

Тур с программой

# "Путешествие в край гор и водопадов", тур на 11 дней, Экотур, Лето, отдых + купание + экскурсии, Адыгея

## Программа тура

1-, 2-, 3-, 4-местное:

**Пос. Каменноостский:**

**Гостевой дом «У горы»**, пос. Каменноостский, 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.

**Номера в гостевом доме "У Сергея"** находятся в 8-10 минутах ходьбы от основной территории базы, включая подъем (30 метров по ступенькам).

В гостевом доме 3 номера с всеми удобствами.

В каждом номере санузел с душем, TV, холодильник, электрочайник, фен.

Предоставляются два полотенца на человека и постельное белье.

Уборка в номере до и после заезда, а также по средам.

Питание и отъезд на маршруты осуществляются с основной территории базы.

1-й номер: В номере: двуспальная кровать, TV, холодильник, электрочайник, фен, санузел с душем.

2-й номер: В номере: Две односпальные кровати, TV, холодильник, электрочайник, фен, санузел с душевой кабинкой.

3-й номер: В номере: Двуспальная кровать, две односпальные кровати, двуспальный диван, TV, холодильник, электрочайник, фен, санузел с душевой кабинкой.

**Гостиница "Графство Хаджох"**, пос. Каменноостский, ул. Карла Маркса, д. 13А. **(Номер реестровой записи: С012026021651).**

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 «У ручья».**

Дом расположен в тихом уютном месте, вдали от центра, суеты, шума и пробок в праздничные дни.

Рядом протекает горная речка. В 10 минутах ходьбы расположена Хаджохская теснина. В доме два двухместных и два восьмиместных двухэтажных номера. Двухместные расположены на первом этаже, восьмиместные на втором и третьем этажах. В номерах есть все необходимое для комфортного проживания. В каждом номере находится кухонная зона с холодильником, чайником, микроволновой печью, посудой. Также в каждом номере: душевая (мыльные принадлежности, полотенца, одноразовые тапочки), кондиционер, телевизор, бесплатный Wi-Fi. В восьмиместных номерах большая обеденная зона с раскладывающимся столом. Один восьмиместный номер с общей четырехместной спальней, второй восьмиместный номер с двумя отдельными двухместными спальнями на втором этаже номера. На первом этаже каждого восьмиместного номера по два больших раскладных дивана. На первом этаже гостевого дома есть общая кухня. На террасе столы и стулья. На территории гостевого дома бассейн, шезлонги, беседки, мангалы и мангальные принадлежности. Стоянка на территории под видеонаблюдением.

**Адрес:** респ. Адыгея, пос. Каменноостский, ул. Поселковая, д. 31.

**Гостевой дом «Горная лаванда»,** пос. Каменноостский, 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. Каменноостский,

Гостевой дом расположен в поселке Каменноостский. 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. Каменноостский, ул. Веселая, 5.

---

## 1-й день

### воскресенье

---

***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. Каменноостский или ст. Даховская.

Трансфер организован из аэропортов и железнодорожных вокзалов.

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

**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

---

## 2-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.

Обратно — 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

---

**3-й день**

**вторник**

---

**Экскурсия: «Свято-Михайловский монастырь». Мастер-класс по изготовлению халюжей.**

**08:00 Завтракаем.**

**09:00 Отправляемся в посёлок Победа — к Свято-Михайловскому мужскому монастырю.**

Здесь вас ждёт не просто экскурсия, а погружение в историю и духовную атмосферу.

Вы услышите рассказ о том, как монастырь возродился из руин, побываете в старинном Троицком храме и прогуляетесь по ухоженной территории.

Услышите легенду о византийских сокровищах, которые, говорят, до сих пор спрятаны под горой.

Далее — палеонтологический **музей «Музей камня».**

Здесь хранятся аммониты, окаменелости и другие следы жизни древнего океана Тетис, который покрывал эти земли более 100 миллионов лет назад.

**Особая часть маршрута — подземелья монастыря.**

Большинство входов сюда были завалены в 1954 году.

Мы пройдем по доступной части подземелья:

**Часовня, где до сих пор зажигают свечи,**

**Келии монахов, где когда-то они молились и жили в полном уединении.**

Здесь — не просто пещеры. Здесь — духовная память.

Недалеко от монастыря, на склоне горы Физиабго, находится святой источник святого великомученика и целителя Пантелеймона.

По преданию, вода здесь исцеляет болезни тела и души.

Мы поднимемся к нему по мягкой тропе (около 500 м, плавный подъём) и наберём немного воды — на память и на здоровье.

Возвращаемся. Выезд в 13 часов., чтобы успеть к обеду

**Что взять с собой:**

Удобную обувь (будем ходить по тропам и камням);

---

Проголочную одежду по погоде;  
Дождевик (погода в горах непредсказуема);  
Бутылку или флягу для святой воды;  
Купальные принадлежности и полотенце — для геотермального источника;  
Треккинговые палки никогда не помешают;  
Открытость сердца — она здесь особенно уместна.

**14:00 Обед.**

**15:00 Мастер-класс по приготовлению халюжей.**

Халюжи — одно из старейших и самых почитаемых угощений адыгейской традиции. Их готовят на все важные события — от семейных застолий до национальных праздников: на свадьбах, в честь гостей, в день рождения ребёнка.

**Халюж - это:**

Румяная, хрустящая корочка снаружи,  
Мягкая, тающая во рту начинка из свежего адыгейского сыра — солоноватая, бархатистая, с лёгким ароматом трав...

Свежая зелень — кинза, укроп, зелёный лук — вплетённые в сыр.

**Это не просто чебуреки.** Это их благородные предки — более мягкие, душевные, наполненные смыслом.

Тесто — простое, но мудрое. Начинка — чистая, без мяса, зато с душой. Обжаренные в масле до золотистого оттенка, халюжи дышат теплом очага и заботой хозяек, бережно передающих рецепты из поколения в поколение.

**Адыгейский сыр — сердце этого блюда.**

Созданный по древним рецептам, без консервантов, без компромиссов — он хранит в себе аромат горных пастбищ, свежесть утренней росы и вековую мудрость сыроделия. Твёрдый и мягкий, солёный и нежный — каждый кусочек рассказывает свою историю.

**Что вас ждёт на мастер-классе?**

Приготовление теста по традиционному рецепту — с объяснением тонкостей консистенции и раскатки;

Формирование начинки: выбор сыра, пропорции зелени, секреты идеального баланса вкусов;

Обжарка халюжей в казане — чтобы корочка хрустела, а внутри всё оставалось сочным и тёплым;

Дегустация с горячим чаем из ароматных трав Кавказа;

Краткая экскурсия в историю адыгейской кухни — ведь еда здесь всегда была частью культуры, уважения к природе и гостеприимства.

Подходит для всех возрастов и уровней подготовки.

Даже если вы никогда не держали в руках тесто — здесь вас научат.

Даже если вы никогда не пробовали адыгейский сыр — вы не забудете этот вкус.

Подходит всем — от новичков до опытных кулинаров.

Детям — интересно, взрослым — вдохновляюще, семьям — объединяюще.

Готовы создать своё маленькое чудо из теста и сыра?

Запишитесь на мастер-класс — и заберите домой не только вкус, но и частичку кавказской души.

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Города:** Каменномоетский

**Достопримечательности:** Свято-Михайловский монастырь

---

**4-й день**

**среда**

---

**Экскурсия «Зубр и леопард: История спасения целого мира». Верёвочный 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.

Прогуляемся, полюбуемся пихтовым лесом, горной рекой, подышим чистейшим горным воздухом.

**И, конечно, верёвочный парк!**

В парке 5 маршрутов разных по протяженности и сложности: детский, семейный, веселый, экстремальный, троллейный (на нем три троллея!).

**Маршрут рассчитан на весь день до 16:00.**

Ланч-бокс на перекус выдаётся за завтраком.

Форма одежды прогулочная, обувь спортивная.

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

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

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

**Водоемы:** Река Белая

---

**5-й день**

**четверг**

## **Экскурсия в ущелье Мишоко. Экскурсия «Хаджохская теснина — там, где вода побеждает камень».**

**08:00 Завтрак.**

**09:00 Выезжаем к ущелью реки Мишоко.**

Этот объект расположен на окраине посёлка Каменномоостский.

Вы пойдете по верхней тропе, где каждый шаг раскрывает новые панорамы предгорий — зелёные волны холмов, уходящие вдаль, нарисованные кистью самой природы.

Вас встретит ущелье, ограждённое с обеих сторон скалами высотой до 70 метров — их ярко-жёлтые стены переливаются в свете солнца и имеют причудливые формы.

По крутым склонам возвышаются величественные буки и каштаны, а внизу течет река Мишоко и струятся водопады.

Существует несколько версий происхождения названия этого ущелья, одна из которых связывает его с адыгейским словом «мышъэкъо» — что дословно означает «медвежье ущелье», отражая древнюю связь земли с её природными обитателями.

**Пешая прогулка продлится 1,5 - 2 часа.**

На маршруте нет перил, вымощенных дорожек и лестниц.

**Если вы выбрали конный маршрут:**

Длительность маршрута (1 час 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.

Далее едем в уникальный частный **музей "Беловодье"**, собранный с любовью и страстью к истории.

Здесь хранится историческая и палеонтологическая коллекция:

Редкие находки,

Аммониты, и другие окаменелости древнего океана Тетис,

Артефакты быта и истории Адыгеи.

Экскурсия по музею — 30–50 минут.

Не лекция, а увлекательная беседа.

**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.

На территории есть мини-зоопарк, где в вольерах содержатся страусы, выдры, еноты, лисы и даже медведи.

Медведи давно стали «визитной карточкой» Хаджохской теснины: в обмен на лакомство они встают на задние лапы, кружатся, кланяются, хлопают «в ладоши» и даже «стесняются».

В этот день пройдём 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);

Проголочную одежду по погоде;

Дождевик — погода в горах непредсказуема;

Треккинговые палки никогда не помешают;

Фотоаппарат или телефон с зарядкой;

Хорошее настроение — оно всегда к месту!

**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.

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Города:** Каменномоостский

**Достопримечательности:** Ущелье Мишоко, Хаджохская теснина (Каменномоостский каньон)

---

## 6-й день пятница

---

### **Экскурсия «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.

Вы не просто дышите — вы чувствуете, как лёгкость возвращается к вам.

Ваш гид — человек, который по-настоящему любит Адыгею, будет сопровождать вас весь день и делиться не только фактами, но и историями, легендами и тем, что не найти в путеводителях.

Можно прогуляться, сделать фото, перекусить, заглянуть в сувенирные лавки, где продают: местные сладости, адыгейский сыр - мягкий, соленый, копченый, травяные чай и халюжи и милые безделушки - на память или в подарок.

Далее — посещение пещеры **Большая Азишская**. Пещера оборудована подсветкой и безопасными дорожками. Внутри прохладно, влажно и тихо — сразу чувствуешь, что попал в другой мир.

Пещере больше 2 миллионов лет, и она входит в пятёрку самых крупных в Европе.

Главное богатство этого подземного царства - сталактиты, сталагмиты и сталагматы — каменные «скульптуры», которые росли веками.

**Многие из них получили названия:**

- «Каменные водопады»,
- «Крылья Ангела»,
- «Апостолы»,
- «Будда»,
- «Указующий перст»,
- «Пальма желаний»...

Игра теней и света рождает яркую игру воображения - делает их похожими на настоящие фигуры. Интересно, а что увидите вы?

Продолжительность экскурсии по пещере — около 30-40 минут.

Завершим 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 хорошо постоять немного в тишине, сделать фото и просто посмотреть вокруг.

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.**

Горячий суп, шашлык, приготовленный на открытом огне, и возможность пообщаться, поделиться впечатлениями и просто отдохнуть после насыщенного дня.

**Что взять с собой:**

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

Прогулочную одежду по погоде;

Лёгкую куртку или ветровку (в пещере прохладно, на высоте — ветрено);

Дождевик (погода в горах непредсказуема);

Треккинговые палки никогда не помешают;

Фотоаппарат или телефон с зарядкой - если хотите запечатлеть виды;

Хорошее настроение — оно всегда к месту!;

**Маршрут на весь день.**

Подходит всем, кто хочет увидеть горы, не торопясь походить, подышать свежим воздухом и провести день без спешки и экстрима.

**Ланч-бокс вы получите за завтраком** — гид выберет уютное место для перекуса.

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

**Города:** Каменноmostский

**Достопримечательности:** Большая Азишская пещера

---

## 7-й день

### суббота

---

**Экскурсия «Уна-Коз — там, где горы становятся панорамой». Купание в бассейнах с геотермальной водой.**

#### **08:00 Завтрак.**

Начинаем день с тёплого, ароматного завтрака — заряжаемся энергией для одного из самых живописных дней вашего путешествия.

#### **09:00 Подъём по канатной дороге на хребет Уна-Коз.**

С комфортным подъёмом по канатной дороге вы окажетесь на вершине хребта Уна-Коз — месте, где горы становятся панорамой. С первых шагов открывается захватывающий вид:

Лаго-Накское плоскогорье — бескрайнее горное море;

Долина реки Белой, извивающаяся, как серебряная лента;

Хаджохский каньон, глубокий и таинственный;

Грандиозные скалы Азиш-Тау и Уна-Коз;

И вдали — станция Даховская, уютно приютившаяся в объятиях гор.

Спустимся в **пещеру «Желаний»** - небольшой грот с интересными окошками. Далее пройдем по хорошо промаркированной тропе около 3 км — вдоль гребня Уна-Коз. Перепад высоты на данном маршруте около 100 метров. Никаких резких подъёмов или спусков — только постепенное движение вдоль края мира. Тропа то выходит к самому обрыву, то уходит в лес, который благоухает всевозможными цветами и где поют птицы.

#### **И вот — «Чёртов Палец».**

Эта двурога 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 излуины;

Горные поселки, будто игрушечные — внизу, в тишине.

Это не просто смотровая точка. Это момент, когда вы перестаёте быть наблюдателем — и становитесь частью пейзажа. Идем обратно 3 километра.

#### **14:00 Обед.**

Вкусный домашний обед — чтобы восстановить силы.

#### **15:00 Геотермальный источник.**

После подъёма — идеальное время для отдыха. Погрузитесь в тёплые бассейны с естественной термальной водой (около 37°C), где горные источники дарят тепло, расслабление и лёгкость. Здесь, среди природы, вы почувствуете, как напряжение уходит — и тело возвращается к себе.

**С собой:** купальник, полотенце, шлёпанцы. Остальное — сделает природа.

#### **18:00-20:00 Ужин на базе.**

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Достопримечательности:** Хребет Уна-Коз

---

## 8-й день

### воскресенье

---

### **Экскурсия «Плато Лаго-Наки: Там, где небо опускается на альпийские луга».**

#### **09:00 Сегодня едем на плато Лаго-Наки.**

Красота плато — с его альпийскими цветущими лугами, карстовыми воронками и снежниками — никого не оставляет равнодушным. Пройдя через КПП «Лаго-Наки», мы попадаем на территорию Кавказского биосферного заповедника. Наш маршрут начнётся от хребта «Каменное море» — причудливого нагромождения каменных глыб, словно замерзших волн древнего океана.

Идём 2 км по ровной гравийной дороге.

Останавливаемся на обустроенных смотровых площадках с беседками и лавочками, наслаждаемся открывающимися потрясающими видами: на горы Оштен, Тхач и панорамы Главного Кавказского хребта. Выходим на само плато Лаго-Наки. Проходим 1 км по альпийским лугам, где ещё сохраняются снежники. Отсюда снежники на склонах дают начало рекам Курджипс и Армянка.

Вдоль тропы можно увидеть редкие растения — эндемики, в том числе множество видов цветущих цветов, характерных только для этого региона. Путь — лёгкий, почти медитативный. Плавный, незаметный подъём и спуск по оборудованной, маркированной тропе — ведущей через сказку.

За день пройдем около 5 км.

Маршрут рассчитан на весь день до 16:00.

Ланч-бокс на перекус выдаётся за завтраком. Обратный путь также - через КПП «Лаго-Наки».

Возвращаемся к ужину.

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

**Маршрут на весь день. Подходит всем, кто хочет увидеть горы, не торопясь походить, провести день без спешки и экстрима.**

#### **Что взять с собой:**

Удобную спортивную обувь,

Прогулочную одежду по погоде (закрывайте плечи и руки, ибо даже двадцати минут достаточно, чтобы с непривычки обгореть на солнце),

Лёгкую куртку или ветровку (на высоте может быть ветрено),

Дождевик (погода в горах непредсказуема),

Головные уборы (обязательно!),

Солнцезащитные очки,

Крем от загара,

Треккинговые палки еще никому не помешали,

Фотоаппарат или телефон с зарядкой, если хотите запечатлеть виды.

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

**Города:** Каменноостский

**Достопримечательности:** Плато Лаго-Наки

---

## **9-й день**

### **понедельник**

---

### **Экскурсия «Путь к Сердцу Руфабго». Купание в бассейнах с геотермальной водой.**

#### **09:00 Экскурсия в ущелье Руфабго.**

Сегодня мы отправимся в одно из самых живописных мест региона — ущелье Руфабго, памятник природы регионального значения. Всего в 2 км от посёлка Каменноостский нас ждёт прогулка вдоль ручья Большой Руфабго, который на своем пути создал целую галерею водопадов. Пройдём по мосту через реку Белая, поднимемся по лестнице на поляну у входа на тропу — здесь нас встретят кафе, небольшой рыночек с местными сувенирами и даже стрелковый тир.

Далее - посещение этнографического музея «Адыгское подворье» - небольшое погружение в культуру. Узнайте о традициях адыгов, увидите традиционные постройки, предметы быта и ремёсла — живая история под открытым небом.

Маршрут — около 4 км (2 км туда и 2 км обратно) по сильно пересечённой местности. Тропа хорошо проложена, оборудована, но требует внимания: камни, корни, лестницы, перепады высот — всё как в настоящем горном походе. Вдоль пути — четыре водопада, каждый со своим характером:

«Шум» — 4 метра мощного ниспадающего потока, полностью оправдывает свое имя! Его слышно задолго до того, как он появляется в поле зрения!

«Второй каскадный» («Малыш») — лёгкий, многоступенчатый, словно игра воды по камням - падает каскадами в 1,5 метра.

«Сердце Руфабго» — скрытый под «каменным сердцем», он словно тайно бьётся в груди ущелья.

«Девичья коса» («Шнурок») — 15-метровый водопад, падающий в глубокую логуну, словно серебряная нить.

Но даже без водопадов ущелье Руфабго — это магия:

— прохладная тень густого леса и солнечные блики сквозь листву,

— журчание воды повсюду — то порог, то перелив, то ручей у самой тропы,

— чистейший воздух, лёгкая влажность, аромат земли...

Это место — не просто маршрут, а настоящая терапия природой. Мы идём медленно, осторожно.

Останавливаемся, чтобы сфотографировать, прислушаться. Время на маршруте — 2-2,5 часа.

**14:00 Вкусный домашний обед** восстановит силы.

**15:00 Едем на геотермальный источник.**

После прогулки — идеальное время для расслабления. Два часа в тёплых бассейнах. Берите купальник, полотенце, шлёпанцы

**18:00-20:00 Ужин.**

**Что взять с собой:**

Спортивная обувь — с хорошей подошвой (не плоской!),

Прогулочная одежда — по погоде, но с возможностью намочнуть,

Треккинговые палки — если есть, помогут на камнях (очень нужны!).

**Питание:** Завтрак. Обед. Ужин.

**Достопримечательности:** водопад Сердце Руфабго, ущелье Руфабго

---

**10-й день**

**вторник**

---

## **Экскурсия «Майкоп - город в устье яблоневого 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 яблоневого 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)

---

## **11-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.**

**Питание:** Завтрак.