

HIFK vei ensimmäisen finaalin



Dickenin kuulumisista

Kokemus vs. nuoruuden-into. Näistä asemista lähdettiin ensimmäiseen finaaliin.

Teksti: **Markku Enström**
Kuva: **Jan Nylund**

Dickenin loppukiri ei riittänyt. Lopputulos oli HIFK – Dicken 24-22 (11-7).

HIFK on dominoinut naiskäsipalloa koko 2000-luvun. Myös kuluvalle kaudella voittaen Suomen-cupin sekä runkosarjan.

HIFK otti pelin heti haltuunsa. Ensimmäisen kymmenen minuutin kohdalla näytti siltä, ettei Dicken pysty HIFK luunkovaa puolustusta murtamaan. Pikkuhiljaa Dickenkin pääsi mukaan peliin. Erätauolle lähdettiin kotijoukkueen 11-7 johtoasemasta.

Toinen puoliaika jatkui samaan malliin. HIFK:n voimapelaajaa **Linda Cainberg** jatkoi maalitehtäviin ja maalissa **Annika Lindström** pelasi upeasti. HIFK johti jopa kahdeksalla maalilla, kun peliaikaa oli jäljellä 15 minuuttia. Tämän jälkeen Dicken vihdoinkin onnistui siinä missä pitikin eli nopeissa vastahyökkäyksissä kuroen selvän johdon lähes kiinni. Aivan loppuun asti tämä ei kuitenkaan riittänyt ja HIFK piti kotietunsa kahden maalin voitolla. Seuraava koitos pelataan tiistaina 22.4. Dickenin kotiluolassa Pirkkolassa ja 3. finaali 24.4. Helsingin Urheilutalolla. Mestaruuteen vaaditaan kolme voittoa.

Dickenin päävalmentaja **Jani Vaskolaa** jäi tappio tietysti harmittamaan, mutta aihetta uskalle jatkosuhteenkin avausottelusta irtosi.

- Nuorta joukkuetta jännitti kovasti, 34 ohiheitoa kertoo sen. Tästä tulee vielä pitkä finaalisarja.



Anna Lindholm onnistui Dickenistä parhaiten maalinteossa.

Dickenin juoksukoulut alkavat taas

Lauttasaarelaisseura Dickenin järjestämä kevään ensimmäinen juoksukoulu päättyi huhtikuun alussa.

Teksti: **Wilhelm Hörhammer**
Kuva:

Kurssi teki uuden osallistujaennätyksen keräten peräti 17 osallistujaa. Osa osallistujista joutui tosin jättämään kurssin kesken työkiireiden vuoksi, mutta he näkyvät uudelleen toukokuun kursseilla.

Seuraavat kurssit alkavat 5. toukokuuta pääsiäisen ja vapunvieton jälkeen. Kurssit järjestetään Lauttasaarella ja lisäksi Meilahdessa ja Hakaniemessä. Lisäksi toteutetaan huhti-toukokuussa räätälöity kurssi päiväsaikaan International School of Helsingille kurssikie- len ollessa englanti.

- Teemme juoksukouluissa tänä vuonna jälleen uuden osallistujaennätyksen. Kasva- va kiinnostus lenkkeilyyn näkyy niin juoksu- kouluissa kuin juoksutapahtumissa, myhäi- lee juoksukoulun pääkouluttaja **Christoffer Strandell**.

- Nyt jos vielä saisi miehetkin kiinnostu- maan lajista. Edellisessä juoksukoulussa su- kupuolijakauma oli neljä miestä ja kolme- toista naista. Samantyyppistä suuntautumista



Kevään ensimmäinen juoksukoulu päättyi aprillinpäivänä iloisissa tunnelmissa.

on havaittavissa melkein kaikissa juoksu- pahtumissa paitsi maratoneissa. Miestenkin kannattaisi aloittaa juoksu- harrastus hieman lyhyemmistä matkoista, virnuilee Strandell, jonka ensimmäinen aikuisiän juoksukisa oli Helsinki City Marathon vuonna 2002.

Juoksukoulu sisältää teoriaosuuden, käytän- nön harjoituksia ja Suunnon sykemittariko- keilun. Juoksukoulu soveltuu kaikille aiem- masta urheilusta riippumatta.

- Juoksu- harrastus on hyvä, ellei suorastaan tehokkain keino ylläpitää ja kehittää omaa

kuntoa. Keväisessä Juoksukoulussa saat tii- viin paketin juoksu- harrastamisen aloittami- seen. Juoksu- harrastus edistää jaksamista työelämässä, auttaa painonhallinnassa ja vä- hentää riskiä sairastua sydän- ja verisuoni- tauteihin.

Väestön ikärakenne aiheuttaa sen, että työ- elämässä pitää tulevaisuudessa jaksaa yhä pi- tempään. Hyvä yleiskunto antaa tälle hyvän pohjan.

- Juoksu- harrastus on myös siitä hyvä, että liike on vähemmän räväkää kuin esimerkik- si mailapeleissä. Yli kolmekymppisille tutuille tapahtuneista akillesjänteen vammoista kuulee joka vuosi aiheuttajina milloin squashin, mil- loin käsipallon ja milloin sulkapallon pelaami- nen, mutta ei niinkään lenkkeilyä, toteaa Strandell.

Dicken tunnetaan paremmin käsipalloseura- na. Käsipallossa seuralla on edustusta kor- keimmilla sarjatasoilla niin naisten kuin mies- ten puolella sekä maan laajin junioritoiminta. Viime vuosien aikana seura on myös järjes- tänyt paljon suosiota saaneen Midnight Run Helsinki -juoksu- tapahtuman. Tänä keväänä seura järjestää kolmannen kerran aikuisväes- tölle suunnatun SUL:n juoksu- koulun.

Kiinnostuitko? Lisätietoja, kyselyt ja ilmoit- tautuminen: shop.dicken.fi.

Kurssit Lauttasaarella 5. – 26.5., Meilahdes- sa 6.5. – 3.6. ja Hakaniemessä 7.5. – 4.6.