

## Buis les Baronnies - Mitten in der Provence

Die Provence ist bekannt für sonnige Tage, weitläufige Landschaften, Rosmarin, Thymian und exzellenten Wein. Nicht umsonst reifen in dieser Gegend gehaltvolle Weinsorten, in denen die Wärme und Sonne spürbar ist. Aber das Beste sind die fantastischen Klettergebiete! In den umliegenden Hügellandschaften, rund um das typisches Städtchen Buis les Baronnies, finden wir zahlreiche interessanten Klettergärten mit einer Vielzahl an bestens abgesicherten Routen in schönem Kalk.

### Kursinhalt:

Durch gezieltes Techniktraining verbesserst du deine Fähigkeiten und deinen Bewegungsfluss. Beim Ausarbeiten einer schwierigen Route erlernst du neue Bewegungen und erarbeitest Strategien für einen erfolgreichen Rotpunkt Durchstieg.

Weitere Punkte sind das Auffrischen und Optimieren der persönlichen Sicherungstechnik und korrektes körperdynamisches Sichern.

Wir holen dich dort ab wo du mit deinem Können stehst und bringen dich durch individuelles Coaching einen Schritt weiter!

<b>Preis</b>	CHF 1340.- / max. 7 Teiln. pro BergführerIn / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
<b>Daten / Leitung</b>	13.10.24 - 19.10.24      Kurs Nr.: 144 2442      Ueli Gnädinger      0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
<b>Dauer</b>	7 Tage
<b>Kursort</b>	Provence - Frankreich
<b>Treffpunkt</b>	9:15 Uhr BH Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse / Von den Gleisen kommend zur Bahnhofshalle und nach links bei Mr Clean (Toiletten) den Lift bis Vorfahrt benutzen.
<b>Anreise</b>	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern
<b>Rückreise</b>	ca. um 16 Uhr in Bern
<b>Programm</b>	Weiterfahrt mit Bus nach Buis les Baronnies, in ca. 6 h, Materialdepot in der Unterkunft und klettern in den nahen Felsen.
<b>Anforderung</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik in Einseillängentouren, mind. 5a am Fels, Zustieg bis 30'/ Wir haben eine gute Routenauswahl von 5a - 7a
<b>Unterkunft</b>	Grosse und luxuriöse Villa in Buis les Baronnies. Mit DZ
<b>Im Preis inkl.</b>	Leitung durch dipl. BergführerIn, 6 Übernachtung mit Frühstück und Lunch, Gruppenmaterial.
<b>Zusatzkosten</b>	Fahrkostenbeteiligung mit Anreise bis 4 Tn CHF 300.-/ ab 5 Tn 250.- ohne Anreise 150.- / Nachtessen und Getränke in Restaurant.
<b>Versicherung</b>	Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: <a href="https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/">https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/</a>

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- Standschlinge mit Schrauber
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

### Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut
- wenig Reservewäsche

### Diverses

- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

### Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

### Verpflegung

- Zwischenverpflegung wie Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Vollkornbrot, Trockenfleisch oder Käse.
- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden