

# EXPERIÈNCIES EPSAP

ESCOLA MAS I PERERA



*Des de la comissió EPSAP us animem a tenir un estil de vida saludable. Us demanem que potencieu les activitats físiques (caminades, sortides amb bicicleta, pàdel, natació, etc.)*

*Aquest és el recull d'aquestes experiències.*

*La comissió EPSAP*

## CAMINADA DES DEL PLA DEL PENEDÈS FINS A CA L'AVI

Hola,

Sóc Màxim, tutor de cicle mitjà C i m'agradaria compartir la meva experiència EPSAP amb vosaltres. L'altre dia vam fer una caminada per les vinyes i va ser un plaer gaudir del paisatge que tenim a la nostra comarca, l'Alt Penedès. La ruta la vam iniciar al Pla del Penedès i vam arribar fins a Ca l'Avi. Personalment, crec que ens va venir molt bé per desconnectar i descobrir espais tan bonics i amb tant d'encant.

Us aconsello fer el mateix. Ja veureu com us vindrà molt bé!





## CAMINADA ENTRE VINYES, AMETLLERS, GARROFERS I OLIVERES AL VENDRELL

*És diumenge i hem decidit sortir d'excursió, visc al Vendrell i no m'he d'allunyar de casa per gaudir del món rural del Baix Penedès. El camí des del club de tennis fins al refugi d'animals de la Bassa discorre entre camps de conreu de vinya, ametllers, garrofers i oliveres. El refugi, és un lloc on podeu anar amb els vostres fills i filles, quan les restriccions actuals ho permetin, a visitar animals com porcs, senglars, cavalls, ponis, galls d'indi, gossos o gats rescatats de situacions de risc o maltractament.*

*Sembla que la primavera cada cop és més propera, el paisatge comença a mostrar-se més verd i florit i la jaqueta cada dia és menys necessària. Avui hem tingut sort i a més de passejar, hem pogut collir alguns dels primers espàrrecs que ja han aparegut pels marges del camí. Gràcies a aquest regal de la natura, aquesta nit soparem truita d'espàrrecs acabats de collir! Us encoratjo a compartir les vostres experiències EPSAP amb nosaltres. Fins aviat!*



*Thais (mestra d'Educació Infantil de l'escola)*



# PASSEIG ALS PÈLAGS DE VILOBÍ

*Sóc la Beatriz, tutora de sisè C de l'escola,  
m'agradaria compartir amb vosaltres una  
fotografia del passeig que vaig fer el  
dissabte passat als Pèlags de Vilobí! Ara  
que podem moure'ns per la comarca, és una  
ruta preciosa a prop de Vilafranca, molt  
agradable per fer en família!!*





*Hola!*

*Sóc la Cristina Ribas, tutora de cicle inicial B i m'agradaria compartir amb vosaltres la meua experiència EPSAP. El cap de setmana sempre és un bon moment per sortir a fer un passeig per la natura. L'altre dia, vam decidir sortir a caminar entre vinyes seguint la ruta del camí de les aigües, una ruta fantàstica per recórrer en família. És un camí planer envoltat de vinyes que va des de Vilafranca fins a la torre de les aigües situada al terme municipal de Pacs del Penedès.*

*Us animo a fer el mateix i compartir les vostres experiències EPSAP amb nosaltres, us ho passareu molt bé!*

## RUTA PEL CAMÍ DE LES AIGÜES







Hola,  
El Jordi i la Carla Martínez, l'Arnau i l'Ana González han fet una excursió de 10 km molt xula. Han visitat el castell de Subirats, i d'allà han anat cap a la cova de l'Avenc de l'Ordal i seguint cap a les Flandes, per tornar al castell en una ruta circular.

Han collit espàrrecs, han fet exercici, han estat amb contacte amb la natura i s'han divertit molt en família.

Us adjunto l'enllaç al Wikiloc de la ruta per si altres famílies de l'escola s'animen a fer l'excursió.

Salutacions!

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/les-flandes-dels-ca-sots-avenc-de-lordal-castell-de-subirats-30569502>





*Alba Cañete Torbellino. Cicle mitja E.  
Sortida familiar 17 km.*







*El Genís Esteve de P3, l'Ana González de Cicle inicial E, l'Álex Pulido de Cicle mitjà del Màxim, la Martina Esteve, la Carla Martínez, el Jordi Martínez i l'Arnau González de Cicle mitjà D, han fet una excursió de poc més de 5 km a la Font del Cuscó des de Les Gunyoles. Natura, activitat en família i exercici per una vida saludable!!!!*

*Adjunto la ruta de Wikiloc per si alguna altra família s'anima a fer l'excursió.*

*Salutacions.*

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/font-del-cusco-3707523>





*La Martina Esteve de 4t D i el Genís Esteve de P3A, gaudeixen molt de la natura, creixent en un entorn natural de gran bellesa, Olesa de Bonesvalls.*

*En aquesta ocasió vàrem fer un passeig amb bicis al Pont de l'Arcada, espectacular!*

*Molta vida saludable a tothom!*

*Salutacions,*







## CAMÍ DE RONDA DE VILANOVA FINS A SITGES

Hola!

Sóc l'Alejandro Benages, de segon, de la classe dels llangardaixos. Aquestes vacances de Pasqua, la meua família i jo hem fet el camí de ronda de Vilanova a Sitges.

### **Ens hem trobat moltes platges!**

Durant el camí, primer la via del tren tenia tanques però després no, i havies de vigilar no posar-te a sobre de la via.

Hem parat a descansar a una platja i hem dinat: arròs, sardines amb tomàquet, etc.

Hem arribat a Sitges hem anat al parc. I després hem anat a mullar-nos els peus a l'aigua.

Després, hem anat a l'estació de tren i hem pujat al tren per arribar per fi a Vilanova, on teniem el cotxe per tornar a Vilafranca.

En total hem fet gairebé 9 km. **Ha estat mooolt divertit!**

Si voleu més informació podeu trobar-la a: <https://totnens.cat/que-fem/cami-de-ronda-de-sitges-a-vilanova/>

Aquí teniu les fotos i un mapa.



L'Ana González de Cicle Incicial E i l'Arnau González de Cicle Mitja D han fet una excursió a la riera de Sant Marçal o torrent de la Fontallada des de l'Església Parroquial de St Pere Molanta. Són 3 km plans entre vinyes i pel costat de la riera, on han pogut observar els arbres i vegetals propis d'aquest curs fluvial. Han gaudit molt d'aquesta excursió!

Salutacions





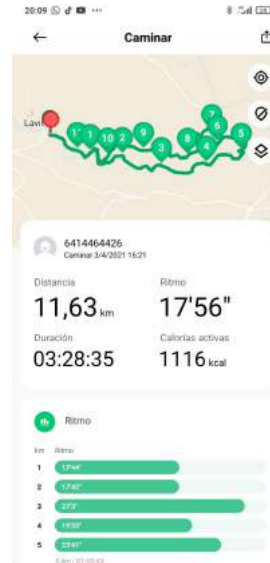
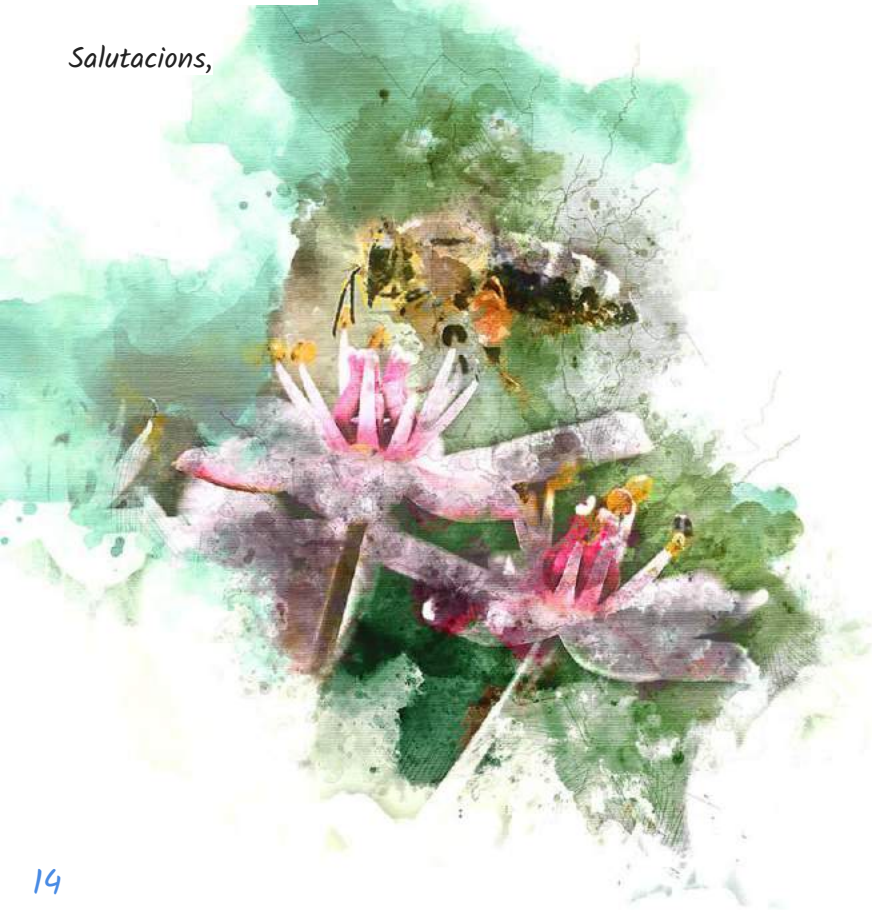


*Sortida del Mohamed Benssafeya Couamel i Yusra Benssafeya Couamel.*



El Xavi Martínez Montero de 3r C per setmana Santa, ha anat al camí del riu que va de Torrelavit a Sant Sadurní i a Sant Martí amb bicicleta.

Salutacions,





*Ivet Martí Masó, de P3B a Les Deus, a Sant Quintí de Mediona*



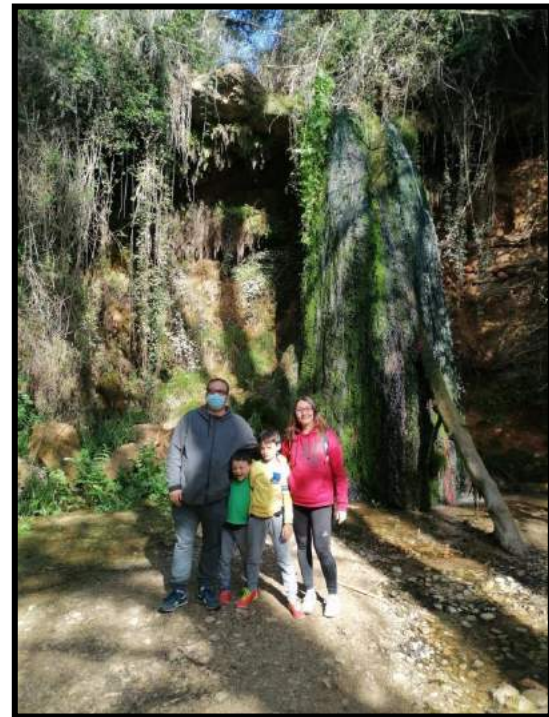


*Hola!*

*Som el Nil de CID, el Quim de CME i la Maribel, tutora de P3B i ens agradaria compartir la nostra experiència EPSAP amb vosaltres.*

*Fa uns dies vam anar a fer la ruta dels salts d'aigua de Cabrera d'Anoia. Vam arribar en cotxe fins a Canaletes i des d'allà vam començar a caminar i descobrir uns salts d'aigua molt bonics: el salt dels capellans, el salt del cargol, el salt del cuc i el salt de la mala dona.*

*Ens ho vam passar molt bé i vam descobrir aquest indret tan bonic que tenim tan a prop de casa nostra.*







*Aquests dies hem descobert una ruta que no havíem fet encara.*

*Es tracta del camí del Riu, que va des de Mediona fins a Subirats, passant per Sant Quintí.*

*Vam anar a la recerca de la cova del Toixó, dins del circuit Botànic, a l'entorn de les Deus, que són 2 km de nivell fàcil.*

*Molt recomanable, ja que pel camí trobem senyalitzats els arbres que hi predominen, així com els circuits de roca llista que sembla que s'agantnin com un encaix mil·limètric.*

*Us convideu a visitar-lo.*

*Esperem de cor que us agradi.*

*Família Martínez Orofino*





Hola,  
L'Ana González de cycle inicial E, el Jordi Martínez, la Carla Martínez i l'Arnau González de cycle mitja D i l'Àlex Pulido de cycle mitjà, han fet una excursió al parc dels talls de Vilobí. Han fet una ruta circular de 4km per visitar els 5 pèlags i gaudir de la fauna d'aquest parc natural protegit. Salutacions.

