



Les jugadores i els jugadors que formen part de cada categoria són:

Categoria Juvenil Femení

Iris Bech Martin
 Carla Carulla Vila
 Joana Expósito Martín
 Àgueda Gasion Roure
 Sílvia Rodríguez Griñó
 Dèbora Guerrero Ribota
 Marta Solanes Panadés
 Mireia Casado Huertas
 Annabel Melgar Cirera
 Cristel López de Arriba
 Eva Zurita Semeli
 Mercè Seuma Gatiu



Categoria Cadet Femení

Teresa Casals Ribes
 Lorena González Subías
 Maria Morell Tornos
 Laura García Carrasco
 Sandra Gómez Marquina
 Aïda Gardeñes Cecília
 Clara Gilart de Dios
 Olga Muñoz Mayoral
 Íria Alberich Quintas
 Elisabeth Martínez Salamó
 Neus Gustà Tortosa



Categoria Infantil Mixt

Núria Blanco Comino
 Laura Tomàs Ibáñez
 Andrea Vilaseca Maymó
 Anna Roure Chiquero
 Anna Pereira Llovet
 Roser Vilaseca Romeo
 Mercè Santessmasses Mir
 Sònia Estada Maria
 Nati Vendrell Perejuan
 Tània Rubiella Mata
 Elian López Guedes
 Maria Vilaseca Maymó
 Oriol Bech Martin



Clara Espinosa Munt
 Júlia Gasion Roure
 Laia Muñoz Martínez
 Cecília Gilart de Dios
 Inessa Rubio Dolcet
 Raquel Otín Aparicio
 Anna Sampietro Pifarré
 Marta Gilart de Dios
 Nagora Garralda González



La majoria dels jugadors i les jugadores són novells en aquesta pràctica esportiva.

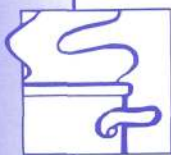
Els equips estan conduïts per **dues entrenadores i un entrenador amb experiència** en el món de l'esport. Estan coordinats per un **col·laborador tècnic**. Tots ells tenen una mateixa línia d'actuació i prenen decisions de manera conjunta. Alhora que incideixen en coneixements i habilitats tècniques també vetllen pel treball d'actituds i valors.

Per als qui no vàreu assistir a la Festa de Presentació del club en la passada Festa de l'Esport, ara teniu la possibilitat de conèixer-los. Fins aviat.

Club Alpicat Volei Ass

El dia 11 de desembre de 2005, una petita representació d'esportistes d'Alpicat van anar a l'Eternal Runnig d'Igualada





Per avui...

Patates gratinades

Ingredients per a 6 persones:

1,5 kg de patates
½ l de llet
½ cl de nata líquida
150 g de formatge ratllat (emmental o similar)
50 g de mantega
All, sal i pebre

Preparació

Tallem les patates en rodanxes fines i les col·loquem per capes successives en una safata de terra o de ferro esmaltat. Quan haguem farcit la meitat de la safata, la salpebrem. A més, hi afegim un gra d'all a bocinets.

Seguim col·locant la resta de les patates fins que farcim la safata als ¾ del seu contingut total.

Hi aboquem llet freda o calenta, fins al nivell de les patates.

Ho tornem a salpebrar.

Aboquem una capa de nata líquida. Ho cobrim amb formatge emmental ratllat. Afegim uns bocinets de mantega per damunt.

Ho coem al forn calent, a 250° durant una hora. Abans de treure-ho del forn, ens hem d'assegurar que les patates estiguin ben tendres amb la punta d'un ganivet.

Pernilets de pollastre en salsa de salmó fumat

Ingredients:

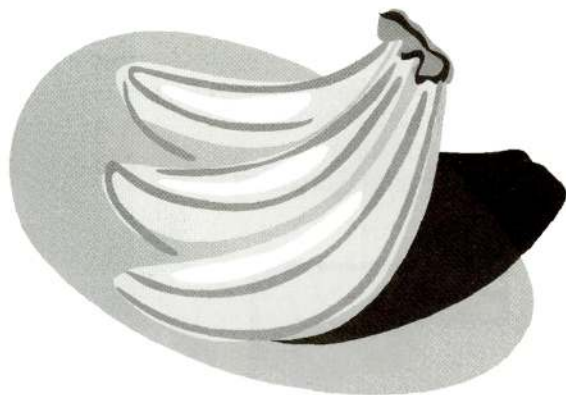
8 pernillets
4 escalunyes
80 g de salmó fumat
1 copa de conyac
1 cullerada de mantega
1 copa de xerès sec
½ litre de nata
4 llesques de pa de motlle de torrades gruixudes
Oli, sal i pebre

Preparació

Salpebrem els pernillets i els daurem amb l'escalunya picada amb la mantega. Quan estiguin daurats els flamegem amb el conyac i afegim el xerès amb una part del salmó picat i deixem que es redueixi.

Seguidament incorporem la nata i ho deixem coure fins que estiguin tendres.

Muntem sobre les llesques de pa fregit, salsem i decorem amb unes tires de salmó.



Postre de plàtan i alvocat

Ingredients:

2 alvocats
3 cullerades de sucre
El suc d'una llimona
¼ l de nata
6 plàtans
Sucre roig
Rom
Nous
Mantega

Preparació:

Els alvocats, el suc de llimona, el sucre i la nata es trituren en la batedora i la barreja es posa a la nevera durant una hora.

S'unta amb la mantega una plata d'anar al forn. Hi fem els plàtans tallats per la meitat, al llarg. Damunt posem el sucre ros, uns bocinets de mantega i el rom. Ho introduïm al forn durant mitja hora.

Es serveix calent posant, per sobre, la crema d'alvocat molt freda i es guarneix amb nous i nata.

Teresa Pané Cabasés



L'ensinistrament elemental del cadell



EL JOC COMA ESCOLA DE VIDA

En estat natural, el cadell juga moltíssim, primer amb els germans, després amb la mare i seguidament també amb els altres integrants de la camada. Tot el que necessita per a viure ho aprèn a través del joc.

Durant l'ensenyament ens comportarem com si fóssim el pare o la mare del cadell: ens divertirem quan puguem i no ens preocuparem si de tant en tant es fa una mica de mal; el més important és saber imposar l'autoritat en tot moment, sense oblidar que som mestres i no companys de classe del cadell. Nosaltres decidirem sempre quan es comença i quan s'acaba i interrompем el joc, si fa falta en el moment més àlgid, en el cas que el cadell no moderi els seus ardors. Sempre li farem entendre de manera clara i coherent el que esperem d'ell.

Evitarem els errors següents:

- Respondre a les seves invitacions al joc (és a dir, obeir les seves ordres). Si el gos ens porta la pilota o ens demana que juguem amb ell amb la mirada i els moviments del cos, abans li donarem una ordre simple, i després (com a premi a la seva obediència) el farem jugar.
- Excusar-nos i parlar-li amb veu de penediment si durant el joc, per exemple, el trepitgem; aquesta conducta deteriora el caràcter de l'animal i l'indueix a la autocommiseració cada vegada que nota un lleuger dolor.

L'ENSINISTRAMENT ELEMENTAL

La crida és un exercici fonamental que el cadell ha d'aprendre com més aviat millor. Per aquest motiu forma part de l'ensinistrament elemental.

No es pot passar a ensenyar-li altres exercicis, com per exemple el seu i el tomba't fins que no respongui correctament a la crida.

LACRIDA

Ja que és indispensable que el gos obeeixi sempre aquesta ordre, els primers exercicis es realitzaran amb la corretja llarga (o d'ensinistrament). El cadell haurà de conèixer el seu propi nom, cosa que s'obté cridant-lo, a casa i fora de casa, quan estigui venint cap a nosaltres. Una vegada que el cadell coneix el seu nom, caldrà procedir de la següent manera:

-Buscar un lloc tranquil.

-Mantenir la corretja fluixa, sense exercir tracció.

-Cridar el cadell amb l'ordre completa nom vine!, o nom-aquí!, en to alegre i afectuós, però decidit.

Si el cadell respon a la crida, li prodigarem elogis i carícies, li deixarem anar la corretja i el farem jugar.

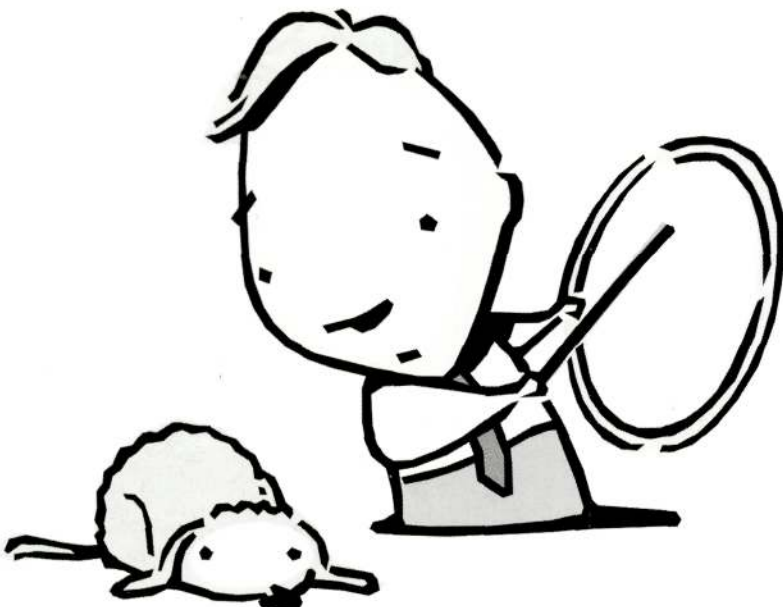
Si el cadell no acut amb rapidesa, tibarem suaument la corretja cap a nosaltres. Tan aviat com arribi el premiarem i el farem jugar.

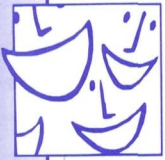
SENSE RECÓRRER AL CÀSTIG

L'exercici de la crida es repetirà de dues a quatre vegades al dia. Respondre a la crida ha de ser sempre motiu d'alegria per al cadell. Mai no el castigarem si triga a obeir, ja que la trobada amb l'amo ha de ser sempre gratificant. Si no obeeix, es podrà donar una lleugera estirada de la corretja per atreure la seva atenció, però quan arribi al nostre costat haurà de ser premiat i acariciat.

Una vegada haguem obtingut una resposta impecable amb la corretja, podrem realitzar l'exercici sense corretja, en lloc segur, sense perills ni distraccions.

*Josep Farreres i Escuer
Veterinari*





Humor per Jordi Tello

