



**NICE TO
KNOW**

NICE TO KNOW

Impressum:

Idee: Philip Weber

Verlag: PW-Editions (www.pw-editions.ch)

Zur Ideensammlung der VBG Biel Seeland

1. Auflage gedruckt im Jahr 2025 von wir-machen-druck.ch



printed by:

WirmachenDruck.ch

Sie sparen, wir drucken!

Inhalt:

NICE TO KNOW – Planung VBG Regulär	5
1.1 <i>Jahresplanung</i>	5
1.2 <i>Quartalsplanung</i>	7
1.3 <i>Input & Bibellese-Session</i>	9
1.4 <i>Aktionen</i>	10
1.6 <i>Website</i>	14
NICE TO KNOW – Wohnwochen	18
2.1 <i>Zeitplan</i>	18
2.2 <i>Location</i>	18
2.3 <i>Geistliches Programm</i>	19
2.4 <i>Programm</i>	21
2.5 <i>Wichtiges</i>	24
2.6 <i>Charta</i>	29
NICE TO KNOW – Wanderweekend's	32
3.1 <i>Zeitplan</i>	32
3.2 <i>Planung</i>	32
3.3 <i>Wanderungen</i>	33
3.4 <i>Material & Transferfahrten</i>	39
3.5 <i>Informationen</i>	40
3.6 <i>Rezepte</i>	42
NICE TO KNOW – Aktivplanung	44
4.1 <i>Vorlage Wohnwochen Blockplanung</i>	44



NICE TO KNOW – Planung VBG Regulär

1.1 Jahresplanung

1.1.1 Erklärung

Eine Jahresplanung zu haben kann, in vieler Hinsicht hilfreich sein. Was aber der springende Punkt ist, es kann einem Helfen am richtigen Zeitpunkt anfangen die Unterschiedlichen Events zu organisieren, also alle Komponente zu kombinieren die miteinander funktionieren müssen. Zeit ist das A und O bei einer Organisation einer solch grossen Truppe wie die VBG aktuell (Sommer 2025) ist. Zudem können so auch die VBGLer: innen sich besser einplanen was, wann ist und haben somit weniger Terminkollisionen.

1.1.2 Praktische Umsetzung

Diese kann/sollte in den Sommerferien oder gleich anschliessend geplant werden, dabei ist wichtig, dass es nicht zu fest ins Detail geht, sondern die Daten schon gesetzt werden können und es etwas Handfester wird, als nur den Namen.

Monat	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
August	- Sommerferien	- Sommerferien	- Schulstart: Vorstellen, Neue willkommen - heissen! - Geistlicher Einstieg	- Anfang neues Thema, oder Fortsetzung Thema von vor den Sommerferien
September	- Wohnwoche 1 nach einem Leitthema ¹	- Quartals Thema ²	- Quartals Thema	- Herbstferien
Oktober	- Herbstferien	- Herbstferien	- Neues Thema/Bibellese Session (Vgl. Kap.1.3)	- Quartals Thema
November	- Quartals Thema	- Quartals Thema - Möglicher Special Event	- Quartals Thema	- Quartals Thema
Dezember	- Quartals Thema	- Quartals Thema	- Weihnachtsaktion (2-3-tägig) (Vgl. Kap. 1.4) - Cherzliaktion (Vgl. Kap. 1.4)	- Weihnachtsferien
Januar	- Weihnachtsferien	- VBG GV ³	- Quartals Thema	- Quartals Thema
Februar	- Quartals Thema	- Sportferien	- Wohnwoche 2 nach einem Leitthema	- Quartals Thema
März	- Quartals Thema	- Quartals Thema	- Quartals Thema - Osteraktion (Vgl. Kap. 1.4)	- Osterferien
April	- Osterferien	- Neues Quartals Thema	- Quartals Thema	- Quartals Thema
Mai	- Evtl. Leiter Verabschiedung (meist 2 Lektionen) - Quartals Thema	- Quartals Thema	- Quartals Thema	- Quartals Thema
Juni	- Quartals Thema	- Quartals Thema	- Breefing Wanderweekend	- Wanderweekend: Wanderung mit der VBG, meist nach Notenschluss im Berner Oberland.
Juli	- VBG-Abschluss: - 2 Lektionen einplanen mit Spielen und evtl. Buffet Canadian	- Sommerferien	- Sommerferien	- Sommerferien

¹ Für die ganze Organisation ist es, um ein wesentliches einfacher sich an einem Thema zu orientieren.

² Um ein bisschen Ordnung in den VBG-Alltag zu bringen, ist es am einfachsten und klarsten, wenn man ca. pro Quartal nur ein Thema hat

³ Um alles Organisatorische zu erledigen, für ein Semester bis ein Jahr, gibt es vorzugsweise im Januar eine Art Generalversammlung, wo über div. Angelegenheiten abgestimmt wird, sowie die Leiterschaft der amtierenden Leiter verlängert wird.

1.1.3 Vorlage

Wenn ihr ein bisschen Hilfe braucht, unter folgendem Link/ QR Code (solange die VBG Biel Website existiert) gibt es eine Vorlage für die Jahresplanung sowie weitere nützliche Dokumente.

www.vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know



1.1.4 Wichtiges

Unbedingt berücksichtigt muss werden, das dies nicht in Steingemeisselt ist, das heisst, wenn ihr (das Leitungsteam) ins Rudern oder in sonstige Schwierigkeiten kommt, ist es wichtig das ihr es eurer Kapazität anpasst. Für die Jahresplanung zu erstellen, kann es von Vorteil sein, die Gruppe nach Ideen zu fragen, die sie interessieren würde, z.B. ein Thema, dass sie gerne Durchnehmen würden, oder eine Aktivität die sie gerne als VBG durchführen möchten.

1.2 Quartalsplanung

1.2.1 Erklärung

Die VBG funktioniert üblicherweise pro Quartal: Pro Quartal wird ein Thema durchgenommen, pro Quartal wird geplant, ca. pro Quartal gibt es ein Special Event und mind. pro Quartal gibt es eine Leitersitzung. Gerade in dieser ist es wichtig, dass die Quartalsplanung nicht vergessen geht. Diese ist wichtig, dass, während den Wochentreff ein gewisser roter Faden herrscht.

1.2.2 Ideen

Für die Quartalsplanung eignen sich Bibelbücher mit etwa 6-9 Kapitel, Bibelbücher mit weniger, können aber auch wenn möglich, also genügend Inhalt vorhanden ist aufgesplittet werden. (natürlich an sinnvollen Stellen) Dies sind vor allem Bücher aus dem Neuen Testament, bei Büchern die Länger sind, kann man einfach eine Auswahl vom wichtigsten machen. Was immer wieder ein großartiges Erlebnis ist, wenn man ein Gruppenbuch zur Hand nehmen kann. Es gibt diese zu Büchern der Bibel sowie auch zu div. Themen. Dabei achtet darauf, von welchen Verlagen sie kommen, denn nicht alles, was glänzt ist Gold.

Empfehlenswerte Autoren/Seiten:

- Timothy Keller (US)
- Thomas Härry (CH)
- R.C. Sproul (US)
- Sam Alberry (UK)
- SCM - Shop /Fontis (DE/CH)

1.2.3 Praktische Umsetzung

Am einfachsten ist es ein Dokument zu erstellen für ein ganzes Schuljahr. Dieses kann dann jeweils um ein Quartal erweitert werden. In der Quartalplanung sollte auch vermerkt werden, wer jeweils das Mittags-Treff leitet. Diese Person ist für die Umsetzung des geplanten verantwortlich.

Mögliche Planung

Datum	Thema	Programm	Verantwortlicher
15.8.2024	Willkommen, heissen der neuen VBGLer: innen	Geistlicher Einstieg, und Anfangsjahres -Geschenk austeilen	Lukas ⁴
22.8.2024	8. Gebot	Vorbesprechung Wohnwoche	Felix
29.8.2024	9. Gebot	Leiternachfolge Ansprechen	Lukas
5.9.2024	- Wohnwoche-	Kein Mittagstreff	Alle
12.9.2024	10. Gebot		Sophie
19.9.2024	Sonderwoche	Kein Mittagstreff	
21.9.2024 13.10.2024	- Herbstferien		

⁴ Abgeänderte Namen

Beispiel hier mit Quartals Thema, 10 Gebote (dieses wird vom vor Quartal Abgeschlossen) und Zeitspanne vom Herbstquartal. Wichtig, dass alle Ausfälle darin vermerkt sind, damit man den Überblick nicht verliert, dazu gehören auch Ferien. Gerade während letzteres könnten auch Special Events stattfinden.

1.2.4 Vorlagen

Wenn ihr ein bisschen Hilfe braucht, unter folgendem Link/ QR Code (solange die VBG Biel Website existiert) gibt es eine Vorlage für die Jahresplanung sowie weitere nützliche Dokumente.

www.vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know



1.3 Input & Bibellese-Session

1.3.1 Geistlicher Teil

An jedem Mittagstreff (einmal die Woche) gibt es einen Geistlichen Input, dies kann in Form eines Inputs sein, der von einer Person der Gruppe oder dem Leitungsteam vorbereitet wurde oder einer Bibellese - Session sein.

1.3.2 Input

Im Wesentlichen wird von 2 Arten von Inputs differenziert, dem Text - Input oder den Themen - Input.

1.3.2.1 Text-Input

Bei einer Textandacht ist die Bibelstelle vorgegeben. Deine Arbeit ist es, ein passendes Thema herauszuarbeiten. Grundsätzlich gilt, für einen spannenden Input, musst du selbst überzeugt und begeistert vom Thema sein. Mache deshalb den Bibeltext zu deiner persönlichen stillen Zeit und lasse Gott zu dir reden, bevor du den Text und deine Gedanken in der Gruppe teilst! Deine Erkenntnisse kannst du dann auch für den Input brauchen.

Ein Bibeltext als persönliche Stille Zeit:

- Beten, zur Ruhe kommen und Jesus bitten zu dir zu reden
- Lesen
- Denken, was steht über Gott, Jesus und den heiligen Geist? Welche Aufforderungen und Verheissungen stehen im Text? An wen, wann, wo, mit welchem Ziel wurde der Text verfasst? Notiere dir deine Erkenntnisse
- Suchen, Notiere dir deine Haupteckpunkte des Textes
- Beten, tausche dich mit Jesus über deine Erkenntnisse aus
- Handeln, setze deine Erkenntnisse in deinem persönlichen Leben um

1.3.2.2 Themen - Input

Bei einer Themenandacht hast du ein vorgegebenes Thema. Deine Aufgabe ist es, herauszufinden, was die Bibel dazu sagt. Uns ist es wichtig die Bibel als Quelle zu benutzen, weil sie Gottes Wort ist. Gott spricht durch sein Wort zu uns. Lasse dich bei der Suche nach passenden Bibelstellen vom heiligen Geist leiten.

1.3.3 Bibellese-Session

Manchmal kann es von Vorteil sein, dass man einfach in Gruppen zusammen eine Bibelstelle liest und dann gemeinsam darüber diskutiert. Dabei ist einiges aber zu beobachten, man sollte im Voraus die Bibelstelle schon vorbereitet haben und mögliche Vertiefungsfragen sich notieren, um die Diskussion, wenn nötig anzuheizen. Was auch immer hilfreich sein kann ist ein passender Ice-Breaker zum Start als Gruppe zu halten. Dieser kann einem schon zum Thema bringen. Hierfür sind Propheten Bücher weniger geeignet, da sie viel Vorwissen, oder Vertiefung, für nicht theologisch geschulte Personen erfordern.

1.4 Aktionen

1.4.1 Weihnachtsaktion

2-3 Tage vor den Weihnachtsferien, gibt es seit 2023 die sogenannte Weihnachtsaktion. Als Ziel verfolgt die VBG durch diese Aktivität, die Mitschüler auf die kommende Friedenszeit vorzubereiten. Es beinhaltet: Das Foyer mit Lichterketten, Tannenzweige, Schöggelis und Nüsslis zu schmücken. Alle diese Komponenten sind im Voraus mit der Schulleitung abzusprechen, und zu bewilligen. Von Vorteil ist es ein paar mehr Ideen zu geben, somit wird das wesentliche bewilligt, jedoch denken sie nicht alles erlaubt zu haben. Christliche Weihnachtsmusik kann das ganze Foyer in eine weihnachtliche Stimmung eintauchen. Um das Tüpfli auf dem I nicht zu vergessen in der grossen Pause sowie auch in der Mittagspause wird im voraus Weihnachtsgüetlis gebacken und nachfolgen verteilt. Warmer Punsch ist immer sehr willkommen um der kälte von aussen entgegenwirken.

Wichtige Komponente:

- Weihnachtsdeko (Tannenzweige, Schöggelis, Nüsslis, Lichterkette, Musik)
- Warmer Punsch
- Weihnachtsgüetlis und Lebkuchen
- Ermutigende Kärtchen
- Präsenz der VBGLer: innen

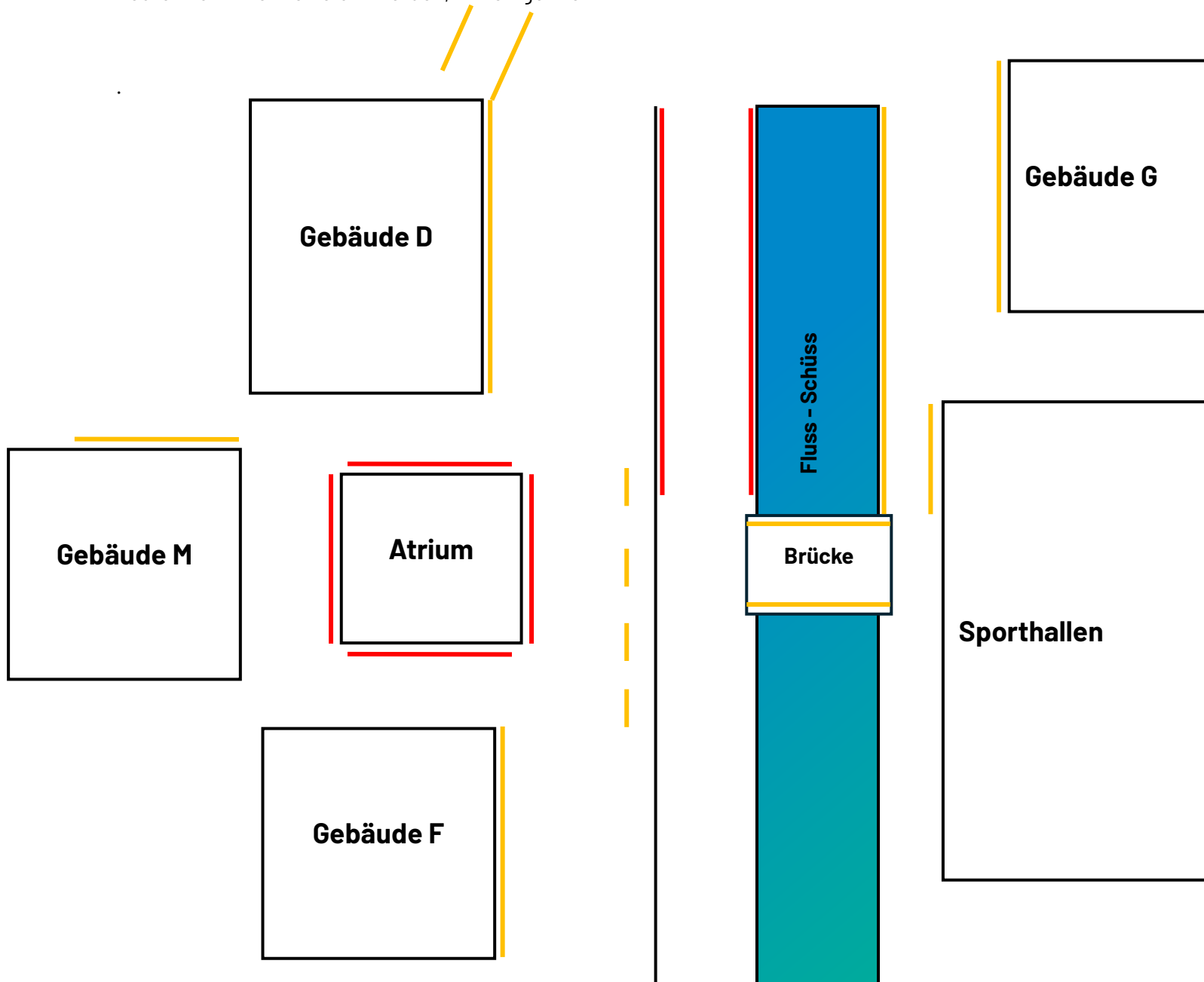
Deko:

Die Weihnachtsaktions Deko vom Dezember 2023, bestehend aus: Tannenzweige, Güetlis, Nüsslis, Schöggelis, Servietten und Kärtchen.



1.4.2 Cherzliaktion

Am letzten Schultag wollen wir als VBG den Mitschülern: innen und Lehrer: innen ein Licht sein. Dies wird mit dem Verteilen von Kerzchen auf dem ganzen Gelände des GBSL gemacht. Dies wird wie folgt gemacht: Die ganze Organisation kommt sehr auf die Teilnehmer Anzahl an, mit mehr Leuten kann mehr erreicht werden, in weniger Zeit



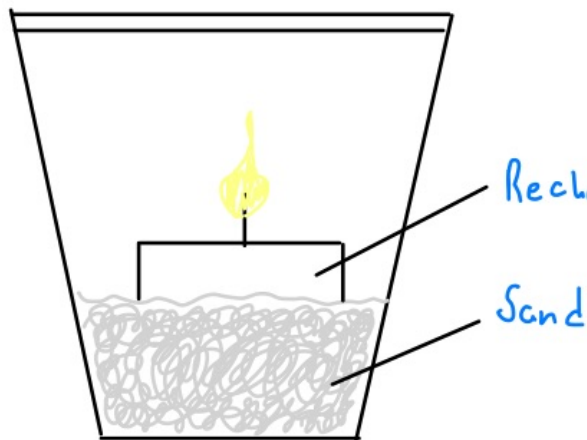
- Must Have
- Optional (Nach Anzahl Helfer)

Um diese Aktion glorreich zu beenden kann mit der ganzen Gruppe ein Morgenessen Canadian organisiert werden. Für die Organisation von genügend Helfenden Händen, ist es ein Super Event, um mit der Französischsprachigen Bibelgruppe zusammen zu spannen. Aus den vorgängigen Jahren bleibt immer Material liegen und übrig, sowie auch Kerzchen und Becherchen.

1.4.2.2 Material:

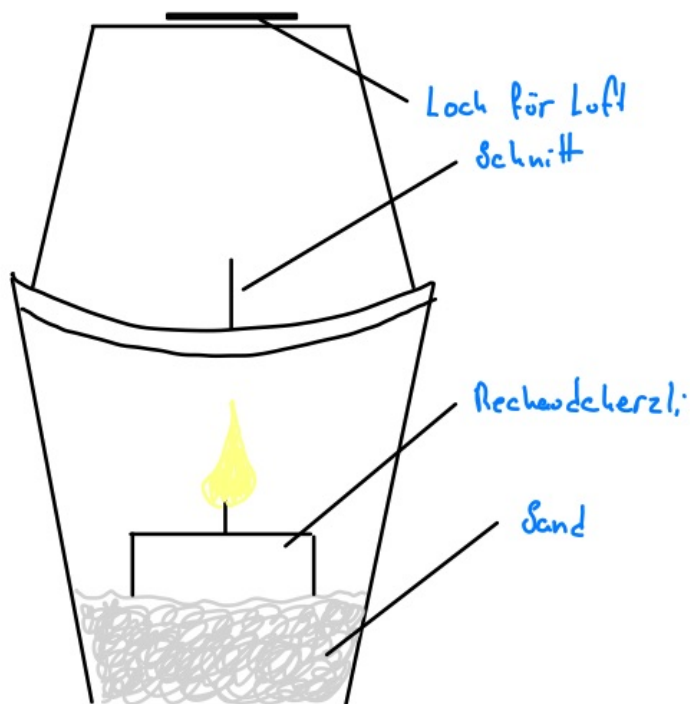
- 300-600 Rechaud Cherzli (4h)
- 400 Plastik-Becher
- 400 eingeschnittene und gelöcherte Plastik-Becher
- Eimer mit Sand gefüllt.
- Genügend Feuerzeuge

1.4.2.3 Schönwetterversion



- Sollte Wind fest sein.
- 1 Esslöffel Sand
- 1 Kerzlein
- 1 Plastikbecher

1.4.2.4 Sturmversion



- Sollte Wind- und Wasserfest sein.
- 1-2 Esslöffel Sand
- 1 Kerzlein
- 2 Plastikbecher (einer mit Schnitt und Loch)

Für das gemeinsame Morgenessen kann dies als Morgenessen Canadian geschehen. Das heisst, man kann im VBG-Gruppenchat eine Umfrage starten, wer was mitnimmt, um nicht 20x Gipfelis zu haben.

Tipp: fangt mit dem Morgenessen nicht allzu spät an, damit die Schüler: innen die früh Unterricht haben noch rechtzeitig kommen und genügend Zeit haben, um zu essen.

1.5 Osteraktion

Die Osteraktion ist wie im Namen schon erwähnt um Ostern. Bei dieser Aktivität ist nicht die Schülerschaft im Fokus, sondern die Lehrerschaft. Wir möchten allen Lehrpersonen ein Dankeschön aussprechen, was vielleicht nicht immer nur einfach sein kann. Im Grunde möchten wir den Lehrern Danke sagen für ihr Wirken an dieser Schule, jedoch sie auch ermutigen, an einem Datum wie diesem das Jesus auch für sie gestorben ist, und somit auch auferstanden ist. Üblicherweise machen wir dies mit einem faltbaren Kärtchen, (Bsp. Folgen) das wir zusammen basten und 2 Osterschokoladeneier hinein platzieren. Diese Aktion ermöglicht es auch immer anschliessen zusammen was zu snacken, oder aber auch zusammen Mittag zu essen und miteinander Gemeinschaft und Austausch zu leben.

1.5.1 Material

- **Ca. 4kg Schokoladeneier**
- **Ca. 200 Kärtchen**

1.5.2 Beispiele



↑Bsp. 1: Aus dem Jahr 2025



↓Bsp. 2: Aus dem Jahr 2024



Herzlichen Dank für Ihre Arbeit und Ihr Engagement!
Frohe Ostern!

Die Bibelgruppe
info@vbg-biel-seeland.ch

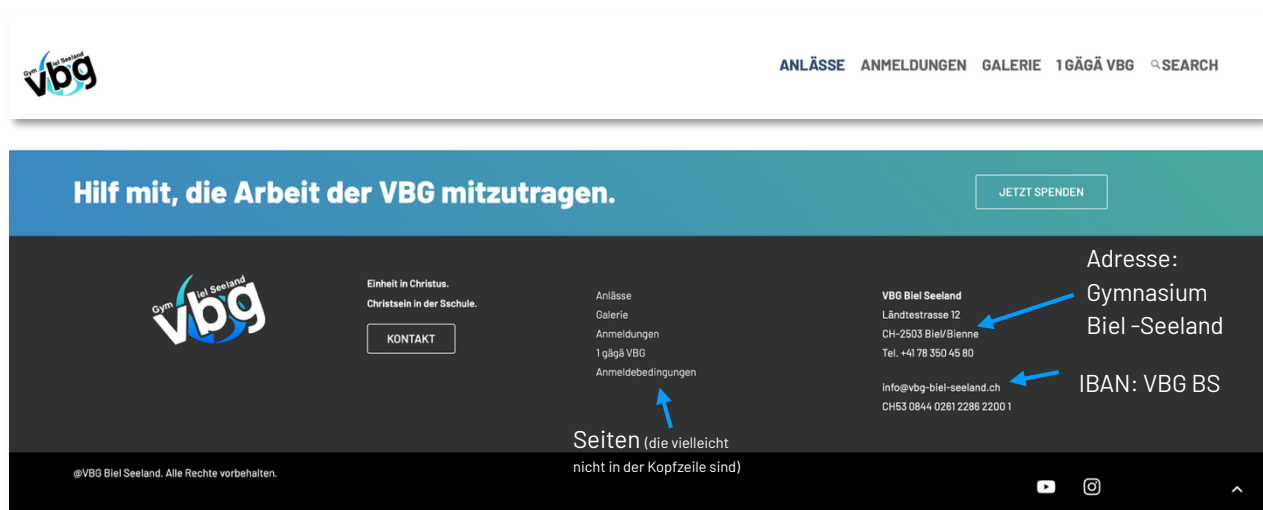
1.6 Website

Die Website dient der Information Verbreitung von Internen sowie auch Externe Aktivitäten. Es ist das Aushängeschild nebst dem Instagram für die VBG Biel Seeland im Internet. Sie ist auch das Tool, um die ganzen Anmeldungen zu managen, sowie auch die Fotos der erlebten Events zu publizieren. Die ganze Website ist mit Vorlagen aufgebaut, die man einfach anklicken kann, und somit anwenden kann.

1.6.1 Aufbau der Website

Die Website hat eine Hauptseite, wo ein Bilder-Karussell ist. Dort sind 3 Folien fix darin, die von der VBG Schweiz gemacht sind, und auch Schwerpunkte der VBG Schweiz sind. Der Rest der Folien sind individuell anpassbar, d.H. Aktuelle Events können eine Folie bekommen, wo die Anmeldung gerade verlinkt sein wird. In der Fusszeile jeder einzelnen Seite sind alle wichtigen Angaben.

1.6.2 Kopf – und Fusszeile



In der Kopfzeile sind Seiten und das Logo in der Schriftart **Barlow** vermerkt.

1.6.3 Seiten

Anlässe: Hier werden alle Events, die ausserhalb der Schule ein Semester im Voraus angegeben werden, damit sich alle VBGLer: innen diese Termine Frühzeitig einschreiben können.

Anmeldungen: Alle Anmeldungen, die für einen Event nötig sind, werden dort aufgelistet, wo man dann weiter verlinkt, wird zur direkten Anmeldeseite.

Galerie:

Auf dieser Seite werden alle Fotos die Je, (seit 2022) von einem Event gemacht haben, gepostet. Das diese Fotos auch sicher sind, ist es wichtig, dass ein Passwort gesetzt wird. Dieses sollte regelmässig geändert werden.

Search:

Auf dieser Seite können alle öffentlich gemachten Seiten, aufgefunden werden.

Kontaktformular:

Über diese Seite können externe Personen sich bei der VBG melden, sei es für Unklarheiten oder einfach die Konsultation von Informationen zu VBG-Projekte/Anlässe.

1.6.4 Aufbau der Seiten

Anlässe:

Anlässe Monat

November 2025 Titel + Kurzbeschreib

08 Genaueres Datum + Monatskürzel

Nov

WORKSHOP "Sexualität"

Wie hat sich Gott Sexualität gedacht? Welche Fragen, Unsicherheiten oder Mythen prägen unser Bild davon? In diesem Workshop wollen wir ehrlich, respektvoll und ohne Tabus über Gottes gute Idee von Sexualität sprechen. Mit Impulsen, Diskussionen und Raum für deine Fragen entdecken wir, wie wir mit diesem Geschenk verantwortungsvoll und erfüllt leben können.

Anmeldung eröffnet sich bald!

Anmeldung wenn nötig verlinkt in Text

Dezember 2025

18 & 19

Dez

Cherzli- und Weihnachtsaktion

Jedes Jahr möchten wir symbolisch ein Licht für unsere Schule sein, sie ermutigen an den letzten Tagen vor Weihnachten. Dies mit verschiedenen Mitteln:

- Weihnachtsaktion: Dekorieren des Foyer mit Gützli
- Cherzliaktion: Das ganze Schulareal mit Cherzlis erhellen.

Anmeldungen:

Anmeldungen

Galerie Titel

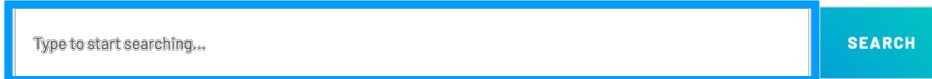
Drop-down Menu Event Bild für jeden Event

+ Wanderweekend 2025 - Jesaja 2, 1-5		
+ Wohnwoche The Unknowns 2025		Datum und Anmeldeschluss
+ Weihnachten 2024		
+ Wohnwoche Fisch 2024		
+ Wanderweekend 2024 - Psalm 121		
+ Wohnwoche Bergpredigt 2024		
+ Weihnachten 2023		
+ Wohnwoche Mission (Im)possible 2023		
+ Wohnwoche Februar 2023		
+ Wohnwoche Narnia 2022		

Galerie

Search:

Versuche dich hier nochmals!



A search bar consisting of a white text input field with a light blue border and a teal button labeled "SEARCH". The input field contains the placeholder text "Type to start searching...".

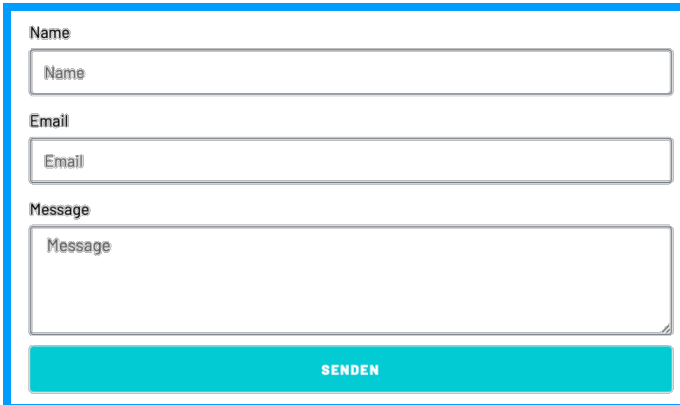
Search - Feld

Kontaktformular:

Kontakt

Hast du Interesse oder sonst Fragen über die VBG, darfst du dich gerne über dieses Formular Melden.

Das VBG Team



A contact form with three input fields and a button. The fields are labeled "Name", "Email", and "Message". The "Name" field contains the text "Name", the "Email" field contains "Email", and the "Message" field contains "Message". Below the fields is a teal button labeled "SENDEN".

Kontaktformular
Inkl. Name, E-Mail
und Nachricht



Wohnwochen

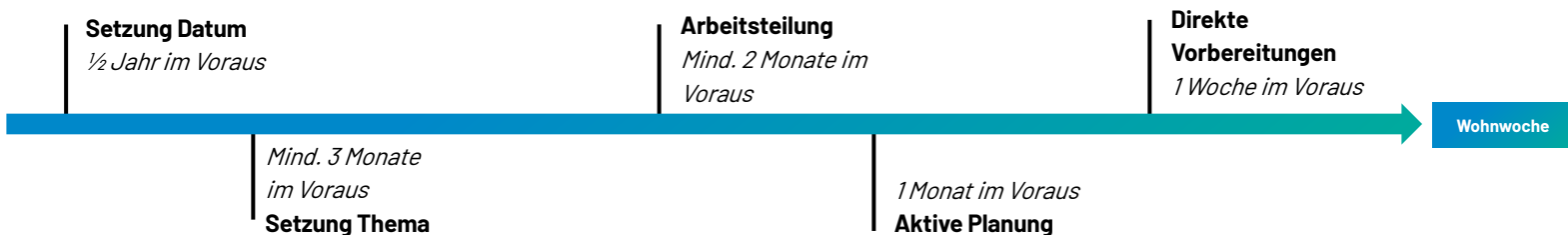
NICE TO KNOW – Wohnwochen

2.1 Zeitplan

2.1.1 Beginn Planung

Eine Wohnwoche ist ein Event der viel Planung bedürft, das heisst dass sie in verschiedene Schritte geplant werden muss/kann. Es müssen verschiedene Aspekte beachtet werden das die Planung vereinfacht wird.

Der erste Schritt bei der Planung ist: das Datum zu setzten, wenn dies gemacht wurde ist schon mal etwas sicher. Am besten setzt man das Datum in der Auswertungssitzung nach der vergangenen Wohnwoche, dies ist dann etwa ein halbes Jahr im Voraus.



2.2 Location

Für die Wohnwoche stehen im Jahr 2025, **2 Locations** zur Verfügung, einerseits das EGW Biel an der Jurastrasse 43 und die Begegnungskirche Biel (ehem. FMG Biel) an der Pianostrasse 47. Diese haben beide ihre Vorteile und Nachteile welche hier stand 2025 aufgelistet werden.



Vorteile:

- Grosse und viele Räumlichkeiten
- Kostenlose Nutzung
- Grosse Aussenbereiche
- Infrastruktur zur freien Verfügung (Beamer/ Tonanlage)

Nachteile:

- Küche nicht den neusten Standarten entsprechend.
- Auf 2 Häuser verteilt
- Viele Möglichkeiten auf

Terminkollisionen mit den Events des EGW Biel

**Vorteile:**

- Sehr helles Gebäude
- Wenige Termine nebenbei

Nachteile:

- Hohe Kosten
- Keine Infrastruktur
- Im Winter keine Heizung im grossen Saal
- Weniger Lokalitäten (kleiner)
- Küche nicht für Gruppen von 25 Pers. gedacht.

2.3 Geistliches Programm

Eine Wohnwoche ist hier um sich eine Woche intensiv mit einem **biblischen Thema**, oder einer **biblischen Figur** zu beschäftigen. Das Ziel dieser Übung ist es einerseits der Gruppe geistliche Nahrung zu bieten, in Form von Morgenandachten und Inputs während des Abendprogramms. Die 2 Wohnwochen die es in einem Jahr gibt, sind von Vorteil in irgendeiner Weise miteinander verbunden. Dies kann über ein Jahresthema entstehen. Die Morgenandachten werden in einem System gemacht, das sie sich von Tag zu Tag nicht massiv unterscheiden von der Struktur her.

- **Finde ein ruhiges Plätzchen** auf dem Gelände der Begegnungskirche Biel, wo du diesen ersten Moment von deinem Tag mit Gott verbringst.
- **Bitte Gott** das er dir die Texte verständlich macht
- **Lass dich führen** mit den Fragen der Methode: **KOVA**



- **Beende deine Andacht mit einem Gebet**

Das ist die Methode **KOVA**, (Originalname: COCA aus dem franz.) Für eine grössere Erklärung, gerne auf vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know gehen, oder in älteren Planungen von Wohnwochen nachschauen gehen. Um das Gelesene auch auszutauschen können ist es wichtig sich einmal täglich in einer Kleingruppe zu treffen, um über das Tagesthema. Diese Kleingruppen sind sinnvoll wenn sie die ganze Woche gleich bleiben.

Andachtsstruktur⁵

-> Bibelstelle



K - Kontext

→ Man kann einen Satz nicht aus seiner Umgebung (dem umgebenden Text, seinem Autor ...) herauslösen, ohne Risiken einzugehen. Wie heißt es so schön: „Ein aus seinem Kontext gerissener Text ist ein Vorwand“. Dieser erste Schritt wird uns auch dazu bringen, die literarische Gattung des Textes zu betrachten.

2-3 Sätze erklären was Vor der Bibelstelle und was nacher passiert, Von wem der Text Stammt und noch weiter allfällige wichtige Informationen



O - Observation (Beobachtung) -> Was steht im Text?

→ Die Observation ist der wichtigste Schritt bei der Vorbereitung Ihrer Debatte/Andacht, da sie Sie auf das, was der Autor Ihnen sagen will, hinlenken wird. Für diesen Schritt sollten Sie die meiste Zeit aufwenden.

Das ist die Andacht, wie erwähnt ist das der wichtigste Teil. Dieser darf gerne eine halbe Seite einnehmen.



V - Verständnis -> Was bedeutet der Text?

→ Im Schritt Textverständnis geht es darum, folgende Fragen zu beantworten: Was wollte der Autor den Menschen, denen er schrieb, mitteilen? Was war Gottes Absicht, als er diesen Text inspirierte?

2- 4 Verständnisfragen zum Text aufschreiben, die einem anregen zum Nachdenken sollte.



A - Anwendung -> Was sagt mir der Text?

→ Schließlich kommt der Moment, in dem man sich den Text aneignet und sich fragt: Was mache ich mit dem, was ich gelesen habe? Dieser Schritt ergibt sich ganz natürlich aus dem Verstehen, das wiederum aus dem Beobachten hervorgeht. In diesem Schritt gibt es zwei Risiken:

- Direkt zur Anwendung gehen (und Gefahr laufen, den Text falsch zu verstehen).

- Die Anwendung vergessen (Zeitmangel, Schwierigkeiten bei der Umsetzung...).

Es gibt nur eine Interpretation des Textes (eine Art, den Text zu verstehen: 2 das ist es, was der Autor sagen wollte), aber viele Anwendungen.

Mind. 4 Anwendungsfragen die einem Inspirieren und wiederum zum Nachdenken bringen. Text oder auch persönlich bezogen.

-> Gebet

⁵Andachtsmethode aus dem Französischen -> Methode COCA: gbl.gbu.fr/coca/ -> groupe biblique Lycéens

2.4 Programm

Die Wohnwoche hat zum Ziel die Gruppe zusammenzuwachsen lassen, das heisst, auch als Leiter sich Zeit nehmen Mitglieder neu kennenzulernen und dann aber vor allem sie in die Gruppe integrieren, dass sich die Person wohlfühlen darf und aufgehoben. Natürlich ist der Faktor Spass auch wichtig in einer Wohnwoche, jedoch ist das Hauptziel sich einem geistlichen Thema zu widmen, und dieses während einer ganzen Woche zu vertiefen, durch Morgen Andachten sowie auch Input und Kleingruppe Sessions. Ansonsten ist das Programm recht offen, Was so ein quasi Must-Have ist, ist ein Abend, wo jeder aus der VBG, Kollegen vom Gymnasium oder auch andere darf Mitnehmen, um sozusagen ein Abend der offenen Tür zu machen. Praktisch an einem solchen Abend ist ein Spiel Abend, so mit lustigen kleinen Challenge, wo aber der Christliche Glaube auch Platz haben sollte.

Eine **Praynight** ist in den letzten paar Jahren auch immer gut angekommen, das heisst, dass eine Nacht hindurch gebetet wird, wo man sich eintragen kann, dass jeder eine Stunde betet. (vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know)



Die **Game Night** ist ein Spielabend, der praktisch ist, für den Obengenannten Abend der Offenen Tür, hier geht es um folgendes:

Die grosse Gruppe wird in 4 gleich grosse Teams aufgeteilt, in diesen werden sie den ganzen Abend verbringen. Danach gibt es verschiedene kleinere Disziplinen, in welchen sie gegeneinander antreten werden.

Beispiele:

- PowerPoint Karaoke
- Dance Battle
- Marshmallow Challenge
- Unnötigstes Wissen präsentieren (am humorvollsten)
- Werbespot machen (für komische Artikel)
- Kurztheater
- Donuts Challenge
- Eier Freierfall
- Etc.

GAME
night

Das Ziel ist es über den ganzen Abend Punkte zu sammeln um den Abend als Team zu gewinnen.

Das Vorgänger Modell der Game Night war das **1 gegen VBG** das Konzept ging folgendermassen:

Es gibt einen Moderator, und einen Spieler auf der Bühne, im Saal ist der Rest der VBG, welcher vom Platz aus über das Handy mitspielt. Vom Konzept her sehr ähnlich wie die gleichnamige Show von SRF 1 gegen 100. Die Person auf der Bühne muss Quiz Fragen richtig lösen, und bekommt so viele Punkte wie Mitspieler aus dem Saal die Frage falsch beantworten. Alle die im Saal sitzen und die

Frage falsch beantworten sind bis zum nächsten Spieler vom Spiel disqualifiziert. Im Grunde genommen, braucht es Quizfragen, jemand der die Resultate vom Saal überprüft und eine Moderation. Das Ganze kann aber auch technisch ausgeschmückt werden:



Sonstige Abendprogramme

Jeden Abend der Wohnwoche haben wir ein ca. 1h Programm, das entweder geistlich/spirituell ist, oder rein Spassmässig ist. Die Planung dieser Programme obliegt aber nicht alleinig dem Leitungs-/Organisationsteam der Wohnwoche, sondern kann gerne ab delegiert werden, damit sich auch Personen aus der Gruppe in die aktive Planung der Wohnwoche einbezogen werden können. Z.B. kann ein Spielabend sein in kleinen Wettkämpfen, oder auch ein Gesellschaftsspiel Abend ist immer wieder ein Börner. Der Worship Abend ist auch eine Super Möglichkeit die Gruppe einzubeziehen, und die musikalischen Talente nutzen, die in der Gruppe sind. Es ist auch eine super Gelegenheit für jemanden der noch nicht so die Gewohnheit hat vor einer Gruppe Worship zu leiten, diese Aufgabe innezuhaben. Um dies so gut wie möglich fest zu planen, ist es von Vorteil einen Picasso zu machen. Einerseits kann ein Leitungs und Teilnehmer Picasso erstellt werden oder einfach einen Einheitlichen. Hier folgt ein Beispiels Picasso:

Beispiel Picasso Wohnwoche Sommer 2024

QR-Code Vorlage (vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know)



	01.09.2024	02.09.2024	03.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	06.09.2024	07.09.2024	
Zeit			Jubiläumstag					Zeit
0400						Praynight		0400
0500							Spiel und Spass	0500
0600		Zmorgen vorbereiten	Zmorgen vorbereiten	Zmorgen vorbereiten	Zmorgen vorbereiten	Zmorgen vorbereiten		0600
		Morgengebet früh	Morgengebet früh	Morgengebet früh	Morgengebet früh	Morgengebet früh		Kann auch schon am Vorabend vorbereitet werden.
		Zmorgen Essen früh	Zmorgen Essen früh	Zmorgen Essen früh	Zmorgen Essen früh	Zmorgen Essen früh		
0700								0700
		Morgengebet spät	Morgengebet spät	Morgengebet spät	Morgengebet spät	Morgengebet spät	Morgengebet	
		Zmorgen Essen spät	Zmorgen Essen spät	Zmorgen Essen spät	Zmorgen Essen spät	Zmorgen Essen spät	Zmorgen vorbereiten	
0800							Tagwach	0800
							Zmorgen Essen	
0900							Morgen Input	0900
							Packen	
1000							Schlussputz	1000
1100								1100
							Gme. Abschluss	
1200								1200
1300								1300
1400		Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit	Lernzeit		1400
1500								1500
1600								1600
1700	Willkommensheissung							1700
1800	Kochen und einisten Café complet	Kochen	Kochen	Kochen	Kochen	Kochen		1800
1900	Znacht Essen	Znacht Essen	Znacht Essen	Znacht Essen	Znacht Essen	Znacht Essen		1900
2000	Informationen	Worshipabend	Jubiläums Abend	Input & Austausch	Abendprogramm Mister X	GADJ – EGW		2000
2100	Spiel und Spass			1 gägä VBG				2100
2200	Fixe Nachtruhe	eher fixe Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe			2200
2300					Praynight	Spiel und Spass		2300
2400								2400

Kann auch schon am Vorabend vorbereitet werden.

Kochen immer genug früh anfragen!!!

Es müssen nicht alle im Bett sein, sondern sollte es die Möglichkeit geben schon schlafen zu gehen.

2.5 Wichtiges

Eine Wohnwoche ist kein reguläres Lager, das heisst, es ist umso schwieriger eine klare Struktur zu bekommen, da auch wer anwesend ist immer ein bisschen schwankt. Also ist es umso wichtiger das das Leitungsteam immer weiss was ansteht, und sogar schon am voraus denken sind, was als nächsten Programmpunkt ansteht. Z.B. es ist 17:00 und es steht noch niemand in der Küche, dann ist dies der Moment als LT diese Leute aufzutreiben, und wenn nötig sogar einzuspringen. Als Leitungsteam ist man in einer Wohnwoche einerseits hier zum Planen und Durchführen, aber am meisten eigentlich hier um den VBG:ler zu dienen. *(Denn auch der Sohn des Menschen ist nicht gekommen, um bedient zu werden, sondern um zu dienen und sein Leben zu geben als Lösegeld für viele. – Markus 10, 45)* Anderes Beispiel ist, das Abendprogramm ist zu Ende, heute haben wir Stühle und Tische verwendet, jedoch morgen Abend wird nur der leere Saal verwendet. Also räumen wir als LT schnell den Saal so auf, dass er für die nächste Aktivität Ready ist

Küche: Ein grosser Teil der Wohnwoche ist das Essen. Es ist am einfachsten ein fixes Küchenteam zu haben, die alle VBG-Events managen mit der Küche, somit haben sie auch den Überblick, was in den nächsten WW auch noch aufgebraucht kann werden. Jedoch ist es wichtig, das nicht nur für die Rohstoffe gesorgt wird, sondern auch dafür das jeder versteht, der das Ämtchen Küche hat, was er jetzt zu kochen hat, und welche Lebensmittel für das gedacht sind. Dies ist am einfachsten durch einen Ordner mit den genauen Rezepten für die Wohnwoche. (Vorlage auf vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know) Um das ganze noch zu vereinfachen, ist zu empfehlen, das so viel wie möglich im Vorraus, schon vorgekocht wird, um am Tag selbst viel Zeit zu sparen. Folgende Check-Listen sind zu empfehlen.

CHECK – LISTE

MORGÄ

- Morgenteller bereitstellen
- Besteck bereitstellen
- Brot Aufbacken
 - Ofen 200°C vorheizen
 - 5-10' Backen
- Wenn geplant Müesli und Schäleli bereitstellen
- Konfitüre Bereitstellen
- Abwaschmaschine Vorwärmen (Einschalten)

CHECK – LISTE

Abend

- Alles, was im Kühlschrank/ Gefrierer/ Zutaten ist für den Tag herausnehmen (Prüfen mit Ordner)
- Rezept befolgen (im Ordner)
- Tischen (mit Löffel für Dessert, wenn nötig)
- 5' vor Schluss Leitungs-Team benachrichtigen für Besammlung
- Abwaschmaschine Anschalten
- Als Fassstrasse bereitstellen

Znacht

- Besteck Einlegen
- Abwaschen
- Küche und Saal Putzen, Wischen und feucht Aufnehmen.

Schlussputz: Am Ende der Woche sollten die Räumlichkeiten nach einer so intensiven Woche wie die Wohnwoche auf wieder geputzt werden. Das Ziel ist es mindesten aber eigentlich sauberer abzugeben als wir sie in Empfang genommen haben. Für das EGW Biel gibt es eine Checkliste für jedes Stockwerk, was und wie es geputzt werden muss. Für die Logengasse ist es einfach ein normalen Wohnungsputz.

Untergeschoss:

Kapälleli

- Lüften, Fenstersims abstauben
- Stausaugen: Teppich, Kissen

Küche + Economat

- Boden wischen und feucht aufnehmen
- Chromstahl und ablagen abwischen

Gemeinschaftsraum

- Stühle und Tische feucht abwischen, stapeln
- Staubsaugen
- Boden feucht aufnehmen
- Spiegeltüren feucht putzen

Toiletten

- Frauen-, Männer- und Behindertoilette putzen
- WC-Rollen, Wegwerfhandtuchli auffüllen
- Seifenspender überprüfen, ev. Nachfüllen (Reserve im Putzraum)

Foyer

- Scheiben von Eingangstüren putzen
- Garderobe und Theke feucht abwischen
- Boden staubsaugen und feucht aufnehmen
- Schmutzschleuse innen und aussen staubsaugen

GD-Saal:

Va-Mu-Ki Raum

- Spielzeug aufräumen, Kissen richten
- Kübel leeren
- Wickeltisch und Lavabo feucht abwischen
- Boden staubsaugen
- Türe offenlassen, Aromaspray benutzen
- Ev. Lüften (Schlüssel vom Kästli im Foyer, neben Feueralarm)

Gottesdienstsaal

- Podest, Boden zwischen den Stühlen und Saalerweiterung staubsaugen und feucht aufnehmen
- Fenstersimse abwischen
- Flügel abstauben
- Kübel bei Orgel und Saalerweiterung leeren.

1. + 2. Stock:

Dachsaal

- Lüften
- Möbel stellen gemäss Plan
- Wischen mit weissem Fliess
- Abfallkübel leeren
- Kids Treff Zimmer lüften und wischen
- Feuchtaufnehmen

Kleine Küche

- Lüften
- Geschirr verräumen
- Lappen und Abrocknungstuch auswechseln
- Chromstahl putzen
- Abfallkübel leeren

Toiletten

- Abfallkübel leeren
- Handtücher auffüllen
- Lavabo und Spiegel putzen
- WC -Papier auffüllen
- Türgriffe und Türe Putzen
- WC-Brille und Schüssel mittels Schwammes und rotes Mittel abwischen
- Boden wischen und feucht aufnehmen

Sitzungszimmer

- Lüften, Abfallkübel leeren
- Tische abwischen
- Staubsaugen und feucht aufnehmen
- Stühle und Tische Richten

Kopierraum

- Kübel leeren
- Boden staubsaugen

Lift/Treppenhaus

- Spiegel putzen, Fingerabdrücke auf Chromstahl putzen
- Bei allen Haltestellen den Bedienungsknopf putzen
- Liftboden wischen und feucht aufnehmen"
- Treppen wischen und feucht aufnehmen
- Brandschutztüren Glas putzen
- Treppen Geländer feucht putzen
- Vorhänge richten

2.6 Charta

An jedem mehrtägigen Anlass der VBG ist es unentbehrlich das jeder Teilnehmer die Charta unterschrieben und wenn nötig (unter 18) das die Eltern auch unterschrieben haben. Diese Charta ist hier, um den gegenseitigen Kontakt zu regeln, und Prävention gegen sexuellen Missbrauch, innerhalb der Gruppe. Zudem hat sie auch den Zweck die Leitung zu entlasten und zu schützen.



VBG-Charta für Wohnwochen und Wanderweekend

Entfaltung durch Stärkung der Sozialkompetenzen

- Wir verstehen den Menschen als Geschöpf, das sich in Gemeinschaft mit anderen Menschen entwickelt.
- Wir setzen uns dafür ein, dass alle Jugendlichen verlässliche und wertschätzende Gemeinschaft erfahren können. Wir schaffen ein Klima der Offenheit und fördern die Dialogfähigkeit. Wir engagieren uns für Frieden, soziale Gerechtigkeit, versöhnte Gemeinschaft und Solidarität. Kinder und Jugendliche werden in unseren Angeboten ermutigt, die Gesellschaft aktiv mitzugestalten.
- Die Erfahrung wertschätzender Beziehungen ist von zentraler Bedeutung für die gesunde Entwicklung der Persönlichkeit. In der Begegnung mit anderen lernen Jugendliche, sich in Gruppen zu integrieren und entwickeln Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit, Kompromissfähigkeit sowie Führungskompetenz.

Religion und Meinungsfreiheit

- Wir respektieren in allen unseren Aktivitäten das Recht der Jugendlichen auf Gewissens-, Religions- und Meinungsäusserungsfreiheit.
- Wir vermitteln den christlichen Glauben so, dass Jugendliche die Möglichkeit haben, Antworten zu grossen Lebensfragen zu finden. Dies geschieht auf eine Art und Weise, die ihr Alter, ihre Reife und ihren familiären und kulturellen Kontext berücksichtigt. Die Überzeugungen und Entscheidungen in Glaubensfragen aller Teilnehmenden werden respektiert.
- Wir fördern aktiv den Meinungsaustausch, in welchem unterschiedliche Standpunkte willkommen sind. Wir berücksichtigen insbesondere die Beeinflussbarkeit und Verwundbarkeit der Jugendlichen. Wir lehnen Machtmissbrauch, Zwang und Manipulation ab. Wir reflektieren die Entstehung von Gruppendynamik selbstkritisch und versuchen, destruktive Phänomene zu vermeiden.

Zum Schutz vor sexuellen Missbrauch

Gemeinsam für Respekt, Vertrauen und Sicherheit

- Wir, die Jugendlichen dieser Gemeinschaft, verpflichten uns zu einem respektvollen, achtsamen und verantwortungsvollen Umgang miteinander. Wir setzen uns dafür ein, dass Grenzen geachtet, Vertrauen geschützt und Missbrauch verhindert wird.

Ich achte Grenzen – meine und die der anderen

- Ich respektiere körperliche, seelische und persönliche Grenzen.
- Ich akzeptiere jederzeit ein Nein, ohne Druck auszuüben oder beleidigt zu sein.
- Ich betrete keine Schlafräume des anderen Geschlechts – aus Respekt vor der Privatsphäre und um Missverständnisse zu vermeiden.

Ich achte auf Sprache und Umgangston

- Ich spreche niemanden abwertend oder sexuell an.



- Ich mache keine anzüglichen Witze oder Bemerkungen über das Aussehen oder den Körper anderer.

Ich schaue nicht weg

- Ich reagiere, wenn jemand sich unwohl fühlt, bedrängt wird oder Grenzen überschritten werden.
- Ich unterstütze Betroffene und lasse sie nicht allein.
- Ich hole Hilfe beim Leitungsteam, wenn ich etwas Verstörendes beobachte oder erlebe.

Ich suche Hilfe – auch für mich selbst

- Ich rede mit einer Vertrauensperson (z.B. Leitungsteam), wenn mir etwas unangenehm ist oder passiert ist.
- Ich weiss: Wer Hilfe sucht, macht nichts falsch – Schuld tragen immer die Täter*innen.
- Ich darf jederzeit Nein sagen, Grenzen setzen und mich schützen.

Ich gestalte eine sichere Gemeinschaft mit

- Ich trage dazu bei, dass alle sich sicher und wohl fühlen können – unabhängig von Geschlecht, Herkunft.
- Ich stärke andere im Umgang mit ihren Grenzen und schaffe Raum für offene Gespräche.
- Ich stehe für eine Gemeinschaft ein, in der Missbrauch keinen Platz hat.

Was tun bei einem Verdachtsfall?

Sprich mit einer Vertrauensperson (z. B. Leitungsteam). Niemand muss mit belastenden Erlebnissen allein bleiben.

Was passiert bei einem Verdachtsfall?

- Wenn ein konkreter Verdacht auf Grenzverletzungen oder sexuellen Missbrauch besteht – sei es durch eine Leitungsperson oder eine Teilnehmerin bzw. einen Teilnehmer – wird dieser vom Leitungsteam sorgfältig, vertraulich und sachlich evaluiert.
- Das Gespräch mit der betroffenen Person wird mit Respekt, Ruhe und Diskretion gesucht. Niemand wird vorschnell verurteilt.
- Bei einer Bestätigung des Vorfalls – etwa durch ein Geständnis oder übereinstimmende Aussagen mehrerer Zeug*innen – erfolgt ein sofortiger Ausschluss der verantwortlichen Person aus dem Wanderweekend oder der Wohnwoche. Dies dient dem Schutz der Gruppe und insbesondere der betroffenen Person(en).
- In einem solchen Fall werden die Erziehungsberechtigten der betroffenen Person zeitnah informiert. Die Entscheidung, ob eine Anzeige bei den Behörden erstattet wird, liegt bei ihnen.

Name Vorname:

Datum:

Unterschrift

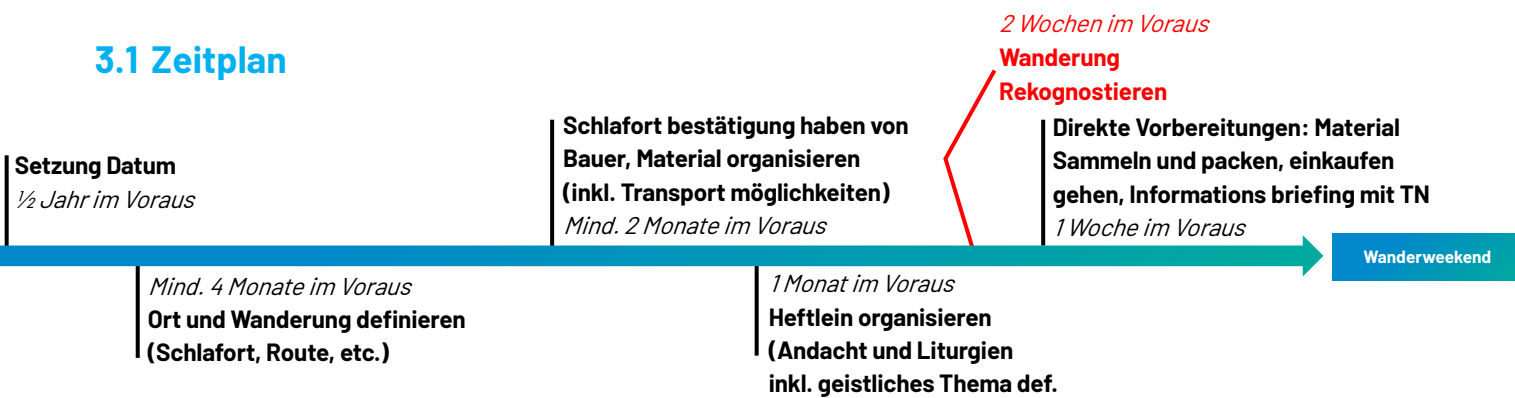
(Wenn TN U18 Bitte auch Eltern)



Wander- weekend

NICE TO KNOW – Wanderweekend's

3.1 Zeitplan



3.2 Planung

Zur Planung vom Wanderweekend gehören viele verschiedene Aspekte:

- Region definieren:
 - Berner Oberland von der Distanz geeignet
- 2 Routen planen die den Konditionen der VBGLer:innen entspricht:
 - 2 verschieden schwierig
 - 1 für die ganze Gruppe
- Schlafplatz bei Bergbauer organisieren (um Erlaubnis fragen)
- Material organisieren:
 - Zelte (ca. 3)
 - Blachen (ca. 30 stk.)
 - Kochtöpfe inkl. Kellen (ca. 4 stk. inkl. Deckel)
 - Dreibein (1 stk.)
 - Feuerholz für 2 Tage (ein bisschen mehr als eine C1 Kiste)
 - Apotheke **vorher kontrollieren!**
 - Brett für Tisch (für Küche)
 - Heringen und Schnur (für Zelte)
 - Beil und Spaten (für Küche)
 - Küchen Materialien (Rakokiste) **vorher kontrollieren!**
 - Einkauf für essen (SA-Abend, SO-Morgen, SO-Mittag)
 - Funkgeräte (Netz für Handy in Bergen meist unzuverlässig)
- Transport organisieren:
 - Für ca. 25 Personen und Material (ca. eine Anhänger Ladung)
 - Per ÖV oder PKW Büsslein (15 pers.)
 - Samstagmorgen hinfahrt von Biel, und Sonntagabend Rückfahrt nach Biel
- Rekognoszieren:
 - Ca 1-2 Wochen vorher, damit Wetter Verhältnisse ähnlich sind.
 - **A und O der Planung der Sicherheit!**
 - Ultrawichtig für die Einschätzung der Wanderungen
 - Schlafplatz nach Eignung aussuchen.
 - Gefahren erfassen, um Gruppe zu warnen.

3.3 Wanderungen

Hauptteil des Wanderweekend ist das Wandern, jedoch ist ein Hauptziel der VBG alle zu integrieren können, womit es wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit hat teilzuhaben in irgendeiner Weise. Deshalb ist es sinnvoll an einem von den 2 Tagen, 2 Niveau an Wanderungen vorzuschlagen. Am Samstag ist jeder noch fit, womit sich dieser Tag besser eignet, dann die gespaltene Wanderung anzubieten. Somit muss ein Schlafort gefunden werden, der einerseits über eine einfache Weise erreichbar sind und zweiteres über eine eher anspruchsvolle Wanderung zugänglich ist, somit kommt jeder auf seinen Runden, der eher sportlich ambitionierte und der der einfach die Bergen geniessen möchte. Hier folgen ein paar Grunddaten um die Wanderungen Jahr für Jahr etwa gleich anspruchsvoll sind.

Wanderung A – «anspruchsvolle Wanderung»

- Länge (km): ca. 12-14km
- Höhenmeter: ↑ ca. 1500m ↓ ca. 1000 m
- Maximalhöhe: ca. 3000 m.ü.M.
- Dauer: 5 ½h - 6 ½h
- 2 Verantwortliche (Wanderung anführen und schliessen)

Wanderung B – «einfachere Wanderung»

- Länge: ca. 7-9 km
- Höhenmeter: ↑ ca. 1000 ↓ ca. 500 m
- Maximalhöhe: ca. 2000 m.ü.M
- Dauer: 3 ½h - 4 ½h
- 1 Verantwortlichen (Wanderung anführen)

Sicherheit

Der Naturraum der Alpen/Jura, ist ein gefahrenreiches Gebiet, auf welches man die Teilnehmenden vorbereiten sollten. Deshalb folgen hier diverse Faktoren und Aspekte, die beachtet werden **müssen!**

Gefahren und Risiken⁶

Abrutsch- und Absturzgefahr:

Die Gruppe muss auf Wegen in abschüssigem Gelände oder in steilen Gras-, Geröll- und Schneehängen gut organisiert und geführt werden. Vor allem beim Abstieg ist das Gefahrenpotenzial höher!

Altschneefelder

Altschneefelder mit Absturzgefahr meiden. Einzig an eindeutig sicheren Stellen überqueren. Auf einem Schneefeld wird nur abgerutscht oder gespielt, wenn keine Absturzgefahr besteht und genügend Auslauf vorhanden ist.

Sonneinstrahlung

Schutz durch leichte Kleidung, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, genügend trinken.

Steinschlag

Steinschlaggefahr herrscht vor allem in steilen Geröllhalden, in steinigen Rinnen und direkt unterhalb von Felswänden.

⁶ Entnommen aus J+S Sicherheitskonzept (jsle.ch/dTCd)

Verhaltensregeln:

- Keine Pausen machen, sich möglichst kurz im gefährdeten Gebiet aufhalten.
- Dicht aufgeschlossen in kleinen Gruppen gehen. Die Gruppen halten untereinander grossen Abstand. Sorgfältig auftreten und nie mutwillig Steine nach unten werfen. Es darf sich jeweils nur eine Gruppe im gefährdeten Gebiet befinden.
- Kurze Geländepassagen werden einzeln begangen.
- Erhöhte Gefahr bei Erwärmung nach einer Frostnacht, bei Regen oder nach einem Gewitter.

Wetterumsturz

Rechtzeitig umkehren. Genügend wärmende Kleidung dabeihaben. Schutz in einer Hütte suchen.

→ Wo hat es Hütten oder Unterstände entlang der Route?

Gewitter

Guten Schutz vor Gewittern bieten nur Gebäude mit Blitzableitern und Fahrzeuge. Alle anderen Orte – insbesondere auch Zelte – bieten nur minimalen bis gar keinen Schutz.

- Tour auf Gewitteraktivität abstimmen. Bei Gewitterneigung muss die Tour rechtzeitig beendet werden.
- Spätestens bei Donner sichereres Gelände aufsuchen. Donner kann aus etwa 10 bis 15 km Entfernung gehört werden. Falls kein sicherer Ort erreichbar ist, Gipfel und Grate meiden und falls möglich auf der dem Gewitter abgeneigten Seite des Berges in tiefere Gebiete absteigen.
- Warnzeichen wie aufziehende Gewitterwolken oder schnell fallenden Luftdruck beachten.
- Hohe Bäume, andere hohe Objekte und metallene Gegenstände meiden. Falls möglich, eine Senke oder Rinne aufsuchen. Füsse möglichst nahe zusammenstellen, in die Hocke gehen und die Arme am Körper halten, um die Schrittspannung zu minimieren. Auf keinen Fall auf den Boden liegen oder an eine Felswand lehnen.

Sicherheitskonzept

Sicherheitskonzept heisst: Mehrere unabhängige Sicherheitssysteme einplanen.

Alternativen:

- Schlechtwettervariante.
- Entscheidung für Schönwetter- oder Schlechtwetter-Variante (oder Aktivität verschieben).
- Abkürzungs- und Umgehungsmöglichkeiten. Entscheidungspunkte

→ Immer einen Rückweg offenhalten.

- Verschiedene Ausstiegs- und Umkehrpunkte auf der Karte einzeichnen und vor Ort entscheiden, ob die Tour weitergeführt werden kann, ob umgekehrt oder die Tour verkürzt wird.
- **«Point of no return»:** Nach diesem Punkt gibt es kein Zurück mehr (es bleibt nur noch die Flucht nach vorne). Mit dem ganzen Leitungsteam im Voraus besprechen, wie in so einem Fall vorzugehen ist. Erkundigungen kurz vor Start einholen

→ Alle kurzfristigen Informationen sind bekannt.

- Wetterprognose (Telefon, Internet).
- Bahnen, Berghaus informieren (Ankunftszeit, Anzahl Teilnehmende).
- Der Coach wird über wichtige Änderungen des Programms informiert.

Ausrüstung:

→ Alle haben alles Wichtige dabei.

- Bei allen Teilnehmenden Wanderschuhe kontrollieren: Was genügt für diese Tour, was nicht? Was passiert mit Kindern/Jugendlichen, die keine entsprechende Ausrüstung haben?
- Rucksack: Richtig eingestellt und gepackt (evtl. Gewicht des Rucksackes kontrollieren).
- Kleidung: Ersatzwäsche (zum Umziehen), Pullover und Regenschutz.
- Ausreichend Getränke (mind. 1,5 Liter) und genügend Proviant dabei?

Verhaltensregeln besprechen:

→ Allen ist der Ablauf der Aktivität klar.

- Sichtverbindung innerhalb der Gruppe halten.

- Vorderste und hinterste Person jeder Gruppe ist eine Leiterin oder ein Leiter.
- Verhalten für Teilnehmende während einer Wanderung kommunizieren (Steinschlag, auf schmalen Wegen Abkürzungen nehmen, Abfälle mitnehmen, Gefahren).
- Pausen und Rast: Wann soll getrunken und gegessen werden? Wie lange dauern Pausen?
- Wo befinden sich die Leitenden in der Gruppe, wer hat eine Taschenapotheke?
- Bei Gefahrenstellen sind klare Anweisungen der Leitenden strikt zu befolgen.

Notfallkonzept:

→ Vorgehen in Notfallsituationen ist allen Leitenden klar.

- Notfallblatt ausfüllen, Handhabung nochmals erklären.
- Die Nummern von Mobiltelefon den Teilnehmenden mitteilen.
- In einer Notfallsituation klare Abläufe kennen und Informationen weitergeben:

**- Schauen – Denken – Handeln.
- Alarmieren – Sichern – Bergen – Erste Hilfe.**

Im Biwak

Wahl des Biwakplatzes

- Ausserhalb von Schutzgebieten.
- Möglichst flach und eben, Mulden meiden (Wasseransammlung).
- Bei schlechten Verhältnissen und schlechter Prognose nicht an exponierter Lage (Berggrat, Gipfel, steinschlaggefährdete Hänge).
- Windgeschützte Lage.
- Keine Überschwemmungsgefahr: Bei starkem Regen können sich kleine Bäche in Berggebieten innert kurzer Zeit in reissende Flüsse verwandeln.
- Genügend Raum, damit man nicht über die Zeltschnüre des Nachbarzeltes stürzt.
- Keine Absturzgefahr in unmittelbarer Nähe (Dunkelheit beachten).
- Trinkwasser in der Nähe (Quelle, Bach, ev. Schneefeld).
- Keine weidenden Tiere in der Nähe. Absperrung zur Weide.

Ankunft auf dem Biwakplatz

- Verschwitzte Wäsche aus- und trockene Kleider anziehen.
- Evtl. Jacke überziehen (Auskühlungsgefahr).
- Bei Regen: Material vor Feuchtigkeit schützen.
- Teilnehmende über die Organisation des Biwaks informieren:
 - Gefahren/Regeln.
 - Materialdepot.
 - Standort Zelte (Zelteingang, Richtung).
 - Standort Küche / Feuer.
 - Standort WC (Standort WC-Papier).
 - Waschmöglichkeit.
 - Wer macht was?
 - Zelte aufbauen (keine exponierte Lage).
 - Wasser holen, kochen.
- Loch für Biwak-WC ausheben oder Ort bestimmen (in genügend Abstand, WC-Papier in verschliessbarem Plastiksack aufbewahren und nach Gebrauch verbrennen). Wichtig: Für die Zelte keine Wassergräben ausheben (Schonung des Alpenraums).

Abbruch des Biwakplatzes

- Biwakplatz säubern.
- Essensreste beseitigen.
- Latrinelloch zuschütten bzw. zudecken.

Merkblatt Meteo

Meteo

Informiere dich



Interpretiere richtig



Beobachte

Nimm Abweichungen zur Kenntnis



Verhalte dich entsprechend

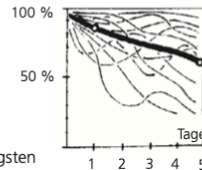


Prognosen/Eintreffwahrscheinlichkeit

- Temperatur
- Wind
- Bewölkung
- Niederschlag

Temperatur kann am zuverlässigsten, Niederschlag am schwierigsten vorausgesagt werden.

Wetterbericht



Niederschlag N

(kein N im Text)

geringe N-Neigung kaum N

Neigung zu Schauern, etwas Regen

einige N zeitweise Schnee
intensive N ergiebige Regenfälle



ergiebig = mind. 30 mm auf der Alpennordseite
= mind. 70 mm auf der Alpensüdseite

Interpretationshilfe

Terminologie für Wetterberichte (SMA)

Bewölkung

(in «Achteln»)

7-8 bedeckt (normalerweise ohne Niederschlag)

7-8 stark bewölkt (mit Niederschlag)

6-7 bewölkt

6-8 bewölkt bis bedeckt (normalerweise ohne Niederschlag)

4-6 leicht bewölkt, aufgelockerte Bewölkung (dichte Wolkenfelder)

2-3 (einige Wolkenfelder)

1-3 (mittlere - hohe Bewölkung)

0-3 schön, schönes Wetter

8 → 4 Bewölkungsauflockerung

8 → 1 Bewölkungsabnahme (Ausgangs- oder Endzustand angegeben)

Sonne

-

-

-

-

wenig, kaum Sonne

praktisch keine Sonne

teilweise sonnig, zum Teil sonnig

ziemlich, recht sonnig

vorwiegend, meist, zum grossen Teil, im Allg. sonnig

sonnig, sonniges Wetter

Übergang zu...

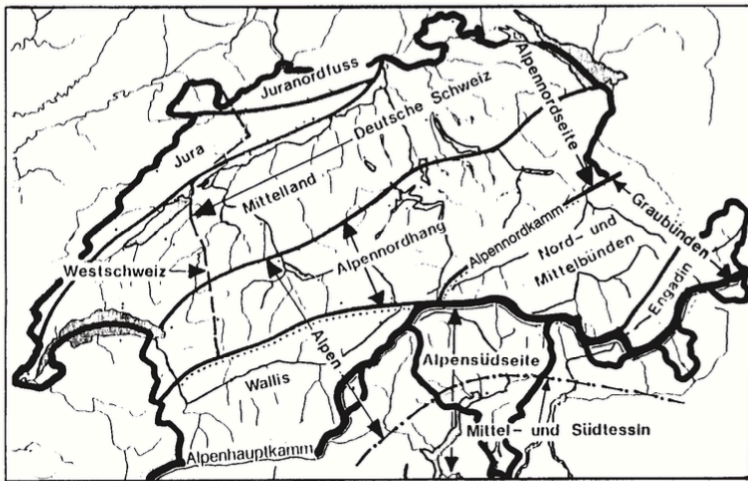
...teilweise sonnigem Wetter

zunehmend sonnig

Übergang zu...

...sonnigem Wetter

Gebietseinteilung



Wetterinformation

www.meteoschweiz.ch

Allg. Wetterbericht (5x pro Tag)

MeteoVox
Schweizer Alpenwetterbericht
Spezialwetterbericht

Telefax
Aktualitäten heute, inkl. Karten
Alpenwetterbericht

MeteoCall
Individuelle Auskunft
24 Std./Tag

Telefon

162

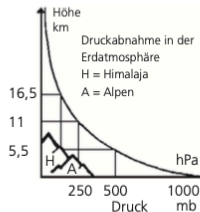
0900 552 138
0900 552 111

0900 554 310
0900 554 338

0900 162 333

Der Druck

Ein Hektopascal (hPa) entspricht gute 12 m in den Alpen
Mittlerer Druck = 1013 hPa (auf Meereshöhe reduziert)
1 hPa = 1 mb = 0,76 mmHg
Extremes Hoch = 1050 hPa
Extremes Tief = 950 hPa



Einige Regeln

- Gegenläufigkeit:
- Zu grosse Höhenangabe = fallender Druck
- **Höhenmesser** vor dem Start **einstellen** und womöglich stets **nachstellen**
- Druckänderungen sind für die Wetterentwicklung wichtiger als der absolute Druck
- **Druck** ↓ langsam, aber kontinuierlich → länger anhaltende Verschlechterung wahrscheinlich
- **Druck** ↑ langsam, aber kontinuierlich → beständiges stabiles Wetter wahrscheinlich
- **Druck** ↓ kurz und intensiv → Wetterverschlechterung von kurzer Dauer, z.B. Gewitter
- **Druck** ↑ kurz und intensiv → Wetterbesserung vorübergehend, z.B. Zwischenhoch
- **Druckänderung**
z.B. über Nacht: Wirkung auf die Wetterentwicklung, 0-20 m: gering, 20-50 m: mässig, grösser als 50 m: bedeutend

Temperatur - Höhe

Sommer Nullgradgrenze
wird in der freien Atmosphäre gemessen, wo sie zwischen Tag und Nacht konstant ist. Luft wärmt sich nicht direkt auf.

Winter 2000 m - Temperatur - tagsüber

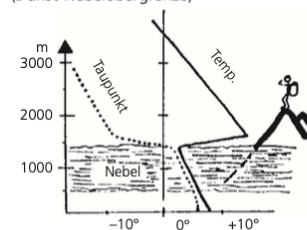
Die **Temperaturabnahme mit der Höhe**

Im Mittel ca. 0,6°/100 m

(bei Föhn 1,0°/100 m)

Ausnahme: Temperaturinversion

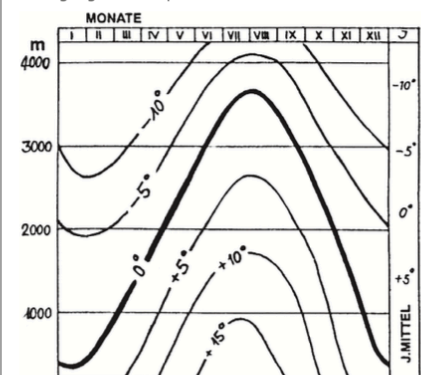
(Dunst-Nebelobergrenze)



Nullgradgrenze = ?
2000 m Temperatur = ?

Temperaturverlauf

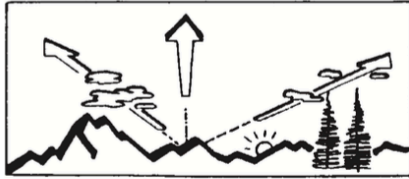
Jahresgang in den Alpen



Abweichungen der Temperatur

Extreme bis ca. 20°
Tagesmittel bis ca. 15°
Monatsmittel bis ca. 5°
Jahresmittel ?

Erkenne den **Höhenwind**
Weicht er vom Bodenwind ab?

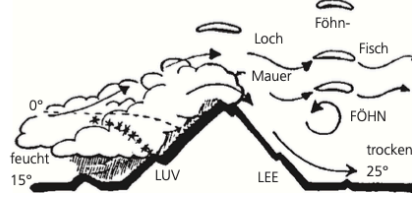


Beachte die Perspektive beim Wolkenzug.
...Westwind = Wind kommt aus **Westen**

Lokalwinde



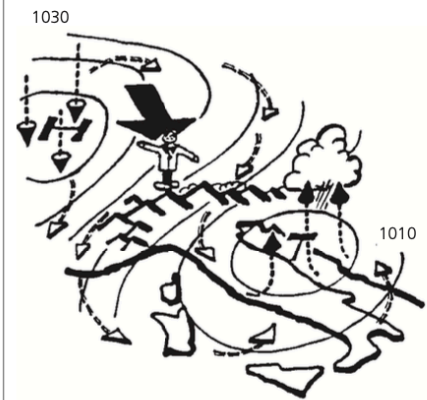
Stau und Föhn



Die Schneefallgrenze *
liegt 200–500 m unter der Nullgradgrenze

- ± Langgestreckte linsenförmige Wolken deuten auf starke Strömung, meist Föhn.
- Auf der Alpennordseite (Südföhn) Verschlechterung aus Westen bei Föhnzusammenbruch.
- Auf der Alpensüdseite treten die (Nord-) Föhnfische nach dem Schlechtwetterabzug auf.
- + Regelmässiges Auftreten von Berg- und Talwind → beständiges Hochdruckwetter.
- Aufleben des Windes am Abend oder in der Nacht → Wetterumstellung.

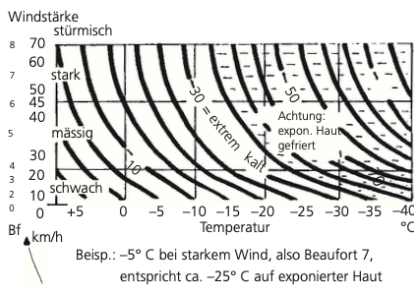
Hoch und Tief



Im **Hoch** absinkende Luft (Austrocknung).
Im **Tief** aufsteigende Luft (Anfeuchtung).

«Wo sind Hoch und Tief, bezüglich dem Winde?»

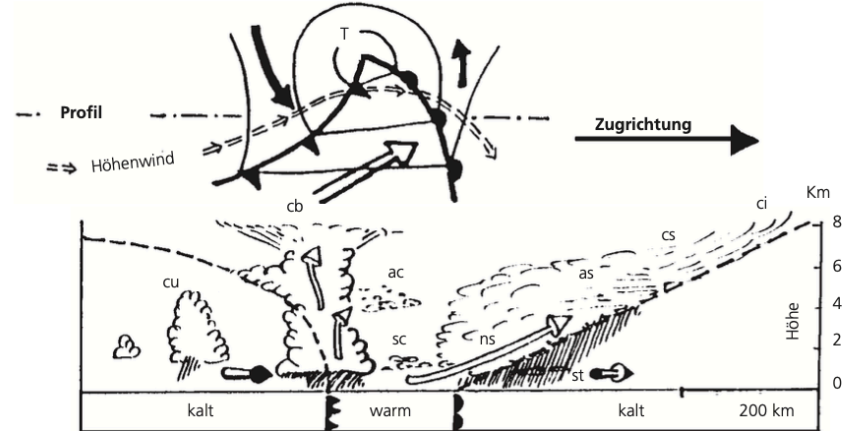
Kalt mit Wind «Windchill»



- Die Beaufortskala**
- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Taschentuch ¼ schief | 5 Taschentuch flattert kräftig |
| 2 Taschentuch ¾ schief | 6 Wind pfeift |
| 3 Taschentuch ¾ schief | 7 Erschwertes Gehen |
| = Beginn der Schneeverfrachtung | 8 Stark erschwertes Gehen |
| 4 Taschentuch horizontal | 9 Gehen kaum mehr möglich |

Vorsicht
beschleunigte Abkühlung durch Nässe
(Isolationsverlust/Verdunstungskälte)

Kalt- und Warmfront



- | | | |
|-------------|-----------------------------------|--|
| Hohe Bew. | ci = Cirrus | Hohe Bewölkung – aus Eiskristallen – meist über 6000 m |
| | cs = Cirrostratus | Tiefe Bewölkung hat eine Basis unter 3000 m |
| Mittl. Bew. | ac = Altocumulus | |
| | as = Altostratus | |
| Tiefe Bew. | ns = Nimbostratus | |
| | st = Stratus | |
| | sc = Stratocumulus | |
| | cu = Cumulus | |
| | cb = Cumulonimbus (Gewitterwolke) | |

Unterscheide
Frontgewitter – Im Sommer und im Winter möglich
Wärmegewitter – Im Sommer, bei flacher Druckverteilung

Wetterregeln

«Regeln haben keine Garantie»

- + purpurfarbiges Abendrot → Schlechtwetterabzug nach Osten und klare Nacht
- purpurfarbiges Morgenrot → Verschlechterung aus Westen
- + einzelne unorganisierte hohe Schleierwolken → kein Grund zu Verschlechterung
- + Kondensstreifen von Flugzeugen: lösen sich auf → stabiles Wetter, bleiben am Himmel → langsame Umstellung möglich
- einzelne Häufchenwolken → Schönwetterwölkchen
- starkes Auffrischen des Windes in der Höhe, z. B. rasche Wolken aus W oder SW → Wetterumstellung
- + besser werdende Fernsicht in den Bergen → Wetterstabilisierung
- + Nebel oder Hochnebel in den Niederungen bzw. Talböden → gutes Wetterzeichen, solange die Obergrenze nicht ansteigt.



- Sichtverschlechterung und Dunstzunahme in den Bergen → Verschlechterung
- + Dunst bleibt in den Tälern → Schönwetter dauert an
- Nebelauflösung in den Niederungen zu ungewohnten Tageszeiten → Wetterumstellung
- Sonne oder Mond bilden einen «Halo» → langsame Wetterverschlechterung
- Hoचाufgetürmte Quellwolken mit dunkler Basis, bei denen auf der Oberseite schleierförmige Zerfransungen erscheinen → Gewitter kurz vor Ausbruch, starke Entwicklung von Quellwolken → Gewitterneigung



Entwicklung eines **Wärmegewitters** aus morgendlichen mittelhohen Türmchenwolken (Alto cumulus castellanus).

Blitz und Donner

- Vorwiegende **Zugrichtung** der Gewitter in der Schweiz: SW → NO
 - **Entfernung des Gewitters: Sekunden zwischen Blitz und Donner/3** = Abstand in km
 - **Blitzeinschlag** bevorzugt geometrisch exponierte Stellen
 - Achte auf die **Schrittspannung**, berühre nur **einen Punkt**: Füsse beisammen
- Meide**
- Grate, Gipfel, überragende Gegenstände,
 - einzelne Bäume, Waldränder oder Baumgruppen,
 - Metallgegenstände, Wasserläufe,
 - das Anlehnen an Felsen oder Aussenwände von Bauten.
- Suche Schutz**
- im Wald, ohne Stämme oder Äste zu berühren,
 - unter Freileitungen, nicht bei Masten,
 - in Hütten, Bauten, Autos,
 - mit Seilsicherung im exponierten Gelände.



3x3 Sicherheitsplanung nach J+S

	Verhältnisse	Gelände/Umgebung	Mensch	
			Die Gruppe	Die Leitenden
Planung Im Voraus. Wie wird es sein?	<ul style="list-style-type: none"> Mit welchen Verhältnissen muss während der Aktivität aufgrund der Jahres- und Tageszeiten gerechnet werden? Typische Wettersituation (Schnee, Gewitter, Hitze). 	<ul style="list-style-type: none"> Welche Herausforderungen birgt das Gelände? Wie muss die Aktivität der Umgebung angepasst werden? Wie stelle ich mir das Gelände aufgrund der Landeskarte vor? Literatur (Routenbeschreibung). Rekognoszieren, eigene Kenntnisse. Luftbilder, Fotos. Alternativrouten, Ausstiegspunkte. Wildruhezonen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wie wird die Gruppe voraussichtlich zusammengesetzt sein? Welche Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit? Welche Ausrüstung ist für die geplante Aktivität erforderlich? Zeitberechnung. 	<ul style="list-style-type: none"> Wie soll die Gruppe strukturiert und geführt werden? Wie viel Wissen und Erfahrung bringt welche Leiterperson für die vorgesehene Aktivität mit? Persönliches Material. Gruppenmaterial. Körperliche Verfassung. Motivation für welches Ziel? Verantwortung.
Welche Gefahren bestehen? Welche Massnahmen müssen wegen diesen Gefahren getroffen werden?				
Vor Ort Kurz vor der Aktivität. Treffen meine Annahmen aus der Planung zu?	<ul style="list-style-type: none"> Welche Verhältnisse herrschen effektiv? Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität? Aktuelles Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind, Sicht). Tagesprognose. 	<ul style="list-style-type: none"> Findet die Aktivität am geplanten Ort/auf der geplanten Route statt? Wegzustand, gesperrte Wege, Bäche, Schneefelder. Informationen von Personen vor Ort. Alternativrouten. Wildruhezonen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt? Ist die Gruppengrösse der Aktivität entsprechend sinnvoll? Welche physischen und psychischen Voraussetzungen bringen die TN mit? Wie gut sind die Teilnehmenden ausgerüstet? Motivation. Gruppendynamik. Fitness/Müdigkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> Sind genügend Leitende für die Anzahl Teilnehmende vorhanden? Ist die Gruppeneinteilung anzupassen?
Ergeben sich daraus neue Gefahren? Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?				
Während der Aktivität Unterwegs, immer wieder. Treffen meine Annahmen aus der Planung zu? Wie verändern sich die Faktoren?	<ul style="list-style-type: none"> Wie verändern sich die Verhältnisse während der Aktivität? Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Aktivität oder muss diese angepasst oder abgebrochen werden? Aktuelles Wetter (Niederschlag, Temperatur, Wind, Sicht, Nebel, Gewitterzeichen). Hochwasser, Wasserstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Entspricht das Gelände meiner Vorstellung? Wie passe ich die Aktivität dem effektiven Gelände an? Was liegt noch vor uns? Altschneefelder. Steinschlag. Rutsch- und Absturzgefahr. Alternativrouten. 	<ul style="list-style-type: none"> Wie verändert sich der physische und psychische Zustand der Gruppe/Teilnehmenden? Wie beeinflusst die Dynamik der Gruppe die Aktivität? Ist eine Aufteilung der Gruppe möglich? Motivation, Disziplin. Kondition, Energiereserven. Gruppendynamik. Zeitplan laufend prüfen, «Zeitfresser»?? 	<ul style="list-style-type: none"> Sind die Leitenden in guter Verfassung? Können die Leitenden die vorgesehene Verantwortung wahrnehmen? Können sich die Leitenden durchsetzen?
Ergeben sich daraus neue Gefahren? Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?				

3.4 Material & Transferfahrten

Folgendes Material sollte alles in einen herkömmlichen Anhänger passen, oder wenn es den Schlafplatz nicht erlaubt mit dem Auto hochzufahren, alles auf die TNs zu verteilen. (kann ziemlich schwer werden.

Material:

- Zelte (ca. 3) – Je nach Teilnehmer Anzahl
- Militär Blachen (ca. 30 stk.) – je nach Wettervorhersage
- Plastikblachen (pro Zelt 1 stk.) – für Zeltboden
- Kochtöpfe inkl. Kellen (mind. 4 stk. inkl. Deckel)
- Dreibein (1 stk.) – fürs Kochen
- Feuerholz für 2 Tage (ein bisschen mehr als eine C1 Kiste)
- Apotheke **vorher kontrollieren!**
- Brett für Tisch (für Küche)
- Heringen und Schnur (für Zelte)
- Beil und Spaten (für Küche, Feuer)
- Küchen Materialien (Rakokiste) **vorher kontrollieren!**
- Einkauf für essen (SA-Abend, SO-Morgen, SO-Mittag)

Einfache Menus:

- Warmes Menu SA-Abend (z.B. Älpler Maccarone, Hörnli mit Gemüse, [vgl. Kap. 3.6](#))
- Energiereiches Frühstück SO-Morgen (Porridge, etc. [vgl. Kap. 3.6](#))
- Picknick SO-Mittag (Brot, Fleisch, Käse, Aufstrich und Chips, [vgl. Kap. 3.6](#))
- Funkgeräte (Netz für Handy in Bergen meist unzuverlässig)
- Traubenzucker und Studentenfutter etc. – für zwischendurch (SO)

Transferfahrten:

Für den Personen und den Material Transport gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder mit dem **Auto**, oder mit dem **ÖV**, jedoch ist mit dem ÖV nicht jede Region erreichbar oder nur bedingt und das Material ist alles auf Person zu tragen, was ein sehr viel schweres Gewicht pro Person zu tragen macht.

ÖV: Für die Variante mit dem ÖV muss schon im Definieren der Wanderung berücksichtigt werden, ob es einen passenden ÖV-Anschluss gibt, der nicht zu viel Zeit zusätzlich kostet. Insofern nicht alle ein General Abonnement besitzen, ist die ÖV-Variante sehr kostspielig. Was mit finanzieller Unterstützung von Gönnern ausgeglichen werden könnte. Zusätzlich müsste wohl dennoch das Material per PKW zum Schlafort transportiert werden.

PKW: Auch hier wiederum gibt es 2 Möglichkeiten, die eine ca. 5 Privatfahrzeuge zu organisieren, um ca. 24 Personen in die Alpen zu befördern, diese Personen haben wir je mit einem Dankeschön (Geschenkli), und einem Beitrag zum Benzin (30-40 CHF) gedankt. Oder es gibt die Möglichkeit ein Minibus (15 inkl. Fahrer) zu mieten (bei Garage Jost in Pieterlen am günstigsten ab 110 CHF pro Tag [garagejost.ch](#)) und noch ein Auto, das den Anhänger zieht, das auch Personen mittransportieren kann. In beiden Fällen ist die TN- Anzahl begrenzt.

Für das Fahren von einem 15ner Bussli braucht es einen speziellen Führerschein der Kategorie D. Eine Person, die man anfragen könnte, um ein solches Fahrzeug zu fahren wäre **Reto Abderhalden** aus dem EGW Biel. Er ist ein Rentner der gerne Transferfahrten macht, erreichbar unter E-Mail: reto_abderhalden@bluewin.ch oder Telefonisch unter: 032 381 10 49.

3.5 Informationen

Vor dem Wanderweekend ist es von zentraler Wichtigkeit, dass alle richtig informiert sind, damit das ganze Wochenende reibungslos durchgeführt werden kann. Zu empfehlen, gerade auch für die Eltern beruhigend ist ein Informationsbrief mit Packliste, und allen wichtigen Informationen. Auf vbg-biel-seeland.ch/nice-to-know

VBG Biel Seeland

Wanderweekend

Juni 2025

WANDERWEEKEND - JESAJA 2a

Liebe Eltern/ VBGler: innen

Ihr habt euch erfolgreich für das VBG-Wanderweekend angemeldet. Damit dieses Wochenende auch reibungslos ablaufen darf, gibt es einige wichtige Punkte, die berücksichtigt werden müssen:

Startpunkt:

- Busbahnhof Biel – 21. Juni 25 07:00 Uhr

Rückkehr:

- Busbahnhof Biel – 22. Juni 25 ca. 17:00 Uhr

Packliste:

- Hohe Wanderschuhe mit gutem Profil -> **unentbehrlich**
- Feldflasche (Fluss/evtl. Brunnen zum Auffüllen) (min. 2l) -> **unentbehrlich**
- Wetter angepasste Kleidung

Alles in einen Rucksack (25l – 35l) packen.

- Wetterangepasste Ersatzkleidung
- Bibel und Schreibzeug
- Pyjama -> Schlafkleider
- Sonnencreme/ Sonnenschutz
- Warmer (Outdoor)Schlafsack
- Mätteli
- Picknick (Samstagmittag)
- Persönliche Medikamente (allgemeine Apotheke vorhanden)
- Essgeschirr Set
- Evtl. Badezeug inkl. Badetuch (für Seeberg)
- Kleine Verpflegungen für zwischendurch
- Regenschutz -> **unentbehrlich**
- Powerbank (keine andere Lademöglichkeit)
- Wanderstock (Für Wanderung A sehr Empfehlenswert)

Übernachten

Wir werden in Gipfelnähe übernachten, am Lueglespitz. Wir haben dort die Möglichkeit, auf einem Feld eines Bergbauers zu übernachten. Alle die es sich nicht anders einrichten, werden im Freien und nicht in einem Zelt schlafen.

Verpflegung

Von der VBG wird für folgende Mahlzeiten gesorgt. Alles, was zusätzlich konsumiert werden will, muss selbst mitgetragen werden. Das heisst, ein Picknick für den Samstagmittag müsste selbst organisiert werden.

- Samstagabend
- Sonntagmorgen
- Sonntagmittag

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, zudem empfehlen wir, dass die Teilnehmer Rega Gönner ist/ wird. Die VBG haftet nicht.

VBG Biel Seeland

Wanderweekend

Juni 2025

Regelungen

In den Bergen/beim Wandern kann es gefährlich werden, wenn man nicht aufpasst. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, sich an die mündlich verteilten Regelungen zu halten. Zudem soll es ein Alkohol- und Suchtmittelfreier (Nikotin, Tabak usw.) Anlass sein. Falls es für jemanden ein Problem sein sollte, gerne im Voraus bei uns melden.

Wanderung A oder B?

Diese Entscheidung kann bis zum Morgen der Wanderung geändert werden, jeder der den Wunsch hat, dann trotzdem die andere zu machen hat diese Möglichkeit. Für die anspruchsvolle Wanderung sind vorherige Wandererfahrung sehr hilfreich und manchmal auch nötig. Was die Wanderung B betrifft, die ist ca. für jedermann möglich der zwei Funktionsfähige Beine hat, nebst dem Höhenmeter Unterschied kann dort das Tempo und die Pausen viel beliebiger angepasst werden.



Sicht auf das Seehorn anschliessend den Fromatt, gesehen von Nähe Niederhorn – 15.6.2025

Wir freuen uns schon auf Euch 😊

LUCIE L. | SIMON R. | PHILIP W.

Das VBG Leitungs-Team Biel Seeland

Beispiel aus dem Jahr 2025

Check-Liste Apotheke:**Apotheke Unternehmungen**

Die kleine Apotheke gehört immer in den Rucksack und muss schnell zur Hand sein. Du solltest nur das mitnehmen, was du anwenden kannst.

Sie enthält:

- Kleines Pflastersortiment
- Spezialpflaster (z. B. Blasenpflaster)
- Desinfektionsmittel
- Blutstillende Zellstoffwatte (Tupfer)
- Eine Verbandspatrone (5 m × 6 cm)
- Eine elastische Binde
- Sicherheitsnadeln
- Kühlende Salbe gegen Verstauchungen und Insektenstiche
- Eine kleine Schere
- Eine spitze Pinzette
- Traubenzucker
- Rettungsdecke
- Einweghandschuhe
- Formbare Polsterschiene
- Tape
- Zwei verschiedene Schmerzmittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen (aufgrund möglicher Unverträglichkeiten und unterschiedlicher Wirkung)

Lagerapotheke

Die Apotheke wird vor jedem Lager kontrolliert und wenn nötig vervollständigt. Medikamente mit abgelaufenem Verfalldatum müssen zurückgegeben werden. Die Medikamente müssen immer vor Hitze geschützt und trocken aufbewahrt werden.

Die Lagerapotheke enthält:

- Eine Rettungsdecke
- Ein gepresstes Dreiecktuch
- Verbandsmaterial
- Elastische Binden
- Ein grösseres Sortiment an Heftpflastern
- Desinfektionsmittel
- Salbe gegen Verstauchungen, Zerrungen
- Salbe gegen Verbrennungen (inkl. Sonnenbrand)
- Schmerz- und fiebersenkendes Mittel
- Medikamente gegen Magenbeschwerden, Durchfall, Erbrechen
- Medikamente gegen Erkältung, Fieber, Halsweh und Husten
- Medikamente gegen Insektenstiche
- Eine spitze Pinzette
- Zeckenzange
- Schere
- Fieberthermometer
- Gummihandschuhe
- Inventarliste
- Schreibzeug
- Alle ausgefüllten Teilnehmerinfoblätter (inkl. Krankenversicherungsnummer)

Sprich dich im Zweifelsfall immer mit einer Fachperson ab. Viele Apotheken und Ärzte bieten einen entsprechenden Service an.

3.6 Rezepte

Für die Küche auf einem Biwak ist es notwendig ein so simpel wie möglich gehaltenes Menü zu kochen. Hier folgen ein paar simple Rezepte, die der Planung für die Küche helfen sollten.

Umrechnungstabelle

In Rezepten werden meist Gramm und Kilogramm angegeben. Es steht aber nicht immer eine Waage zur Verfügung. Diese Umrechnungstabelle hilft, die Waage zu ersetzen. Die Angaben sind aber nicht sehr genau. Wägt zu Hause den Inhalt von ein oder zwei Gefässen ab. Diese dienen während des Lagers als Masseinheiten.

Einheiten	
1 EL* Mehl	8-10 g
1 EL Zucker	12-15 g
1 EL Salz	18-20 g
1 TL* Salz	4-6 g
7 EL Milch	1 dl
1 EL Tomatenpüree	18-20 g
1 Tasse Reis	(2 dl Inhalt) 180 g
1 Tasse Mais	150g
1 Würfelzucker	4g
10 kleinere oder 6 grössere Äpfel**	1kg
10-12 Tomaten**	1kg
10-12 Kartoffel**	1kg
10-12 Karotten**	1kg

* 1 EL / TL = Esslöffel/ Teelöffel gestrichen voll

** Bezieht sich auf rohe, ungeschälte Zutaten

Frühstück	
Getränk (Milch/Kakao/Tee)	2-3 dl
Butter	15 g
Konfitüre	20 g
Brot	150 g
Käse	30 g
Cornflakes	25 g
Joghurt	100 g
Aufschnitt	15 g

Hauptmahlzeit	
Suppe vor einer Mahlzeit	2,0 dl
als Hauptmahlzeit	4 dl
Teigwaren* als Beilage	60 g
als Hauptgericht	120 g
Reis*** als Beilage	60 g
als Hauptgericht	80 g
Kartoffeln Schalenkartoffeln/Salzkartoffeln**	150-200 g
Bratkartoffeln/Rösti/Püree**	200 g
Maisgriess	50 g
Gemüse**	120-150 g
Kopfsalat	1 St. für 4 P.
Endiviensalat	1 St. für 6 P.
Gurkensalat	1 St. für 4 P.
Tomatensalat	1 St. pro P
Fleisch Hackfleisch**	100-120 g
Fleisch Schnitzel, Braten**	120-150 g
Fisch ganz**	150 g
Fischfilets**	120 g
Sauce	0,5 dl
Creme, Pudding	1,5-2 dl
Brot zu den Mahlzeiten	50 g
Tee zu den Mahlzeiten	0,25-0,5 l
Tee auf Ausflügen	Min. 0,7-1 l

Regel: Je mehr Personen, desto kleiner die Menge pro Person.

*Hörnchen, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln oder Spaghetti

** Bezieht sich auf rohe bzw. ungeschälte Zutaten

*** Langkornreis ist ausgiebiger als Risottoreis

Warmes Gericht SA- Abend:

Was gibt es nichts Besseres als eine warme Mahlzeit nach einem langen Wandertag. Doch an einem Wanderweekend steht uns leider keinen High-Tech Induktionsherd zur Verfügung, sondern ein Dreibein und ein Loch wo vorteilhaft schon ein Feuer brennt. Somit ist man ziemlich eingeschränkt was und wie man kochen kann. Was uns dazu führt das die Gerichte so simpel wie möglich gehalten wird. Dazu eignen sich zum Beispiel Teigwaren, obwohl diese auch viel Zeit in Anspruch nehmen, um

Wasser zum Kochen zu bringen. Um den Gesundheitswillen ist es von Vorteil das Gericht mit ein paar Ballaststoffe wie Gemüse zu integrieren. Dies kann aber auch sein das man ein rohes Gemüse dazu isst. Dazu eignen sich Karotten, Gurken oder Tomaten.

Verschiedene Gerichte:

- **Äplermacaronen:** Hörnli, Kartoffel, Rahm, Käse und Speckwürfelis
- **Pasta Napoli:** Pasta (evtl. Penne), Tomatensauce und Käse
- **Kartoffel im Feuer:** Mittelgrosse Kartoffel in Alu im Feuerkochen, mit fak. Käse-Speck Füllung
- **Brot und Cervelat:** Brot, Gemüse und warmen Cervelat (grilliert)
- **Risotto:** Risotto Reis (ohne Wein), Käse, Gemüse Beilage und Gewürze

Morgenessen SO-Morgen:

Am Sonntagmorgen starten wir den zweiten Tag des Biwaks. Diesen zweiten Tag sollte man mit genügend Energie starten, da sonst noch jemand in die Schnitz fällt. Deshalb ist es auch notwendig das jeder Zmorgen isst, auch wenn sich die Person dies nicht gewohnt ist. Es ist absolut fahrlässig das jemand nicht sich am Morgen stärkt. Da aber Bort Konfitüre und Butter viel Platz und Material in Anspruch nimmt. Ist ein Morgenessen wie Griessbrei oder Porridge, da dies nur aus Milch, Zucker und Stärke besteht und nur aufgekocht werden muss.

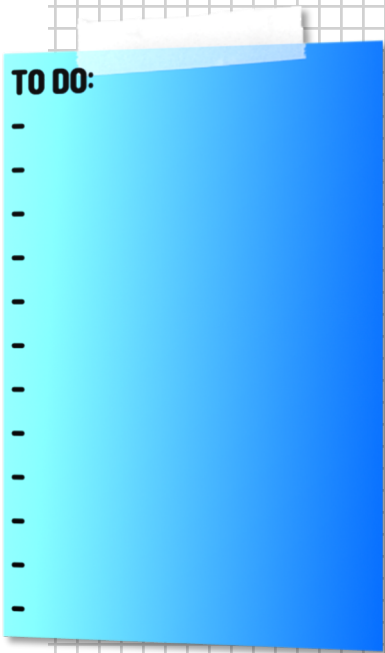
Mittagessen SO-Mittag:




Am Sonntagmittag ist man nicht mehr auf dem Biwak Platz, sondern auf dem Weg vom Platz zum Endpunkt des ganzen Weekends. Somit ist ein eher leicht verdauendes Gericht von Vorteil. Das ganze Material muss von den Teilnehmern getragen werden, da kein Auto die Gruppe auf Wanderung begleitet. Dies kann in ein rudimentäres Picknick gemacht werden, wo Personen Brot mittragen, oder Mayonnaise und Käse. Chips sind immer wieder ein Stimmungsheber.

NICE TO KNOW – Aktivplanung

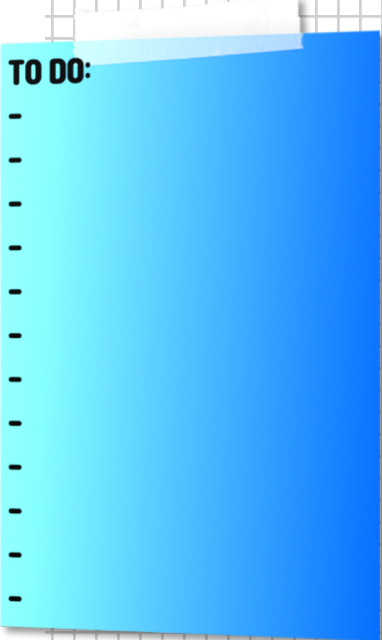
4.1 Vorlage Wohnwochen Blockplanung




Block: _____		
Startzeit: _____	Tag: _____	Thema: _____
Endzeit: _____	Blockleitung: _____	Beteiligung: _____



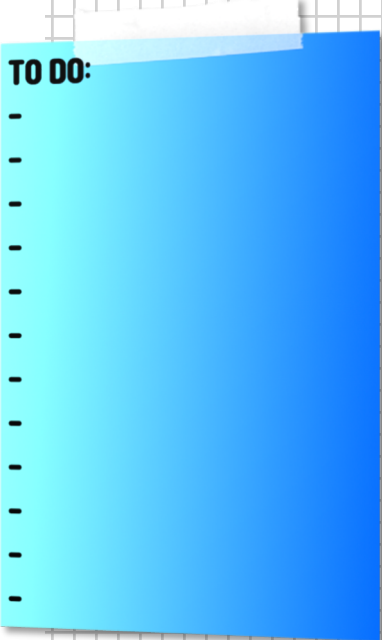
Bemerkung & Feedback | Schnellfeedback ->   




Block: _____			
Startzeit: _____	Tag: _____	Thema: _____	
Endzeit: _____	Blockleitung: _____	Beteiligung: _____	



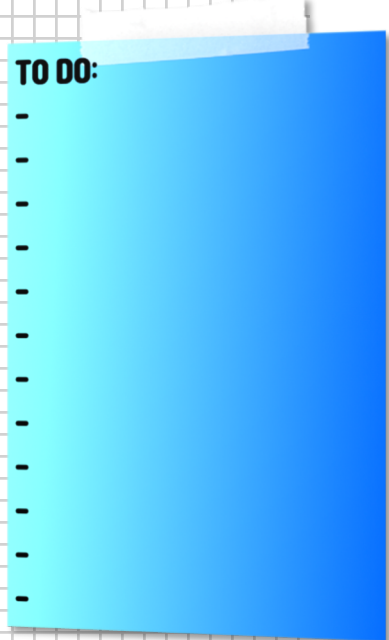
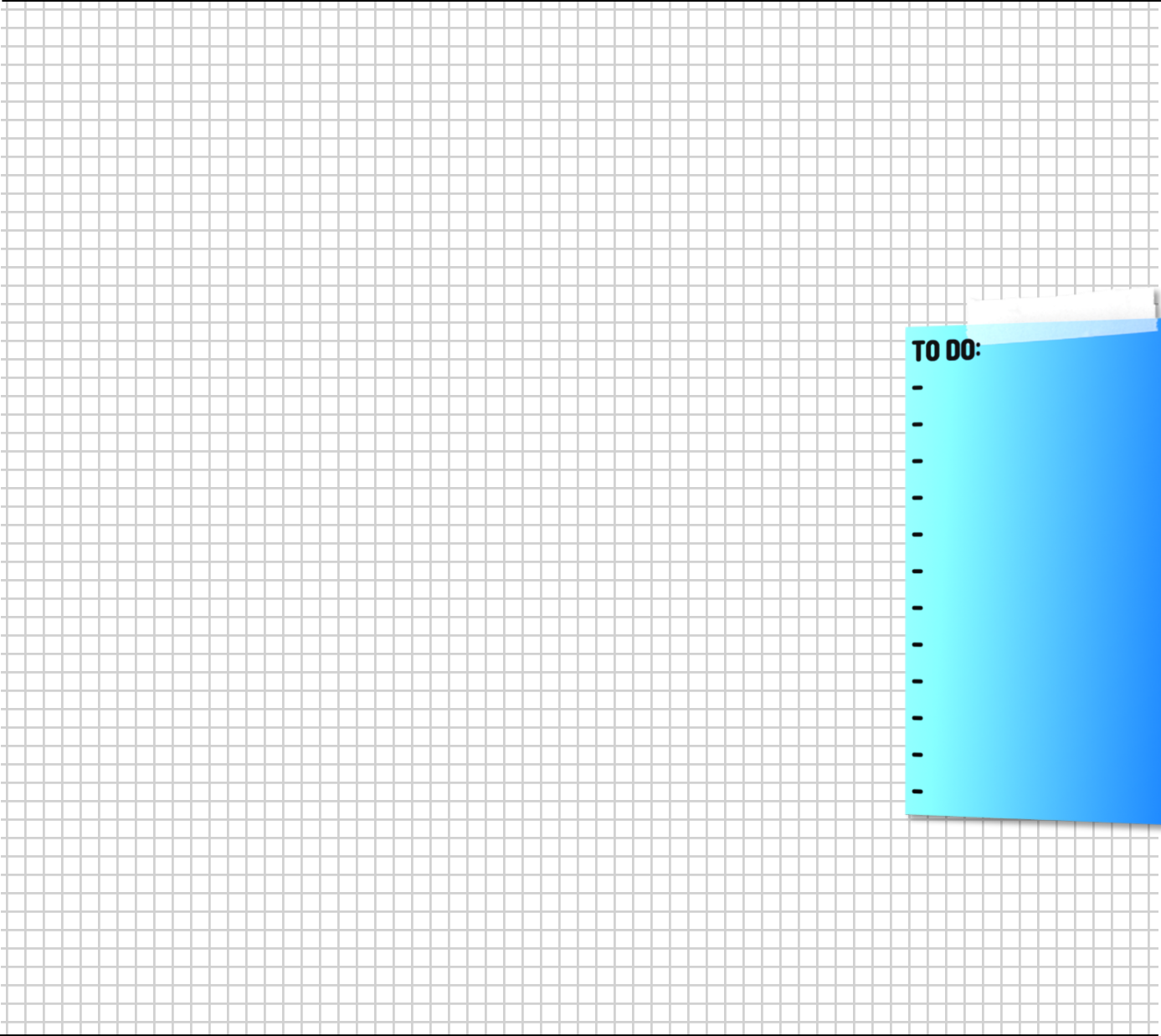
Bemerkung & Feedback | Schnellfeedback ->   

Block: _____			
Startzeit: _____	Tag: _____	Thema: _____	
Endzeit: _____	Blockleitung: _____	Beteiligung: _____	



Bemerkung & Feedback | Schnellfeedback ->   

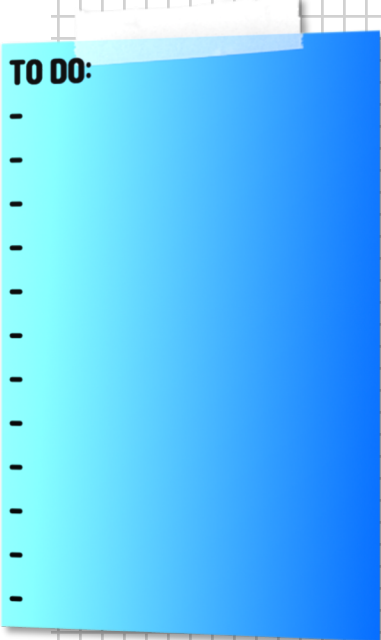
Block: _____			
Startzeit: _____	Tag: _____	Thema: _____	
Endzeit: _____	Blockleitung: _____	Beteiligung: _____	





Bemerkung & Feedback | Schnellfeedback ->



Block: _____			
Startzeit: _____	Tag: _____	Thema: _____	
Endzeit: _____	Blockleitung: _____	Beteiligung: _____	



Bemerkung & Feedback | Schnellfeedback ->   

NICE TO KNOW

Projekt erarbeitet im Jahr 2025

VBG Biel Seeland

VBG SCHWEIZ SINCE 1949

Gedruckt bei Druckerei Wir-machen-Druck.ch