

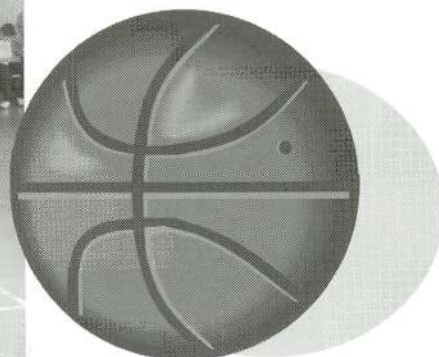
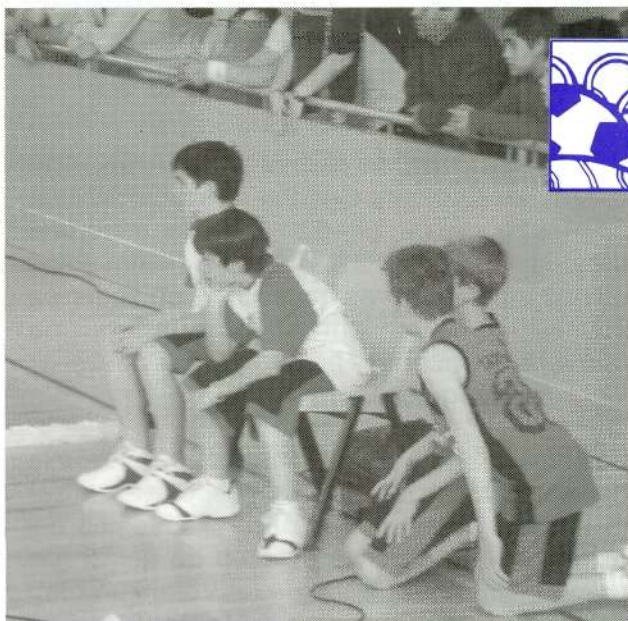
Les classificacions finals van ser:

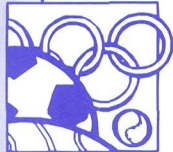
- 1r Winthertur-FC Barcelona 108
- 2n Joventut de Badalona -105
- 3r Albert Disseny-Unió Manresana 87
- 4t CB Sant Josep 80

Vam tenir una gran aflluència de públic d'arreu: amics i amigues del nostre poble, els nostres estimats jugadors i jugadores del CB Alpicat, als quals els va servir d'estímul per continuar lluitant en cada partit de la lliga, personalitats diverses de l'ACB i la Federació Catalana de Bàsquet, exjugadors del FC Barcelona, i gent d'arreu de les nostres contrades.

Tot plegat, un èxit. El CB Alpicat satisfet per la tasca que se li va encomanar i per la qual va rebre les corresponents lloances i agraïments. Però des de la Junta Directiva us volem agrair a tots i totes la vostra implicació i participació perquè puguem continuar fent realitat aquests fets i d'altres reptes que ens proposarem en un futur. Moltes gràcies.

Remei Tortosa i Guàrdia





Fem volei?

Nosaltres, els membres de l'Associació Independent Cultural i Social d'Alpicat, vam creure un dia que era important preguntar als joves i a les joves del nostre poble quines eren les seves necessitats de lleure en aquests moments. Vam convocar un seguit de reunions al Casal i les propostes que van sorgir van ser les següents:

La demanda més urgent i necessària va estar la de tenir un local. Les activitats esportives va ser la segona més rellevant. Entre aquestes cal esmentar que hi havia un grup de noies que volien tenir la possibilitat de fer **volei** i un grup de nois que volien jugar a **futbol sala**. També es va plantejar la possibilitat de fer un curs d'escalada per al qual vam entrar en contacte amb regidors de l'Ajuntament d'Alpicat per tal de reactivar el muntatge d'un rocòdrom i la possibilitat de fer un curs de submarinisme amb bateig inclòs. Com a activitats alternatives i fent ús dels recursos que tenim al poble vam engegar un curs de ràdio en què hi participen els nostres joves amb un gran interès i desimboltura.

Així doncs, ens vam posar a buscar monitors per a aquestes activitats esportives. Vet aquí que tenim funcionant en aquests moments, els **dilluns de les 9 a les 10 del vespre**, un grupet de noies que fan volei, molt maco, que és un bé de Déu, i que intentarem mantenir i millorar si és possible aquesta activitat. Ja que l'activitat va començar al gener i per tant no hi va haver temps d'inscriure's en cap mena de competició o torneig esperem, aquest proper setembre, poder entrar en aquesta roda. De pas oferim a tothom qui vulgui la possibilitat de practicar aquest esport i apuntar-se per poder completar



els grups de volei. Així com també demanem a l'Ajuntament que adequi el pavelló mínimament per poder dur a terme l'activitat en les millors condicions per a les noies que el practiquen. Tot plegat el balanç de l'activitat ha estat molt positiu. Les noies han progressat tècnicament parlant, han gaudit fent l'activitat, han estat portades per un 1r entrenador i una entrenadora adjunta i el que també és molt important han cohesionat unes amistats en un ambient sa i de respecte. Això és el que més ens omple.

Pel que fa al futbol sala, un cop s'han dut a terme unes quantes sessions d'entrenament i havent trobat un monitor magnífic, els nois no van estar interessats a continuar i es va finalitzar l'activitat. Ara tenim previst per al setembre aquest curs de submarinisme que esperem sigui del vostre gust.

Us convidem a aquesta nova activitat i a la de volei i que us poseu en contacte amb nosaltres. Agraïm la vostra atenció.

Esperança Vidal i Remei Tortosa

EL Nou Pinetell

Col·labora!

Aerobic

AERÒBIC A L'ASSOCIACIÓ DE DONES D'ALPICAT

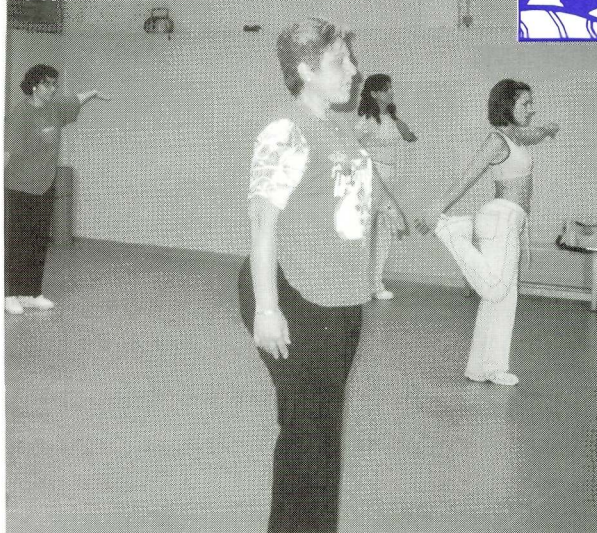
De ben segur que molts de vosaltres heu sentit a parlar del *fitness*. Cada dia més, ens preocupem per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i amb tot allò que ens envolta. I és que és un tema manta conegut la variació de costums que ha experimentat l'ésser humà en els darrers anys: el canvi d'una vida laboral que requeria un esforç físic continu a un tipus de treball i de costums més sedentàries.

Aquest fet, juntament a una alimentació discordant a l'esforç, i a certs hàbits (malhàbits) com el tabac, el cafè, les drogues, l'alcohol, etc., ha provocat l'aparició de noves patologies sobrepès i obesitat, ansietat, depressió, malalties cardiovasculars... que posen en entredit l'actual qualitat de vida.

Aquests són alguns dels motius pels quals l'Associació de Dones d'Alpicat ha engegat una activitat tan recomanable com és l'aeròbic. L'exercici aeròbic és aquell capaç d'estimular l'activitat cardiovascular i respiratòria durant un temps suficientment llarg com per a produir en el nostre cos tot un seguit de beneficis relacionats amb la salut, la forma i el benestar.

En el nostre cas, l'activitat esmentada s'ha plantejat de bon començament no només per a

Activitat d'aerobic



acabar amb aquest sedentarisme, sinó també per estimular totes les dones alpicatines, joves i madures, a realitzar una tasca diferent a aquelles que estan acostumades. Una tasca activa, entretinguda, socialitzadora i, molt especialment, divertida.

Perquè si alguna cosa fem totes les qui passem aquesta horeta juntes els vespres de dimarts i dijous al gimnàs del pavelló poliesportiu d'Alpicat és, sense cap mena de dubte, riure.

Annabel Gràcia i Damas

Club Atlètic Alpicat

