

Легендарная Тридцатка. Через горы к морю

Регионы: Адыгея, Краснодарский край, Сочи

О туре

Поход «Тридцатка» — легендарный тур по Адыгее. Всесоюзный маршрут № 30 через горы к морю появился еще в СССР, за его прохождение детям выдавали значок «Юный Турист».

Уникальность похода на Кавказе состоит в разнообразии климатических зон и ландшафтов по пути: он проходит через альпийские луга, снежники, хвойные и лиственные леса и приводит тур через горы к морю, в настоящие субтропики.

Поход легендарная «Тридцатка» рекомендуется для начинающих туристов, которые хотят впервые попробовать настоящий пеший поход с рюкзаками.

Тип отдыха: поход с рюкзаками.

День 1 Тридцатка. Плато Лаго-Наки — ручей Рубленый

До 09:00 — сбор группы на железнодорожном вокзале Краснодар-1 (возле входа в Северное крыло вокзала), в 10:30 — сбор в аэропорту г. Краснодар.

Переезд на микроавтобусе до кордона Кавказского заповедника (время в пути 3,5 часа).

Тридцатый маршрут через горы к морю начинается на **плато Лаго-Наки** — это огромное горное плато, со средней высотой около 2000 метров. Оформив пропуска в Заповедник, начинаем наш поход.

Вскоре выйдем на смотровую площадку, откуда открывается впечатляющий вид на территорию Кавказского государственного природного биосферного заповедника. Впереди покажутся зеленые холмы гор, на которых даже в середине лета красуются белые пятна снежников.

Тур по плато Лаго-Наки идет сначала по альпийским лугам, а затем выходит к хребту «Каменное море». «Каменное море» — это настоящее море вертикальных камней, огромных глыб и сланцев, которые под воздействием сил природы навеки замерли на плато.

Пройдя перевал Абадзешский, спустимся к ручью Рубленый, где и разобьем наш первый лагерь.

День нелегкий — адаптация организма и максимальный вес рюкзака.

Активная часть прохождения по маршруту «Тридцатка»: 9,3 км, перепад высот 1700–2056 м, продолжительность похода 5 часов.

День 2 Гора Оштен (налегке)

Сегодня нам предстоит покорить вершину **Оштен** (2804 м.), это одна из высочайших точек республики Адыгея и несомненное украшение Тридцатки. Кавказ невозможно представить без этой живописной горы.

Поднявшись на отрог Оштена, увидим весь наш вчерашний путь. Внизу, в долине, яркими каплями блестят высокогорные озера, а наша туристическая тропа идет вверх, по каменистому склону на самую вершину.

Гора Оштен — это одна из обязательных точек маршрута номер 30. Через горы к морю отсюда остается всего около 70 км. С вершины открывается великолепный вид на горных соседей Фишт, Пшехо-Су и все бескрайнее плато Лаго-Наки. Отсюда видны уникальные Фиштинские ледники — Большой и Малый, видны альпийские луга, скальные ущелья реки Цица, трехтысячники Красной Поляны. Также с вершины видно смену природно-климатических поясов — от зоны леса до зоны вечных снегов.

Активная часть прохождения по маршруту: 15,2 км, перепад высот 2045–2804 м, продолжительность похода по «Тридцатке» 6–7 часов.

День 3 Гузерипльский, Армянский перевал — приют Фишт

В течение отдыха наверняка увидим туристов, которые совершают кольцевой поход вокруг гор Фишт, Оштен и Пшехо-Су. Поход живописный, но туристы через эти горы не приходят к Черному морю, туда приводит только маршрут № 30. Покидая стоянку у ручья Армянский, будем траверсировать южный склон уже покоренной горы Оштен. По пути, подойдя практически к самой кромке плато Лаго-Наки, будем любоваться бескрайними просторами Адыгеи и снежными вершинами Главного Кавказского хребта. Сегодня весь день нам предстоит маршрут к приюту у подножия горы Фишт. Легендарная Тридцатка ведет нас все дальше и дальше, через Инструкторскую щель, **Гузерипльский и Армянский перевалы**. Вскоре покажется гора Фишт — это главная и самая заоблачная вершина на плато Лаго-Наки. Ее высота — 2867 м, выше уже только облака.

Весь наш маршрут — это прогулка по дну древнего океана.

Гора Фишт — древний коралловый риф, да и все горы Кавказа — бывшие донные отложения океана Тетис. О Фиште можно рассказывать бесконечно — здесь и самый высокий снежный покров зимой (до 16 метров), и самый низкий ледник в Европе, эта гора чемпион по эндемичным видам растений и зона огромного количества пещер, в том числе, одной из глубоких в России «Парящая птица». Не зря самый знаменитый олимпийский стадион называли «Фишт».

У подножия этой горы, на огромной поляне, расположен любимый туристами приют «Фишт». Здесь же берет свое начало красивая река **Белая**, возле которой есть уютные места для стоянок.

На приюте оборудованы крытые шатры-кухни, есть кострища, можно принять летний душ на улице или заказать баню.

Активная часть трека по Тридцатке: 12,8 км пешком, перепад высот 2045—1870-1980-1580 м, продолжительность похода 4-5 часов.

День 4 Фишт-Оштеновский перевал — озеро Псенодах (налегке)

С утра отправимся покорять горную перемычку **Фишт-Оштен**. Это самый высокий перевал похода по 30 маршруту, будем честны, самый затяжной и трудный, его высота 2200 метров над уровнем моря.

Отсюда открываются головокружительные виды: вдалеке угадывается русло реки Белая, совсем рядом суровая вершина горы Фишт, а впереди — священное озеро Псенодах. Именно туда лежит наш путь.

Озеро Псенодах расположено на высоте 1938 метров и является на Кавказе самым крупным по площади ледниково-карстовым озером. По форме озеро напоминает полумесяц, поэтому и считается священным у местных жителей. Его питают подземные родники и несколько ручьев, которые несут свои холодные воды в это горное озеро.

С одной стороны озера есть огромная воронка, глубина которой достигает 3,5 м. Сюда и уходит вода, просачиваясь далее в карстовые полости.

Устроим пикник с видом на скалистые отроги г. Пшехо-Су, насладимся тишиной, вдали от кипучей жизни на приюте. Затем, по уже знакомой тропе, вернемся на приют.

Активная часть трека: 15 км пешком, перепад высот 1580-2200 м, продолжительность 30-го маршрута через горы к морю сегодня составит 6-7 часов.

День 5 Малый Фиштинский ледник (налегке)

Этот день Всесоюзной Тридцатки пройдет без спешки, но с кучей интересных моментов. Дойдем до **Малого Фиштинского ледника**, возраст которого более 10 тыс. лет, оставшегося с древнего оледенения.

Ледники Фишта — самые низкорасположенные (!!!). И не только на Кавказе, но и во всей Европе — 1980 м над уровнем моря. Площадь ледника очень быстро уменьшается, и в обозримом будущем он станет совсем маленьким, возможно, и исчезнет совсем. Ледник «вычистил» себе долину, разнес по ней огромные валуны. Над ледником нависает 500

метровая стена Фишта — гладкая и ровная, с несколькими водопадами, воды которых падают прямо на тело ледника и за много лет промыли глубокие трещины, уходящие под ледник.

Путь к леднику не сложен, нас ждет достаточно спокойный подъём по буковому лесу и разнотравью, но последние 300 метров по сыпухе «в лоб» заставляют собраться — быстро не пойдешь, самое время вспомнить, что идем по дну древнего всемирного океана Тетис и высматривать в камнях под ногами древние артефакты — окаменелые ракушки, куски кораллов.

На поверхности ледника кипит жизнь — коллемболы, мельчайшие членистоногие, образуют пятна леднике, если их не видно, надо немного копнуть — и маленькие черные точки начинают рассыпаться в разные стороны.

Активная часть трека: 9 км пешком, перепад высот 1580-1975 м, продолжительность похода 6-7 часов.

День 6 Приют Фишт — приют «Бабук-Аул»

В этот день придется выйти пораньше, пока жаркое летнее солнышко еще не слишком пригревает. Нам предстоит подняться на перевалы **Белореченский** (1788 м), а затем **Черкесский** (1830 м). Пройдем мимо треугольных пастушьих балаганов, где можем купить вкуснейший мацони и сыр. На Черкесском перевале прощаемся со скальными отрогами Фишта, и начнем спуск по зоне леса, где растут великолепные буки, а тропинку пересекают многочисленные ручейки — притоки реки Шахе.

Сегодня полностью оправдывает свое название маршрут Тридцатка: идем через горы к морю и как можно быстрее. Добро пожаловать на «Веселый спуск» — 4 км бесконечного «веселья»! Берегите колени, предстоит спуститься почти на 1500 м. Спуск идет по лесу, и чем ниже будем спускаться, тем сильнее будем чувствовать смену климата — меняется растительность, воздух становится теплым и влажным, с каждым шагом чувствуется, что приближаемся к побережью. На ночевку остановимся на туристической **стоянке «Бабук-Аул»**. — это большая, огороженная поляна с душем и навесами от дождя.

Активная часть трека по Тридцатке: 23 км, перепад высот 1580-1788-1830-340 м, продолжительность похода 10-11 часов.

День 7 Поселок Солох-аул — поселок Дагомыс

Что уж там скрывать, когда люди приходят на туристический поход № 30, то с первого дня похода все дружно идут через горы к МОРЮ и как можно быстрее :)). Каждый день все интересуются, а далеко ли еще море, а не видно ли его отсюда? Каждый день приближает эту встречу. С утра спускаемся в поселок Солох-аул, покидая пределы заповедника. Сам путь проходит по самшитовой роще, по дороге нас сопровождает река Шахе. Самшит — древнее растение, третичный реликт, — растет очень медленно. У абхазов есть сравнение «даже самшит не помнит», что говорит об очень давнем событии.

Вскоре окажемся во власти настоящего дикого и древнего леса: здесь всегда царит легкий полумрак, с деревьев свисает зеленоватый мох... И тут же возникает ощущение, будто бы ты попал в дремучий, сказочный лес.

Из поселка Солох-аул рейсовый автобус отвезет нас в поселок Дагомыс, к долгожданному, теплему морю.

Загораем, отдыхаем, купаемся!

Активная часть трека Тридцатка: 17 км пешком, перепад высот 340-150 м, продолжительность маршрута через горы к морю сегодня составит 6 часов.

В поселок Дагомыс группа приезжает около 17:00. В этот же день можно уехать домой. Из Дагомыса до Сочи всего 15 км, время в пути на электричке — 30 минут.

Вы можете продолжить свой отдых на побережье: остановиться на пляже в Дагомысе или Уч-Дере с палаткой или снять домики. С палатками можно стать на территории турбазы «Рассвет» — к вашей радости демократические цены и обстановка 80-х :)).

В Дагомысе завершается маршрут похода номер 30 через горы к морю.

В зависимости от погодных условий, физического состояния участников и других факторов, маршрут похода может быть изменен.

Содержание тура

В стоимость включено

- Автотранспортные переезды по маршруту
- Проживание в личной палатке на платных туристических стоянках в Кавказском государственном природном биосферном заповеднике
- Трехразовое питание по комплексному меню (меню не индивидуальное!): завтрак (день 2-7) и ужин (день 1-6) готовятся в лагере, обед (день 2-7) в виде сухого пайка в горах (колбаса, сыр, чай, печенье, шоколад, сладости). Каждый день назначаются дежурные туристы, которые занимаются приготовлением пищи
- Прокат группового снаряжения (костровое оборудование, котлы, газовые горелки, групповая аптечка)
- Регистрация в МЧС
- Услуги инструктора-проводника

В стоимость не включено

- Транспортные расходы к началу маршрута (г. Краснодар) и обратно (пос. Дагомыс)
- Личное снаряжение (палатка, рюкзак, спальник, каремат)
- Баня на приюте «Фишт» (по желанию). Стоимость 1000 руб. за 1 час. Баня рассчитана на 5-6 человек

Дополнительно

В зависимости от погодных условий, физического состояния участников и других факторов, маршрут похода может быть изменен.

Сведения о месте отдыха

Район путешествия: Российская Федерация, Республика Адыгея, Краснодарский край.

Старт маршрута: г. Краснодар (жд вокзал, аэропорт) в 10:00-10:30 МСК.

Финиш маршрута: пос. Дагомыс (жд станция) в 17:00 МСК.

В городе Краснодар можно остановиться в комнате отдыха на железнодорожном вокзале Краснодар или снять квартиру на ресурсе «Авито».

Часовой пояс: московское время.

Денежная единица: российский рубль.

Общая информация по маршруту

Тип отдыха: поход с рюкзаками.

Проживание: палатки.

Питание: трехразовое. Каждый день назначаются дежурные, которые готовят завтрак и ужин на горелке, обед — сухой паек днем.

Протяженность маршрута: 101,3 км (62,1 км переходы с рюкзаками; 39,2 км прогулки налегке).

Маршрут проходит на высоте: 300-2804 м (горная часть маршрута в среднем — 1500-2000 м). На всей протяженности маршрута нет населенных пунктов.

Ограничение по возрасту: от 10 до 60 лет.

Мобильная связь по маршруту: день 1 — до 14:00, день 2-6 связи нет, день 7 — с 12.00 связь постоянно.

Маршрут: г. Краснодар — плато Лаго-Наки — ручей Рубленый — г.Оштен (налегке) — Гузерипльский, Армянский перевал — приют Фишт — Фишт-Оштеновский перевал — озеро Псенодах (налегке) — Малый Фиштинский ледник, (налегке) — приют Фишт — приют «Бабук-Аул» — пос. Солох-аул — пос. Дагомыс — финиш похода всесоюзная 30-ка через горы к морю.

Список снаряжения

- Палатка
- Рюкзак с накидкой от дождя
- Спальник (температура комфорта 0...-5С).
Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.
- Каремат
- Подпопник
- Шапка
- Кепка / панамка
- Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +6...+10С.
- Флиски
- Футболка
- Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
- Ходовые брюки
- Нижнее белье
- Носки
- Трекинговая обувь по щиколотку и выше
- Обувь для ходьбы в лагере. Утром и вечером в лагере влажная от росы трава. Рекомендуем иметь закрытую обувь, например, калоши
- Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)
- Купальник
- Непромокаемая одежда или дождевик от середины бедра и ниже
- Трекинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, трекинговые палки иметь **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
- Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию). Документы должны быть герметично упакованы, например, в водонепроницаемый чехол
- Фотоаппарат, видеокамера
- Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)
- Расческа
- Солнцезащитные очки
- Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
- Туалетная бумага
- Тарелка, кружка, ложка. Тарелка и кружка должны быть не бьющимися (пластиковыми или железными).
- Налобный фонарик
- Влажные салфетки
- Нитка, иголка
- Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
- Наличные деньги

- Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

- ⓘ 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.