



Kedves Barátaink, Tisztelt Érdeklődők!

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy a két hasi dializált vesebeteg Pingitzer Károly és Horváth Róbert által indított **RenBikeTour** kerékpártúrák lebonyolítását **2018-ben is folytatjuk!**

Az idén ötödik alkalommal megrendezésre kerülő **RenBikeTour Velence** biciklitúra során

2018. május 19-én szombaton

ismét lehetőséget kínálunk minden érdeklődőnek a kisebbik tavunk szervezett megkerülésére!

Továbbra is az a célunk, hogy a téli kihagyások után, illetve a nyáron megrendezésre kerülő 4 napos Balatoni túra előtt, egy kényelmesebb rövid távon, ismét megmozgathassuk magunkat és egyben felkészülhessünk a nagyobb megmérettetésre. Másrészt számunkra is fontos az, hogy találkozzunk régi ismerősökkel, esetleg újabb barátokra tegyünk szert. Egyben szeretnénk lehetőséget kínálni az önmagukat kipróbálni vágyó és még gondolkodó vagy csak az 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 megmutathassuk; hogy 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 testmozgás fontosságára, 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, az aktív megelőzés és főként az egyéni „odafigyelés” fontosságára.

TERVEZETT PROGRAM:

**Indulás 2018. május 19-én szombaton 11.00 órakor
a gárdony-agárdi Napsugár strandról**

Cím: H-2484 Agárd, Chernel István u. 1.

(az agárdi fénysorompós vasúti átjáróval szemben a tóparton.)

Táv: 35 km, a Velencei tó körüli kerékpárúton

Gyülekezés 9.00 órától a Napsugár strand ingyenesen használható 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.

Biztonságunkról az AEGON MAGYARORSZÁG Biztosító Zrt. gondoskodik.

Általános információk:

- A túrán való részvétel **vesebetegeknek és 6 év alatti résztvevőknek ingyenes a 6-18 év közötti résztvevőknek 500.-Ft, a 18 év feletti résztvevőnek 1.000.-Ft**, amely összeg a helyszínen fizetendő!
- A túra során a résztvevőknek **ásványvizet fogunk tudni biztosítani**, valamint az előző évekhez hasonlóan **meleg étellel** várjuk a célba beérkezőket! Ezen kívül a Gárdonyi strand bejáratánál levő büfékben lehetőség lesz enni-, és innivaló vásárlására is!
- **A fentiek miatt a létszám kalkulálásához mindenképp szükséges előzetes regisztráció, amit a RenBikeTour honlapján, a regisztrációs link aktiválását követően kérünk mindenki tegyen meg, legkésőbb 2018. május 14-ig!**
- A helyszínen a regisztrációs standnál kérünk mindenkit, hogy megérkezéskor regisztráljon be!
- Minden részt venni szándékozó beteg kérje ki orvosa tanácsát, segítségét a részvétel mellett való 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 szakképzett egészségügyi személyzet is rendelkezésre fog állni.
- HD kezelt betegeknél javasolunk egy kezelést – akár soron kívül is – a túra előtti napon elvégezni!
- Biztonságképpen kérünk minden vesebeteg, hogy egészségügyi iratait és gyógyszereit mindenképpen hozza magával!
- A helyszínen előforduló egészségügyi vagy egyéb probléma esetén kérjük, hogy a szervezőknél vagy a regisztrációs standnál ezt mindenképpen jelezzék!
- Kérjük, hogy az otthoni indulás előtt, mindenki győződjön meg járműve műszaki állapotáról! Technikai segítségre, javításra a helyszínen és menet közben is lesz lehetőség, de jobb, ha erre nem kerül sor.
- A viszonylag rövid táv ellenére, a hirtelen megterhelésből adódó várható szövődmények elkerülése érdekében javasoljuk, hogy mindenki készüljön rövid távú kerékpáros edzésekkel a túra előtt!
- Hazautazás várhatóan 17 óra körül!

A túrát a RenBike Tour szakmai szervező csapatával együttműködve az Expert-Quality Kongresszusi és Utazási Iroda munkatársai szervezik. Kérdéseikkel kérjük forduljanak hozzájuk bizalommal. /Telefon: +36-1-311-6687

A RenBikeTour Velencé-re történő regisztráció, valamint a RenBikeTour programjaival kapcsolatos további információk a www.renbiketour.hu honlapon elérhetőek!