

Kedves Barátaink, Tisztelt Érdeklődők!

A 2013-ban két dializált vesebeteg (Pingitzer Károly és Horváth Róbert) által megálmodott, vesebetegek, barátok és szimpatizánsok részvételével megrendezett országos **RenBikeTour Balaton** kerékpár túra **3. évfordulójához** érkezünk.

*A túrák célja megmutatni, hogy a súlyosnak tartott vesebetegséggel és vesepótló kezeléssel (hasi dialízis, művese, transzplantáció) együtt is lehet teljes, aktív életet élni, valamint felhívjuk a figyelmet a rendszeres testmozgás fontosságára egészségünk megőrzésében!*

*Másrészt az évről-évre visszatérő és már barátokká váló résztvevők számára ismét lehetőséget teremtünk a találkozásra, új élmények közös átélésére, a túrához újonnan csatlakozókkal való kapcsolat felvételre!*

*Szeretnénk betegeinknek egy fórumot teremteni, ahol aktív testmozgás mellett lehetőségük nyílik egymás, a más állomásokon zajló kezelésekre megismerésére, betegségükről és kezelésükről valamint sportolási szokásaikról való tapasztalatcserére, mindezt biztonságban, kontrollált körülmények között!*

## **2015. június 19-22. között indul a 3. RenBikeTour Balaton!**

**Táv: 210 km**

**Indulás a balatonfüredi SPAR parkolóból, 2015. június 19-én 11 órakor. Gyülekező ugyanitt 9 órától. Kérünk mindenkit megérkezéskor a helyszínen regisztráljon!**

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

1. nap (2015. június 19.): Balatonfüred – Siófok	57 km
2. nap (2015. június 20.): Siófok – Balatonboglár	43 km
3. nap (2015. június 21.): Balatonboglár – Gyenesdiás	45 km
4. nap (2015. június 22.): Gyenesdiás – Balatonfüred	65 km

Útközben Siófokon és Keszthelyen a dialízis központok előtt, pihenővel és étkezéssel közbeiktatott betegtalálkozót tervezünk. Kulturális szabadprogramként szeretnénk lehetővé tenni az érdeklődőknek a Keszthelyi Festetics Kastély meglátogatását (Szervezés alatt)!

**A kerékpározást kényelmes tempóban, kb. 10 kilométerenként pihenők, frissítők, energiapótlás beiktatásával, csoportban haladva tervezzük.**

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

**Idén is tervezzük, lehetőség szerint csapatokba szerveződve, a táv futva megtételét is (ezt betegeinknek nem ajánljuk).**

### **Tudnivalók:**

A 4 napos túra összköltsége 3 éjszaka szállással, félpanzióval 21.000.-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!

Hogy mindenki megtalálja az igényeinek legjobban megfelelő szálláshelyet, úgy korlátozott számban, a fenti árkategóriát meghaladó árban a környéken egyéb szálláshelyeket kínálunk a közös programokon való részvétel lehetőségével.

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

Jelentkezéskor minden vesebetegtől szeretnénk kérni 5.000.-Ft-ot 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, 2015. június 19-én 11 órakor. Gyülekező ugyanitt 9 órától. Kérünk mindenkit megérkezéskor a helyszínen regisztráljon!**

Autóinkat a parkolóval szemben levő kemping területén ismételten őrzött helyen tudjuk hagyni! (Ehhez kérjük a regisztráláskor az autó rendszámát megadni szíveskedjenek).

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

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

**Szeretnénk, ha a túrán résztvevő betegeink biztonságban éreznék magukat, de ehhez szükségünk van az együttműködésükre!**

**A korábbi évekből tanulva kérünk mindenkit, hogy kérje ki kezelő orvosa véleményét!**

**Lehetőség szerint legyen 1-2 hónapnál nem régebbi cardiológiai lelete, amivel kizárható a súlyos szívkoszorúér szűkület/elzáródás, a súlyos szívelégtelenség, szívbelhártya gyulladás, szívburok gyulladás/folyadék-gyülem!**

**Legyen rendezett a vérképe!**

**Friss műtétet követően szintén ne vágjanak neki a túrának, mert ezzel nem csak önmagukat veszélyeztetik, hanem a többi résztvevőnek és a jelen levő egészségügyi személyzetnek is csak rossz élményeket szereznek!**

Kérjük, hogy hozzák magukkal orvosi összefoglalójukat, legutolsó leleteikkel, hol, milyen módon zajlik műveke kezelése, 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 művekeállomáson 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 Műveke Állomásokon tervezzük beiktatni. Kérjük, előre jelezzék a HD igényüket, hozzák magukkal a szükséges 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 szerelésében 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 korábbi RenBikeTour Balaton sikeréről és szeretne hasonló élményekkel gazdagabb lenni, vagy csak társaságban jól sportolni!

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

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

A RenBikeTour programjaival kapcsolatos információk és jelentkezési adatlap a [www.renbiketour.hu](http://www.renbiketour.hu) honlapon lesznek elérhetőek!

**Félreértések elkerülése érdekében jelentkezéskor kérjük figyelmesen töltse ki a honlapon elérhető adatlapot!**

**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