

WINTER Nieuwsbrief Dynamica

Voorwoord

En dan is het Februari en het eind van de winter nadert. Een winterperiode met veel wedstrijden en prestatielopen waar weer vele Dynamica atleten hebben deelgenomen.

De Zeeuwse Crosscompetitie, de landelijke crossen, indoor- en de vele wegwedstrijden.

Er werd weer volop gestreden voor de prijzen en de Dynamica atleten hebben zich weer van de goede kant laten zien met de diverse podiumplaatsen.

PROFICIAT ALLEMAAL.

Nu komt het voorjaar eraan met de vele baanwedstrijden, de stratenlopen en de vele marathons.

In heel Zeeland zijn de trainingslopen voor de marathon weer opgestart.

De groepen zijn weer overal gesignaleerd.

Ik wil iedereen veel succes wensen met de voorbereiding, en de komende wedstrijden en hopen op wederom mooie prestaties. Maar vooral heel veel plezier, dat moet altijd bovenaan staan!

Penningmeester van ADSV Dynamica,
Ron Dellebeke

Kantine Dynamica

Voor onze club zoeken we gezellige sporters/ouders/verzorgers die af en toe een [kantinedienst](#) willen draaien tijdens de training. Het gaat om een korte, overzichtelijke dienst met vooral leuke en lichte werkzaamheden.

Je start 10 minuten voor de training met het zetten van een pot ouderwets lekkere koffie. Tijdens de training verkoop je af en toe een drankje, maar tussendoor is er ook genoeg tijd om even een boekje te lezen. Vlak voordat de training is afgelopen maak je zo'n 35 bekertjes limonade voor de kinderen. Als die op zijn, gaan de bekertjes in de vaatwasser en zit je dienst er alweer op – meestal rond 19.30 uur.

Het schoonmaken van de kantine en de toiletten wordt door anderen gedaan, dat hoeft je dus niet te doen.

De belangrijkste taken zijn: koffie en thee verzorgen en limonade inschenken.

Veel handen maken licht werk – en het is ook nog eens gezellig! Wil je meehelpen of meer weten? Laat het ons gerust weten!

Elke maandag en donderdag is de kantine open, maar kan dat zo blijven?

Of kunnen we in de toekomst ook op dinsdagavond open?

Iedereen die hier gebruik van maakt, open de volgende link:

https://drive.google.com/file/d/1rAuX9uffT5iQtZX6dwXAFitHZzF_-pX4/view?usp=sharing en meld je aan om 1x per maand een uurtje in de kantine te helpen! *Door Wieteke van de Male*



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,-), er zijn al aanmeldingen. Hoe meer aanmeldingen, hoe lager de kosten! De kaarten reserveren we op tribune 2, vak B.

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

Triathlon Dynamica

“Hecht jij ook waarde aan veilige en eerlijke wedstrijden? Draag jouw steentje bij aan de triatlonsport en word official! De eendaagse cursus is gratis, en de aanmeldingen voor 2026 zijn (grotendeels) geopend. Kijk voor meer informatie en schrijf je in via: <https://www.triathlonbond.nl/kenniscentrum/wedstrijdofficials>”



Dynamica heeft een Insta account

https://www.instagram.com/adsv_dynamica?igsh=MXhhOHh3czVvN3Z0OQ==

We zoeken nog enthousiastelingen die voor ‘volwassen-activiteiten’ content willen aanleveren! Voor meer info hierover, neem gerust contact op met Dennis Visser.

Scholing jeugdtrainers Dynamica 13 & 14 maart

Zonder trainers, geen vereniging! Samen met de [AtletiekUnie.nl](https://www.atletiekunie.nl) kunnen we in ons eigen clubgebouw deze scholing aanbieden! Deze is bedoeld voor iedereen die graag wil helpen bij de trainingen van de jeugd. Hulpouders, pupillentrainers, of looptrainers die hun horizon willen verbreden naar de jeugdathletiek! Er wordt in 3 dagdelen gekeken vanuit de leerlijnen, hoe je een training geeft en welke spel- en oefenvormen je kunt inzetten in een veilige sportomgeving.

Vrijdag 13 maart: 18.00u - 21.00u

Zaterdag 14 maart: 12.30u - 16.30u

Ben je in deze scholing geïnteresseerd? Mail naar jtc@dynamica-sport.nl.

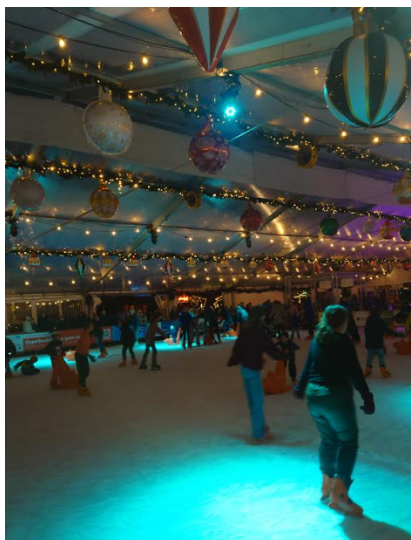
Hoodies Dynamica

Het is zover, de ruim 100 Hoodies van Dynamica zijn geleverd en duiken op allerlei plaatsen op! Heb je er nog geen? Geef dit even door aan Madelon, vanaf 10 hoodies kunnen we weer bestellen!



Op 15 december gingen we schaatsen

Met bijna 90 sportievelingen bonden we op deze winterse maandagavond de ijzers onder op de schaatsbaan van Middelburg. Het was gezellig! Impressie op deze foto's:



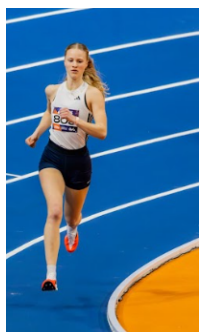
Zwemloop Vlissingen 28 februari 2026

Eerst zwemmen en dan lekker gaan lopen; **Aanmelden kan nog tot en met 25 februari!**

Start en finish zijn bij het Zwembad-Vrijburg, soep & prijsuitreiking bij Dynamica.

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

Kobus Botman, Lous Wondergem, Robert Sonke en Ilona Snoep



NK-indoor Apeldoorn U18-U20 op 21&22 februari

Felien Wibbelink heeft de 800m gewonnen, gastlid Ivar heeft de 3000m gewonnen, proficiat! Felien staat komend weekend aan de start van de 800m, bij de senioren, veel succes! Foto's gemaakt door Dylan Vink



WINTER niet
Website: <https://www.dynamiga.nl/>

De Clubcross op zaterdag 14 maart [aanmeldlink](#)

We willen het cross seizoen weer feestelijk af gaan sluiten met onze jaarlijkse jeugdclubcross. Net als vorig jaar verzamelen we 10.00u bij het clubhuis. Vandaaruit gaan we gezamenlijk richting het



Bunkerbos voor de warming up en de wedstrijd.

De jeugdleden en broertjes/zusjes lopen in hun eigen leeftijd categorie.

Afstanden:

U8+U9: 1 ronde (500 meter).

U10, U11, U12: 2 ronden (1000 meter).

Junioren, ouders en trainers: 3 ronden (1500 meter).

De trainers en ouders lopen samen met de oudste junioren.

Om ca 12:00u zijn de wedstrijden afgelopen en verzamelen we weer bij het clubhuis. *Voor alle deelnemers en vrijwilligers is er dan een lekkere pannenkoek met iets te drinken.*

Mochten er nog vragen zijn of kun je helpen als parcours wacht dan horen we dat graag via een mail aan: wedsecthuis@dynamica-sport.nl

Paasei Wedstrijden, 2e Paasdag (6 april)

Meld je aan! Voor alle leden en hun familieleden! Je kunt je natuurlijk ook aanmelden als vrijwilliger of jury! Aanmelden kan zeer binnenkort via deze link of in de app [Atletiek.nu/](#) <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/43874/>



Presentatie door Roelien Grob-Braber voor trainers

Kleinere blessures herstellen meestal binnen 6 weken, bij langere blessures praat je over een maand of drie voor herstel. Er waren deze avond een kleine 20 trainers aanwezig.

De presentatie die Roelien en Karin vrijdagavond 30 januari voor de trainers van Dynamica organiseerden, ging over chronische blessures.

D.w.z. pijn is de klacht en er is uitblijvend herstel ondanks medische behandeling.

Roelien vertelde hoe pijn ontstaat, waarom het herstel soms stagneert en wat eraan te doen is om dat te doorbreken. Begrijpen wat je voelt, het verhaal kennen achter je blessure is de eerste stap richting herstel. Het gaat bij chronische blessures dus om bewustwording en gedragsverandering.

Heb je een chronische blessure, heb je dus pijn die maar niet overgaat, kijk op www.blessurewijs.nl van Roelien voor meer informatie. *Door Piet Beije.*

Wat staat er de komende periode te gebeuren?

- Het baanseizoen staat voor de deur, we openen die met de Paasei Wedstrijden!
- **15 april en 3 juni avondbaanwedstrijd Dynamica**
- **Jeugdkamp Dynamica op 27&28 juni (info volgt)**
- Interesse om jury te worden? Mail naar Anton Vael avael@zeelandnet.nl

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