



KERST TIP

([everest boek](#))



[CONTACT](#)

www.de-ice.nl

info@de-ice.nl

ITHO hoofdsponsor



Overeenkomst beklonken! VLNR: Jan Rijnbeek, Robert Dielemans, Eric Denneman, Mariëlle Koornneef, Dave Brill en Henriëtte Davids

dacht van relaties, klanten en eigen personeel door middel van allerlei acties. Meer informatie volgt in de volgende nieuwsbrief.

Geweldig nieuws voor de expeditie: Het sponsorcontract is gesloten ! Itho, een bedrijf dat klimaatsystemen ontwikkelt die zorgen voor een zo gezond mogelijk binnenmilieu, heeft besloten om De-ice te benoemen als belangrijkste sponsorproject in 2005.

In de gesprekken tussen de vertegenwoordigers van Itho en Dave Brill, voorzitter van de stichting De-ice, kwam o.a. de maatschappelijke betrokkenheid van Itho sterk naar voren. Voor Itho is de connectie met De-ice overduidelijk: voor mensen met astma is een goede

luchtqualiteit namelijk van groot belang! En dat is nu precies waar de producten van Itho aan bijdragen. Daarom vinden zij het belangrijk om met hun sponsorbijdrage de De-Ice expeditie mede mogelijk te maken. Ook brengt Itho de expeditie onder de aan-

GROSS GLOCKNER

Na deze zomer, met een trainingsweek in Davos, een C2 cursus en een zelfstandige tourenweek heb ik ervaren dat ik de basis van het alpinisme aardig onder de knie begin te krijgen. Ik vind het moeilijk om te zeggen of het genoeg is voor de Everest. Is het ooit genoeg voor de Everest?

([Meer C2...](#))

NOORD NEDERLAND

Ambassadeur Relus ter Beek deed op 8 december de aftrap voor sponsoracties in het Noorden.

([Meer NN...](#))

THE SEVEN SUMMITS

Nijmeegse Zevenheuvelen-omloop.

In alle vroege reizen de De-icers vanuit alle windstreken van Nederland af naar Nijmegen. De automobilisten hadden voor vertrek eerst een klusje te klaren met een ruitenkrabber. En de treinreizigers waren vertraagd door een ijzig en glad spoor. Het kwik was in de ochtend op die bewuste 21e november flink beneden het vriespunt.

Het weerstype waarin de De-ice'er het bloed goed laat doorstromen en staat te popelen voor enige actie.

([Meer summits...](#))

Meer bewegen, minder ziek

Tijdens een bijeenkomst met Erica Terpstra, ambassadrice van De-ice, kwam de invloed van sport en training ter tafel. Ongetwijfeld een open deur, maar meer bewegen heeft aantoonbaar een positieve invloed op de gezondheid. Mensen voelen zich beter als ze bewegen, zijn tot meer in staat en zijn minder ziek. De deelnemers aan De-ice ervaren deze positieve veranderingen in hun gezinsleven maar zeker ook in hun werk, doordat ze minder verzuimen.

"Fantastisch wat deze mensen gaan doen, en ik weet zeker dat het een enorme stimulant is voor andere mensen met astma. Veel van hen bewegen te weinig, terwijl dat juist zo belangrijk is. Veel deelnemers aan deze expeditie zijn momenteel minder benauwd nu zij onder deskundige begeleiding trainen om de Noordcol te gaan beklimmen. Uitgaan van je mogelijkheden en niet van je beperkingen, daar gaat het om! Daarom vind ik dat de expeditie moet slagen met steun van u en mij. Samen zorgen wij ervoor dat we straks trots kunnen zijn op onze astma-expeditie."



<Erica Terpstra, Voorzitter NOC*NSF>

Door de expeditie worden de deelnemers gestimuleerd om meer te gaan trainen. Velen wisten wel dat het natuurlijk goed was om te sporten maar dat de

invloed zo groot zou zijn hadden ze veelal niet verwacht.

"Sinds ik ben gaan trainen ben ik aanzienlijk gezonder. Ik ben fitter en heb meer energie. Ik ben nooit meer ziek! De jaarlijks terugkerende longontsteking is verdwenen en zelfs de griep gaat mijn deur voorbij. Zelfs in de mist en kou heb ik geen last meer van benauwdheid. Mijn bedrijf vaart er wel bij en ik heb meer tijd en energie voor de kinderen. En als ik ga wandelen met mijn man loop ik tegenwoordig voorop!"
<Huta Broers; Ondernemer, moeder en deelnemer>

Ook werkgevers merken dat deelnemers minder ziek zijn. Bedrijven zien duidelijk de positieve veranderingen en zijn bereid om mee te werken aan de expeditie.

"Ik weet nog goed dat ik twee jaar geleden begon te trainen voor De-ice. Nadat ik twee straten had hardgelopen moest ik al stoppen om bij te komen. Nu sport ik 4 keer per week en elke training brengt me dicht bij Noordcol. Mijn werkgever zegt dat ik op dit moment het laagste ziekteverzuim heb van alle collega's. Dat is wel eens anders geweest..."
<Esther Anspach; Lerares en deelnemer>