



Dutch expedition inspired by climbing Everest 2005

PRIJSWINNARS



NKBV-
Bergsportdag
([Meer prijs...](#))

[CONTACT](#)

www.de-ice.nl

info@de-ice.nl

Zorgverzekeraar sponsort De-ice

Agis is een zorgverzekeraar die kwalitatief goede, betaalbare en toegankelijke zorg regelt voor 1,7 miljoen leden. Masja Kruse, deelnemer aan De-ice, is manager Zorgdiensten bij Agis. Masja vertelt: "een collega vroeg mij laatst of dat niet zwaar was, astma hebben en een drukke baan. Maar ik ervaar Agis als een werkgever die bewegen en gezondheid belangrijk vindt, zowel voor haar



leden maar ook voor de eigen medewerkers". Daarom promoot Agis 'bewegen' in vele projecten, en nu dan ook door het sponsoren van De-ice. Omdat Agis vindt dat bewegen een positieve invloed heeft op gezondheid, juist bij astma! Hopelijk komen er nog meer bedrijven die De-ice een warm hart toedragen.

([Meer Agis...](#))

WIN EEN KLIMCURSUS !

Om het De-ice gedachtegoed uit te kunnen dragen zijn sponsors nodig. Wanneer je minimaal 25 euro doneert aan De-ice dan maak je kans op een exclusieve klimcursus. Hou hiervoor alvast zondag 22 mei vrij in je agenda. ([Klimcursus](#) winnen...)

Yolande Wildschut



Al jong heb ik astma. Slapen op een zolder, uit logeren en grote inspanningen leiden vaak tot benauwdheid. In ons gezin met 7 meiden en een vader die beroepsmilitair en

sportleraar is, is sportiviteit een groot goed en hierdoor is er weinig begrip voor mijn astma. Het duurt lang voor ik zelf weet hoe ik ermee om moet gaan. Toch blijf ik sporten, met als favorieten zwemmen en tot een paar jaar geleden karate.

De-ice is voor mij meer dan een droom, waar ik intens naar toeleef en hard voor werk om dit te realiseren. Wat ik gedacht had fysiek nooit te kunnen komt door dit project binnen mijn bereik. Zowel mentaal als fysiek vraagt dat een enorme inspanning, dat realiseer ik me goed.

Samen met twee cameramensen maken we een indrukwekkende documentaire over de expeditie, en na de expeditie produceren we een educatief programma over astma en bewegen, zowel voor kinderen als volwassenen.

Een ieder die onze site bezoekt begrijpt dat zo'n grote en speciale expeditie niet zomaar van de grond komt. Behalve de energie die we er als expeditieleden instoppen, hebben we veel support van buitenaf nodig. In goederen, expertise, maar vooral in geld. Ik doe hierbij een groot appel op alle potentiële sponsors die nog een zetje nodig hebben om deze bijzondere expeditie financieel te ondersteunen. ([Meer Yolande...](#))

Training in Ardennen

Midden in de Belgische Ardennen, aan het riviertje de Ourthe, ligt het kleine dorpje Sy. Sy ligt centraal aan het lange afstands wandelpad GR 57. Dit pad loopt van Luik, in Noord-België, naar de bron van de Ourthe in Luxemburg. Een goede route om eens flink te trainen. In januari kom je op dit pad niemand tegen...

In het weekend van 22 en 23 januari waren we te gast in Sy, in het trainingscentrum van de bergsportvereniging, de Tukhut. Onze bergsportinstructeurs Frank en Frank hadden gehoopt op een dik pak sneeuw en bijbehorende kou, om de situatie op de Everest Northcol iets dichterbij te brengen. Helaas; wel veel modder maar de sneeuw was er pas toen iedereen maandagochtend in Nederland in zijn eigen bed wakker werd.

Boomwortels

In de vroege zaterdagmorgen namen we de trein van Sy naar Poulseur, om vanaf daar de 27 kilometer terug naar Sy lopend af te leggen. Het begin van de route was heuvelachtig, latere stukken waren flink steil en was het klauteren tijdens het stijgen en dalen. We liepen met tempoverschillen, variërend van



rustig aan (4 km per uur) tot behoorlijk doorlopen (zo'n 6 km per uur). "Om je knieën te sparen, is het belangrijk dat je tijdens het dalen je voeten goed neerzet. Je voet met de tenen recht naar beneden, iets door je knieën en je gewicht niet teveel naar achteren. Goede stevige bergschoenen met profielzolen zijn noodzakelijk," aldus de uitleg onderweg van instructeur Frank. De modder maakte het af en toe zo glad dat vasthouden ... ([Meer Tukhut...](#))



"Het is fantastisch wat deze mensen gaan doen! En ik weet zeker dat dit ook een stimulans zal zijn voor al die andere mensen met astma".

Erica Terpstra Voorzitter NOC*NSF

COLOFON

Nieuwsbrief: Aan- & afmelden