



Hallo Tav'ers,

Leuk om de aftrap te mogen geven voor de nieuwe rubriek, "geef het stokje door" om iets meer te weten te komen over je medelopers (sters).

Mijn naam is Vok de Wit, geboren op 23 mei 1957 in de Moerbeek waar ik tot mijn 8-ste jaar heb gewoond, waarna ik verhuisde naar Zijdewind. Op de plek waar het ouderlijk huis stond is ons nieuwe huis verrezen wat ik in mijn vrije tijd van 1993 tot 1999 heb gebouwd wat veel energie vergde. Ben in 2008 hertrouwd met San Bello die uit Gemert (Noord Brabant) komt. Ik heb 2 dochters, Róse die op de Universiteit Wageningen plantkunde studeert en Muriël die de kaderopleiding in Schagen volgt.

Ik ben na de L.T.S. de bouw ingegaan en na veel overwegingen voor mezelf begonnen als meubelmaker, inmiddels samen in een v.o.f. werkzaam met nog 2 collega's, onder de naam "D.W.D.Interieurs op maat" in Tuitjenhorn. Dit doe ik nu al 24 jaar met veel plezier. We maken o.a. display's, kasten, balies, keukens, horeca- en winkelinterieurs voor bedrijven en particulieren en ook voor overheidsinstellingen.

Wat sport betreft heb ik in mijn jeugd jaren gevoetbald bij V.Z.V. van mijn 9-de tot mijn 19-de. Pas op mijn 21-ste jaar ben ik wat gaan hardlopen ;de trimloopjes van 8 en 10 km.

Trainen deden we op zondagochtend in Schoorl met Jan Keesom, Jan van Duivenvoorde en Bertus Spaansen, de oprichter van onze TAVbaan en toenmalig voorzitter. We spraken toen nog niet over loopschema's, interval en duurlopen.

Op mijn 22-ste in 1979 liep ik mijn eerste 8km wedstrijd in het Robbenoordbos in 27 min. en vanaf dat moment hield het loopvirus mij in de greep. Op 6 jan.1980 liep ik mijn eerste halve marathon in Egmond aan Zee ( toen nog met 2300 deelnemers) in 1:18:24 en mijn p.r. behaalde ik in 1988 in het Dijkgatbos met een tijd van 1:14:10 voor de 21km. Met de laatste boerenkoolloop van 2009 heb ik tot nu toe 150 halve marathons gelopen. Ook heb ik 5 keer deelgenomen aan de Langedijker Beddenrace in de herenteams en gemengde koppels, 2 keer op de 2<sup>de</sup> plaats geëindigd en 1 keer de eerste prijs behaald met Crick Schuit uit Zuid Scharwoude. In 1991-1992-1993 meegelopen in

teamverband met de Langedijker Allstars aan de langste estafetteloop ter wereld; "Rondje IJsselmeer " over 390 km ten bate van het Nederlandse Rode Kruis. Triathlon's bij Zwefilo, 24-uurs autopedaces en Run-Bike-Run wedstrijden stonden ook in mijn agenda.

Een marathon lopen dat was een nieuwe uitdaging en dat werd Amsterdam op 17 okt .2004, waar gestart en gefinisht werd in het Olympisch Stadion. Het ging boven verwachting en finishte in 3:06:00 en was voor mij een emotioneel gebeuren door de ontlading van de vele trainingsweken-uren-km. samen met mijn San, die mij constant begeleidde op de fiets.

Mijn nieuwe uitdaging werd in 2009 de "Zestig van Texel " die ook werd meegefietst door San en waarbij mijn eindtijd 5:30:00 werd. Na afloop verteld San dat het gekkenwerk was om 60km mee te moeten fietsen en 2 lopers continu te moeten voorzien van hun natje en droogje. De andere loper was Dick de Vries van TAS'82 , maar op 25 april 2011 wil ze mij toch weer steunen tijdens die monstertocht.

Verder wandelen , fietsen en kanoën we samen mooie routes door mooie landschappen. Ik geniet nog steeds van mijn sport, samen met jullie TAV-lopers(sters) omdat de groep steeds groter en gezelliger wordt. Daarom geef ik nu het stokje door aan mijn buurman Piet van Schagen omdat ik graag wil weten wáárom Piet zijn eerste loopschoenen heeft aangeschaft.

Sportieve groeten van Vok