imatges perdurables. Allò que és llunyà sembla a prop.

"Qui ha emprès el viatge, mai no pot tornar exactament al mateix lloc d'on ha sortit. El camí recorregut ens ha canviat per sempre".

Strayed, Cheryl
Salvatge: un viatge de retrobament pel sender de la cresta del Pacífic
Barcelona: Angle, 2013



L'escriptora, la Cheryl, ens explica la seva història personal quan als 26 anys i després d'un divorci, la mort sobtada de la seva mare i algun flirteig amb les drogues, decideix fer en solitari i a peu 1.700 quilòmetres d'un tram del sender de la costa del Pacífic. Aquest sender connecta Mèxic amb el Canadà i fa 4.285 quilòmetres. L'acompanya "la bèstia" que és com ella anomena la motxilla que li pesa més de 31 quilos on transporta a l'esquena tot el que necessita per sobreviure passant dies i dies. Sense experiència en aquest tipus de travessies, no ha caminat mai més enllà de dos kilòmetres seguits, la Cheryl haurà d'enfrontar-se a situacions límit que l'obligaran a prendre decisions sovint molt temeràries.

Immersa en paisatges totalment inhòspits i salvatges, la nostra protagonista embogeix, s'exalta, es deprimeix i reneix amb aquest viatge que esdevé finalment, una reconciliació amb ella mateixa. Una història de superació que ens relata com trobar el propi camí per mitjà del dolor i la lluita per la supervivència en soledat.

Caminar per pistes i senders

“Caminante no hay camino, se hace camino al andar” A. Machado

Passejar pels camins ens dona una sensació de llibertat i de pau que no es pot comparar amb cap altre estimulant. Els arbres i l'aroma de les flors són suficients per relaxar-nos i fer-nos oblidar tot allò que ens preocupa al dia a dia.

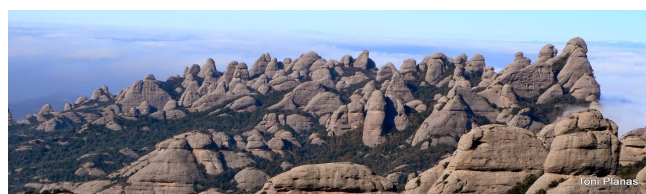
Fer un cim, descansar en un refugi, prendre un cafè o una cervesa.

Dormitar sota el sol, ben acompanyat, al costat d'un llac d'alta muntanya.

Fer-se una foto eterna d'enyorades excursions amb els amics.

Prendre una sopa calenta, agafant la tassa amb les dues mans,
en el crepuscle del dia. Observar i viure.

Senzillament, sentir el moment.



A prop de casa

Azcona, Fermí. [*100 cims : el projecte més popular d'ascensions a les 308 muntanyes escollides de Catalunya*](#). Valls : Cossetània, 2019

Hernández Gómez, Alberto. [*Ordesa y Monte Perdido : guía montañera : ascensiones, travesías y escalades*](#). Madrid : Desnivel, 2007

Lora del Cerro, Raúl. [*50 ascensiones clásicas : guía de la alta montaña ibérica*](#). Madrid : Desnivel, 2005

Mayolas, Pep. [*Vies ferrades : recorreguts i passos equipats*](#). Granollers : Alpina, 2010-2011

Col·leccions **Guías de montaña i Manuales Desnivel**.

Col·lecció **Llibres de Muntanya**. Farell Editors

Col·lecció **Senders GR**. Cossetània Edicions i Editorial Alpina.

Editorial Alpina. Mapa i guia excursionista



Per Europa

Goedeke, Richard. [*Cuatromiles de los Alpes por rutas normales*](#). Madrid : Desnivel, 2007

Muñoz Ciudad, Cándido. [*El Tour del Mont Blanc : la vuelta al macizo en 9 etapas*](#). Madrid : Desnivel, 2001

Excursions en família

Respirar profundament l'olor dels pins després de la pluja.

Mirar una exposició de pintura i fer un bon maridatge.

Banyar-se al mar, fer una paella en família i un brindis.

Buscar bolets, maduixes o mores amb els nens i banyar-se al riu.

Conèixer el nostre país, gaudir, viure l'estiu!

Aquest recull de guies que us presentem tenen rutes assequibles a totes les edats i formes físiques. No cal anar molt lluny per trobar un paisatge acollidor. És un bon moment per conèixer la nostra península caminant i respirant lentament.

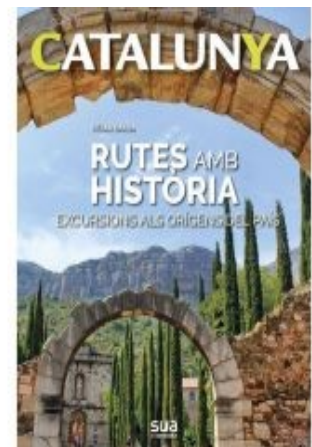
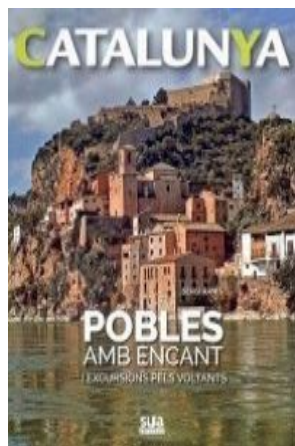
Col·lecció **Catalunya. Súa Edizioak**. Per començar a fer camí:

Barba, César. [*Rutes pels boscos més bells*](#). Bilbao: Sua, 2016

Barba, César. [*Rutes amb història : excursions als orígens del país*](#). Bilbao: Sua, 2018

Ramis, Sergi. [*Pobles amb encant i excursions pels voltants*](#). Bilbao: Sua, 2016

Rovira, Roger. [*Les Millors passejades per la costa catalana*](#). Bilbao: Sua, 2017



Col·lecció **Camins de l'Alba. Editorial Alpina**. Per fer muntanya amb criatures:

Borrego Pérez, Juan Carlos. [*Muntanyes de Prades*](#). Granollers, [etc.] : Alpina, [etc.] 2011

Brosel i Jordà, Alfons. [*Cadí Pedraforca : Parc Natural*](#). Granollers : Alpina ; Barcelona : Geoestel, 2009

Portell Rifà, Joan. [*Cerdanya*](#). Granollers : Alpina ; Barcelona : Geoestel, 2005

Portell Rifà, Joan. [*Montserrat*](#). Granollers [etc.] : Alpina [etc.], 2005

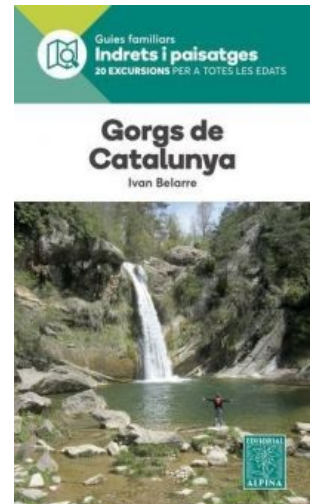
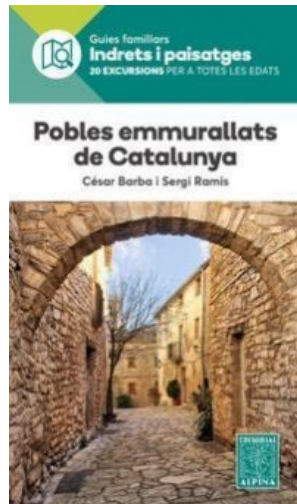
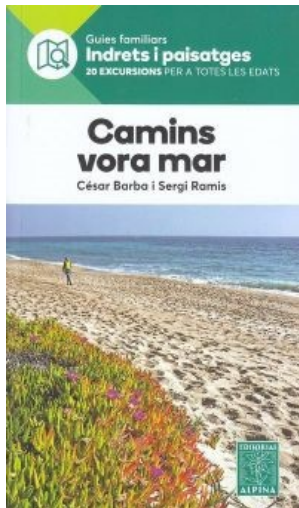
Col·lecció **Indrets i paisatges. Editorial Alpina.** Conèixer el nostre entorn:

Barba, César. [Camins vora mar](#). Granollers: Alpina, 2019

Barba, César. [Pobles emmurallats de Catalunya](#). Granollers: Alpina, 2019

Belarre, Ivan. [Rutes d'aigua per Catalunya](#). Granollers: Alpina, 2018

Belarre, Ivan. [Gorgs de Catalunya](#). Granollers: Alpina, 2019



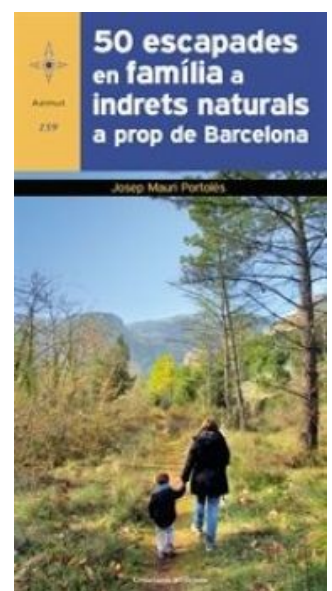
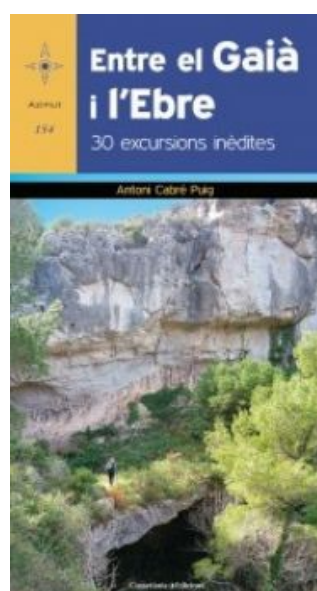
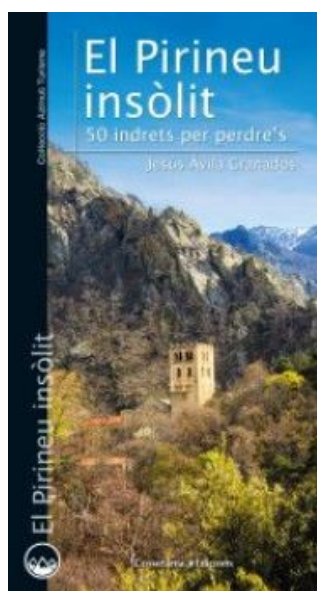
Col·lecció **Azimut. Cossetània Edicions.** Passejar per descobrir:

Ávila Granados, Jesús. [El Pirineu insòlit : 50 llocs on perdre's](#). Valls : Cossetània Edicions, octubre del 2019

Cabré Puig, Antoni. [Del Gaià a l'Ebre : 30 excursions inèdites](#). Valls : Cossetània Edicions, octubre del 2018

Fernández Bertolín, Sergio. [20 excursions a prop del mar : Costa Brava, Maresme, Barcelonès, Garraf, Costa Daurada, Delta de l'Ebre](#). Valles : Cossetània, 2017

Mauri i Portolès, Josep. [50 escapades en família a indrets naturals a prop de Barcelona](#). Valls : Cossetània Edicions, octubre del 2019



Encarar la muntanya

"He après que el coratge no és l'absència de por, sinó el triomf sobre ella. No és valent qui no està espantat, sinó qui és capaç de conquerir aquesta emoció"

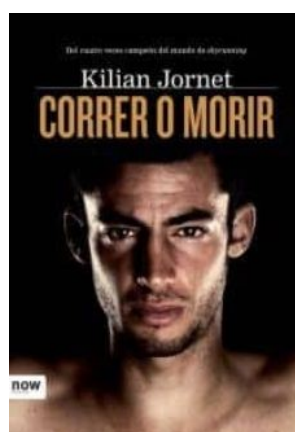
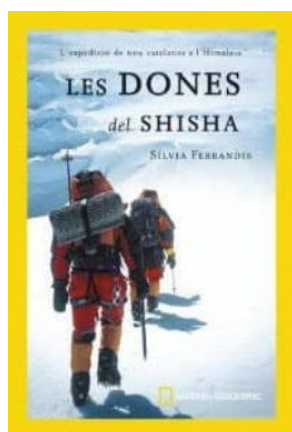
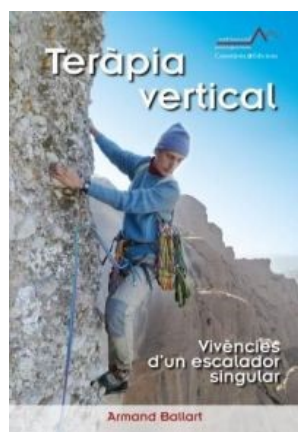
Nelson Mandela

Ballart, Armand. [*Teràpia vertical : vivències d'un escalador singular*](#). Barcelona : Cossetània, 2019

Ferrandis, Sílvia. [*Les Dones del Shisha*](#). Barcelona : La Magrana, 2003

Jornet, Kilian. [*Correr o morir*](#). Barcelona : Now Books, 2011

Molina, Miquel. [*L'Everest a l'hora punta*](#). Barcelona : Viena, 2006



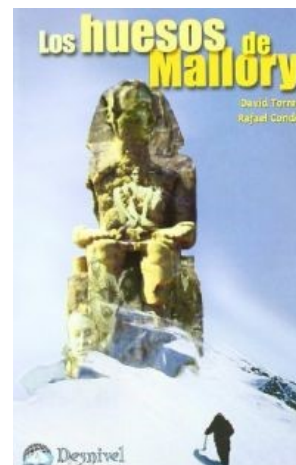
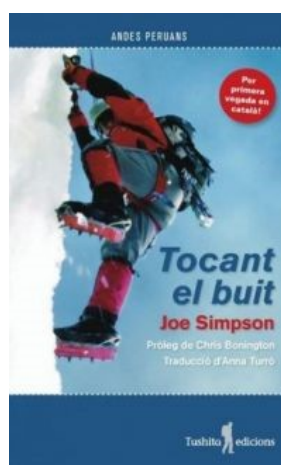
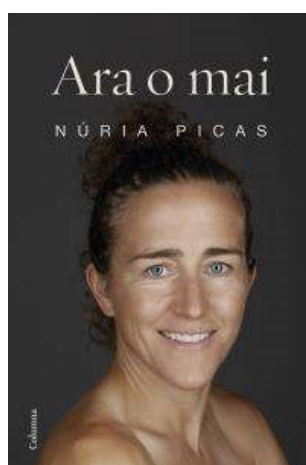
Picas, Núria. [*Ara o mai*](#). Barcelona : Columna, 2019

Segarra, Araceli. [*Ni tan alt ni tan difícil*](#). Barcelona : La Galera, 2013

Simpson, Joe. [*Tocant el buit*](#). Sant Celoni : Tushita, 2017

Autor Torres, David

Torres, David. [*Los Huesos de Mallory : fragmentos para una arqueología del Everest*](#). Madrid : Desnivel, 2000



Visites virtuals

- i) La [Xarxa de Parcs Naturals](#) de la Diputació de Barcelona està formada per 12 espais naturals situats a la franja litoral i prelitoral de la província de Barcelona. Abasta una superfície total de 102.587 hectàrees que representen el 22 % del territori on viu el 70 % de la població de Catalunya.
- ii) [Vuit cims a prop de Barcelona](#). La província de Barcelona no disposa de muntanyes de molta alçada. Són muntanyes idònies per a tots aquells que vulguin iniciar-se en el muntanyisme. La majoria es poden planejar com un dia d'excursió, entre l'arribada i l'ascensió.
- iii) Sou de [mar i muntanya](#)? Després de molts i molts dies de confinament i restriccions de la mobilitat, segur que us ve de gust estar en contacte amb la natura i sortir a caminar, ja sigui per la muntanya o per la costa, així que endavant!
- iv) [50 coses que tots els nens haurien de fer a la natura](#). Els nens passen menys temps a l'aire lliure que abans, el que estaria provocant en ells problemes de salut o que la seva consciència ambiental sigui menor. Us proposem un llistat d'activitats per fer abans dels 12 anys.
- v) [Dia Mundial de la Bicicleta](#). La bicicleta és un mitjà de locomoció alternatiu, econòmic i ecològic, és beneficiós per a la salut i respectuós amb el medi ambient.
- vi) [Efemèrides ambientals](#). Posem al teu abast un nou espai d'informació que recull les efemèrides i celebracions més destacables (internacionals, estatals i catalanes) que tindran lloc aquest any per tal de donar a conèixer el fons bibliogràfic de les biblioteques i transmetre més consciència ambiental.
- vii) Per donar a conèixer la importància dels pol·linitzadors, les amenaces a què s'enfronten i la seva contribució al desenvolupament sostenible, l'ONU va designar el 20 de maig com a [Dia Mundial de les Abelles](#).
- viii) Per [observar el cel](#) aquest estiu et recomanem un bon grapat de llocs on poder fer aquestes activitats i també alguns llibres que expliquen els noms dels estels.
- ix) Crea el teu propi [Hort urbà](#) i gaudeix de la natura. Planta herbes i verdures al teu balcó, a la terrassa o al pati i utilitza-les per fer plats sans i deliciosos.
- x) [Pel·lícules per la Greta](#). Us presentem una llista de pel·lícules amb missatge ecologista positiu, i unes altres que ens alerten dels perills que amenacen l'ecosistema mundial.

Esteu preparats per començar a gaudir de l'estiu i de les vacances?

Recuperem el temps perdut, tornem amb la nostra mare gaia.