



Excursió recomanada als Pèlags de Vilobí

Itinerari que ens porta fins als quatre pèlags del municipi de Vilobí del Penedès, evolució d'antigues pedreres d'extracció de guix, actives des de l'època romana fins al segle XX, i que s'han convertit en una zona humida amb destacades funcions ecològiques.

Presenta una bona mostra de diferents paisatges, amb pinedes en transició cap a l'alzinar litoral, espècies calcícoles com el romaní i comunitats lacustres. La disponibilitat d'aigua i l'ambient humit ha afavorit la presència d'ocells com el corb marí gros, l'ànec collverd o el bernat pescaire, així com també nombroses aus migratòries.

Dificultat ruta: Fàcil

Longitud: 7,5 km

Temps aproximat: 3 hores 20 minuts (circuit complet)

+ informació a:

<https://mediambient.vilafranca.cat/entorn/passejades/passejada-als-pelags-de-vilobi>



El consell saludable: Recomenacions per a l'ús de motxilles

Alguns infants tenen tendència a sobrecarregar les motxilles i això pot comportar problemes d'esquena en el futur. La forma de transportar la motxilla, el pes que s'hi inclou i el temps concret de càrrega influeixen en l'aparició de dolor a l'esquena. Per tant, és important que les motxilles no incloguin objectes innecessaris.

Us fem algunes recomanacions que us poden ser d'utilitat a l'hora d'escollir i preparar les motxilles:

1. No convé que les motxilles superin el 10% del pes corporal del nen o nena. S'han de situar en la zona lumbar, s'han de poder graduar segons l'alçada i el pes ha de quedar repartit entre les dues espatlles.
2. Les motxilles han d'estar ben dissenyades. Han d'ajustar-se correctament i s'han de portar penjades a les dues espatlles (de dos tirants) per equilibrar el pes. Cal evitar les motxilles pesades i d'un sol tirant.
3. És millor que la motxilla tingui tirants gruixuts i com més amples millor, així com un respalller encoixinat.
4. L'ús d'un cinturó encoixinat que es pugui cordar a l'altura de l'abdomen o el pit serveix per repartir millor el pes i facilita la subjecció de la motxilla.



5. Les motxilles amb rodes tenen l'avantatge de no sobrecarregar l'esquena, però s'han de saber utilitzar adequadament, perquè si la força que realitza el nen o nena per estirar-la no és uniforme pot sobrecarregar-li més un costat que l'altre.
6. Es recomana emplenar-les de dins cap a fora, posant els objectes més pesats i plans enganxats a l'esquena; així es reparteix millor el pes i no es clava a l'esquena.
7. Convé que el nen o nena s'organitzi i deixi preparada la motxilla el dia abans, i que consulti l'horari d'assignatures de l'endemà per assegurar-se que porta tot el necessari. L'estil de vida sedentari i el baix to muscular també s'associen a patologies de l'esquena. Per tant:
8. Cal potenciar la musculació de l'esquena i promoure l'exercici físic en els nens i nenes de forma regular.
9. També es recomana evitar dormir de bocaterrosa perquè és perjudicial per a l'esquena; és millor fer-ho boca amunt o de costat.

Article extret de: http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/E/escoliosi_idiopatica/documents/motxilles_def01.pdf



Recepta saludable: Xampinyons farcits



Aquesta és una recepta típica de la tardor i molt fàcil de preparar. Per a quatre persones, necessitem els següents ingredients:

- 20 xampinyons mitjans (5 per persona)
- 60 g d'avellanes
- 60 g de formatge parmesà
- 2 dents d'all
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Julivert



Abans de començar, hem de preescalfar el forn a 200°C. Mentre el forn es vagi escalfant, ja podem començar!

1. Netegem els xampinyons.
2. Per fer la preparació del farcit, piquem les avellanes i l'all i el barregem amb el julivert, l'oli d'oliva i el formatge parmesà ratllat. Li afegim un polsim de sal.
3. Col·loquem els xampinyons a la safata del forn i els farcim amb la preparació.
4. Fiquem la safata al forn durant 20 minuts aproximadament i...

Bon profit i bona tardor!

Et pot interessar...




[El 35% dels menors tenen sobrepès o pateixen obesitat.](#) Article diari ARA.

[Anar caminant a l'escola suposa el 65% de l'exercici recomanat per nens.](#) Diari Girona.



Agendes d'activitats

 <p>Publicació setmanal: dijous</p> <ul style="list-style-type: none">• Recull de les diferents caminades que s'organitzen a la comarca a l'apartat d'excursions (veure sumari).	 <p>Publicació setmanal: divendres</p> <ul style="list-style-type: none">• Recull d'activitats de senderisme que es fan a la comarca.
<p><u>Dissabte 28 i diumenge 29 de setembre: Penedès Challenge 360</u></p> <p>La P360C té l'objectiu de reunir en un cap de setmana esportistes, visitants i amics al voltant del vi i de la ruta Penedès 360.</p> <p>El lloc triat per a aquesta primera edició serà el Pla del Penedès. Durant tres dies hi haurà activitats que aniran des de curses, xerrades, activitats per a nens, tast de productes, fira de la comarca...</p> <p>+ informació:  http://penedes360challenge.com/ca/</p>	<p><u>Diumenge 29 de setembre: Caminada popular ECO-FIRA Sant Cugat Sès Garrigues</u></p> <p>Una caminada entre vinyes que passa per diferents punts d'interès patrimonial i paisatgístic de la zona, de dificultat fàcil/mitja. Es recomana portar calçat adient per la muntanya, aigua i esmorzar. Amb un petit refrigeri al finalitzar.</p> <p>Durada: 4 hores</p> <p>+ informació: http://cep.cat/activities/caminada-popular-eco-fira-sant-cugat-sesgarrigues-2019/</p> 
<p><u>Diumenge 27 d'octubre: CURSA DEL CAVA</u></p> <p>Cursa popular i solidària que recapta diners que van destinats a La Marató de TV3.</p> <p>Distància: 13,4 km.</p> <p>+ informació: https://tretzesports.com/curses2/formulari/#/inscripcio/898</p>	

<p><u>Diumenge 10 de novembre: Cursarroca (Sant Martí Sarroca)</u></p> <p>Caminada que transcórrer per Sant Martí Sarroca</p> <p>Distància: 11,3 km + informació: https://webtretzesports.wixsite.com/cursarroca/reco-rreguts</p>	<p><u>Dissabte 16 de novembre: Cursafosca (Torrelles de Foix)</u></p> <p>Caminada semi nocturna de 15km que transcórrerà, principalment, entre vinyes i corriols del municipi de Torrelles de Foix.</p>  <p>Distància: 15 km. + informació: https://www.cursafosca.com/</p>
--	--



El racó esportiu del Consell Esportiu

- Dissabte 29 de setembre: jornada d'esport inclusiu a Vilafranca i els Monjos
- Dissabte 19 d'octubre: cros dels Monjos.