

KLG Virtuele Gevulde Koeken Loop

18 april 2021

Virtuele Gevulde Koeken Loop

In deze speciale editie van de nieuwsbrief willen we jullie laten genieten van de foto's en verhalen van de Virtuele Gevulde Koeken Loop.

We wensen iedereen veel plezier en we zien jullie hopelijk snel weer allemaal samen in het duin! De tijden van de deze loop vind je [hier](#).

*Bedankt voor de organisatie. Leuk initiatief 👍
Groetjes van Carla IJsendijk*



Bedankt voor de koffie en de koek.
Sportieve groet,
Jeroen

Wij hebben 'm in de benen hoor!

Was super leuk om te doen. Hierbij ons verhaal en de foto's.

Een mooiere ochtend hadden deze vier dames bijna niet uit kunnen zoeken voor een bijzondere editie van de Gevulde Koeken Loop. Mijn eerste; wat was ik heerlijk onwetend over de hoeveelheid bepaald niet virtuele heuvels op de route.



Maar goed, eerst rekken en strekken, op naar de start en gaan. Komen we aan het begin van ronde 1 Michel Butter tegen; terwijl je op dat moment denkt dat je zelf best hard gaat... Ok, vol goede moed verder. Echter dan kom je de Bloemberg tegen en

dan begint het eigenlijk pas (was die altijd al zo hoog?). En ohja in het volgende rondje alles nog een keer. Afzien. Bij deze vast mijn respect voor de mensen die het rondje drie keer doen. Maar dan is de beloning groot. Koffie, thee én die felbegeerde koek in een heerlijk zonnetje. Genieten. Al met al een ochtend met een gouden randje.

Groetjes Marieke



Meer Virtuele Gevulde Koeken Loop

Zaterdag ochtend, 27 maart 2021

Het was een frisse zonnige ochtend.

Met een inlooptempo en wat extra kniehef ben ik vanaf de Patataloog richting Kruisberg gelopen. In mijn hoofd twijfelde ik over de route dus ben doorgelopen naar het punt waar mijn twijfels lagen. Even de kruising overzien en terug naar het startpunt. Ik ben er klaar voor!

Daar sta je dan, alleen, alleen aan de start. Je tikt je horloge aan en de eerste ronde tijd is gestart. De zon scheen heerlijk, het was aangenaam weer. Het waaide lichtjes op sommige stukken. Van verhard links af het onverharde bospad in. Dat was wel even wennen zeg! Ik heb de afgelopen periodes alleen maar 10 km rondjes gelopen op verharde ondergrond.

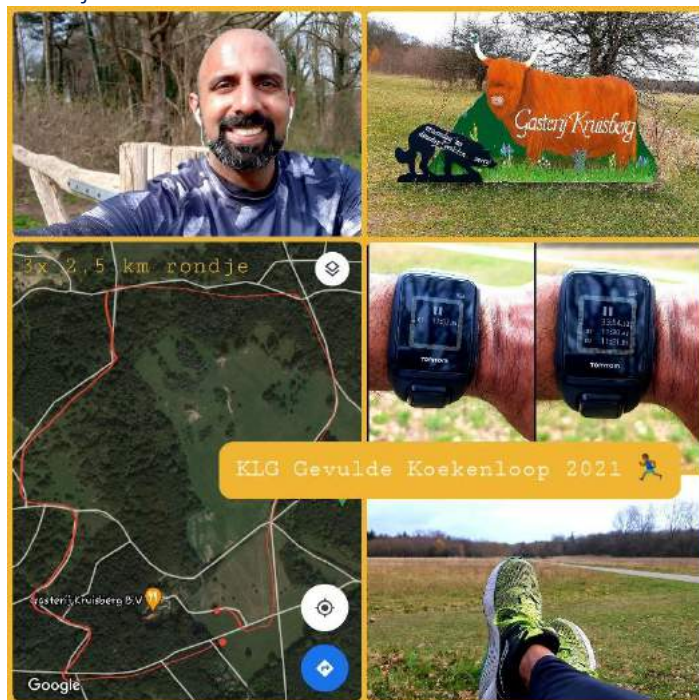
De eerste berg in zicht, looppassen aangepast naar korte pasjes en in gelijk houdend tempo de berg op. Daarna naar beneden en links af. Nu een kleine heuvel op en rechts af het zandpad vervolgd. Wat een mooie route door het duin. Vee rooster over en rechts aangehouden het wortelpad afgedaald naar de verharde weg. Links af de Kruisberg op en weer naar beneden, ter hoogte van het houten hek aan de linkerkzijde de tijd stopgezet: 11 minuten en 2 seconden. Netjes, dacht ik zelf. Op naar de volgende ronde. Op het lange verharde stuk langs de schapen aan mijn zijde een beetje tegenwind. De rest van de ging mij goed af. Deze keer was de grote heuvel iets meer aanwezig dan tijdens de eerste ronde. Maar met een stevig gelijk houdend tempo ging het goed om de berg de baas te zijn. Wederom zig zaggend door het duinbos via het wortelpad naar beneden en linksaf richting de Kruisberg.

Check, start derde ronde. Helaas, ergens in de ronde twee vele secondes verloren. Maar waar? De heuvel, tegenwind of me lichaam... Het waren wel 19 secondes! 11 minuut 21 was mijn tweede ronde tijd. Ik baalde: Stop ik?! Nee, opgeven is geen optie!

Ik moet dit goed gaan maken, ging door mijn hoofd. Maar op welk stuk en hoe? Ik heb geen "haasje" en ik merkte dat mijn lichaam de onverharde paden niet meer gewend waren. Ik accepteerde mijn "verlies" en zette mij in om de laatste ronde zoveel mogelijk tempo te houden waar het kon. De wind stak harder op, vooral op het lange verharde stuk. Wat blijft hardlopen een mooie sport, vooraf weet men niet wat het met je lichaam gaat doen, wat voor obstakels je tegen gaat komen en het eindresultaat zal zijn.

De laatste bocht links af en terug op de verharde ondergrond. Hier kon ik veilig mijn energie inzetten om het tempo weer op te pakken en de laatste honderd meters te versnellen. Helaas was de laatste ronde,

rondje drie, niet sneller dan voorgaande rondes. Want met 11 minuten en 30 seconden passeerde ik de finishstreep. Super trots op mijn mooie prestaties! Eindtijd na drie rondes: 33 min en 54 secondes.



Ik hoop dat vele lopers ook heerlijk hebben gelopen en trots zijn op hun inzet en prestatie.

Hopelijk is er volgend jaar weer een Gevulde Koekenloop met de gehele KLG groep.

Ondanks dat het dit jaar een compleet andere versie was, heb ik wél oprecht genoten! Bedankt KLG voor de heerlijke koffie met koek!

Groetjes David (Prestatiegroep van Henk)!



Zaterdag ochtend, 3 april 2021

Vanmorgen met Annet de gevulde koekenloop gelopen. Voor we begonnen kwamen we Henk, Arthur, Annie en Kees tegen, die al aan de koffie en koek zaten. Die waren hiervoor vanmorgen speciaal vroeg opgestaan. Ze hadden afgelopen woensdag hun rondjes al gelopen..zeiden ze...(hebben ze hun tijden al aan je doorgegeven 🤖).



Tuurlijk eerst even kletsen (ik denk dat het een soort van uitstelgedrag is 🤖). Daarna heb ik Annet op achterstand gelopen, maar ja dat was niet zo moeilijk want die heeft de afgelopen maanden weinig gelopen vanwege gezondheidsredenen. Het bleek dat ze onderweg een verkeerde afslag genomen had. Of ze liep hem voorheen altijd alleen gefocust op de bordjes zonder ooit geweten te hebben hoe de route loopt, of ze was nu zo lekker aan het lopen en genieten dat ze vergeten was dat ze met mij de gevulde koekenloop aan het lopen was en gewoon wat padjes nam... 🤖...of ze wilde mij laten geloven dat ik sneller dan haar kan lopen, want eigenlijk liep ze eerst vlak achter me, maar is ze gaan treuzelen en zei gewoon dat ze een verkeerde afslag genomen



had. Dat is nou zussenliefde 🤖. Het gaf mij wel de tijd om een leuke foto van haar te maken vlak voor de finish. Ineens ging daar nog een KLG'er over de finish. Verhip dat was Mike. Te laat voor een foto, maar, zoals hij

geleerd heeft, ging hij terug om te vegeen. Samen met Agnes ging hij nogmaals over de finish en kon ik toch nog een foto maken.



Wat een bikkels, die hebben het rondje gewoon 3x gedaan. Daarna gezellig even bij gekletst onder het genot van de koffie/cappuccino en koek. Superleuk dat jullie het zo georganiseerd hebben, dank daarvoor! Groeten van Marja



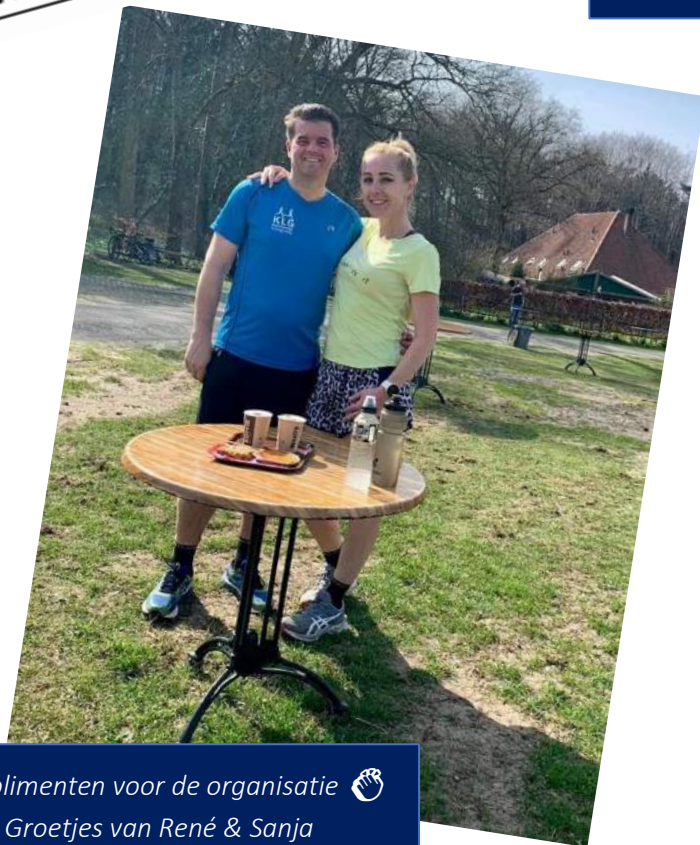
Vanavond onder heerlijke omstandigheden samen met loopmaatje de gevulde koekenloop gelopen. Overigens harstikke leuk initiatief om op deze manier toch te lopen en met een lekkere traktatie.

Nico Vonk

Koffie	28
Thee	8
Cappuchino	25
TOTAAL	61

*Vanochtend de loop gedaan.
Bedankt voor de koffie en de lekkere
koek*

Groeten van Irene Brantjes



*Complimenten voor de organisatie 🙌
Groetjes van René & Sanja*

Boterkoek	13
Appeltaart	3
Walnootjes	28
Flapjack	9
TOTAAL	53

Hi,

*Vanmorgen de gevulde koekenloop
gedaan, was pittig hoor.. zeker met wind
tegen op verharde stuk.*

Groetjes Anouk

*Gevulde koekenloop 3 rondjes in 52:50 door Henk Koper
KLG2. Na de Bloemberg in de eerste ronde even verkeerd
gegaan, tweede ronde bijna weer, laatste ronde het snelst
gelopen. Groet Henk Koper*

