

Тур с программой

# "Мультиактивка, лето", комбинированный тур на 12 дней, Адыгея

## Программа тура

1-, 2-, 3-, 4-местное:

**Пос. Каенномостский:**

**Гостевой дом «У горы»**, пос. Каенномостский, ул. Гоголя, д. 6А, расположен в 15 минутах ходьбы от основной территории базы на окраине поселка, рядом лес.

Для размещения предоставляются двух-, трех- и четырехместные номера. Все удобства в номере (душ, туалет, телевизор, холодильник, кондиционер).

Питание: на территории гостевого дома в просторной столовой. Выезд на маршруты производится с территории гостевого дома.

Территория - большая, лес, горы, тишина, свежий воздух, пенье птиц. Беседок много на любой вкус. Вид с балконов на горы и поселок. Сауна с бассейном (вода не термальная). Детская площадка.

Бесплатный Wi-Fi. Мангальная зона.

**Гостевой дом "На Аминовской"**: номера со всеми удобствами, отдельный вход, эл. чайник, холодильник, ТВ. 5-6 мин. ходьбы от "Базы Земля".

**Гостевой дом "У Сергея"**: номера со всеми удобствами, отдельный вход, эл. чайник, холодильник, ТВ. 12 мин. ходьбы от Базы Земля. Возможность проживания до 4 человек.

**Гостевой дом "Графство Хаджох"**, пос. Каенномостский, ул. Карла Маркса, д. 13А. Гостиница "Графство Хаджох" находится у подножия плато Лаго-Наки. Номера со всеми удобствами, отдельный вход, холодильник, ТВ. Питание происходит в отдельном зале. На территории гостиницы: русская баня, беседки для отдыха, мангалы, автостоянка. На экскурсии забирают с гостевого дома.

**Гостевой дом «Горная лаванда»**, пос. Каенномостский, ул. Аминовская, д. 22, в 2 минутах ходьбы от реки Белой.

Современное 2-этажное здание с комфортабельными двухместными номерами (2-спальные кровати), стилизованными в стиле прованс.

Все номера оснащены удобствами, телевизором, чайником и холодильником. Ванная комната укомплектована феном. Бесплатный Wi-Fi. Отопление в отеле организовано так, что посетителям будет уютно и тепло вне зависимости от времени года.

На территории есть уютные веранды и баня, бесплатная парковка.

**Гостевой дом «1001 ночь»**, пос. Каенномостский, Гостевой дом расположен в поселке Каенномостский. На территории есть общая столовая зона и кухня. Гости могут бесплатно воспользоваться беседками и мангалом. В 50 метрах от гостевого дома река Белая, с пляжем где в теплое время можно загорать.

**Номерной фонд:**

Комфортные изолированные комнаты оборудованные современной мебелью, в каждой комнате собственный с/у, двуспальная кровать, телевизор и чайник.

Услуги: общая кухня, мангал, беседки.

**Адрес:** респ. Адыгея, пос. Каенномостский, улица Веселая 5.

---

## 1-й день

### суббота

---

#### ***Трансфер из аэропорта и железнодорожного вокзала. Заезд и знакомство. Поездка на геотермальный источник.***

Вас встретит водитель и доставит до места проживания — в один из курортных посёлков Адыгеи: пос. Каменноостровский или ст. Даховская.

Трансфер организован из аэропортов и железнодорожных вокзалов.

Подробный перечень городов и условий трансфера — в разделе «Место встречи».

#### **Размещение.**

Размещение в гостевых домах, или гостиничных номерах со всеми удобствами.

#### **14:00 Обед.**

Если вы прибываете позже начала обеда — не переживайте:

водитель выдаст вам ланч-бокс в качестве перекуса, а на ужин дополнительно подадут первое блюдо (суп).

#### **18:00 Ужин.**

#### **19.00 После ужина поездка на геотермальный источник:**

купание в просторных современных бассейнах с проточной геотермальной водой, поступающей напрямую из горячего источника, время пребывания — 2 часа, в вашем распоряжении — несколько бассейнов с разной температурой: от +22°C (освежающий) до +39°C (расслабляющий).

#### **Важно для гостей из Сочи:**

Поездка на геотермальный источник переносится на вечер того дня, когда запланирована экскурсия на плато Лаго-Наки.

**Питание:** Обед, ужин.

**Города:** Краснодар, Минеральные Воды, Каменноостровский

---

## 2-й день

### воскресенье

---

### ***Панорамы с вершины Абадзеш — где небо ближе.***

Этот день — не про «восхождение», а про взгляд с высоты: на альпийские луга, снежники, извивы рек и хребты, уходящие в облака. Мягкий, но настоящий горный опыт.

#### **07:00 Выезд.**

Ранний подъем. Берём с собой ланч-боксы на завтрак и обед. Маршрут проходит по территории Кавказского заповедника — старейшей особо охраняемой природной территории России.

#### **Как проходит день:**

Трансфер до КПП «Лаго-Наки»

Уже здесь, на смотровой площадке рядом с кордоном, открывается первая картина:

→ альпийские луга плато Лаго-Наки,

→ склоны гор Абадзеш и Уриэль,

→ вечные снежники, дающие начало рекам Курджипс и Армянка.

1,5 км до первой смотровой площадки. Дорога плавная, через редколесье и цветущие поляны. У площадки — несколько деревянных беседок (можно сделать остановку, сделать фото, попить чай из термоса).

До Абадзешского перевала (2043 м) — основной участок.

Нет крутых подъёмов — только мягкий, уверенный подъём по хорошо читаемой тропе.

Финал — подъём на вершину Абадзеш (2369 м)

→ Последний километр — чуть круче (~10° уклон), но короткий.

→ И — панорама 360°:

✓ Главный Кавказский хребет,

✓ Передовой хребет,

✓ Долина реки Курджипс,

✓ Хребет Гуама,

✓ Западный Кавказ — как на ладони.

Общая протяжённость: ~18 км туда-обратно

Набор высоты: ~550 м (плавный).

Время в пути: 5-6 часов с остановками.

**19:00 Восстанавливающий ужин с первым блюдом.** Время поделиться впечатлениями.

#### **Что взять с собой:**

Дождевик — в горах погода меняется за 15 минут. Даже летом возможны туман и моросящий дождь.

Треккинговая обувь: кроссовки или ботинки с протектором и фиксацией голеностопа. Не кеды на плоской подошве!

Солнцезащитный крем (SPF 50+): в горах ультрафиолет на 40% сильнее. Лицо и руки — главные «жертвы»

Термос с чаем (по желанию).

Заряженный телефон / power bank — для фото. Связь на плато — нестабильна, но сеть ловит у КПП.

#### **Важно:**

Гид-проводник вправе внести изменения в маршрут — из-за погоды, состояния группы или рекомендаций заповедника. Это не «план Б», а забота о вашей безопасности и комфорте.

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Города:** Каменномоостский

**Достопримечательности:** Плато Лаго-Наки, гора Абадзеш

---

## **3-й день**

### **понедельник**

---

### **Спуск в пещеру «Сквозная». Водопады «Руфабго».**

#### **08:00 Завтрак.**

Тёплый, сытный и с ланч-боксом на перекус, который выдадут за завтраком.

#### **09:00 Трансфер до «Хаджохской теснины».**

Всего 2 км от посёлка Каменноостский и вы уже в другом мире: узкое ущелье, шум реки, старые деревья, увитые плющом. Цивилизация позади.

#### **09:15 Старт маршрута.**

Тропа ведёт через лес, по корням, камням, лестницам — настоящий горный поход, но без крутых подъёмов. Как в хорошем приключенческом фильме: всё по-настоящему, но с продуманным сценарием.

#### **10:30 Пещера «Сквозная».**

Небольшой, но атмосферный грот — в 400 м от водопада «Шум».

Здесь — ваш первый опыт **спуска по верёвке**:

- Инструктор покажет, как надеть обвязку,
- как работать с карабинами и «восьмёркой»,
- как правильно сидеть в системе и контролировать спуск.

Вы получите начальные знания по работе с альпинистским снаряжением. Тренировка, и после тренировки - спуск дюльфером: ~15 м, со страховкой и под прямым контролем.

После идем к первому **водопаду ущелья реки Руфабго**. Обед (ланч-бокс).

Далее, идем по тропе Руфабго от одного водопада к другому: «Шум», «Второй каскадный», «Сердце Руфабго», «Девичья коса». Если группа в силе и погода позволяет - дойдем до шестого водопада «Чаша Любви». Шестой, почти сакральный.

Протяжённость: 12–15 км туда и обратно по пересеченной местности (расстояние зависит от состояния группы и погодных условий).

Набор высоты: небольшой, плавный — без «стен» и «лестниц в небо».

Время в пути: 8 часов с остановками.

Возвращение: по нижней тропе — если силы позволяют - зайдем в лагуну.

Возвращение в 17:00 - 17:30.

#### **19:00 Ужин. Суп, второе, чай.**

Время поделиться впечатлениями, чувствуя лёгкую усталость в ногах и лёгкость в голове.

#### **Что взять с собой:**

Треккинговая обувь с хорошей фиксацией стопы. Не кроссовки на гладкой подошве — в ущелье камни скользкие даже в сухую погоду.

Купальник / плавки — для охлаждения в заводях (по желанию).

Фотоаппарат или телефон с зарядкой: гарантируем - кадры будут уникальными!

Лёгкий дождевик — погода в горах непредсказуема.

Хорошее настроение и желание пройти маршрут — это главное.

Остальное — мы организуем.

Этот день не просто про активность. Он про то, как человек становится сильнее не в мышцах, а в душе.

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Города:** Каменноостский

**Достопримечательности:** ущелье Руфабго, пещера Сквозная

**Водоемы:** Водопад Сердце Руфабго, Водопад Шум, Водопад Шнурок

---

## **4-й день**

### **вторник**

---

**Прохождение ущелья Мишоко с элементами каньонинга. Купание в тёплых бассейнах с геотермальной водой.**

Это настоящее погружение в стихию воды, камня и древнего ландшафта.

**08:00 Завтрак.**

**09:00 Отправление к урочищу Мишоко.**

Ущелье реки Мишоко находится на окраине посёлка Каменноостский (Хаджох).

**Что вас ждёт:**

Маршрут длиной всего 2- 3 км, но насыщенный, как целая глава приключенческой книги:

- три живописных водопада (включая знаменитую «Наковальню»),
- природные «ванночки» в монолитных скалах,
- глубокие, кристально чистые заводи,
- пещеры-стоянки древнего человека на обоих берегах — здесь, тысячи лет назад, кто-то тоже останавливался.

Это каньонинг в мягкой, обучающей форме — не «экспедиция», а естественное движение по руслу реки, под руководством опытного инструктора.

**Что вы освоите (и как это будет происходить):**

Движение по пересечённому рельефу: как ставить ногу на скользкий камень, как держать равновесие в потоке, как «читать» рельеф.

Безопасное преодоление водопадов с использованием снаряжения, но без обязательного спуска, если не чувствуете готовности.

Работу с альпинистским снаряжением — просто, по шагам, «на пальцах». Вам выдадут необходимое снаряжение, проверенное, удобное и безопасное: каска, страховочная система (обвязка), карабины и спусковое устройство («восьмёрка»), перчатки. Вы не обязаны спускаться с каждого водопада.

Вы всегда можете наблюдать, поддерживать команду, делать фото — или просто стоять и «болеть» за товарищей.

**13:00 Возвращение на базу. Мокрые, но счастливые.**

**Что взять с собой:**

Обувь. Треккинговая обувь + обувь для каньонинга (2 пары обуви обязательно!). Можно две пары кроссовок, но не на гладкой подошве!).

Под обувь рекомендуем неопрепные носки — они греют ноги в воде и защищают от камней.

Второй комплект одежды.

Рюкзак 20-30 л.

Бутилированная вода 0,5 л.

**Важно:** Маршрут рассчитан на всех, кто готов идти по воде, иногда вброд, иногда по скользким камням.

**Физическая нагрузка — умеренная.**

Страх нормален. Мы его не осуждаем, мы его растворяем в поддержке, инструкциях и смехе. Если погода не позволяет прохождение каньона по воде, идем по сухой его части.

**14:00 - Обед.** Горячий, восстанавливающий суп. Время перевести дух и обсудить, какой водопад был самым волшебным.

**15:00 Поездка на геотермальный источник.** Вас ждёт природный термальный комплекс — бассейны, наполняемые кремниевой водой, рождённой в недрах Кавказа.

Температура воды: +36...+39°C.

**С собой:**

купальник, полотенце, сменную обувь.

**19:00 Ужин.**

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Города:** Каменноостский

**Достопримечательности:** Ущелье Мишоко

---

**5-й день**  
**среда**

---

**Кавказский биосферный заповедник. Верево́чный парк.**

**08:00** Завтракаем.

**09:00** Отправляемся в путешествие по живописной долине реки Белой. в пос. Гузерипль в Кавказский биосферный заповедник.

Кавказский заповедник является ядром объекта Всемирного природного наследия “Западный Кавказ”. Его территория была включена в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. Изначально заповедник был создан с целью сохранения горного зубра.

По пути — **остановки на лучших смотровых площадках:**

«Казачий камень»,

«Большой Гранитный каньон»,

«Менгиры и дольмены»,

«Слияние рек Киша и Белая».

Пройдём на территорию крупнейшего в Европе, природного биосферного заповедника, где располагается музей заповедника, веревочный парк и один из интереснейших загадочных мегалитических сооружений древности – дольмен.

Заглянем в музей природы, познакомимся с историей этого места и увидим интересные артефакты. В вольерном комплексе посмотрим на представителей местной фауны. Полюбуйтесь пихтовым лесом, горной рекой, подышим чистейшим горным воздухом.

**И, конечно, верёвочный парк! В парке 5 маршрутов разных по протяженности и сложности, есть экстремальный и троллейный (на нем три троллея!).**

Маршрут рассчитан на весь день до 16:00.

Ланч-бокс на перекус выдаётся за завтраком.

**Одежда по погоде, обувь спортивная.**

**18:00 - 20:00 Ужин с первым блюдом.**

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс) Ужин.

**Города:** Гузерипль

**Достопримечательности:** Дольмен в Гузерипле, Кавказский биосферный заповедник

---

**6-й день**

**четверг**

---

### **Конный маршрут. Сплав по реке Белой.**

**08:00 Завтрак.**

**09:00 Трансфер к урочищу Мишоко. Конный маршрут.**

Длительность маршрута ( 1 - 2 часа в седле + 30 мин на подготовку).

Пройти конный маршрут по ущелью - это редкая возможность не просто посмотреть, а проехать верхом по горной тропе, и испытать удовольствие от общения с этим красивым и сильным животным: ощутить тепло лошади, услышать ритмичный цокот копыт по камням, увидеть красоту ущелья с высоты.

Если осталось время - можно посетить Экстрим-парк Мишоко (тролеи над пропастью).

**Что взять для конной прогулки:**

Кроссовки или другую закрытую обувь;

Брюки без грубого внутреннего шва (чтобы не натереть ноги);

Футболку или рубашку с длинным рукавом;

Желание довериться природе и животному.

**14.00 Обед.**

**15:00 Сплав по Гранитному каньону на реке Белой.**

Природный памятник республиканского значения — и один из самых живописных участков Кавказа.

Вы отправляетесь в сплав по Гранитному каньону:

→ Скалы высотой до 25 метров переливаются лазурью и багрянцем под солнцем;

→ В узких местах русло сжимается до 4 м, и вода ускоряется.

→ Перед вами — панорамные виды на гору Трезубец и хребет Азиш-Тау.

До сплава — обязательный инструктаж (15–20 мин):

— как сидеть в рафте,

— как грести по команде,

— что делать в воде (на случай маловероятного «купания», но спасжилеты надеты всегда),

— и почему доверие инструктору — ваш главный козырь.

Протяжённость маршрута: 7–14 км (зависит от уровня воды).

Сложность: I–II категория, с элементами III — это значит:

→ шиверы (вода «пузырится», но не валит),

→ лёгкие перекаты,

→ прохождение небольших порогов и водяных валов - безопасно, но азартно!

Время на воде: 1–1,5 часа;

Общее время с подготовкой: 1,5–2 часа.

Старт: от впадения реки Киша в Белую.

Финиш: за н/п Хамышки или у входа в Гранитный каньон (конкретная точка выбирается инструктором исходя из погоды, уровня воды и безопасности).

**Как это работает?**

Инструктор полностью управляет рафтом: рулит, принимает решения, следит за всеми.

Ваша роль — не «пилот», а команда:

→ грести по команде,

→ переносить вес тела при поворотах,

→ поддерживать друг друга,

→ и, конечно, смотреть по сторонам.

**Что взять с собой:**

Купальник / плавки;

Полотенце;

Лёгкая сидуха (пенка, надувная подушка) для комфорта в транспорте;

Закрытая обувь с фиксацией стопы — кеды, трекинговые сандалии (типа Keen), кроссовки на шнуровке (**Не шлёпанцы и не босиком! — в воде — острые камни и скользкие поверхности**).

Фото/видео в непромокаемом контейнере или чехле — моменты хочется сохранить (если сомневаетесь в защите, лучше оставить на базе: вам сделают фото на память).

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Города:** Каменноостровский

**Достопримечательности:** Ущелье Мишоко

**Водоемы:** Река Белая

---

**7-й день**

**пятница**

---

**«Плато Лаго-Наки: дыхание древнего океана».**

**08:00 Завтракаем.**

**09:00 Выезжаем в горы.**

По дороге делаем «панорамные остановки», где горы-трёхтысячники раскроются перед вами во всём своём величии. Воздух здесь уже другой — свежий, прохладный, хрустальный, с ароматом хвои и горных трав.

Самое интересное - прохождения необорудованных «диких» пещер. Мы **посетим 2 пещеры: «Пикетную» и «Красивую»**. Пещеры расположены среди леса в южной части хребта Азиш-Тау на высоте более 1300 м над уровнем моря. Длина «Красивой» 173 м, «Пикетной» 141 м.

На стенах, потолке и на полу пещер образовалось большое количество сталактитов и сталагмитов и сталагнатов. Пещеры хорошо обследованы и вход в них не представляет особой сложности. Для данного маршрута рекомендуем взять одежду, которую не жалко будет испачкать, фонарики.

Завершив наш маршрут на **смотровой площадке «Скала Утюг»** — на высоте около 2000 м. **Отсюда видно всё плато:**

альпийские луга,  
отвесные скалы,  
снежники,  
дальние хребты и горы.

Здесь прекрасные локации и можно делать хорошие снимки.

Запечатлейте этот момент, когда вы стоите между небом и пропастью и ощущаете бескрайность и состояние полета! И ради таких моментов стоит ехать сюда! А если присмотреться к камням под ногами — можно найти окаменелую ракушку. Да, именно ту, что жила в океане Тетис — 300 миллионов лет назад! Классный сувенир, но правда, из другого времени.

Возвращаемся к вечеру с лёгкой усталостью от ветра и свежего воздуха, но довольные и с сотнями классных кадров.

**18:00 Встречаемся за ужином.**

Восстанавливающий суп, шашлык, приготовленный на открытом огне и возможность пообщаться, поделиться впечатлениями!

**Что взять с собой:**

Удобную спортивную обувь;  
Одежду по погоде;  
Лёгкую куртку или ветровку (в пещере прохладно, на высоте ветрено);  
Дождевик (погода в горах непредсказуема);  
Треккинговые палки никогда не помешают;  
Фонарик;  
Одежду, которую не жалко испачкать.  
Фотоаппарат или телефон с зарядкой.-  
Настрой пройти маршрут!

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Города:** Каменноостровский

**Достопримечательности:** пещера "Пикетная", пещера "Красивая"

---

**8-й день**  
**суббота**



---

**Маршрут на хребет Уна-Коз.**

**08:00 Завтрак.** Ланч-бокс на перекус возьмите за завтраком.

**09.00 Едем к началу маршрута: Даховской канатной дороге.**

**09:30 Канатка поднимет на вершину хребта Уна-Коз** (высота над уровнем моря 1 км, длина дороги 1250 м, высота подъема 500 м, время пути в одну сторону около 15 минут, канатная дорога оборудована открытыми креслами, состоящими из двух сидений).

На самой вершине расположены завораживающие панорамы на горы и предгорья. Спустимся в пещеру «Желаний» - небольшой грот с интересными окошками.

**11.00 пойдем по хорошо промаркированной тропе около 3 км вдоль гребня Уна-Коз.**

Перепад высоты на данном маршруте около 100 м. Никаких резких подъёмов или спусков. Тропа то выходит к самому обрыву, то уходит в лес, который благоухает всевозможными цветами и где поют птицы.

**И вот — «Чёртов Палец».**

Эта двурогая скала, выступающая из хребта на высоте более 1000 м.

**С неё — захватывающая 360°-панорама:**

- Все вершины Адыгеи, как на ладони;
- Леса, раскинувшиеся до горизонта;
- Поляны, озёрца, речные излучины;
- Горные поселки, будто игрушечные — внизу, в тишине.

Идем в пещеру «Пыльная» и посещаем гроты.

**12.30 Обед.**

После обеда идем обратно до старинного каменного моста 5 км. Часть пути - это крутой спуск по пересеченной местности. По пути будут смотровые площадки с красивыми видами.

**17.30 - мы на реке Дах у Даховского старинного моста.**

**Берите с собой купальник - можно будет искупаться в реке Дах.**

**18:00-20:00 Ужин на базе.**

**Что взять с собой:**

- Удобную спортивную обувь;
- Одежду по погоде;
- дождевик (погода в горах непредсказуема);
- Треккинговые палки никогда не помешают;
- Фотоаппарат или телефон с зарядкой.

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Города:** Каменноостровский

**Достопримечательности:** Хребет Уна-Коз

---

**9-й день**

**воскресенье**

---

**Экскурсия «Хаджохская теснина» - там, где вода побеждает камень». Купание в теплых бассейнах с геотермальной водой.**

**08:00 Завтракаем.**

**09:00 Едем на геотермальный источник, чтобы начать день с тепла и расслабления.**

Вас ждут бассейны с целебной водой (около 37°C), 2 часа чтобы поплавать и дать телу расслабиться. А для тех, кто любит похолоднее есть еще бассейн с температурой воды 22°C.

**14:00 Обед.**

**15:00 Выезжаем в Хаджохскую теснину — одно из самых живописных мест Адыгеи.**

Расположена она в посёлке Каменномоостский, в каньоне реки Белая. До неё — всего 5-10 минут от места размещения.

Местные жители называют это место «Шум», и понятно почему: здесь река бурлит, шумит. Это не просто ущелье - это поле битвы воды, времени и камня. Горная река за миллионы лет прорезала в скале узкий коридор глубиной до 40 м. Стены — почти 400 м в высоту. Даже в самый солнечный день лучи не всегда добираются до дна — так глубоко и узко это место.

Самая живописная часть ущелья оборудована для экскурсий железными мостиками, ступеньками и площадками с поручнями. Вход на эту территорию — платный.

В этот день пройдем около 1 км.

**18:00-20:00 Ужин на базе.**

**Что взять с собой:**

Удобную спортивную обувь (будем ходить по тропам и камням и мокрым участкам);

Прогулочную одежду по погоде.

Дождевик: погода в горах непредсказуема.

Фотоаппарат или телефон с зарядкой.

Хорошее настроение — оно всегда к месту!

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Города:** Каменномоостский

**Достопримечательности:** Хаджохская теснина (Каменномоостский каньон)

---

## 10-й день

### понедельник

---

**Экскурсия «Гуамское ущелье. По узкоколейке сквозь миллионы лет». Купание в теплых бассейнах с геотермальной водой.**

**08:00 Завтракаем.**

**08:30 Отправляемся в Гуамское ущелье.**

Это живая страница из истории Земли. 100 миллионов лет назад 5 км узкого, глубокого ущелья, стены — до 400 м (это выше Эйфелевой башни!) и вокруг — скалы, мох, папоротники, каскады водопадов и водопадиков реки Курджипс.

По каньону проходит узкоколейная железная дорога, вырубленная прямо в скале. Садимся на экскурсионный поезд. Теперь мы больше не туристы. Мы — гости древнего мира. Здесь легко поверить, что вы попали в другую эпоху — ту, где ещё не было телефонов, дорог и спешки, а были только камень, вода и тишина. Проедем 2 км вдоль отвесных скал, медленно под рассказы аудиогuida любуясь видами и удивляясь тому, как природа умеет быть такой грандиозной (Примерно 20 минут в одну сторону.)

Потом — пешая прогулка с гидом: около 1,5 км по тропе, где каждый поворот открывает новый вид. Обрато — снова на поезде - так же красиво. Только теперь — с сотней новых впечатлений

А на обратном пути — самое приятное: заедем на **геотермальный источник**, где вас ждут тёплые бассейны с целебной водой. 2 часа — чтобы расслабиться, отдохнуть и просто поплавать под открытым небом. Не

забудьте: купальник, полотенце, тапочки и хорошее настроение!

Экскурсия на весь день. Ланч-бокс выдается за завтраком — гид выберет уютное место для перекуса, где можно поесть, отдохнуть и поделиться впечатлениями.

**18:00 - 20:00 Ужин с первым блюдом.**

**Что взять с собой:**

Удобную спортивную обувь (будем ходить по тропам и камням и мокрым участкам);

Прогулочную одежду по погоде — в ущелье всегда более прохладно;

Дождевик (погода в горах непредсказуема);

Купальник, полотенце, шлёпанцы — для бассейнов.

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Достопримечательности:** Гуамское ущелье

---

## 11-й день

### вторник

---

**Экскурсия «Майкоп - город в устье яблонево́й долины». Купание в бассейнах с геотермальной водой.**

#### 09:00 Завтрак.

Лёгкий старт перед погружением в многовековую историю Кавказа. Не забудьте взять с собой выданный ланч-бокс — он пригодится в пути!

**Столица Республики Адыгея** — не просто административный центр, а древнее поселение с тысячелетней историей, упоминания о котором восходят к эпохе бронзового века. Это красивый зелёный город, его название переводится как «город в устье яблонево́й долины», и, действительно, как раньше, так и сегодня его окружают фруктовые сады. Сегодняшняя экскурсия — это путешествие сквозь века: от археологических открытий до живых традиций адыгского народа.

**Национальный музей Республики Адыгея** - один из самых современных и содержательных музеев Кавказа. Здесь гармонично соединены:

- глубокая археология (включая знаменитую Майкопскую культуру, давшую имя всей эпохе),
- богатейшая этнография,
- история и природа региона.

Особое внимание — **выставке «Культура и быт адыгов»**: традиционная одежда, оружие, украшения, предметы домашнего обихода и убранство жилища — всё это оживает в рассказе гида и раскрывает дух, достоинство и мудрость одного из древнейших народов Евразии.

#### Городской рынок — вкус Адыгеи.

Здесь вы найдёте:

- аутентичный адыгейский сыр (от нежного до копчёного),
- ароматные пряности, знаменитую адыгейскую соль,
- мед, орехи, варенье, соленья и другие гостинцы — идеальный подарок для близких.

Не упустите возможность попробовать свежий сыр прямо у прилавка!

#### Обед на маршруте.

Ланч-бокс выдаётся за завтраком — гид подберёт удобное место для остановки. Форма одежды: удобная прогулочная (по погоде), обувь — только спортивная или трекинговая (ожидается активное передвижение по городу и музею).

#### На обратном пути — геотермальный источник.

Завершим насыщенный день естественным SPA-ритуалом в тёплых водах геотермального источника. Два часа свободного времени — чтобы снять напряжение, отдохнуть и «переварить» впечатления от древнего Майкопа.

#### Не забудьте с собой:

Купальник / плавки, полотенце, шлёпанцы

#### 18:00-20:00 Ужин с первым блюдом.

**Питание:** Завтрак. Обед (ланч-бокс). Ужин.

**Города:** Майкоп

**Достопримечательности:** Национальный музей (Майкоп), Соборная мечеть Майкопа

---

## 12-й день

### среда

---

#### Отъезд.

Завтрак или ланч-бокс с собой — Отъезд.

Завтрак начинается в 08:00.

Отъезд на трансфере — с 06:30 до 10:00 (время зависит от пункта назначения).

#### Важно для гостей, выезжающих до 08:00:

Вам будет выдан ланч-бокс вместо завтрака в день отъезда.

Выдача — накануне, после ужина, чтобы обеспечить удобство и своевременную подготовку.

**Рекомендации по обратным билетам из Краснодара:** поезд - не ранее 14.45, самолет - не ранее 15.00.

#### Обратный групповой трансфер не входит в стоимость тура и оплачивается на месте.

Стоимость обратного трансфера в г. Минеральные воды - 1500 руб.

Стоимость обратного трансфера в г. Краснодар - 1200 руб. с чел.

Стоимость обратного трансфера в г. Армавир - 1200 руб.

**Для тех, кто едет в Сочи на электричке "Ласточка"** Трансфер из Каменномо́стского в г. Майкоп в 5 45 утра.(стоимость 700 руб./чел. (не менее 2-х человек)). Электричка отправляется из г. Майкоп в 07.00.

