

Kedves Barátaink, Tisztelt Érdeklődők!

A 2013-ban, vesebetegek, barátok és szimpatizánsok részvételével megrendezett 1. országos **RenBikeTour Balaton** kerékpár túra sikerén felbuzdulva, hagyomány teremtőként, a 2014. május 10-ére szervezett 1 napos **RenBikeTour Velence** után, 2014-ben ismét tervezzük a Balatont kerülő túra megszervezését immár második alkalommal!

A túrák célja változatlanul az, hogy megmutassuk; súlyosnak tartott vesebetegséggel, sőt vesepótló kezeléssel (hasi dialízis, művese, transzplantáció) együtt is lehet teljes, aktív életet élni, sőt, a rendszeres testmozgás, sportolás segít bennünket egészségünk megőrzésében, szív-érrendszeri és anyagcsere állapotunk javításában, továbbá a túrával mint akcióval szeretnénk felhívni a figyelmet a vesebetegség, veseelégtelenség sokakat fenyegető veszélyére, a szűrés, aktív megelőzés s főként az egyéni „odafigyelés” fontosságára!

Ezzel a fórummal azt is el szeretnénk érni, hogy betegeink megismerjék egymást, megismerjék a másik állomásokon zajló munkát, módjuk legyen a tapasztalatcserére, illetve hogy a kerékpártúrával közös élményekkel gazdagodjanak. Ezen szellemben szeretnénk minél több vesebeteg/dialízisre szoruló beteg, barát, szimpatizáns és szakember számára felkínálni a lehetőségét egy közös túrának!

Figyelem, 2014. június 27-30. között indul a 2. RenBikeTour Balaton!

Táv: 210 km

A tavalyi túrával ellentétben Balatonfüredről ellenkező irányban tervezzük az indulást!

Tervezett útvonal és állomások: Balatonfüred – Siófok – Balatonboglár – Gyenesdiás – Balatonfüred

- | | |
|---|-------|
| 1. nap (2014. június 27.): Balatonfüred – Siófok | 55 km |
| 2. nap (2014. június 28.): Siófok – Balatonboglár | 43 km |
| 3. nap (2014. június 29.): Balatonboglár – Gyenesdiás | 55 km |
| 4. nap (2014. június 30.): Gyenesdiás – Balatonfüred | 50 km |

Útközben Siófokon és Keszthelyen a dialízis központok előtt, pihenővel és étkezéssel közbeiktatott betegtalálkozót tervezünk, ahol szeretnénk, ha a vesebetegségről és a művese

kezelésekről minél szélesebb kör kapna információt, lehetőséget szeretnénk teremteni arra, hogy a betegek kicserélhessék egymással tapasztalataikat!

A kerékpározást kényelmes tempóban, kb. 10 kilométerenként pihenők, frissítők, energiapótlás (pl. műzlis szelet) beiktatásával, csoportban haladva tervezzük. Ez a hagyományos forma, a régiek felvezetésével és támogatásával.

Edzettebbek, nem-betegek kisebb csoportokban ennél gyorsabban is haladhatnak – saját tempójuk szerint, velük a végcélnál találkozunk.

Nagyon edzettek (néhány ilyen mindig akad) futva is megtehetik a távot vagy annak egyes szakaszait – ezt betegeinknek nem ajánljuk.

A múlt évi túrán nagyon sok beteg-résztevő lelkesen vállalta, hogy részt venne olyan vizsgálatban, amelyben a világon egyedülálló vesebeteg-kerékpáros túra hatását mérjük fel az anyagcserére és a szív-érrendszerre. Ennek megfelelően az idén a sportolás, kikapcsolódás és közös együttlét mellett idén tudományos programmal is készülünk, a neve RenBikeStudy. A legfeljebb 40 önkéntesre terjedő vizsgálat a Magyar Nephrologiai Társaság támogatásával és nevében történik, szervezésére és kivitelére a múlt évi orvos és nővér résztvevőkből alakítottunk munkacsoportot.

A vizsgálat háttere, hogy bár rengeteg közlés szól a rendszeres testmozgás fizikai állóképességre, erőnlétre, anyagcserékre vagy akár a szellemi kondícióra kifejtett jótékony hatásairól, de ezen adatok zömében egészséges egyénekre vonatkoztak. Jóval kevesebb információ áll rendelkezésünkre a mozgás vesebetegekre kifejtett hatásairól, pláne egy ilyen nagy megterhelés várható hatásairól!

A munkacsoport szervezésében napi vérvételek, szív ultrahang és más, nem-szurkálós vizsgálatok segítségével szeretnénk adatokat gyűjteni arról, hogy vajon ez az önkéntes jelentős fizikai megterhelés milyen kihatással van szervezetünkre, van-e különbség vesebetegek és egészségesek közt, milyen vonzata lehet ennek a későbbiekre!

A vizsgálatban való részvétel önkéntes, a túrán való részvétel független a tudományos programba való beleegyezéstől! Kérünk azonban mindenkit, mind a vesebetegeket, mind pedig egészséges társainkat is, hogy a túrára való jelentkezéskor gondolják át, vállalják-e vizsgálatot, s ezt jelezzék is. A vizsgálat részleteiről a későbbiekben a RenBikeTour Balaton honlapján további információkat adunk.

Tudnivalók:

A 4 napos túra összköltsége 3 szállással, félpanzióval 20 000 Ft. A szállások részletes leírásai és költségei a RenBikeTour honlapján lesznek olvashatók!

A szállások elosztásánál a lehetőségekhez mérten próbálunk az igényekhez alkalmazkodni, de a szobák jellegéből adódóan, kérem vegyék figyelembe, hogy minden igényt nem tudunk kielégíteni!

Célunk idén is változatlanul az, hogy lehetőség szerint minden vesebeteg részére a részvételt ingyen biztosítsuk!

Az első RenBikeTour tapasztalatait figyelembe véve, jelentkezéskor minden vesebetegtől szeretnénk kérni 5 000 Ft-t a szállások foglalásához, melyet a részvétel teljesülése esetén visszafizetünk. Amennyiben a túrán betegsége miatt, vagy önhibáján kívüli egyéb ok miatt nem tud részt venni és ezt a szervezőknek a túra indulása előtt legkésőbb 5 nappal jelzi, úgy részére a befizetett összeget visszatérítjük.

Indulás a balatonfüredi SPAR parkolóból, 2014. június 27-én 11 órakor. Gyülekező ugyanitt 9 órától. Kérünk mindenkit megérkezéskor a helyszínen regisztráljon!

Terveink szerint autóinkat a parkolóval szemben levő kemping területén ismételten őrzött helyen tudjuk hagyni!

Csomagjaink szállítására kísérő autók állnak rendelkezésre! Az egészségügyi háttérrel a két műveseállomás segítségével túl a túrában résztvevő Eü. személyzet biztosítja.

Az oda- és hazautazás, valamint a kerékpárok helyszínre szállítása egyénileg történik, helyszínen kerékpárt biztosítani nem tudunk!

Szeretnénk, ha a túrán résztvevő betegek biztonságban éreznék magukat, de ehhez szükségünk van az együttműködésükre.

Kérjük, hogy hozzák magukkal orvosi összefoglalójukat, legutolsó leleteikkel, hol, milyen módon zajlik művese kezelésük, milyen gyógyszert szednek, stb. Minden beteget induláskor és naponta ellenőrzünk és természetesen napközben bármikor fordulhatnak hozzánk segítségért. Terveink szerint, aki elfárad, vagy aktuális állapota nem teszi lehetővé az aznapi kerékpározást, a kísérő autóban folytathatja a túrát.

A hasi dialízis kezeléseket a szállásokon indulás előtt és megérkezéskor tervezzük, de a két műveseállomáson is lehetőség lesz a közti kezeléseket elvégezni. Amennyiben szükséges, úgy útközben a kísérő autóban lehetőség szerint kontrollált körülmények közt lesz mód oldatcsere végzésére.

A tervezett időre szükséges oldatairól mindenki maga gondoskodjon, az oldatok körbeszállítását már helyben megoldjuk.

Haemodializált betegek dialízisét a Keszthelyi és Siófoki Művese Állomásokon tervezzük beiktatni. Kérjük, előre jelezzék a HD igényüket, hozzák magukkal a szükséges a HD dokumentációt (vérnyerési hely, véralvadásgátlás, friss vírus serológia, stb...).

Minden részt venni szándékozó beteg kérje ki orvosa tanácsát, segítségét a döntés előtt.

Természetesen nem feltétele a túrán való részvételnek a Balaton teljes megkerülése, a túrára bármikor be lehet csatlakozni és bármikor ki lehet szállni, ezt mindenki egyénileg dönti el.

Bár lesz velünk kerékpár szerelésben jártas szakember is, de az otthoni indulás előtt, kérünk mindenkit, győződjön meg járműve műszaki állapotáról!

Az egészség károsodás megelőzése érdekében szintén kérünk mindenkit, a túra előtt tudatosan készüljön rövid távú edzésekkel!

Amennyiben kérdése vagy egyéb speciális igénye van, úgy azt kérjük jelezze felénk!

Várunk mindenkit, akinek érdeklődését a fentiek felkeltették, vagy hallott a tavalyi RenBikeTour Balaton sikeréről és szeretne hasonló élményekkel gazdagabb lenni, vagy csak társaságban jót sportolni!

A 2014-es RenBikeTour programokat az **Expert-Quality Kongresszusi és Utazási Iroda Kft.** szervezi **önköltségi áron**, Szalma Márta ügyvezető igazgató vezetésével.

Biztonságunkról az AEGON MAGYARORSZÁG Biztosító Zrt. gondoskodik

A RenBikeTour programjaival kapcsolatos információk és jelentkezési adatlap a www.renbiketour.hu honlapon rövidesen elérhetőek lesznek!

Kérdés esetén elérhetőségeink:

Bátor Bálintné (Gizke)

email: gise@freemail.hu

Tel: +36306779163

Pingitzer Károly

email: pingi7115@gmail.com

Tel: +36305356948

dr. Zakar Gábor

email: gzakarpaz@gmail.com

2014.03.10.

dr. Schneider Károly

email: schka65@gmail.com

Tel:+36704511038