

Hinweise von A bis Z

Anmeldung zu Wanderungen

Für unserer Wanderungen sind Anmeldungen erwünscht damit die Wanderführer die Teilnehmerlisten vorbereiten können

Essen und Trinken / Einkehr

Vor und während der Wanderung ist eine leichte, fettarme und leistungsfördernde Nahrung in mäßigen Portionen zu empfehlen.

Beim Wandern wird durch Schwitzen und erhöhte Atemfrequenz dem Körper Flüssigkeit entzogen. Während der Wanderung sollte mindestens 0,25 l pro Stunde alkoholfreie Getränke zu sich genommen werden. In den Sommermonaten bei heißem Wetter kann auch eine größerer Flüssigkeitsbedarf angezeigt sein.

Auf Wunsch ist am Abschluss unseren Wanderungen meistens **eine Einkehr** möglich.

Fahrtkosten / Fahrkarten

Für die Ermittlung der Fahrtkosten ist die Preisstufe (Prst.) für die Fahrten im VRR im Programm angegeben. Die Teilnehmer sind für ihre Fahrkarten selbst verantwortlich. Es empfiehlt sich, mindestens 15-20 Min. vor Abfahrt am Treffpunkt zu sein, so kann man mit Mitwanderern Fahrgemeinschaften bilden, um den Vorteil von Gruppentickets in Anspruch nehmen zu können.

Gäste

Gäste sind immer herzlich willkommen, wir freuen uns über jeden Gastwanderer. Besonders wenn er nach einer „Schnupperphase“ (ca. 3 Probewanderungen) dem SGV beitrifft. Gastwanderer sind bei der Teilnahme an SGV-Wanderungen und -Veranstaltungen über die SGV-Unfall- und Haftpflichtversicherung versichert. Wir erheben von Gastwanderern einen kleinen Kostenbeitrag pro Wanderung in Höhe von 2,00 €.

Glückwünsche / Genesungswünsche

Wir gratulieren ab **65** zu jedem halbrunden und jedem runden Geburtstag. Ebenso halten wir Kontakt zu erkrankten Wanderfreundinnen und Wanderfreunden. Dabei sind wir auf Informationen aller Wanderfreunde angewiesen. Infos bitte an den Vorstand und/oder die Wanderführer.

Internet

Alle Informationen rund um den SGV Ratingen sowie den kompletten Wanderplan des jeweiligen Jahres in ausführlicher sowie auch in Kompaktform, ebenso auch aktuelle Nachrichten, finden Sie auf unserer Webseite **www.sgv-ratingen.de**.

Jahreshauptversammlung

Die ordentliche Jahreshauptversammlung wird satzungsgemäß im ersten Quartal des Jahres durchgeführt. Die Einladung mit Tagesordnung ergeht rechtzeitig.

Jahresmitgliedsbeitrag

Der Jahresbeitrag, in Höhe von derzeit 30,50 €, ist bis spätestens 31. März d. J. auf das Vereinskonto fällig. Im Mitgliedsbeitrag ist die Teilnahmeberechtigung an allen Veranstaltungen des SGV, sowie eine SGV-Unfall- und Haftpflichtversicherung, ebenso dreimal jährlich der kostenlose Bezug der SGV-Zeitschrift „Kreuz&Quer“ enthalten.