

ZOMER Nieuwsbrief Dynamica

Voorwoord; “De medailles zijn van ons allemaal”

Met trots presenteren we de allereerste nieuwsbrief van atletiekvereniging Dynamica. Een nieuwe stap waarmee we jullie voortaan vier keer per jaar willen informeren, inspireren en verbinden. Een speciaal dankwoord gaat uit naar Ilona Snoep, Sven Vermeulen en Piet Beijer – de drijvende



krachten achter deze eerste editie.

Dynamica is een vereniging waar echt iets gebeurt. In alle geledingen zien we groei, enthousiasme en betrokkenheid. Of je nu traint in de pupillen, senioren, masters of G-groep: samen maken we de vereniging tot wat ze is.

Dat blijkt ook uit de prestaties van de

afgelopen tijd. Denk aan de drie prachtige medailles op het NK onder 18/20 – goud voor Felien Wibbelink (800 meter en een ticket voor het EK onder 20 in Tampere) (Link [Omroep Zeeland](#)), zilver voor Ezra Boogaart (400 meter) en zilver voor Ivar Engels (3000 meter steeple). Indrukwekkende prestaties waar we met recht trots op mogen zijn.

Maar zulke prestaties staan nooit op zichzelf. Ze zijn het resultaat van toewijding, training én de kracht van een hechte vereniging. Van trainers, ouders, vrijwilligers en leden die samen zorgen voor een omgeving waarin iedereen zich kan ontwikkelen. **Juist daarom is ons motto: “Dynamica is van ons allemaal, en we doen het samen.”**

Een prachtig voorbeeld van die saamhorigheid is de overdracht binnen onze G-afdeling. Na maar liefst 35 jaar vol toewijding geeft Marja Visser het stokje over aan Peter Biewinga. We danken Marja van harte voor haar jarenlange inzet en heten Peter van harte welkom in zijn nieuwe rol. Zo zorgen we er samen voor dat iedereen, ongeacht leeftijd of beperking, met plezier kan blijven sporten bij Dynamica. Hopelijk bieden deze prestaties én verhalen ook voor jou inspiratie om eens te kijken wat jij kunt betekenen voor de vereniging. Een paar uurtjes hulp per maand – als jurylid, begeleider of organisator – maakt al een groot verschil. Zo bouwen we samen verder aan een vereniging die steeds beter past bij wie we willen zijn. Wil je bijdragen?

Stuur dan een bericht naar antonvael@zeelandnet.nl of secretaris@dynamica-sport.nl

Veel leesplezier gewenst, en tot ziens op of rond de baan!
Namens de voorzitter van ADSV Dynamica



*Bovenstaande foto's door: Dylan Vink

ZOMER nieuwsbrief Dynamica
Website: <https://www.dynamica-sport.nl/>

Goldgroep van Dynamica

In najaar 2011 werd de Goldgroep van Dynamica geboren. Aanvankelijk met de naam OLD wat stond voor Oudere Lopers Dynamica. Maar al snel sloten ook jongere lopers aan en dekte de naam de lading niet meer. Het werd toen GOLD, dat stond voor gouden generatie/ goud van oud, een grapje natuurlijk. Op de website staat GOLD nu voor Groep Ochtend Lopers Dynamica. Op dinsdagochtend wordt er getraind, tijdens de zomertijd vanaf 09.30 u en in de wintertijd starten we om 10.00 u.

Momenteel hebben we 2 vaste trainers, John Overweel en Harold Duvekot.

Het inlopen en de loopscholing vindt plaats in 2 groepen en de intervaltraining is afgestemd op een aantal niveaugroepen, ingedeeld op grond van de 1000 m tijd van de deelnemers. Naast de intervaltraining worden ieder seizoen in het najaar en voorjaar 4 testlopen georganiseerd: 1000 m, 3000 m, 5000 m en een Coopertest. De resultaten van die in totaal 8 testlopen worden aan het eind van het seizoen omgerekend in punten en zo wordt een eindstand Beste Seizoenprestatie berekend. Al 13 jaar mondt dat uit in de overhandiging van de wisseltrofee Gouden en Roze Schoen aan de winnaars (m/v) tijdens de zomerlunch. Doelstelling van de Goldgroep is het volgen van een fijne en goed onderbouwde hardlooptraining, maar daarnaast is gezelligheid en naar elkaar omkijken ook belangrijk. En gezellig is het na de training in een bomvolle kantine tijdens de koffie met bijna altijd een traktatie en verder ook bij gelegenheden zoals de jaarlijkse zomerlunch en nieuwjaarsborrel. Voor de onderlinge betrokkenheid is communicatie belangrijk, daarvoor verschijnen de tweewekelijkse nieuwsbrieven over o.a. het wel en wee (ziekten, langdurige blessures etc.) van de deelnemers, bijzonderheden zoals sponsoracties die leden opzetten, korte hardloopverhalen, wedstrijdoverzichten en trainingsschema's enz.

Voor aanvang van iedere training wordt een kort praatje gehouden waarbij nieuwe deelnemers welkom worden geheten, jarigen worden genoemd, Gold-deelnemers worden genoemd die een podiumplek hebben behaald tijdens wedstrijden. Want alle lopers kunnen wedstrijden winnen in hun leeftijdscategorie, zoals onlangs Angelique Spanier die een gouden medaille won als Nederlands kampioen in haar leeftijdscategorie op de 10.000 m en daar tevens een Zeeuws Record mee vestigde!



Tot slot: De groep is heel divers, de leeftijden van de deelnemers variëren van begin 30 tot 86 jaar. Hardlopen, er voor elkaar zijn en gezelligheid zijn de kerndoelen van de groep maar daarnaast geven een aantal leden jaarlijks ook hardloopclinics.

En ook niet onbelangrijk: een flink deel van de vrijwilligers en organisatoren van wedstrijden georganiseerd door Dynamica zijn afkomstig uit de Goldgroep.

Wil je een keer meelopen? Mail gerust naar pwbeijer@zeelandnet.nl

Groet, Piet Beijer.

Dynamica triatlon

Elke maandag en donderdag van 20-21 uur is er zwemtraining in het zwembad Vrijburg o.l.v. een zwemtrainer. Hiervoor is een basisniveau borstcrawl vereist (100 meter met regelmaat binnen 2 minuten kunnen zwemmen).

Bij voldoende belangstelling wordt er voor nieuwe triatleten naar gestreefd om eenmaal per jaar een borstcrawl cursus te geven, zodat de beginnend triatleet daarna bij de zwemtraining kan aansluiten.

Als triatleet wordt je ook basislid van de Nederlandse Triatlonbond (€ 51,50 per jaar).

Voor looptrainingen sluiten triatleten aan bij de bestaande Dynamica loopgroepen.

Fietstraining wordt (vrijblijvend) onderling afgesproken.

Interesse? Mail naar triatlon@dynamica-sport.nl

Groet, Niels Koole



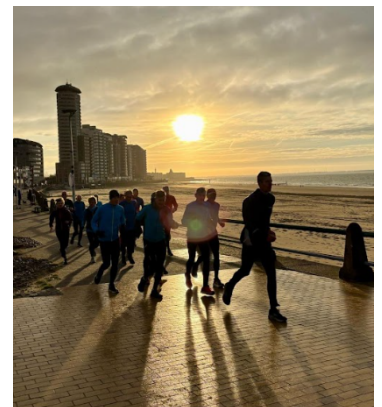
Rens de Ridder in actie op de Brouwersdam

Zondagochtendtraining: Fartlek 09:30u - 11:15u

Fartlek? Mocht je het woord nog niet kennen, het betekent Vaartspel. En dat is nou precies wat wij op zondagochtend doen! We spelen met verschillende tempo's, afstanden, maar vooral de ondergrond waar we op spelen (trainen). We trainen voornamelijk over de duinen, bos en strand. Onze verzamelplaats is bij tennisclub LTC de Schelde (aan de rand van het bos). Hier kan je je fiets/auto gratis parkeren, omkleden in de kleedkamer en dan vertrekken we om 09:30u met z'n allen. De groep wordt iedere maand groter (gemiddeld doen er 20-30 lopers mee). Om mee te kunnen doen verwachten we dat je minimaal de 10km binnen het uur kunt lopen.

We beginnen met gezamenlijk 15min inlopen, vervolgens losmaakoefeningen en wat specifieke oefeningen. Vervolgens is het een gevarieerd programma, waarbij ieder op zijn eigen niveau mee kan trainen. Mocht de training te zwaar zijn of wil je eerder stoppen dan kan je altijd eerder terug. Officieel moet de training om 11:00u klaar zijn, maar helaas lukt dat zelden. Gemiddeld zijn we rond 11:15u terug. De snelste atleten hebben dan ongeveer 12-14km omvang gemaakt en de gezelligste lopers ongeveer 10km omvang. Als we dan terug zijn bij de tennisclub dan kan je lekker omkleden, douchen, koffiedrinken met de groep of meteen naar huis. Ieder zijn eigen keuze 😊 **Ook eens meedoen? Je bent meer dan welkom! Mail: Sven-Vermeulen@outlook.com**

Trainers: Sven Vermeulen, Rian van de Broeke Reserve: Ton van Eenennaam



Sprint/hordentraining

Als je op het trainingsrooster kijkt kun je lezen dat er op dinsdagavond specialisatietraining is voor sprint/horden. Er staat bij dat de training bedoeld is voor junioren U14-U20. Maar als je twintig jaar oud wordt, dan is het niet zo dat je meteen wordt weggestuurd. Als er goede redenen zijn om wat langer bij de sprint/hordengroep te trainen dan is dat prima.

Op dinsdagavond wordt getraind voor de sprintloopafstanden 60m, 80m, 100m, 200m en 400m, en voor de hordennummers over 60m, 80m, 100m, 110m, en 400m. Wat gebeurt er nu precies gedurende die trainingen. Volgens veel mensen die naar een training kijken, gebeurt er eigenlijk niet zoveel. En daar zit wel wat in. In ieder geval is het zo dat er niet heel veel wordt gelopen met relatief korte rustpauzes. Daar zit wel een gedachte achter. Het is namelijk zo dat als je snelheid wil trainen, dat je dan snel moet bewegen. En het is onmogelijk om gedurende langere tijd heel snel te bewegen. Ook de wereldtoppers op bijvoorbeeld de 100m sprint neemt de snelheid af aan het eind van hun loop. Daarom hebben de sprinttrainingen altijd een zekere relaxedheid. Er is aandacht voor de coördinatie, voor kracht en voor training van het zenuwstelsel. Maar het accent ligt vooral op het trainen van snelheid. Dat is voor jongeren heel belangrijk. Het is zo dat als je jong bent, je kunt leren om sneller te bewegen. Maar vanaf ruwweg twaalf jaar, wordt dat steeds moeilijker. Je uithoudingsvermogen vergroten kan tot op relatief hoge leeftijd, maar voor snelheid ligt dat anders. Een belangrijk element van de trainingen betreft de starttraining. Die zijn bij uitstek geschikt voor het trainen van de sprint/hordenonderdelen. Dit omdat je door regelmatig te starten de benodigde kracht opbouwt, en daarbij train je het zenuwstelsel doordat je met herhaling betrekkelijk korte afstanden loopt.

Aan het eind van de training ligt het accent op het sprintuithoudingsvermogen, en dat kan best 'pijn' doen. Een training met 5 x 60m met 90 seconden rust is best pittig. Een de tempolopen kunnen ook best wel zwaar zijn. Jongere junioren lopen trouwens met name korte tempolopen. Als een training niet met 'normale' tempolopen wordt afgesloten, dan wordt vaak besloten met het lopen van tempolopen met hindernissen. Dat wil zeggen dat, afhankelijk van de afstanden die gelopen worden, er drie tot zeven horden in de baan worden gezet. Die staan dan met tussenafstanden die passen bij de korte hordennummers, maar heel vaak ook met tussenafstanden die horen bij de 400h. Het belangrijkste is eigenlijk dat je leert, dat als je wil groeien in je sport, je vooral ook moet groeien als mens. Dat je leert dat je je niet uit het veld moeten laten slaan als iets niet gaat volgens plan. Maar bovenal is het belangrijk om plezier te hebben, plezier in de trainingen en met elkaar.

Groet, Daan van Oosten

John Guequierre

Hij werd 49 jaar geleden lid van Dynamo. In die 49 jaar kwam hij vorige week woensdag 16 juli 2025 in de stratenloop van Westkapelle tot 2500 wedstrijden die hij als Dynamica-atleet liep. Een enorme prestatie van deze 73 jarige die iedere dinsdagochtend traint bij de Goldgroep. Incl. zijn trainingskilometers is zijn schatting dat hij inmiddels meer dan 6 x de wereld rond heeft gelopen. (ruim 240.000 km!).

John is nog lang niet uitgelopen en wil over enkele jaren de 3000 wedstrijden aantikken! Link [Omroep Zeeland](https://www.omroepzeeland.nl/)

