

Kedves Barátaink, Tisztelt Érdeklődők!

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy a 2012-ben vesebetegek által indított és 2013-ban országos akcióvá szélesedett **RenBikeTour Balaton** kerékpártúrát 2014-ben is megszervezzük, sőt az idén a lehetőséget tovább bővítjük egy májusi egynapos túrával.

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.

Nem mindenki mer belevágni azonnal a négynapos 210 km-es balatoni túrába, ezért ebben az évben első programként egynapos kedvcsináló, „bemelegítő” túrát szervezünk a Velencei tó körül az idén első alkalommal, 2014. május 10-én szombaton, **RenBikeTour Velence néven!**

Ezen a 35 kilométeres tókerülésen mindenki kipróbálhatja, bemelegítheti magát. A tavalyi résztvevők „lemozgathatják a rozsdát” az ízületekről, az újak pedig felmérhetik erőnlétüket, bringájukat és tapasztalatot szerezhhetnek a „napi tekerés” élményéből a régiiek támogatásával. Szeretnénk így minél több vesebeteg-társunkkal és barátaikkal, hozzátartozóikkal is megismertetni ezt a szép közös élményt. Amellett, hogy reméljük jól és biztonságban érzik majd magukat, ezen a sikeren felbuzdulva, akár kedvet kaphatnak a több napos balatoni túrához is! Jó alkalom lesz ez a tavalyi túrán kialakult barátságok felelevenítésére, újak szerzésére is. Végül is: szeretnénk közösen sportolva ismételten eltölteni egy szép napot, kedvcsinálóként egy rövidebb távú elő-edzéssel!

Indulás 2014. május 10-én 11 órakor a gárdonyi 'Napfény' strandról

Táv: 35 km, a Velencei tó körüli új kerékpárúton

Gyülekezés 9 órától a túra bázisán, a Napfény strand ingyenes parkolójában.

A résztvevőknek 3 csoportban javasoljuk a táv megtételét:

1. csoport: kerékpárral, kényelmes tempóban, 1-2 megállással, lehetőség szerint csoportokban (ez a hagyományos forma, régiek felvezetésével és támogatásával)
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 2014-es RenBikeTour programokat az **Expert-Quality Kongresszusi és Utazási Iroda Kft. szervezi önköltségi áron, Szalma Márta** ügyvezető igazgató vezetésével.

A RenBikeTour Velence akció szervezését támogató „házigazdák” Gárdony Város Önkormányzata (Tóth István polgármester úr és munkatársai) valamint a székesfehérvári BBRAUN Avitum 9. sz Dialízisközpont (Dr.Zakar Gábor főorvos úr és munkatársai).

Biztonságunkról az AEGON MAGYARORSZÁG Biztosító Zrt. gondoskodik.

Tudnivalók:

- A túrán való részvétel ingyenes és önkéntes!
- Reményeink szerint a túra során a résztvevőknek ásványvizet fogunk tudni biztosítani valamint meleg étellel tudjuk várni 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 2014. április 30-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 vesebeteget, 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 táv viszonylag rövid, azonban a zökkenőmentes teljesítés, az izmok és keringés szoktatása, esetleges bajok megelőzése érdekében javasoljuk, a túra előtt legalább két hétig készítse elő magát rövid távú kerékpáros edzésekkel!
- Hazautazás várhatóan 17 óra körül!

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

A RenBikeTour programjaival kapcsolatos információk a www.renbiketour.hu honlapon elérhetők!

Amennyiben megnyílik a link, úgy itt lehet majd jelentkezni a 2014 június 27-30. között megrendezésre kerülő 2. RenBikeTour Balaton túrára is!

Kérdés esetén elérhetőségeink:

Bátor Bálintné (Gizke)

email: gise@freemail.hu

Tel: +36306779163

Pingitzer Károly

email: pingi7115@gnail.com

Tel: +36305356948

dr. Zakar Gábor

email: gzakarpaz@gmail.com

dr. Schneider Károly

email: schka65@gmail.com

Tel:+36704511038

2014.02.28.