

El mateix matí de diumenge va tenir lloc la V Duatló d'Alpicat i el II Campionat de Bombers amb molt bons resultats de participació en les dues modalitats: Duatló Popular i Duatló. Va donar tret de sortida a la prova el nostre senyor alcalde, Pau Cabré.

Cabré.

El pavelló d'esports va ser el protagonista del Club Bàsquet Alpicat. Es va disputar l'encontre de la categoria cadet masculí contra el CB Mollerusa amb una còmoda victòria per als de casa.

A primera hora de la tarda es va dur a terme la presentació del Club Vòlei Alpicat Ass. Es van presentar els seus 3 equips corresponents a les categories prebenjamí femení, cadet femení i grup d'adults mixt amb un total de 45 jugadors i 2 entrenadores. Es van disputar els encontres respectius amb bons resultats per al club.



Al pàrquing del Parc del Graó es va fer l'exhibició de l'Escola Trialpicat, on el pilot alpicatí Adrià Albejano -amb la modalitat trial- i el Marc Cots i Oriol Monfort -amb el biketrial- ens van deleitar amb un circuit original i alhora difícil, en què van demostrar molta concentració i precisió en cada un dels seus moviments.



A les pistes cobertes poliesportives va tindre lloc l'exhibició del Club d'Agility d'Alpicat amb la gran majoria de participants alpicatins i les seves respectives mascotes.

Tot seguit l'Associació de Dones va participar en aquesta festa amb una exhibició de country abans d'iniciar la final de Copa Federació de Bàsquet, i al descans del partit es va fer una demostració de tai-txi molt visual i relaxant. I per a tornar a despertar el nostre equip BigJumpercrew, un nou grup de breakdance format aquest any, va fer una coordinada coreografia que va sorprendre gratament el públic.



Per a tancar la Festa de l'Esport, es va cantar un rap amb la temàtica de l'esport i tot seguit es va fer l'entrega de premis del Copa Federació Sènior Territorial de Bàsquet.

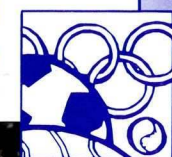
Gràcies a tots i a totes per haver participat en aquest esdeveniment i us motivem l'any que ve a seguir venint. Des d'aquí volem aprofitar per a animar-vos a continuar fent esport.

Fer esport és fer salut!

Andrea Pardell Marco
Gestora esportiva



Primera Copa Federació Sènior de Bàsquet



El cap de setmana del 20 al 23 de gener es va jugar a Alpicat la Primera Copa Federació Sènior Territorial Nasculina. Aquest nou esdeveniment esportiu que la Federació de Lleida de Bàsquet ha presentat aquest any i que es va celebrar en el nostre pavelló d'Alpicat, amb la gran satisfacció afegida que el nostre equip sènior la va guanyar en una final digna de recordar per totes les persones allí reunides, així com pel senyor Pau Cabré, alcalde d'Alpicat, i el senyor Ferran Aril, president de la Federació de Lleida, entre d'altres.

punts) i va ser contra el Mollerussa al qual l'Alpicat, aquí, va guanyar amb un resultat de 74 a 65. D'aquesta manera es queda a casa la primera copa Federació Sènior Masculina que s'ha jugat a Lleida.

Per aquest motiu, com a representant del club, com a president i com a entrenador d'aquest equip guanyador em sento molt orgullós d'aquesta victòria i del grup de jugadors que cada cap de setmana duen el nom d'Alpicat i ens representen arreu de la província de Lleida.

José Miguel Moreno

La final es va jugar entre l'actual líder de la lliga sènior territorial grup A, el Mollerussa, i el segon del mateix grup, l'Alpicat. Més emocionant era impossible ja que a la lliga actual, que estan jugant aquests dos equips, l'Alpicat només ha perdut un partit (i de tres





Menú

Quiche de carxofes

Ingredients (4 persones)

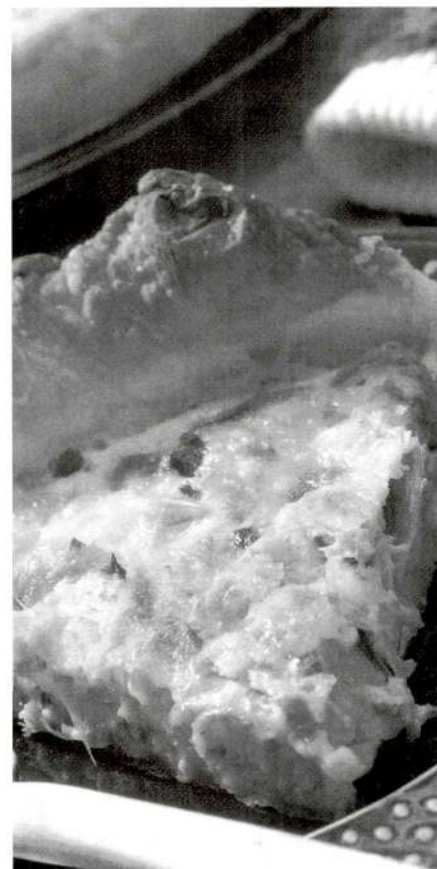
6 carxofes en conserva, 1 ceba, 30 g d'ametlles, 250 ml de nata, 100 g de pernil serrà 250 g de pasta de full, 2 ous, 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sal i pebre

Preparació

Peleu, piqueu i ofegueu la ceba en una paella amb un fons d'oli calent. Afegiu les carxofes, les ametlles i el pernil en tires. Perllongueu la cocció cinc minuts, salpebreu i retireu del foc.

Tireu els ous en un bol i bateu. Barregeu-los amb la nata, la sal i el pebre.

Folreu un motlle amb la pasta de full, ompliu amb el saltat de carxofes i cobriu amb el batut d'ous. Enforneu durant 40 minuts aproximadament. Serviu.



Fideuà de marisc

Ingredients (4 persones)

800 g de fideus per a fideuà, 300 g de calamar en anelles, 16 musclos, 1 ceba, 3 tomàquets madurs, 300 g de gambes pelades congelades, 2 bosses de tinta de calamar, 1 pebrot verd, 1 dl d'oli d'oliva, 8 dl de brou de peix, sal

Preparació

Peleu i piqueu en quadrats petits la ceba, el tomàquet i el pebrot. Poseu la paella al foc a potència mitjana, afegiu cinc cullerades d'oli d'oliva i els fideus. Fregiu durant dos o tres minuts. Retireu i reserveu. En el mateix oli afegiu les verdures picades. Sofregiu cinc minuts.

Afegiu les anelles de calamar tallades en trossos petits i remogueu tres minuts. Afegiu el brou de peix i dues bosses de tinta de calamar i una mica de sal. Removeu bé un parell de minuts més.

Afegiu els fideus reservats remenant i estenent per tota la superfície de la paella. Als cinc minuts, afegiu les gambes pelades i salades i els musclos. Deixeu que s'evapori el brou, apagueu i deixeu reposar cinc minuts amb la tapa posada.

Pinya farcida de crema

Ingredients (4 persones)

4 pinyes petites o una gran, 2 dl de llet, 1 branca de canyella, 4 ous, 1 cullerada de farina de blat de moro, 100 g de sucre, 1 dl de nata

Preparació

Poseu un cassó amb la llet i la nata al foc. Reserveu una mica de llet per a dissoldre la farina de blat de moro. Afegiu el sucre, una pela de llimona i un pal de canyella. Removeu i, abans que comenci a bullir, afegiu la llet freda amb la farina dissolta.

Talleu les pinyes horitzontalment per la part superior i buideu amb cura de no trencar les parets. Piqueu la carn de la pinya, retirant la part central, més dura. Afegiu la pinya picada a la llet.

Retireu el cassó del foc. Bateu bé els ous i afegiu-los a la barreja de llet i pinya. Removeu bé i torneu a posar a foc suau remenant fins que espessi una mica (deu minuts). Deixeu refredar i ompliu les pinyes amb la mescla.

Teresa Pané Cabasés



Sabeu on és?

Us proposem que descobriu on és aquest racó del nostre poble.

Sabeu on és?

La foto del número anterior està feta al carrer del Raval

