



**BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL  
"LOPE DE VEGA"  
GUÍA DE LECTURA DE ADULTOS**

**TIEMPO LIBRE, OCIO Y  
NATURALEZA.**

Abril de 2015

Una selección del fondo existente  
en la Biblioteca



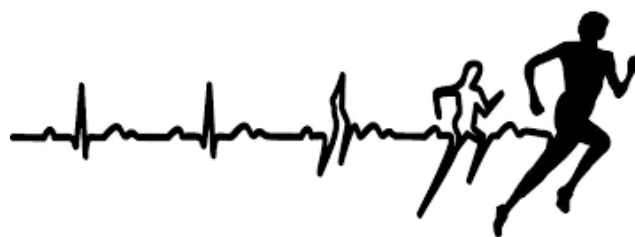
**HORARIO DE INVIERNO**

**(del 1 de octubre al 15 de junio)**

**De lunes a viernes:**

Mañanas: de 11 a 14 h.

Tardes: de 16:30 a 20:30 h.



Biblioteca Pública Municipal "Lope de Vega"  
Cárcel, 9. Tfno.: 926613208.  
[www.manzanares.es/biblioteca](http://www.manzanares.es/biblioteca)

## **TIEMPO LIBRE, OCIO Y NATURALEZA.**

**Iniciarse en Triatlón : programa de entrenamiento para tu primera competición.** Paul Huddle y Roch Frey. Tutor, 2008.

**Caminar para la salud.** William Bird y Verónica Reynolds. Inde, 2006.

**La carrera a pie.** Annemarie Jutel. Inde, 2000.

**Estiramientos para todos.** Francisco Luque. Editorial Gymnos, 2000.

**Mujeres que corren.** Cristina Mitre. Temas de hoy, 2014.

**El manual del buen corredor.** Javier Serrano. La esfera de los libros, 2012.

**Desfiladeros de España.** El País, 2000.

**500 excursiones por la Naturaleza española.** Joaquín Araujo. Espasa, 1994.

**Senderismo.** Karen Berger. Espasa, 2006.

**Nudos : náutica, pesca, camping y alpinismo.** Marco Bigon, Guido Regazzoni. Anaya, 1996.

**Rutas de senderismo por Asturias.** Everest, 2009.

**Guía de Vías Verdes.** Anaya, 2001.

**100 rutas en bicicleta de montaña por la naturaleza española.** Juanjo Pedales. Espasa, 1995.

**Por las montañas de España : 33 excursiones y ascensiones fáciles.** Desnivel, 1999.

**Guía del Robinsón : manual para vivir en la naturaleza.** Espasa, 1997.

**Guía básica de entrenamiento para ciclistas.** Enric Harr. Tutor, 2008.

**Mountain bike : técnica y mantenimiento.** Marco Rey, Giorgio Schmitz. Tutor, 1993.

**Rutas BH de mountain bike : Castilla León, Castilla-La Mancha y Madrid.** J. Antón Blanco. Tutor, 1991.

**Rutas de Senderismo : Por la Sierra de Ayllón.** Reyes Ávila Bercial, Alfonso Vázquez González. JCCM, 1999.

**Rutas de Senderismo : Por los Montes de Toledo.** Enrique García Gómez. JCCM, 1995.

**Rutas de Senderismo : Por el Ato Tajo.** Enrique García Gómez. JCCM, 1997.

**Rutas de Senderismo : Por las sierras de Alcaraz y del Segura.** Enrique García Gómez. JCCM, 1988.

**Guía de Senderismo : la Cañada Real Conquense por la provincia de Ciudad Real.** Excma Diputación Provincial de Ciudad Real, 2013.

**Andar por la Serranía de Cuenca.** Luis López Vázquez, Miguel Ángel Acero. Acción Divulgativa, 1993.

**Rutas fáciles para conocer Guadalajara.** María Jesús Ramos Martín, Alicia Ramos Martín, Sebastián Rubio Valero. Aache, 2005.

**101 ecoRutas de fin de semana : Castilla y Madrid.** José Luis Rodríguez. Geoplaneta, 1998.

**Senderismo por la provincia de Ciudad Real : "El camino de Anibal por el Campo de Montiel".** Excma Diputación de Ciudad Real, 2005.

**Senderismo por vías pecuarias en el Valle de Alcudia y comarca.** Vicente Luchena Rodríguez, Agustín Pérez Motilla, Miguel Serrano González y Francisco José Sarrión Torres. Ediciones Puertollano, 2004.

**Rutas de Senderismo : Por la Serranía de Cuenca.** Juan Vázquez Navarro. JCCM, 2004.