



## 1 EL MÉDICO EN LA MOCHILA

Kiko Betelu (médico de emergencias y alpinista), y Joseba Iruzubieta "Iru" (escalador, montañero e ilustrador en Pyrenaica) presentan una guía práctica de primeros auxilios dirigida a excursionistas, montañeros y viajeros en general. Con un lenguaje sencillo y claro nos enseña a reaccionar ante cualquier imprevisto o accidente que se nos presente. En la montaña nos exponemos a peligros objetivos, desde pequeñas urgencias de poca importancia a situaciones de gravedad. Con una circunstancia añadida: el aislamiento. Un manual pensado para llevar en la mochila y para que disfrutar de la montaña siga siendo lo más importante.

AUTORES: Kiko Betelu y Joseba Iruzubieta "Iru". EDITORIAL: XPLORA. PÁGINAS: 160. AÑO: 2016. PRECIO: 13,50 €



## 2 40 + 1 EXCURSIONES CIRCULARES POR EL PIRINEO ARAGONÉS

Admirar, agradecer, alcanzar, alucinar, amar, andar, animar, aprender, ascender, ayudar, caminar, celebrar, comer, compartir, comunicar, confiar, contemplar, descender, descubrir, dialogar, disfrutar, enamorar, enseñar, escuchar, esforzarse, expresar, fascinar, fotografiar, gozar, hablar, ilusionar, imaginar, indagar, latir, madrugar, oler, pensar, preparar, proyectar, respirar, saborear, saltar, saludar, sentir, soñar, superarse, tocar, ver. Todo eso nos viene a la cabeza cuando se trata de planificar rutas. Con esta guía vamos a tener muchas ideas para conocer el Pirineo Aragonés y cada una de ellas con su ficha técnica correspondiente muy bien detallada.

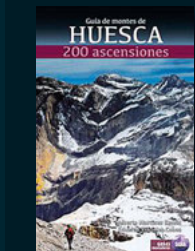
AUTORES: Santiago Agón y Juan Cruz Barranco. EDITORIAL: Prames S.A.. PÁGINAS: 336. AÑO: 2016. PRECIO: 25 €



## 3 LA MONTAÑA INTERIOR

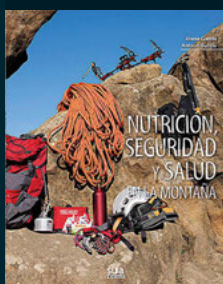
Finalista del Premio Desnivel de Literatura de Montaña 2015. El verano por delante, una mochila y un cuaderno. Con estos elementos un joven escalador con vocación artística y una vida contradictoria emprende un viaje a Los Picos de Europa. Y, como telón de fondo, la sociedad española durante la fase final de la dictadura franquista, un momento en el que los poderes del régimen urdían los cambios políticos que serían claves para entender el futuro del protagonista. La montaña interior propone rebasar la frontera de lo confortable para salir al exterior de lo que somos. Ir a lugares remotos para llegar a un lugar tan cercano como nosotros mismos. Ir de lo que se es, a lo que se puede ser. Crecer, transformarse, hacerse otro para ser más uno mismo y volver al paraíso del que fuimos expulsados.

AUTOR: Luis Chacón. EDITORIAL: Desnivel. PÁGINAS: 176. AÑO: 2016. PRECIO: 16 €



## 4 GUÍA DE MONTES DE HUESCA. 200 ASCENSIONES

Dos grandes conocedores de los Pirineos presentan una cuidada selección de ascensiones en Huesca, repartidas por toda su geografía, desde las altas cumbres pirenaicas a las sosegadas



tierras de la Depresión del Ebro. Recorridos por toda clase de montañas: macizos, sierras, tucas, tozales, peñas, muelas, rípas, cabezos.. que animan a aventurarse atravesando los glaciares más meridionales de Europa, descubriendo ibones, cruzando bosques y valles, admirando pueblos y entornos naturales espectaculares. Para descubrir los rincones y el camino que lleva a doscientas cimas en diez comarcas oscenses.

AUTORES: Alberto Martínez Embid y Eduardo Viñuales Cobos. EDITORIAL: SUA Edizioak. PÁGINAS: 480. AÑO: 2016. PRECIO: 28 €

## 5 NUTRICIÓN, SEGURIDAD Y SALUD EN LA MONTAÑA

En muchas ocasiones, la seguridad en la práctica de las diferentes actividades en montaña no está bien asumida. Antxon Burcio, experto en seguridad, trata de reflejar todo lo que a lo largo de sus más de cincuenta años de actividad en la montaña ha aprendido "de mis mayores, de mis amigos, de mis errores, de los múltiples cursos de formación en los que he participado..". Por otra parte, el creciente interés por los deportes de montaña ha impulsado un floreciente mercado en torno a los alimentos funcionales específicos, concentrados y tecnificados. Desde inicios del siglo XIX, la industria alimentaria ha evolucionado a una velocidad vertiginosa, para suministrar una amplia oferta de productos. ¿Son adecuados?, ¿cubren nuestras necesidades nutritivas?, ¿los necesitamos? Los progresos en anatomía y fisiología humana y su aplicación en la práctica deportiva han supuesto un gran avance en el conocimiento de los requerimientos nutricionales en el montañismo. Joana García, experta en nutrición, nos desvelará estas claves aplicadas al excursionismo, travesías, alpinismo de alto nivel, marchas, carreras, ascensiones...

AUTORES: Antxon Burcio y Joana García. EDITORIAL: SUA Edizioak. PÁGINAS: 168. AÑO: 2016. PRECIO: 17,35 €

## 5 SUPERVIVENCIA. QUIÉN SOBREVIVE, QUIÉN MUERE Y POR QUÉ.

Laurence Gonzales nos adentra en una fascinante aventura sobre supervivencia. Historias reales de superación en situaciones límite, en busca de respuestas a: quién sobrevive, quién muere y por qué. ¿Por qué pereció el grupo de Scott en la Antártida mientras que la tripulación de Shackleton sobrevivió? ¿Por qué una chica de diecisiete años fue capaz de salir de la selva peruana mientras que los adultos que iban con ella decidieron parar y murieron? Gonzales hurga en las catástrofes, se familiariza con el funcionamiento del cerebro y la psicología de la aceptación de riesgos. Para descubrir que lo desconcertante es que lo que separa al vivo del muerto no es lo que lleva en su mochila o en su mente, sino lo que alberga en su corazón. Un nuevo enfoque sobre el arte y la ciencia de la supervivencia, la asunción de riesgos y la propia vida.

AUTOR: Laurence Gonzales. EDITORIAL: Desnivel. PÁGINAS: 272. AÑO: 2016. PRECIO: 21 €

