

### **Kedves Barátaink, Tisztelt Érdeklődők!**

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy a 2012-ben, két hasi dializált vesebeteg (Pingitzer Károly és Horváth Róbert) által indított, 2013-ban országos akcióvá szélesedett, 2014-ben már két rendezvénnyel megjelenő, **vesebetegek** és **támogatóik** részére szervezett **RenBikeTour** kerékpártúrát **2015-ben ismét elindítjuk!**

A tavaly első ízben megrendezett **RenBikeTour Velence** hagyományát követve, ismét lehetőséget kínálunk a kisebbik tavunk szervezett megkerülésére **2015 május 23-án!**

Célunk változatlanul az, hogy a júniusban megrendezendő 4 napos Balatoni túra előtt, a téli kihagyások után, egy néhány órás, kényelmes, rövid távon, ismét megmozgassuk magunkat, felkészüljünk a nagyobb megmérettetésre, találkozzunk régi ismerősökkel, esetleg újabb barátokra tegyünk szert. Másrészt, lehetőséget szeretnénk kínálni az önmagukat kipróbálni vágyó és még gondolkodó vagy csak egy napi szabadidővel rendelkező sportkedvelőknek, hogy megismerhessék a közös tekerés maradandó élményét, és esetleg kedvet kapjanak a hozzánk való további csatlakozáshoz is!

A túrák célja változatlanul az, hogy megmutassuk; a súlyosnak tartott vesebetegséggel, sőt vesepótló kezeléssel (hasi dialízis, gépi művese kezelés, transzplantáció) együtt is lehet teljes, aktív életet élni. Szeretnénk felhívni a figyelmet a rendszeres testmozgásra, mely elősegíti egészségünk megőrzését, szív-, érrendszeri és anyagcsere megbetegedések elkerülését vagy állapotunk javítását, továbbá a túrával mint akcióval rá szeretnénk irányítani a figyelmet a vesebetegség, veseelégtelenség sokakat fenyegető veszélyére, a szűrés, aktív megelőzés és főként az egyéni „odafigyelés” fontosságára.

### **Indulás 2015. május 23-án 11 órakor a gárdony-agárdi 'Napsugár' strandról**

#### **Táv: 35 km, a Velencei tó körüli kerékpárúton**

Gyülekezés 9 órától a Napsugár strand ingyenes parkolójában, a strand bejáratánál

A résztvevőknek 3 csoportban javasoljuk a táv megtételét:

1. csoport: kerékpárral, kényelmes tempóban, 1 vagy több megállással, lehetőség szerint csoportokban.

2. csoport: Kerékpáros gyorsasági verseny, amit a vállalkozó kedvű, rendszeresen kerékpározó fiataloknak javasolunk (akár 2 gyorsasági kör megtételével is!)

3. csoport: Futva, akár egyéniben, akár előre szervezett csapatokban váltókkal

A 2015-es RenBikeTour programokat a RenBikeTour szervező csapatával közösen az **Expert-Quality Kongresszusi és Utazási Iroda Kft. szervezi, Szalma Márta** ügyvezető igazgató vezetésével.

**Biztonságunkról az AEGON MAGYARORSZÁG Biztosító Zrt. gondoskodik.**

### **Tudnivalók:**

- A túrán való részvétel **vesebetegeknek és 18 év alatti résztvevőknek ingyenes**, a többi résztvevőnek 500 Ft, ami a helyszínen fizetendő!
- A túra során a résztvevőknek **ásványvizet fogunk tudni biztosítani** valamint a **tavalyihoz hasonlóan meleg étellel** várjuk a beérkezőket! Ezen kívül a Gárdonyi strand bejáratánál levő büfékben lehetőség lesz ennivaló és innivaló vásárlására is!
- **A fentiek miatt a létszám kalkulálásához mindenképp szükséges előzetes regisztráció, amit a RenBikeTour honlapján, a regisztrációs link aktiválást követően kérünk mindenki tegyen meg, legkésőbb 2015. május 17-ig!**
- Minden részt venni szándékozó beteg kérje ki orvosa tanácsát, segítségét a döntés előtt!
- Az oda- és hazautazás, valamint a kerékpárok helyszínre szállítása egyénileg történik, helyszínen kerékpárt biztosítani nem tudunk!
- A túra során kísérő autót biztosítunk és szintén rendelkezésre áll szakképzett egészségügyi személyzet is.
- Hasi dializált betegeinket kérjük, hozzák magukkal a szükséges oldatokat és eszközöket az oldatcseréhez - ha szükséges- megfelelő helyszínt biztosítunk.
- HD kezelt betegeknél javasolunk egy kezelést –akár soron kívül is- a túra előtti napon elvégezni!
- Biztonságképpen kérünk minden vesebetegyet, hogy egészségügyi iratait és gyógyszereit hozza mindenképp magával!
- A helyszínen felállított standnál kérünk mindenkit, hogy megérkezéskor regisztráljon!
- Egészségügyi vagy egyéb probléma esetén a szervezőknél vagy a regisztrációs standnál kérjük ezt jelezzék!
- Otthoni indulás előtt, mindenki győződjön meg járműve műszaki állapotáról! Technikai segítségre, javításra a helyszínen és menet közben is van lehetőség, de jobb, ha erre nem kerül sor.

- A viszonylag rövid táv ellenére, a hirtelen megterhelésből adódó várható szövődmények elkerülése érdekében kérünk mindenkit készüljön rövid távú kerékpáros edzésekkel a túra előtt!
- Hazautazás várhatóan 17 óra körül!

Várunk tehát mindenkit, akinek érdeklődését akciónk felkeltette, vagy hallott a korábbi RenBikeTour sikeréről és szeretne hasonló élményekkel gazdagabb lenni vagy csak társaságban jót sportolni!

**A RenBikeTour Velence-re történő regisztráció** valamint a RenBikeTour programjaival kapcsolatos információk a [www.renbiketour.hu](http://www.renbiketour.hu) honlapon elérhetők!

Amennyiben megnyílik a link, úgy itt lehet majd a 2015 június 19-22. között megrendezésre kerülő **3. RenBikeTour Balaton** túrára is jelentkezni!

A RenBikeTour Balaton túráról külön küldünk részletes tájékoztatót!

**Kérdés esetén elérhetőségeink:**

**Bátor Bálintné (Gizke)**

email: [gise@freemail.hu](mailto:gise@freemail.hu)

Tel: +3630 677 9163

**Szepesi Gizella**

email: [szepesi@eqcongress.hu](mailto:szepesi@eqcongress.hu)

Tel: +3620 952 0786

**Pingitzer Károly**

email: [pingi7115@gmail.com](mailto:pingi7115@gmail.com)

Tel: +3630 535 6948

**dr. Schneider Károly**

email: [schka65@gmail.com](mailto:schka65@gmail.com)

Tel: +3670 451 1038

2015.03.10.