

## Актив VIII

Регионы: **Адыгея, Ставропольский край**

### О туре

За неделю вы попробуете разнообразное сочетание активных и оздоровительных экскурсий по живописной природе в Адыгее.

Что Вас ожидает: Активный отдых в Адыгее. Каждый день, Вас ждёт новое приключение. Посещение Хаджохской теснины, экскурсия на высокогорное плато Лаго-Наки, а также маршрут по горным ущельям Мешоко, Руфабго и Гуамскому ущелью, сплав на рафтах по бурлящей горной реке Белой наполнят впечатлениями и обеспечат надолго заряд энергии! Для желающих посетить термальные источники — бесплатный трансфер.

Туристическая база отдыха в горах Адыгеи!

### День 1

### Воскресенье

11:00 — встреча жд Краснодар-1.

15:00 — прибытие в объект размещения.

15:00-16:00 — **поздний обед**.

Свободное время.

18:00 — **ужин**.

15:30 — встреча в Минеральных Водах.

20:00-20:30 — прибытие в объект размещения.

21:00 — **поздний ужин**.

### День 2

### Понедельник

09:00 — **завтрак**.

10:00 — **экскурсия в Хаджохскую Теснину**. Это памятник природы, который создала река миллионы лет тому назад. Это место не оставит равнодушным ни одного посетителя. Здесь мы увидим всю мощь природной стихии: свирепство реки с одной стороны, и, в то же время, усмиренную водную гладь с другой стороны. Также познакомимся с некоторыми представителями животного мира Кавказа, эндемиками и краснокнижными животными. Отвесные серые с прожилками мрачные стены каньона изобилуют котлами и нишами, вымытыми в каменной толще неистовым водным потоком. Венчает теснину природный каменный мост, который и дал название посёлку. Отсюда начинаются практически все маршруты в горную часть Адыгеи.

**Дикий пляж и хребет Азиш-Тау** впечатлят даже бывалого туриста. Дикий пляж расположен в ущелье Руфабго, скрытый от глаз любопытных туристов, он привлекает своей загадочностью и уединённостью. Горный хребет Азиш-Тау замыкает собой северно-восточную часть плато Лаго-Наки. Начинаясь у места впадения ручья Руфабго в реку Белую, он протянулся на двадцать пять километров к юго-западу. Хребет покрыт сосновыми и пихтовыми лесами, встречаются здесь также тис и самшит. Протяжённость маршрута 12 км. На маршруте будет спуск с дюльфером и посещение сквозной пещеры.

14:00 — **обед** на маршруте.

**Посещение четырёх водопадов Руфабго.**

19:00 — **праздничный ужин знакомств**.

## День 3

## Вторник

9:00 — завтрак.

10:00 — конная прогулка.

**Конная прогулка** начинается на небольшом ранчо, где вас по приезду спросят о вашем умении обращаться с лошадьми. Каждый получит коня в соответствии с опытом и навыком езды. Все ваши пожелания будут учтены. После инструктажа группа отправляется по красивейшим местам скального хребта в сопровождении опытного инструктора, который в течение всего маршрута будет внимательно следить за поведением лошадей. На маршруте будут остановки на смотровых панорамах с захватывающими видами гор.

14:00 — обед.

15:00 — выезд на сплав по реке Белая.

**Рафтинг** — это настоящая находка для проверки команды! На старте выдаётся всё необходимое снаряжение и проводится подробный инструктаж. На всём маршруте вас сопровождают опытные инструктора. Скорость и алмазные брызги бурной реки не оставят никого равнодушными!

18:00 — ужин.

19:00 — посещение термальных источников (2 часа).

**Центр отдыха «Термальный парк-отель Псыгупс»** расположен вдали от шума и суеты больших городов в тихом и зелёном посёлке Тульском в Республике Адыгея. Температура воды в бассейнах регулируется автоматически в зависимости от погоды на улице и всегда является комфортной для купания (от 30 до 37°C). Купание в открытых бассейнах с проточной горячей водой, насыщенной минералами природных недр. Расслабляющий и оздоровительный эффект достигается благодаря особым свойствам термальных вод. Вода используется в лечении болезней сердечно-сосудистой системы, ревматологических, кожных заболеваний, болезней нервной системы, заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней нарушения обмена веществ и эндокринной.

## День 4

## Среда

09:00 — завтрак.

10:00 — выход на экскурсию.

**В этот день наш путь начинается в Экстрим парке Мишоко**, где нам выдадут снаряжение для перелета по троллею на другую сторону ущелья. После чего, мы пройдем около 10 км. в сторону Чертового пальца. Со скалы Чертов Палец открывается шикарная панорама гор Адыгеи. Как на ладони видны: Передовой хребет и его самые знаменитые вершины Большой и Малый Тхач, горы Главного Кавказского хребта — перевал Чертовы ворота (Ачешбоки), Тыбга, Бамбак, Джуга, Чугуш, Джемарук, Асбестная и Уруштен. Отлично видно величественное Лагонакское нагорье — плато Лаго-Наки и венчающий его Фишт-Оштенский массив с горами Оштен и Фишт. Внизу, на слиянии рек Белая и Дах, раскинулась станица Даховская, а вдалеке среди лесов виден посёлок Усть-Сахрай, откуда начинается маршрут на Сахрайские водопады.

14:00 — обед на маршруте.

**После обеда мы посетим гроты и канатную дорогу.**

18:00 — ужин.

19:00 — посещение термальных источников (2 часа).

## День 5

## Четверг

09:00 — завтрак.

10:00 — джиппинг на Сахрайских водопадах.

Маршрут Сахрайские водопады позволит вам побывать на одном из малодоступных водопадов у лаго-нагского нагорья. Продолжительность маршрута около четырёх часов. Вы посетите две карстовые ванны, каньон реки Сахрай и три водопада — Раскол, девичьи косы и Манкин шум, в кристальных водах которых вам наверняка захочется искупаться.

14:00 — **обед.**

15:00 — **посещение частных музеев «Паноптикум», «Сад камней».**

**«Сад камней»** — музей, основанный адыгейским отделением Русского географического общества. Здесь вы узнаете много интересного об ископаемых минералах нашей республики и много другого. Так же на данной экскурсии вы познакомитесь с аммонитами и другими жителями древнего океана «Тетис», услышите неординарные исторические рассказы о здешних местах и версии учёных о происхождении дольменов.

18:00 — **ужин.**

19:00 — **посещение термальных источников (2 часа).**

## День 6

## Пятница

08:30 — **завтрак.**

09:30 — **выезд на горное плато Лаго-Наки на Западном Кавказе**, высота до 2200 метров. По пути останавливаемся на панорамных площадках с видами на трехтысячники Главного Кавказского Хребта. Плато Лаго-Наки известно своими снежными склонами зимой и альпийскими лугами летом, плато входит в состав Кавказского государственного природного биосферного заповедника, являющегося объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО, с возможностью катаний на санках, снегоходах, лыжах, на плато есть лавки с местными сувенирами.

**Посещение Большой Азишской пещеры**, уникального места, памятника природы, который входит в пятерку красивейших пещер, находящихся на территории Европы. Микроклимат внутри пещеры обладает антибактериальными свойствами и имеет постоянную температуру 4 °С и повышенную влажность. Общая площадь пещеры 690 метров. Азишская пещера идеально оборудована для посещения туристами, проводится экскурсия, есть ступени и ограждения.

15:00 — **обед.**

16:00 — **мастер-класс по Адыгейскому сыру с последующим ужином с национальной кухней.**

19:00 — **посещение термальных источников 2 часа.**

*(При выезде на Мастер-Класс, берем с собой купальники и плавки).*

## День 7

## Суббота

08:00 — **завтрак.**

09:30 — **экскурсия в высокогорный поселок Гузерипль.** Перед въездом в сам поселок вы увидите Гранитный каньон, гору Монах, поселок Хамышки. В поселке Гузерипль, Вам удастся увидеть один из сохранившихся дольменов, посетить интерактивный музей заповедника *(входные билеты за доп.плату)* и подышать свежим горным воздухом.

14:00 — **посещение винодела.**

**С дегустацией домашних местных вин/Гастрономическая дегустация от шато ПО и хамышинские дачи.**

**Что включено:**

- дегустация легких напитков (крафтовое пиво нескольких сортов, в том числе и медовый эль /медовуха), вино красное и белое, дистилляты: граппы, чача, бочковой кальвадос, виски, Бурбон;
- Текила из венесуэльской агавы. Дижестив (после всего): наливки вишневая, кизил, черная смородина, ореховый ликер начиню.
- Дегустация мясной продукции (сыровяленные изделия от 8 месяцев ): коппа (свиная шея), ломо (карбонат свиной). Хамон свиной 3 года, хамон бараний 2 года.

19.00 — праздничный ужин с представителем Адыгской культуры.

Кушаем шашлык, шурпу, делимся впечатлениями о прекрасно проведенном времени. Конечно же строим планы на следующий приезд, ведь в Адыгее так много уникальных мест, которые вы еще не видели. Вручение подарков каждому гостю, успешно прошедшему АКТИВАЦИЮ.

## День 8

## Воскресенье

08:00 — завтрак.

08:30 — отъезд.

## Содержание тура

### В стоимость включено

- Трансфер в день заезда/выезда
- Проживание в комфортабельных номерах
- Вкусное, разнообразное, сытное 3-разовое питание
- Работа инструктора на маршруте
- Все трансферы по программе
- Ежедневные насыщенные экскурсии, незабываемые прогулки по Адыгее
- Спортивная страховка
- Джиппинг
- Экстрим-парк «Мишоко»
- Рафтинг

### В стоимость не включено

- Ж/д, авиа, автобусные билеты до места встречи группы
- Цены на туристические объекты:
  - Теснина: от 600 руб. (взр.), 400 руб. (дет.)
  - Водопады Руфабго: от 600 руб.
  - Монастырь: от 400 руб. (взр.), 200 руб. (дет.)
  - Азишская пещера: от 800 руб. (взр.), 500 руб. (дет.)
  - Конная прогулка: от 2000 руб.
  - Билеты в музеи: от 300 руб.
  - Посещение термальных источников сверх программы (по желанию):
    - Взрослый: от 400 руб.
    - Дети (6–13 лет) и пенсионеры: 200 руб.
    - Дети до 5 лет: бесплатно
  - Гузерипль (вход в заповедник):
    - Взрослый: от 300 руб.
    - Детский: 150 руб.

## Дополнительно

Собираясь на Активацию имейте в виду, что даже летом стоит взять теплые вещи, так как перепады температур в горах могут быть значительными, особенно ночью.

Желательно, что бы одежда была функциональной, то есть один слой отталкивает влагу, второй защищает от ветра.

Важно, чтобы одежда не доставляла неудобств.

**Вот список вещей, которые совершенно необходимо взять с собой каждому туристу:**

- Страховой медицинский полис
- Медицинские препараты для собственных нужд (обезболивающие препараты, солнцезащитные средства с высоким фактором защиты, средства от укусов насекомых и пищевых отравлений, а также лекарства, которые принимаете вы лично)

- Легкая одежда (шорты, футболка, кепка)
- Купальник, плавки, резиновые тапочки
- Куртка-ветровка, плащ или накидка от дождя
- Обувь (туристические ботинки или кроссовки, обязательно на ребристой и не скользкой подошве — трекинговая обувь!)
- Небольшой рюкзак для личных вещей 25-30 л.

❗ Туроператор оставляет за собой право менять порядок экскурсий, время начала и место сбора или производить замену объекта показа на аналогичные, сохраняя при этом общий объем программы

❗ Размещённые данные носят информационный характер и не являются публичной офертой.