

HERFST Nieuwsbrief Dynamica

De herfst: het seizoen van modder, kracht en gezelligheid

De bladeren vallen, de lucht wordt frisser en dat betekent maar één ding: het cross-seizoen is weer begonnen.

Hardlopen door bos, duin, heuvels en soms ook een beetje modder...

Het is misschien wat zwaarder, maar het maakt je sterker. De crossen zijn dé manier om kracht, souplesse en uithoudingsvermogen op te bouwen voor het volgende zomerseizoen, wanneer de baanwedstrijden weer centraal staan.

Wat het crossen in Zeeland zo bijzonder maakt, is de sfeer, het geluid van spikes in de modder en het aanmoedigen van jong en oud: het blijft een feest om te zien hoe iedereen van pupillen tot masters samen genieten van deze pure vorm van atletiek.

Voor de jeugd zijn de crossen bovendien een bron van plezier én vooruitgang.

Wie ooit een groep enthousiaste mini's heeft zien rennen door het bos, weet precies wat we bedoelen.

We hebben in Zeeland een prachtig crosscircuit, en hopen weer op veel deelname! Daarnaast zijn er ook buiten Zeeland mooie crossen te vinden, waaraan iedereen kan deelnemen.

Verschillende atleten van Dynamica gooien daar hoge ogen.

Genoeg om trots op te zijn, en nog meer om naar uit te kijken.

We hopen jullie de komende maanden te ontmoeten bij de crossen, boslopen en wegwedstrijden — én natuurlijk op onze eigen mooie trainingsaccommodatie.

Namens de voorzitter van ADSV Dynamica,
Anton Engels

Framerunning bij Dynamica

Bij Dynamica zijn we begonnen met training voor framerunning.

Wat is Frame Running en voor wie is het geschikt?

Frame Running doe je op een frame met drie wielen, een zadel, stuur en borststeun.

Je gebruikt je voeten om je voort te bewegen.

Het is geschikt voor kinderen, jongeren en (jong) volwassenen met een lichamelijke beperking, zoals bijvoorbeeld; cerebrale parese, MS, niet aangeboren hersenletsel (NAH), syndroom van Down, spierziekte, die in het dagelijks leven een rollator, rolstoel gebruiken of anderszins een beperkte mobiliteit hebben.

Naast het feit dat Frame Running geschikt is om bijvoorbeeld je conditie te verbeteren en de benen te versterken, kun je ook lid zijn van een sportvereniging.

Door John Overweel



Gefeliciteerd Pupillen!

Dit jaar stond er een hele grote groep pupillen bij de 8 competitiewedstrijden. Met heel veel plezier, doorzettingsvermogen, een lach en soms een traan werd er gestreden.

Atletiek is een individuele sport, maar de pupillen hebben laten zien dat je er als team kunt staan!

Dat was wel duidelijk dit jaar, want in de eindstand van de competitie deden ze het

fantastisch.

U8-U9 jongens een tweede plek. U8-U9 meisjes een derde plaats.

U10 jongens de eerste plaats. U10 meisjes een mooie vijfde plaats.

U11-U12 jongens de tweede plaats en U11-U12 meisjes een goede 4e plaats.

En als klap op de vuurpijl sleepte Dynamica als vereniging de Zierikzee wisselbeker in de wacht!

Deze wordt uitgereikt aan de vereniging die procentueel met de meeste deelnemers aan de competitie heeft meegedaan! De laatste keer dat onze vereniging deze in de wacht sleepte was 1997! Volgend jaar weer? 😊

Hopelijk maken jullie volgend jaar bij de baancompetitie weer net zoveel plezier!

Maar we gaan eerst naar de crosscompetitie toe!

Door: Wieteke van der Male



Clubkampioenschappen Dynamica

Op zaterdag 27 september was het zover, de jaarlijkse clubkampioenschappen!

We begonnen met de sprintonderdelen en daarna volgden de technische onderdelen.

Er stonden 70 atleten ingeschreven voor de verschillende onderdelen.

De jeugd was zeer goed vertegenwoordigd! Het doel voor volgend jaar is om meer volwassen deelnemers te hebben, dat waren er nu 11.

Het weer was perfect; zonnetje, amper wind en een heerlijke temperatuur om in te sporten.

Er was volop hulp en begeleiding, alleen het aantal officiële juryleden was wat weinig.

De wedstrijd verliep soepel en na een prachtige strijd op de 800m eindigden de



clubkampioenschappen met een heuse stadioncross voor de pupillen!

Daarna was het tijd voor de BBQ, met heerlijk vlees van **Slagerij Wisse** kon het niet beter, alhoewel... De wachtrij voor het vlees was soms best lang.

Dus volgend jaar regelen we meer BBQ's en kan iedereen zelf zijn sparerib, hamburger of entrecôte bakken! *Door: Ilona Snoep*

Dynamica G-groep

Sinds de zomer mag ik de G-groep van Dynamica training geven. Ik heb het stokje tijdens de zomer overgenomen van Marja Visser, die 25 jaar trainer is geweest van de G-groep. Deze groep atleten bestaat nu uit 3 atleten, Anna-Marie, Jelle en Maaïke.

Met veel enthousiasme wordt er bewogen, gerekt en gestrekt, loopscholing gedaan en alle atletiekonderdelen komen voorbij. Alvast een klein hoogtepunt was op 27 september, toen de clubkampioenschappen van Dynamica werden georganiseerd. Jelle en Maaïke deden deze zaterdag mee met de sprint, verspringen en kogelstoten.

Ze hadden er veel plezier in en werden aangemoedigd door ouders en broers en zussen. En natuurlijk waren er PR's op alle drie de onderdelen! Ze hebben het fantastisch gedaan en kregen aan het eind een welverdiende medaille omgehangen. Ik denk zomaar dat dit naar meer smaakt. Dus ik denk zeker dat jullie deze kanjers bij meer wedstrijden kunnen gaan tegenkomen de komende tijd!

Door trainer Peter Biewenga



Diamond League 5 sept 2026

HOERA, we gaan met Dynamica naar de finale van de Diamond League. Bij deze wedstrijd staat de internationale top aan de start! Er kunnen tot 50.000 toeschouwers in het stadion genieten!

De finale van 2026 is in het Van Damme Memorial stadion in Brussel. We reizen met een touringcar.

Alle leden vanaf pupillen U12 + oud(er) mogen mee!

Vertrek +/- 15:00u vanaf Dynamica.

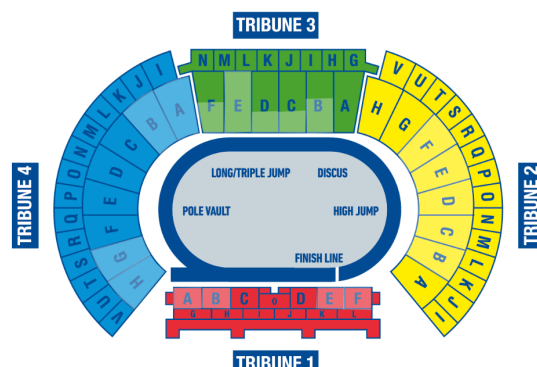
Wil je mee? [Vul dit formulier](#) in, dan kunnen we verder met regelen van de exacte kosten (De prijs van de kaarten ligt nu op +/- €75,-).

Hoe meer aanmeldingen, hoe lager de kosten.

De kaarten reserveren we op tribune 2, vak B.

Let op: wedstrijdlopers Op zaterdag 5 september 2026 is de Kustloop Vrouwenpolder! Dus hard doorlopen, dan kun je na je finish lekker uitrusten in de bus!

Organisatie door: Karin Bastian, Durby Meijboom, Ron Dellebeke, Sven Vermeulen en Ilona Snoep



Zwemloop Vlissingen; Clinics voor jeugd & ouder

Waarschijnlijk is de oudste zwemloop van Nederland onwijs dichtbij! Namelijk die van Vlissingen! Zwemloop? Ja, eerst zwemmen, afhankelijk van je leeftijd 100 m tot 1000 m en dan uit het zwembad lekker gaan lopen 1 km tot 10 km!
Start en finish is bij het Zwembad-Vrijburg.

Op 4 vrijdagen van 18.00-20.00u gaan we voor de jeugd EN ouder(s) clinics verzorgen om voor te bereiden om deel te nemen aan deze zwemloop in Vlissingen op 28 februari 2026!

Door de samenwerking tussen De Zeeuwse kust en Dynamica zijn hiervoor GEEN kosten aan verbonden!

Wil je op 28 februari 2026 een keertje meedoen aan de zwemloop Vlissingen (en misschien erna zelfs aan meer zwemlopen?)?

Geef je dan snel op voor onze clinics [via deze link](#).

Deze clinics worden verzorgd door ervaren triatleten van Dynamica!

Voor vragen die niet kunnen wachten tot 14 november: Triatlon@dynamica-sport.nl

Voor meer informatie over de Zwemloop: <https://zwemloopcircuit.nl/vlissingen/>



Door: Kobus Botman, Lous Wondergem, Robert Sonke en Ilona Snoep

600 km rijden voor een wedstrijdje van 8 km?!

Het is zondagochtend, de dag waarop veel mensen uitslapen, maar de wekker gaat al om 06:00u. Snel mijn kleren aan, twee volle tassen met kleding, handdoeken, eten en drinken, campingstoeltje.... Want om 07:00u word ik opgehaald door Angelique en Edward.

Eigenlijk wilde ik vandaag uitslapen en op het gemakje naar Etten Leur gaan om daar een poging te doen om mijn PR op de 10km aan te vallen... maar ze geven vandaag windkracht 5 af, dus een PR zit er dan niet in.

Vandaag staat ook de eerste cross van het nationale circuit op het programma.

Edward (60+) en Angelique (50+) doen hieraan mee en ik heb besloten dat ik gezellig met hun mee ga (ik had mij voor de zekerheid ook al ingeschreven (45+)).

Havelterberg- OERCROSS

Vanaf nu gaan jullie ons voor gek verklaren, want deze eerste cross ligt helemaal in het noorden van het land; 300 km vanaf Vlissingen.

Maar we hebben er zin in, want er zit bij ons alle drie een steekje los.

Als ik een beetje met schaamte vertel dat ik vier paar schoenen mee heb antwoorden

Edward en Angelique; "O, maar ik ook hoor en misschien wel vijf paar."

Na een rit van 3,5 uur komen we aan in de bossen van Halvelterberg. Nummers ophalen en het parcours verkennen. Phoeuwe dit is heel wat anders als de Zeeuwse crossen!

Veel hoogtemeters, smalle klimmetjes en stijl afdalingen.

Tijdens ons verkenningsrondje was Ivar Engels bezig met zijn cross U20.

Hij behaalde een hele mooie 2e plaats.

Om 12:15u ging het startschot voor de Masters Dames (8350m). Angelique liep erg sterk en won de dames 50+

Om 13:10u gingen Edward (5750m) en ik (8350m) van start op de Masters Heren.

Aangezien dit een loodzware cross was, ben ik voorzichtig gestart en pas halverwege gaan versnellen. Eén voor één kon ik de mannen voor mij inhalen, maar helaas net eentje te weinig... een vierde eindtijd in mijn categorie, toch super tevreden.

Edward was al gefinisht en hij was 2e in zijn categorie.



Na afloop van de prijsuitreiking gingen we samen uitlopen en intussen konden we kijken naar de Korte Cross Dames met Felien Wibbelink (Dynamica). Ze werd knap 5e!

En toen weer de lange rit naar huis. Alle drie nagenieten van onze prestaties. Om 19:30u kwamen we Vlissingen weer binnen en zijn we het klokje rond weggeweest voor een wedstrijdje van een half uur... Best wel gekke mensen die hardlopers.

Wij hopen jullie allemaal bij de Zeeuwse Crossen te zien de komende winter!

Inschrijven Zeeuwse Crossen:

<https://inschrijven.nl/dln/vzacrosscompetitie.html>

En je mag niet zeuren dat het soms te ver rijden is, want dan moet je de volgende keer maar eens met ons mee 😊

Door: Edward de Leng, Angelique Spanier en Sven Vermeulen

Wat staat er de komende periode te gebeuren?

- Er is al langer een wens om een hoodie of vest te ontwerpen met daarop 'Dynamica' en je eigen naam! De hoodies en vesten kunnen hopelijk snel besteld worden.
- Met de jeugd gaan we hoogstwaarschijnlijk schaatsen op de schaatsbaan in Middelburg, op maandag 15 december!
- **Interesse om jury te worden? Mail naar Anton Vael avael@zeelandnet.nl**
- Zoals elk jaar op 2e Kerstdag is de Kerstloop in Dishoek en natuurlijk op oudjaar de Tankloop in Westkapelle! Beide georganiseerd door Dynamica.

Kortom, hou de mailbox/ app-groep in de gaten om het laatste nieuws niet te missen!