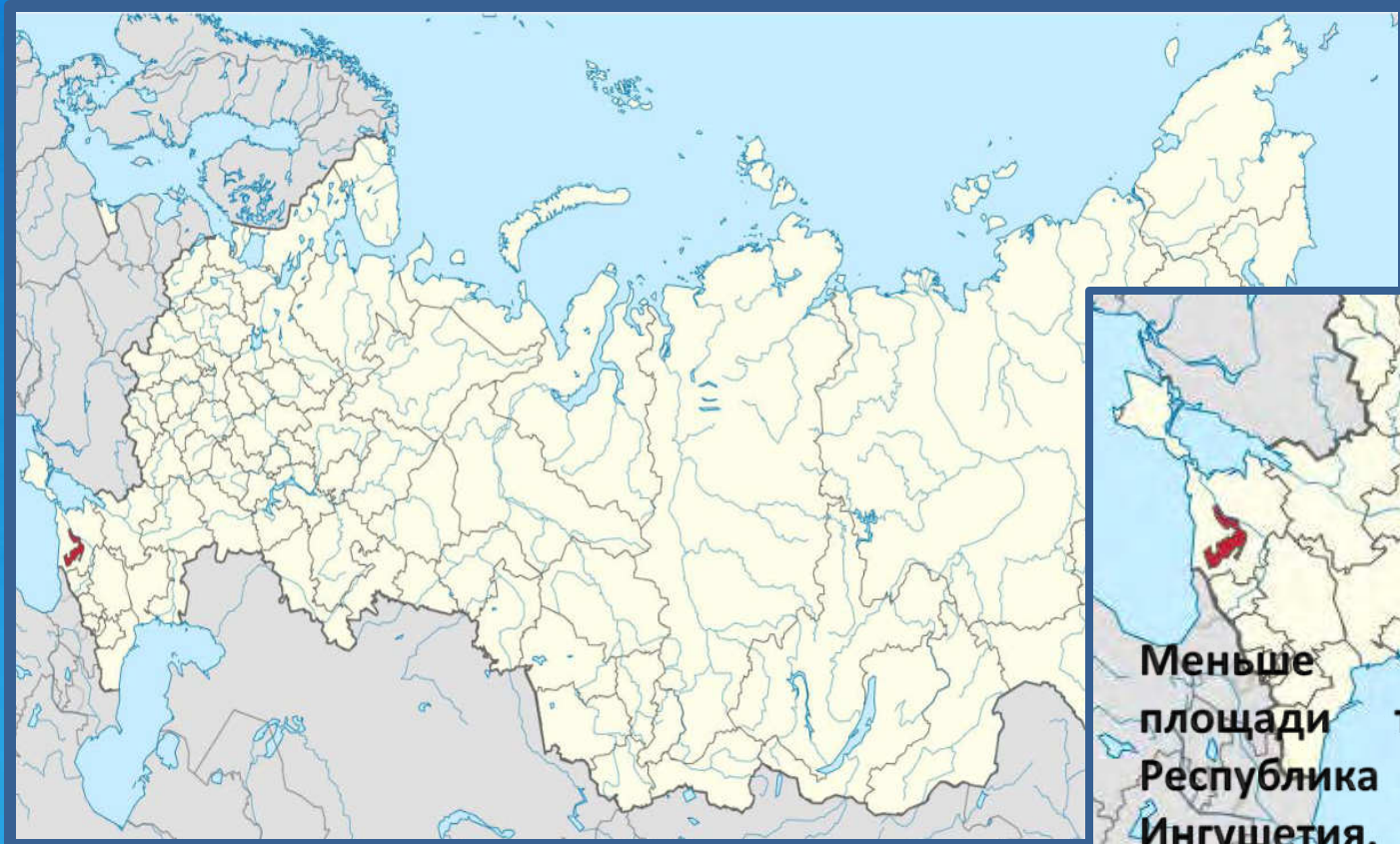


III РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЕМИНАР РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ И МКК

**Практика организации
степенных пешеходных
туристских походов
обучающихся на примере
команд Республики Адыгея**

**Егорова Лариса Анатольевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Майкопская гимназия № 22»,
г. Майкоп, Республика Адыгея**

Республика Адыгея - входит в состав Южного федерального округа. Столица — город Майкоп. Представляет собой анклав: территория республики со всех сторон окружена территорией Краснодарского края. Это единственный регион России с такой особенностью.



Самые высокие горы на территории Адыгеи: Чугуш (3238 м), Джемарук (3099 м), Тыбга (3064 м), Уруштен (3020 м).

В предгорных районах расположены подземные термальные и минеральные воды различного состава: йодобромные, сероводородные, железистые и другие.

Поход — передвижение организованной группы людей с определенной целью и в установленном порядке.

Пешеходный туризм — вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по пересечённой местности.



Категория сложности маршрута определяется

- ◆ по протяженности маршрута
- ◆ количеству ходовых дней
- ◆ наличию и сложности локальных препятствий
- ◆ географического показателя района
- ◆ автономности и напряжённости маршрута.

В зависимости от этого походы подразделяются на:

- ◆ походы выходного дня;
- ◆ степенные походы с 1 по 3 степень сложности;
- ◆ категорийные походы с 1 по 6 категорию сложности

Классификация пешеходных маршрутов

Сложность маршрута	Протяженность, не менее км	Продолжительность, не менее дней
1 степени сложности	30	3-4
2 степени сложности	50	5-7
3 степени сложности	75	7-10

Для сильнопересеченной местности полученный результат (протяженность маршрута) умножается на коэффициент 1,2.

Северо-Западный Кавказ

Кавказский государственный природный биосферный заповедник



Заповедник — это самая большая по территории и старейшая особо охраняемая природная территория на Северном Кавказе. Расположена в пределах трех субъектов Российской Федерации — Краснодарского края, Республики Адыгея и Карачаево-Черкесской Республики.

Символом Кавказского заповедника является зубр, заповедник был создан для сохранения кавказского зубра.



Это второй по величине горнолесной заповедник в Европе (более 300 000 га).

Обустроенные эколого-туристические маршруты общей протяженностью около 450 км.

Правила нахождения в Кавказском государственном заповеднике

- ◆ Необходимо выносить весь мусор с территории заповедника
- ◆ На территории заповедника запрещено собирать коллекции растений
- ◆ Запрещен сбор дикорастущих плодов, цветов и грибов
- ◆ Запрещена рубка деревьев и кустарников
- ◆ Запрещено брать с собой в заповедник домашних животных
- ◆ Запрещено нарушение почвенного покрова
- ◆ Не применяйте синтетические моющие средства при пользовании природными водоемами
- ◆ Не оставляйте после себя надписи на камнях и деревьях
- ◆ Разведение костров на территории запрещено
- ◆ Для приготовления пищи пользуйтесь горелками
- ◆ Останавливайтесь на ночлег только в местах стоянок, указанных в билете/пропуске

Пункты выдачи пропусков в Кавказский заповедник

№	Наименование точки продаж	Адрес, телефон	Часы работы
1	Центральная усадьба Кавказского заповедника	г. Сочи, Адлерский р-он, ул. Карла Маркса, 8, каб. 6 Контакты: 8-988-150-01-02, 1500102@mail.ru	Пн-Чт 9.00 - 17.00 Пт. 9.00-16.00 Перерыв 13.00-14.00
2	Контора Восточного участкового лесничества	Краснодарский край, поселок Псебай, ул. Первомайская, 186 Тел.: 8 (8619) 26-13-33	Пн-Пт 9.00 - 17.00
3	КПП кордона Гузерипль	Республика Адыгея, поселок Гузерипль, ул. Заречная, 5 Тел: 8-918-424-13-48	Ежедневно 6.00 - 21.00
4	КПП Лагонаки	Республика Адыгея, по дороге Р254 в направлении станции Даховская до шлагбаума КПП ВНИМАНИЕ! ОПЛАТА ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ!	Ежедневно 05.00-20.00
5	КПП Узуруб	Республика Адыгея, 20 км от пос. Гузерипль через Яворовую поляну ВНИМАНИЕ! ОПЛАТА ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ!	Ежедневно 06.00-20.00

Пункты выдачи пропусков в Кавказский заповедник

6	Кордон Лаура	поселок Эсто-Садок, 2 км от трассы в направлении экологического центра «Лаура» Тел.: 8-918-103-70-07	Ежедневно 08.00 – 18.00
7	Контора Западного участкового лесничества	г. Сочи, Дагомыс, ул. Гайдара, 16 Тел: 8 (862) 252-21-15	Пн-Чт 09.00 - 17.00 Пт. 9.00-16.00
8	г. Майкоп	Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская,187	Ежедневно 9.00 - 18.00 Перерыв 13.00-14.00
9	Кордон Закан–	Карачаево-Черкесская Республика, Урупский район, 6 км северо-западнее поселка Дамхурц, Выдача пропусков только на маршрут №12. ВНИМАНИЕ! ОПЛАТА ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ!	Ежедневно с 8.00 до 19.00

**Стоимость пропуска в заповедник на 1 день
для взрослого – 300 рублей
для ребенка (от 7 до 14 лет) – 150 рублей (1й день бесплатно)
Есть льготы, но они ежегодно изменяются**

Реквизиты КГПБЗ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАВКАЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПРИРОДНЫЙ БИОСФЕРНЫЙ ЗАПОВЕДНИК
ИМЕНИ Х.Г. ШАПОШНИКОВА»

(ФГБУ «Кавказский государственный заповедник»)

Юридический/почтовый адрес: Карла Маркса ул., д.8,
Адлерский район, г. Сочи, 354340

Тел.: (8622) 240-51-36, факс (8622) 240-52-65

E-mail: kgpbz@mail.ru

Ссылка на официальный сайт: <https://www.kavkazzapoved.ru>

Разнообразие маршрутов КГПБЗ

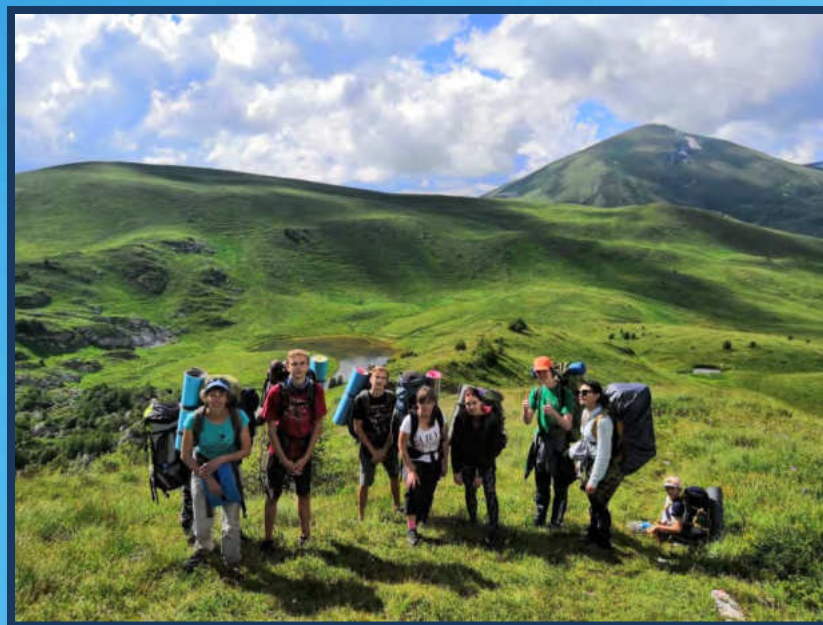
Маршрут «К приюту Фишт через озеро Псенодах» 48 км

1 день: пер. Азишский (КПП Лагонаки) – перевал Абадзешский – верховье реки Цице (16 км)

2 день: верховье реки Цице – перевал Фишт-Оштенский- приют Фишт (12 км)

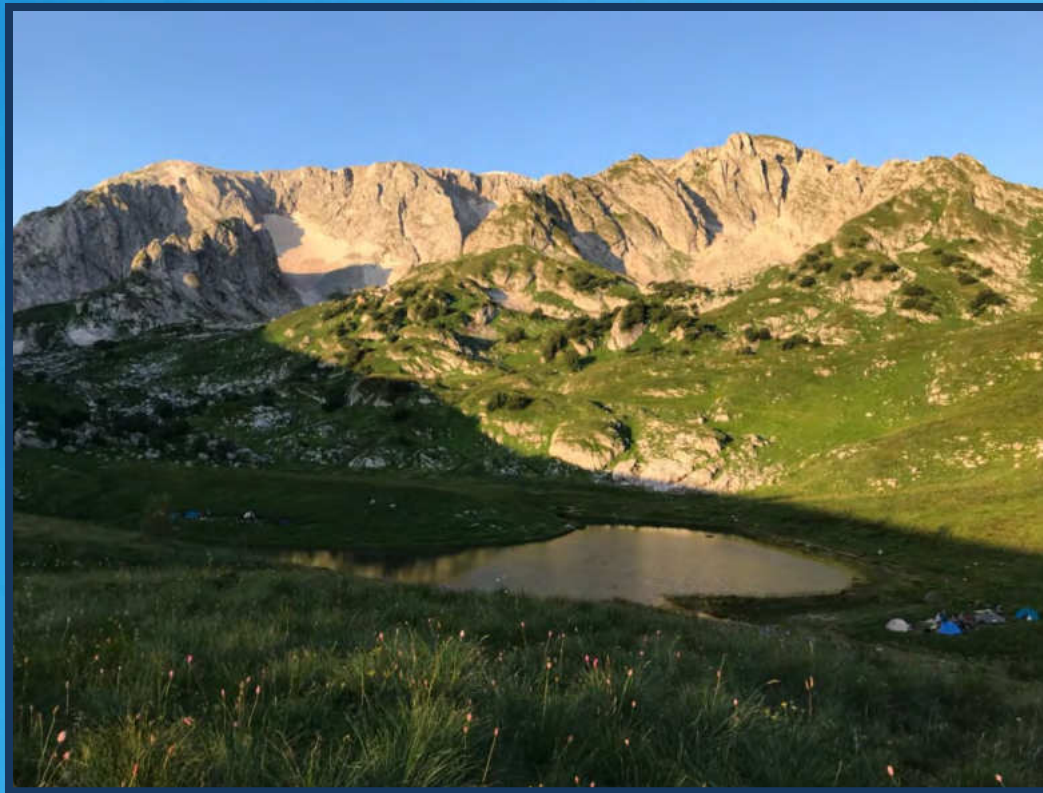
3 день: дневка на приюте Фишт (радиальный выход)

4 день: приют Фишт – перевал Армянский – перевал Гузерипльский – КПП Лагонаки (20 км)



Озеро Псенодах

Много веков назад на это месте была ледниковая чаша. Спустя некоторое время образовался водоем, который черкесы стали называть красивым колодцем – именно так переводится “псенодах”. Четыре ручья и семь источников несут свои воды в озеро и питают его. Псенодах не имеет поверхностного стока, лишь его подземные каналы имеют карстовый дренаж. Это самое крупное по площади карстово-ледниковое озеро на Лагонакском нагорье.



Маршрут «К морю через приют Фишт» 52 км

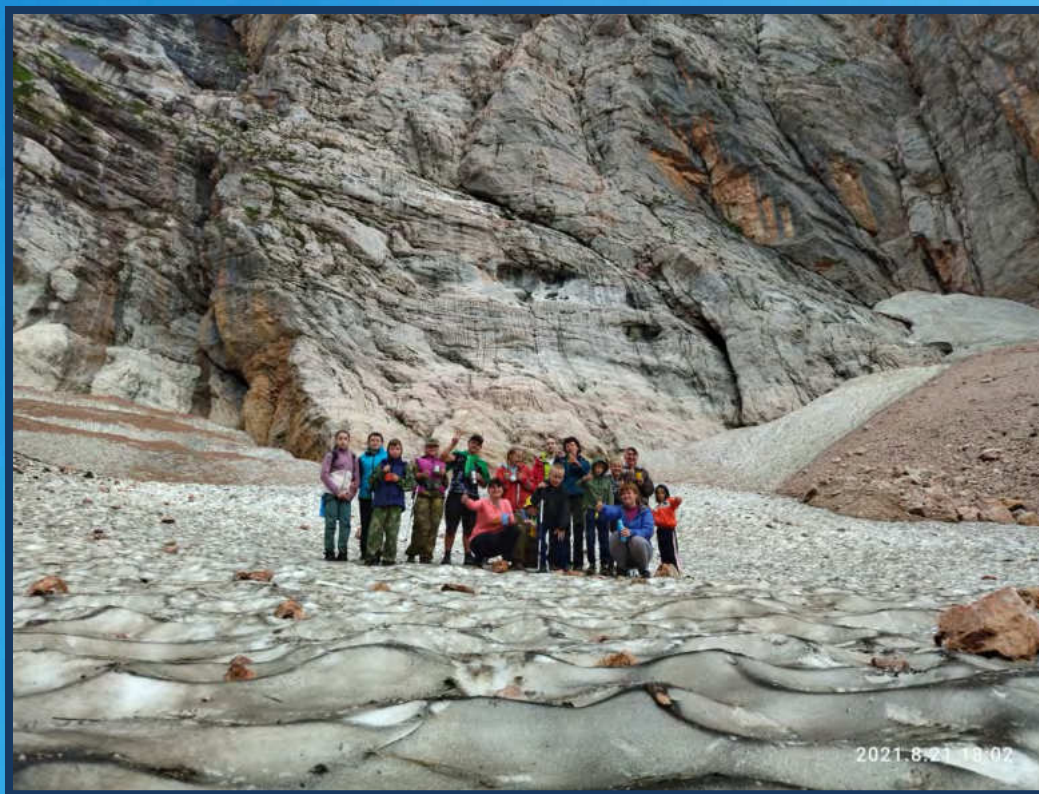
1 день: КПП «Узуруб» – приют Фишт (12 км), радиальный выход к вершине г.Оштен

2 день: радиальный выход на Фишт-Оштеновский перевал

3 день: дневка на приюте Фишт

4 день: приют Фишт – приют Бабук-аул (23 км)

5 день: приют Бабук-аул – КПП «река Белая» (7 км)



Фишт-Оштеновский массив

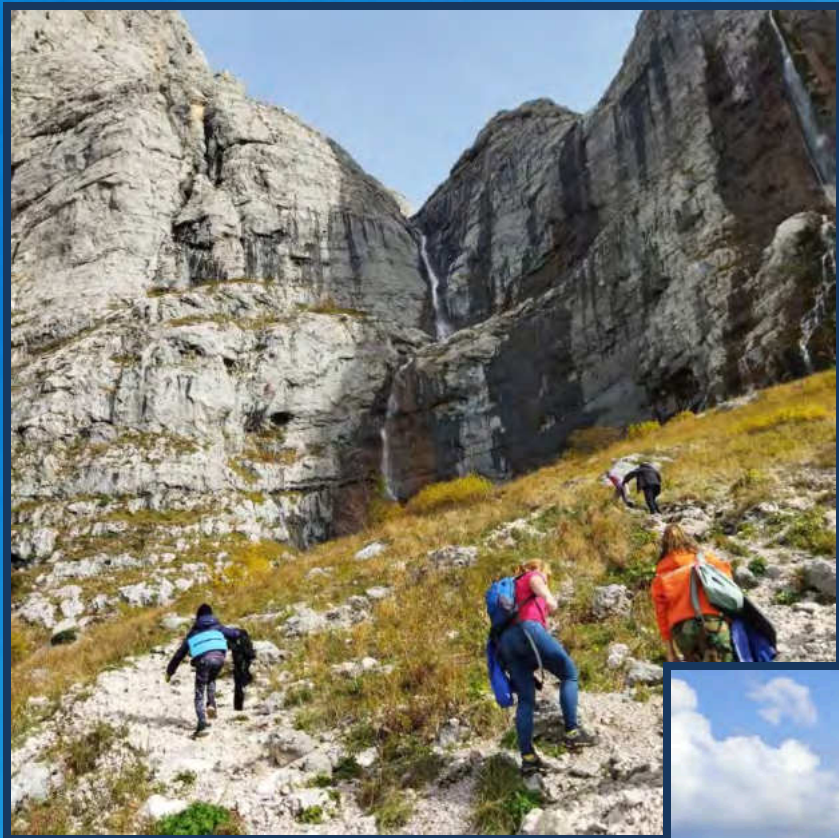
В горную группу Фишта входят: Фишт (высота 2867 м), Оштен (высота 2804), Пшеха-Су (высота 2743). Горы сложены преимущественно рифовыми известняками верхней юры большой мощности. Известняки залегают на черных глинистых сланцах нижней юры. Самые древние горные породы этого района – палеозойские. Они представлены метаморфическими сланцами, мрамором, гранитом и гнейсами. Богатство горных пород и минералов, наличие на небольшой площади сразу трех структурных геологических этажей, тектоническое положение определяют феномен горной группы Фишта.

Здесь находится самый западный ледник Кавказа - Большой Фиштинский ледник, его площадь около 1 км²



Пшехские водопады

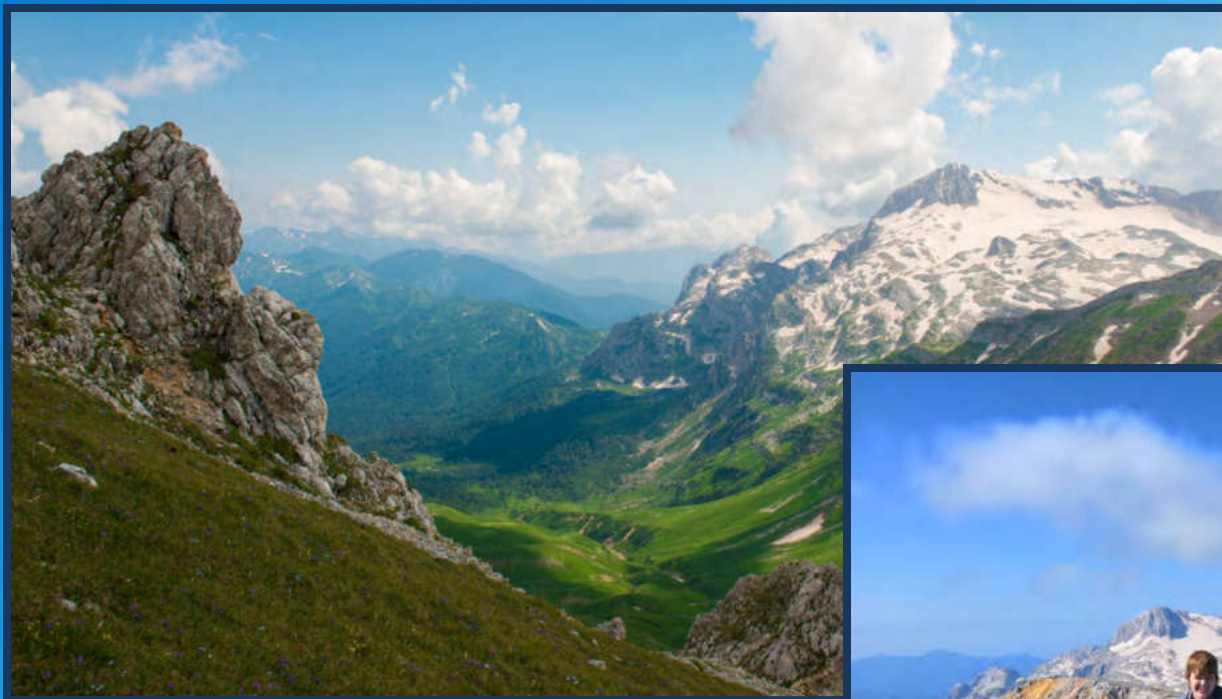
В северной части вершины горы Фишт уже много тысячелетий залегают Большой и Малый ледники. А на высоте примерно 2320м над уровнем моря, между горами Фишт и Пшеха-Су образовался кулуар, наполненный скопившимся фирном. Благодаря испепеляющим лучам солнца, происходит активный процесс стаивания снежной и ледяной толщи.



Самый высокий поток, словно по ступенчатой колее, спускается с 200 метровой высоты.



Оштен - в переводе с адыгского «вечный снег», «вечная зима», «там, где застревает град», а абадзехи могли называть «горой, которой роняют топор» .



Оштен вместе с Фиштом — первые от западного конца Кавказского хребта вершины, поднимающиеся до высоты снежной линии.

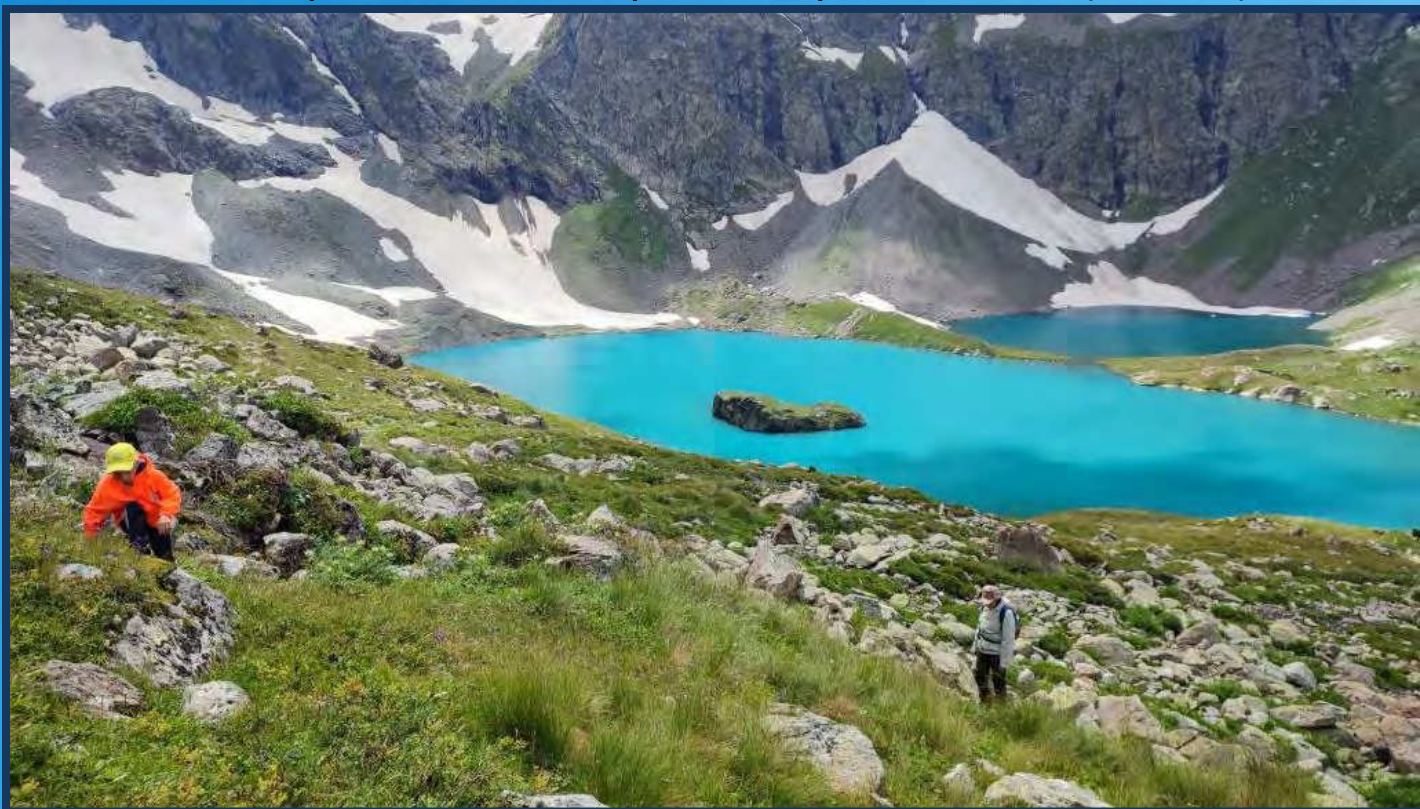


Маршрут «Урочище Имеретинка» 27 км

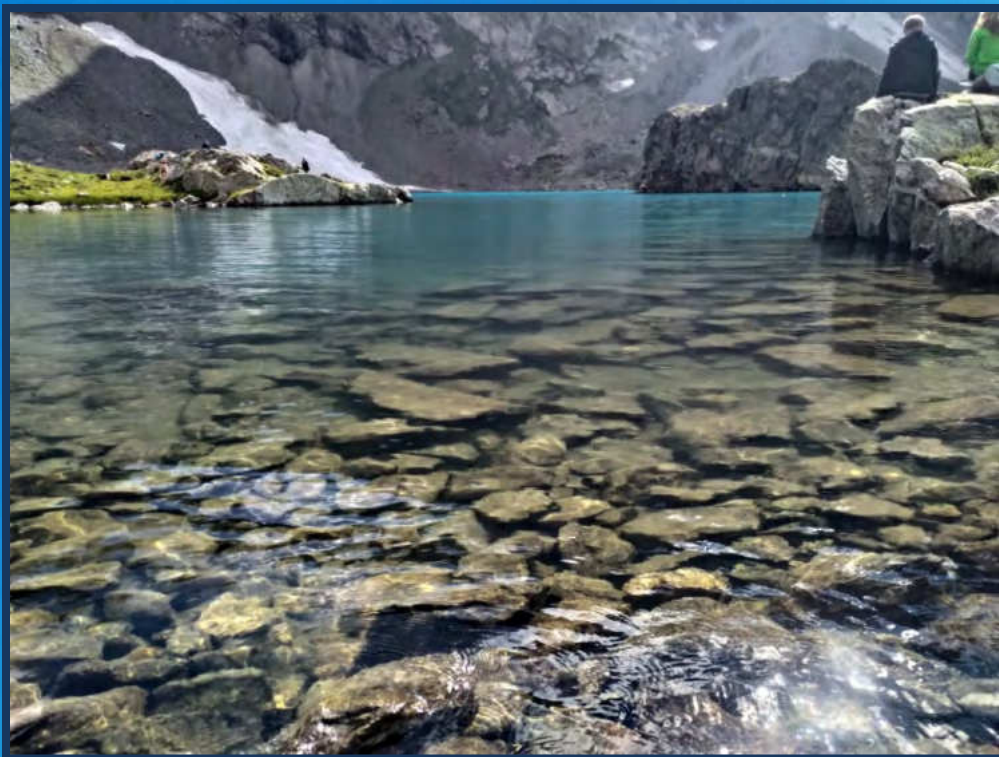
1 день: кордон Закан – Приют № 1 место стоянки перед Большим Имеретинским водопадом (8,5 км)

2 день: Приют № 1 – Приют № 2 над Верхним Имеретинским водопадом (место стоянки и ночлега) – Большое Имеретинское озеро - озеро Географов - озеро Буша – озеро Поднебесное – Приют №1 (10км)

3 день: Большое Имеретинское озеро — кордон Закан (8,5 км)

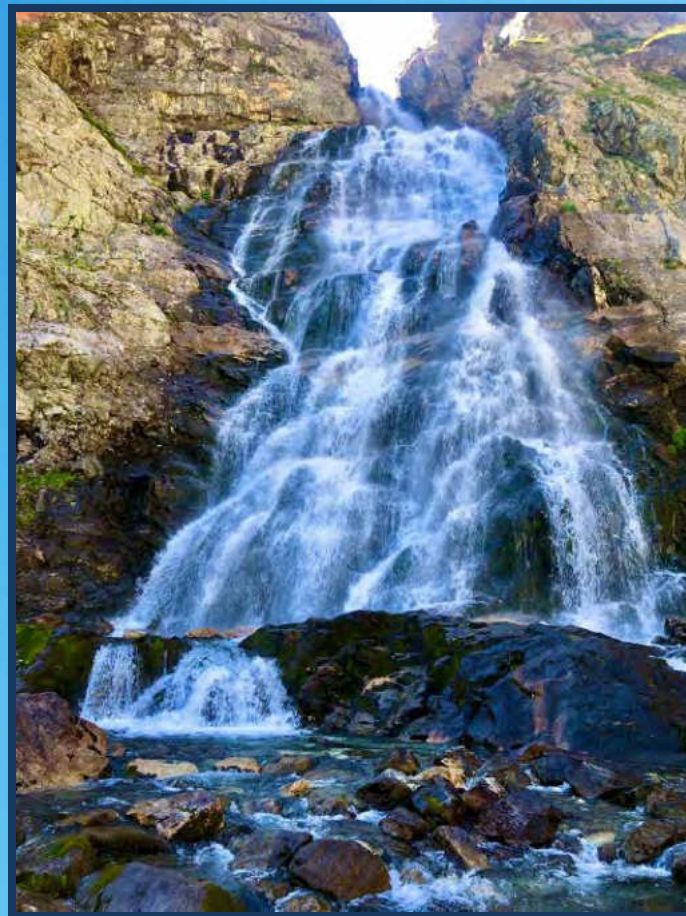


**Большое Имеретинское озеро
(высота 2530 м)**

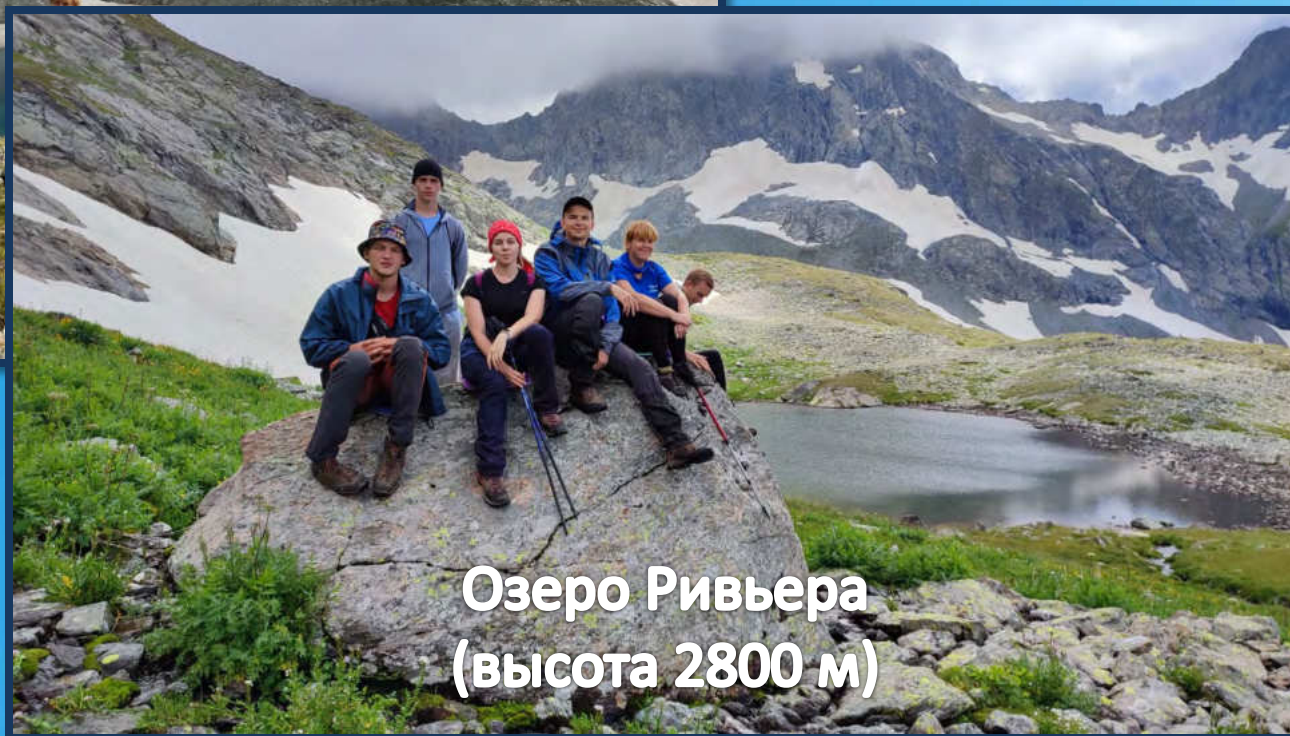
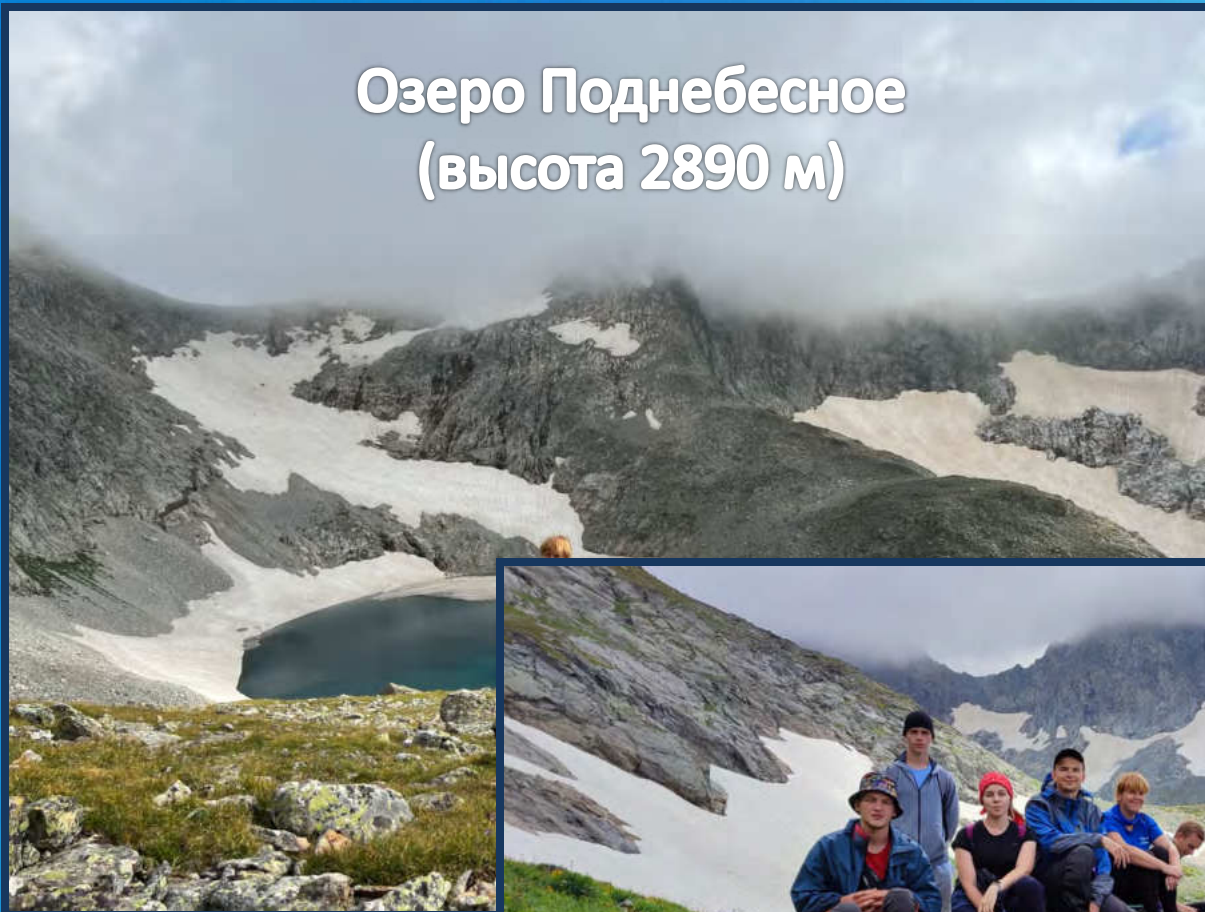


Озеро Безмолвия

Река Имеретинка



**Озеро Поднебесное
(высота 2890 м)**

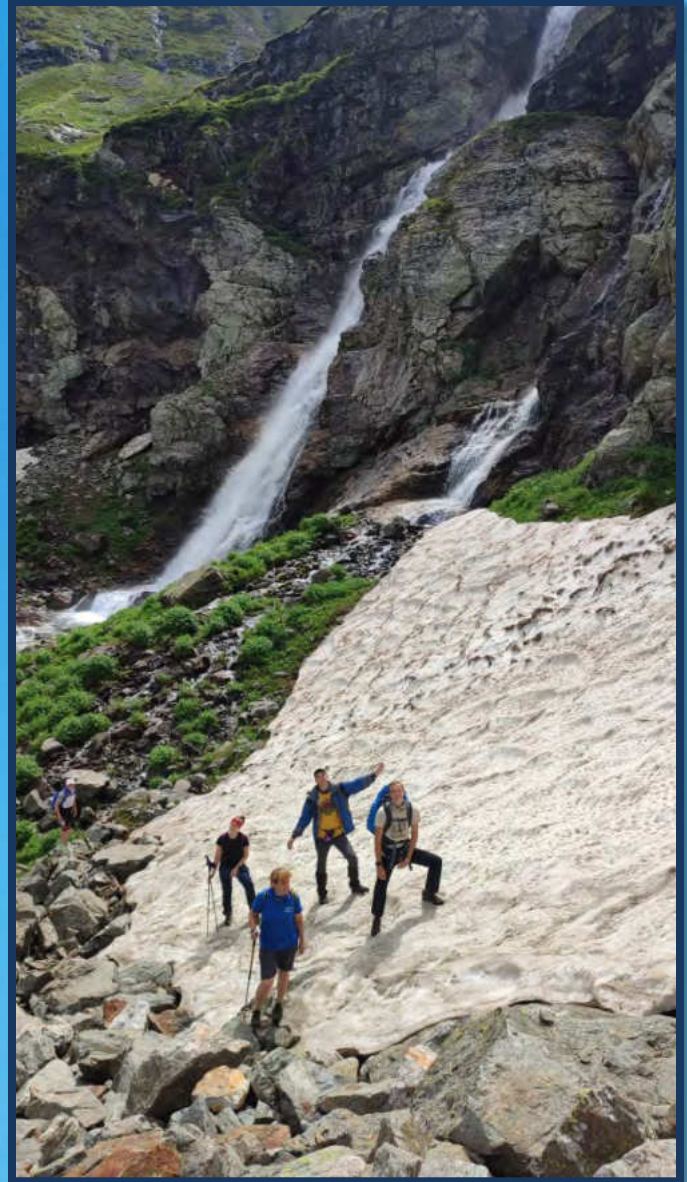
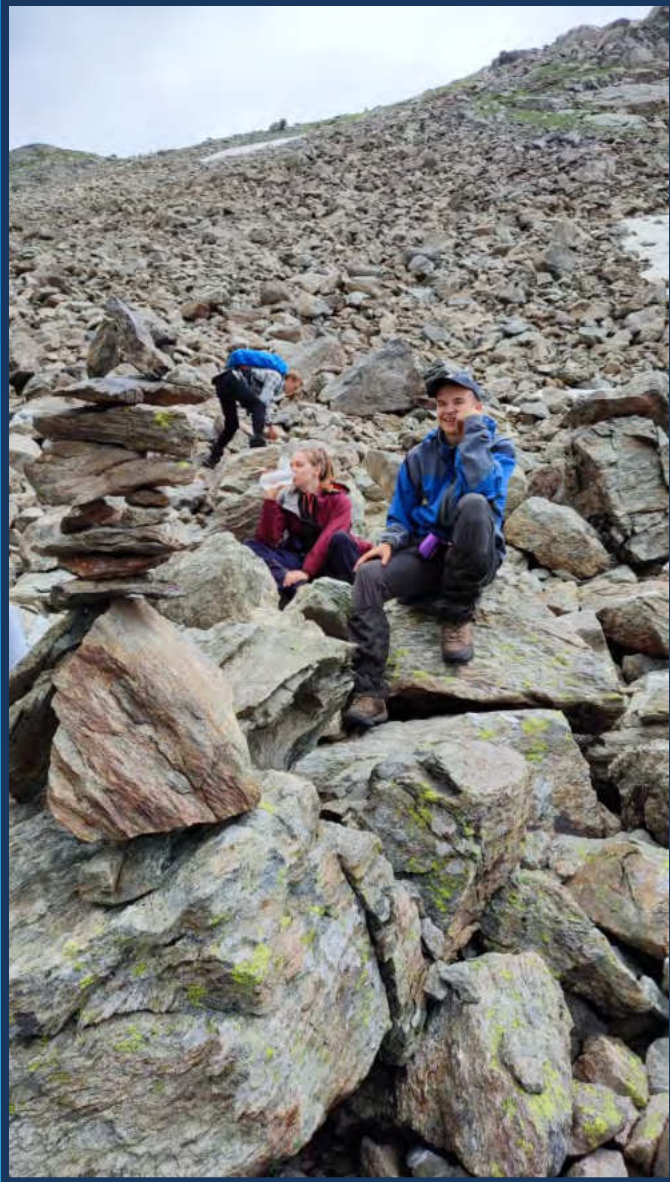


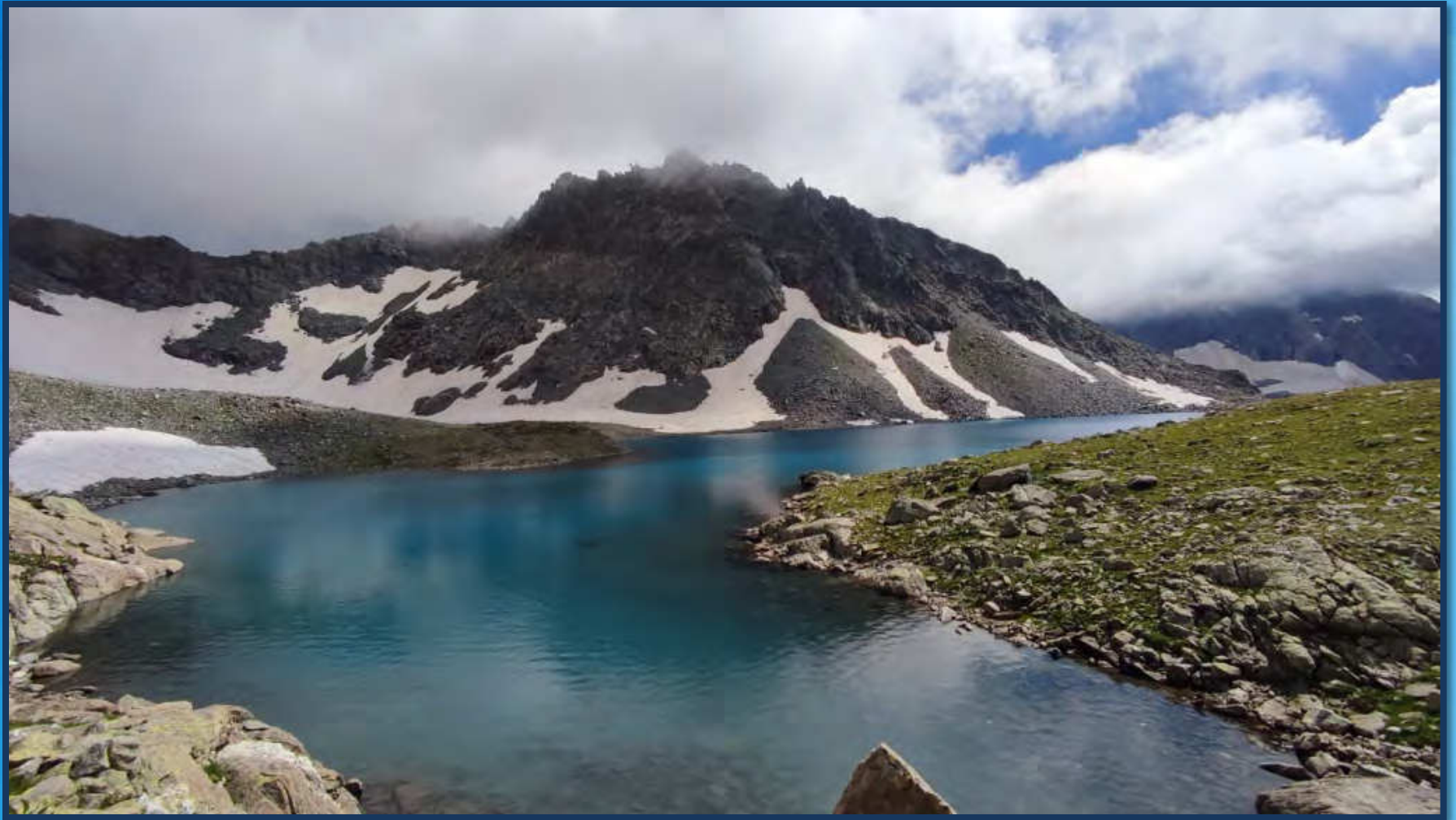
**Озеро Ривьера
(высота 2800 м)**

Озеро Буша (высота 2800 м)



Гора Закан кордон Закан (высота 1500 м)





Озеро Буша

Маршрут «Кольцо вокруг Оштена» 47 км

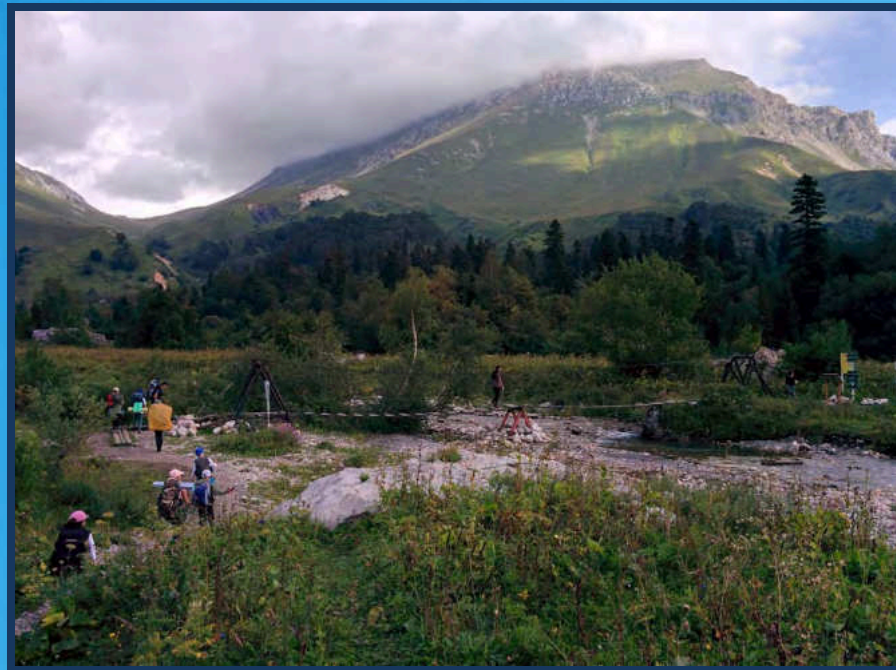
1 день: пер. Азишский (КПП Лагонаки) – перевал Абадзешский – балаган Рубленный (11 км)

2 день: восхождение на вершину горы Оштен (2804 м, н/к) (радиальный выход) (10 км)

3 день: балаган Рубленный – озеро Псенодах (4 км)

4 день: озеро Псенодах – перевал Фишт-Оштеновский -приют «Фишт» - Малый Фиштинский ледник (радиальный выход) (10км)

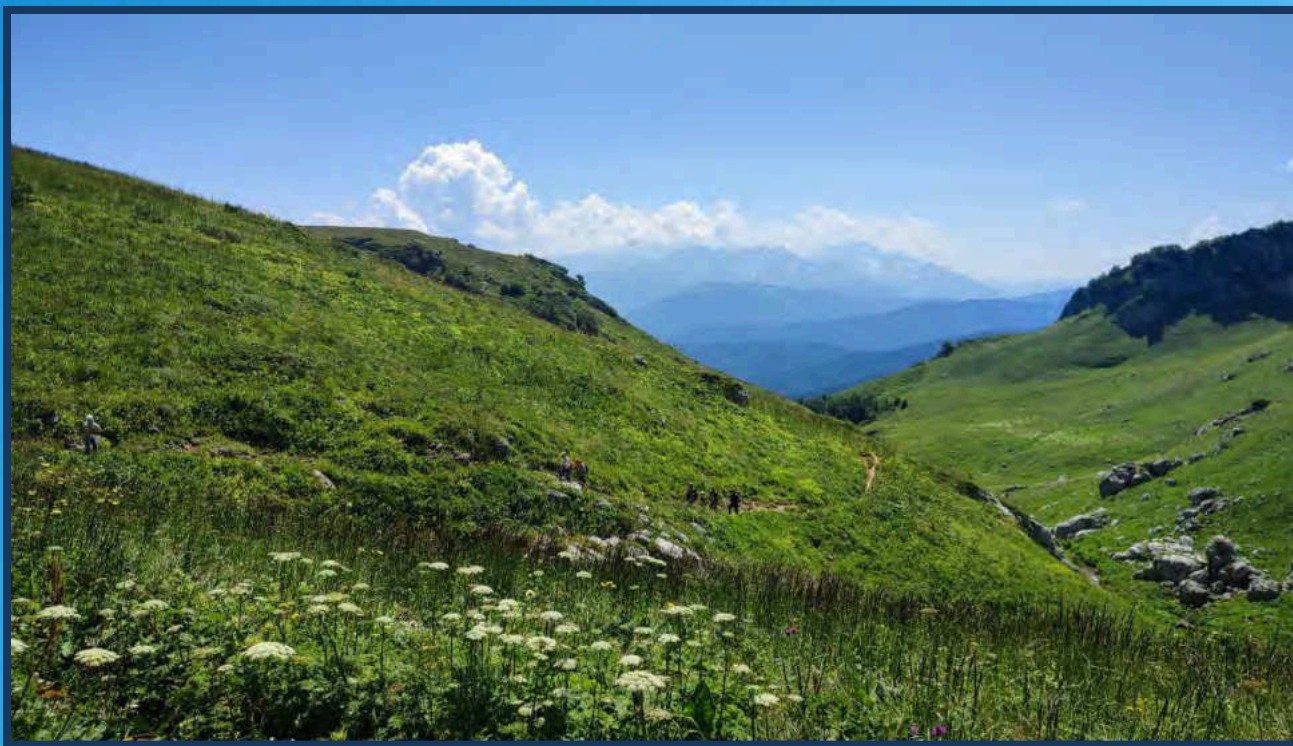
5 день: приют «Фишт» – перевал Армянский – перевал Гүзерипльский – поляна Яворовая(12 км)

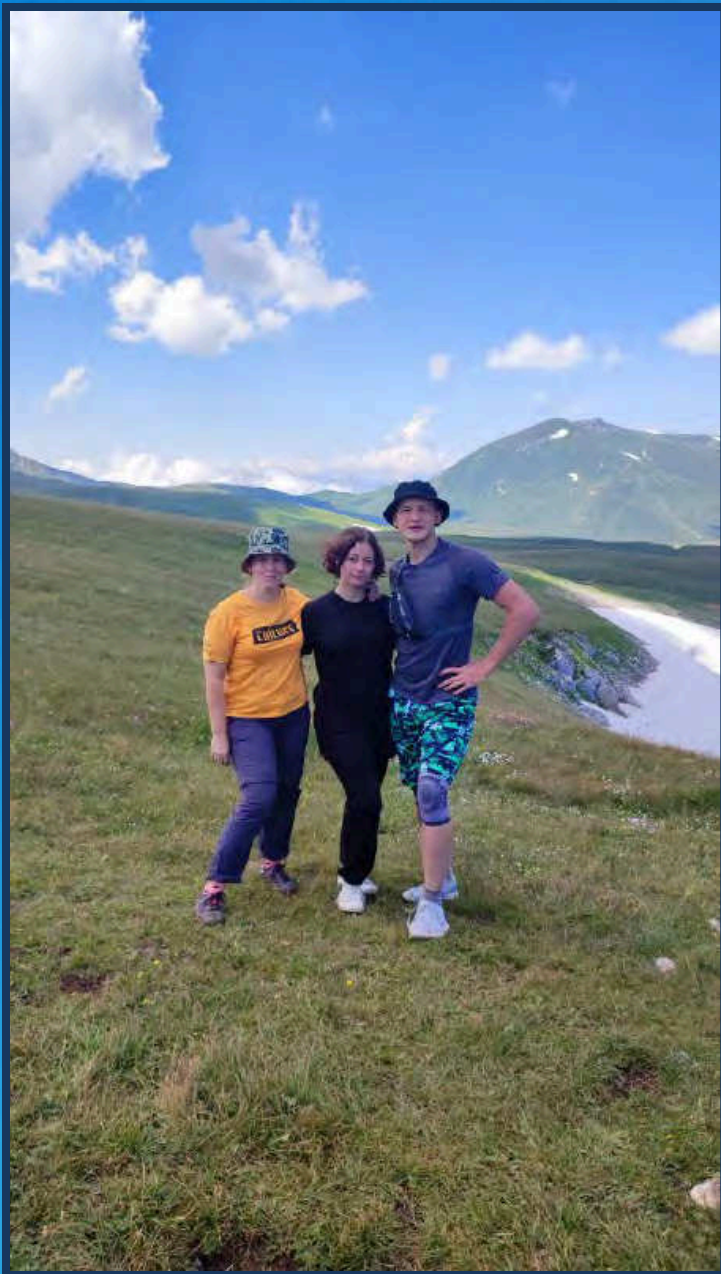


Маршрут начинается с КПП Лагонаки, Азишский перевале (1100 м)
Далее идет к Азабдзешскому перевалу (2043 м)
Балаган Рубленный (пастуший) находится у подножия г.Оштена (1900м)



Перевал Инструкторский (1977 м). Адыги издавна называют его Узуруб. Перевал считается скальным северным отрогом горы Оштен. Инструкторская щель дает начало маршруту на массив Каменное море, к восхождению на Нагой-Кош («татарское стойбище») с высотой 2090 м, к горе Оштен, г. Абадзеш, к выходу на нагорье Лагонаки. Здесь, у перевала, начинается горная река Армянка, не пересыхающая даже в самую жаркую пору. Ее вода служит источником питьевой воды для туристов и местом купания. По щели можно выйти на балаган «Рубленый» (пастуший).





Восхождение на гору Оштен надо запланировать на раннее утро, чтобы успеть покорить до обеда.

Проложить маршрут через гору Блям (2378 м)

Далее по отрогу, по хорошо натоптанной тропе подняться на плоскую вершину.



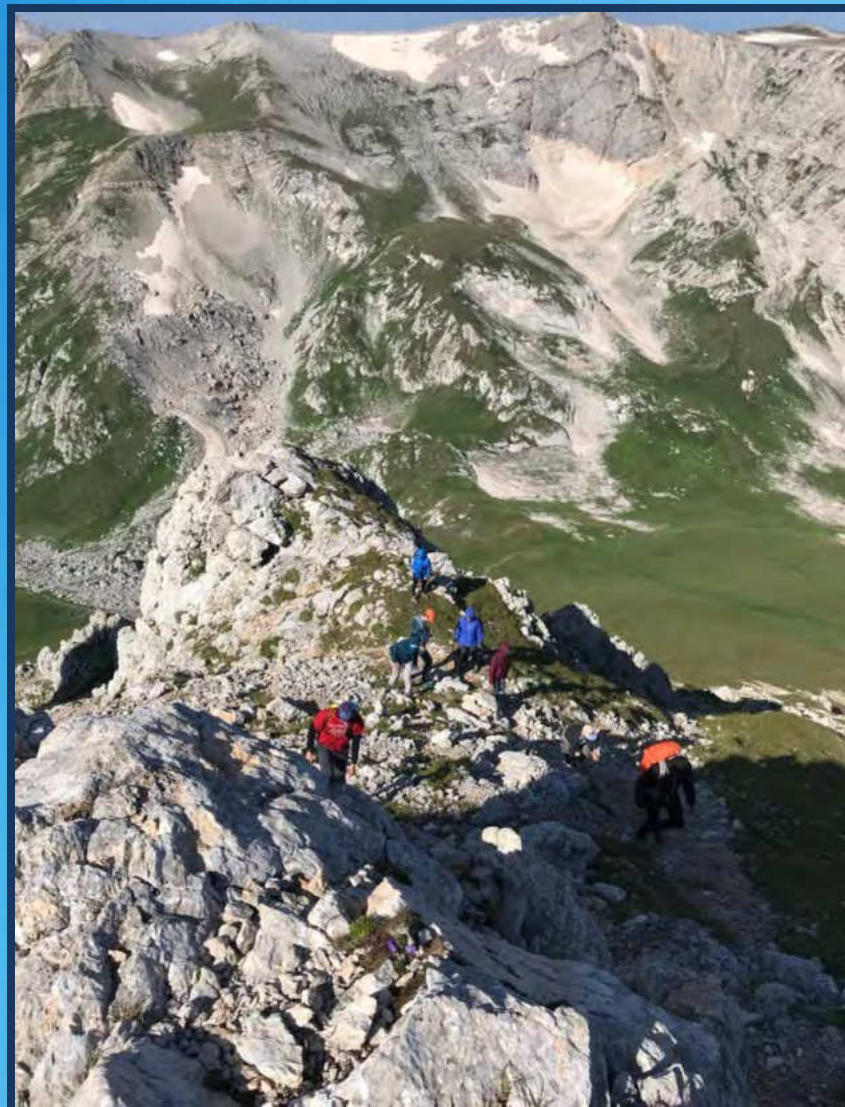
Вдали хребет Каменное море и отроги Оштена



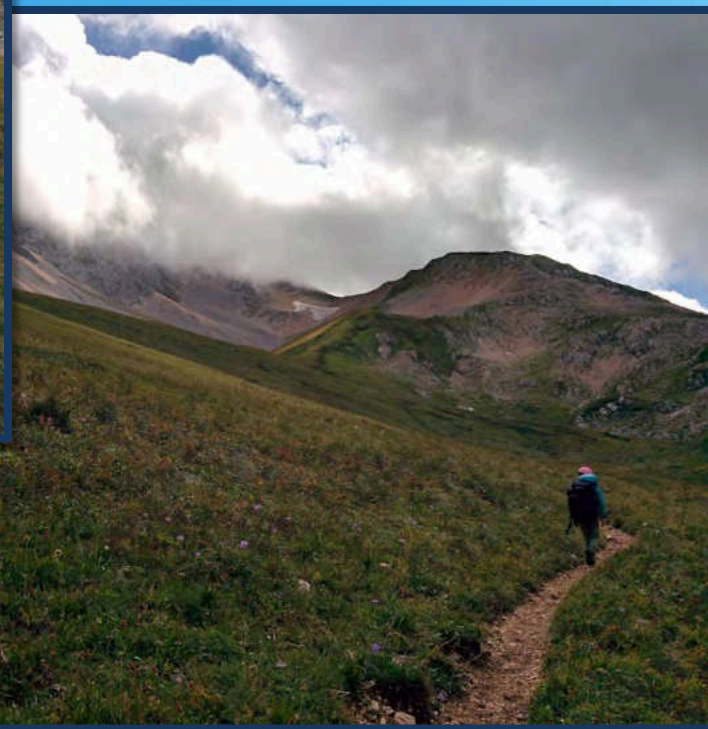
Далее путь лежит к озеру Псенодах, оно расположилось между Оштенем и Пшеха-Су, второе название Чуба (с адыгского означает «много быков»), в данном случае подразумеваются огромные каменные обнажения, хаотично расположенные по склонам вершины.



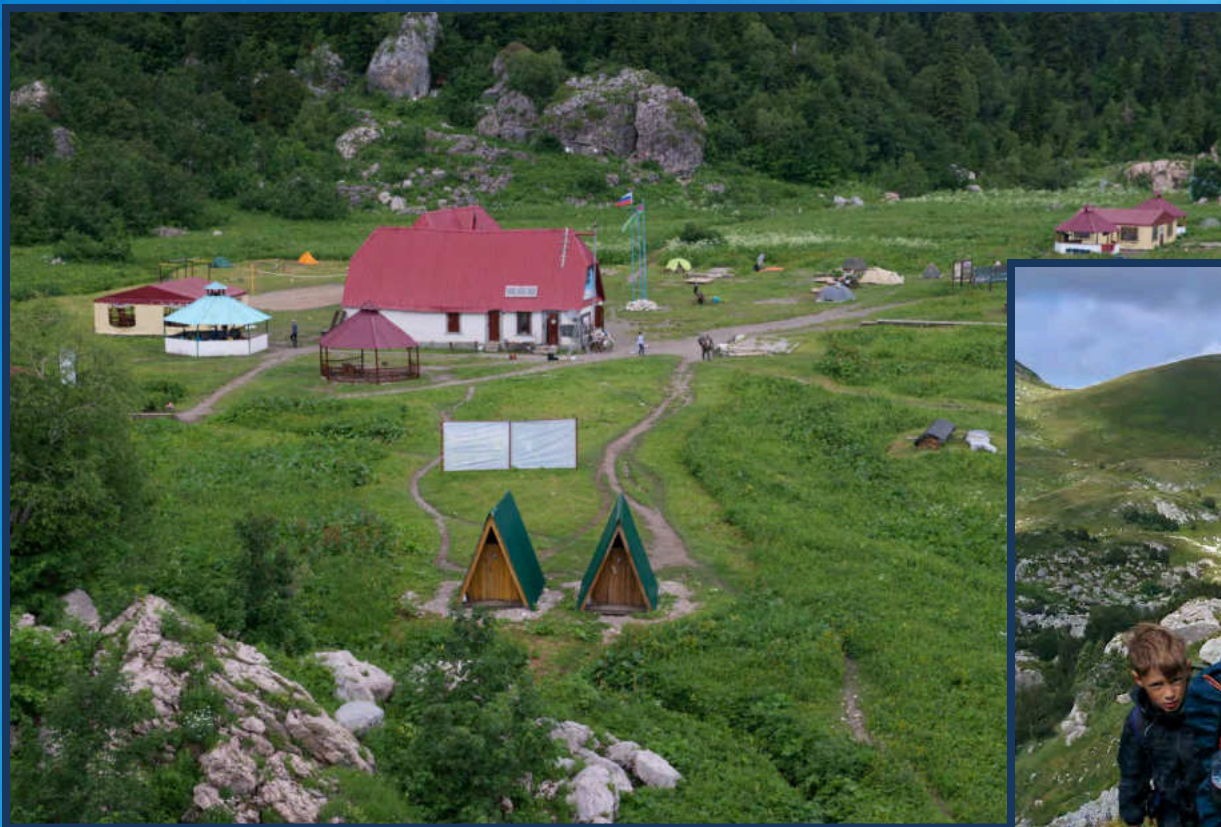
Путь к Фишт-Оштеновскому перевалу



Перевал Фишт-Оштеновский (2229 м)

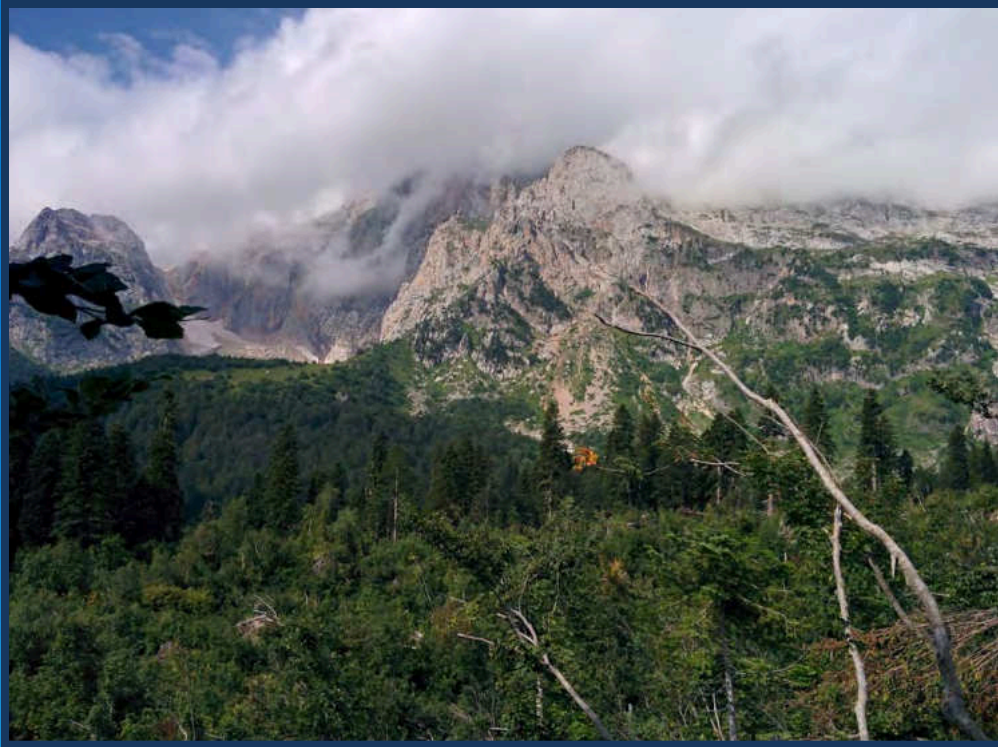


Спуск к приюту «Фишт» (1600 м)



Гора Фишт (2867 м) в переводе с адыгского «белая голова».

Гора Фишт



Самая западная вершина Кавказа. внутри горы есть пещерные системы и отдельные пещеры

Пещерная система «Белая звездочка – Крестик – Турист»: имеет 7 входов, спелеологами было обнаружено русло ледниковой подземной реки.

Пещера «Ольга»: спелеологам удалось исследовать пещеру до глубины 227 метров.

Пещера «Бегемот»: расположена на восточном склоне горы Фишт,

ее длина 200 метров, глубина 175 метров, имеет форму тектонической трещины и уходит вглубь на 150 метров.

Пещера «Большой приз»: вход в пещеру находится на восточном склоне южного плато и представляет собой узкий вертикальный проход глубиной 25 метров, расположенный на высоте в 2350 метров над уровнем моря, глубина пещеры составляет 115 метров

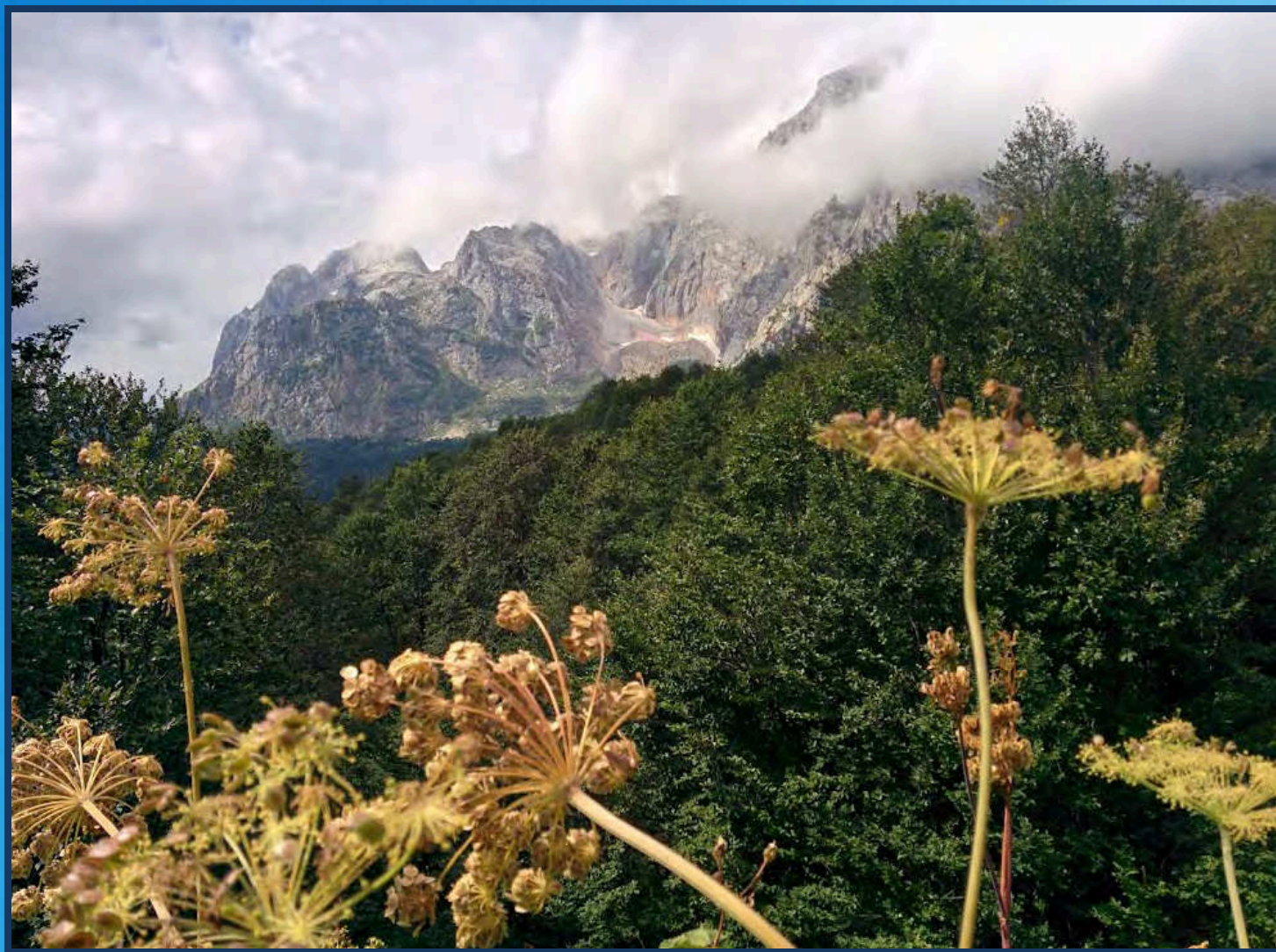
Кунцевская пещера: расположена на южном плато горного массива Фишт, длина пещеры составляет 275 метров, а глубина 130 метров; в пещере встречаются колодцы разной глубины от 7 до 30 метров, каменных натечных образований в пещере нет³⁴

Малый Фиштинский ледник (1980 м)

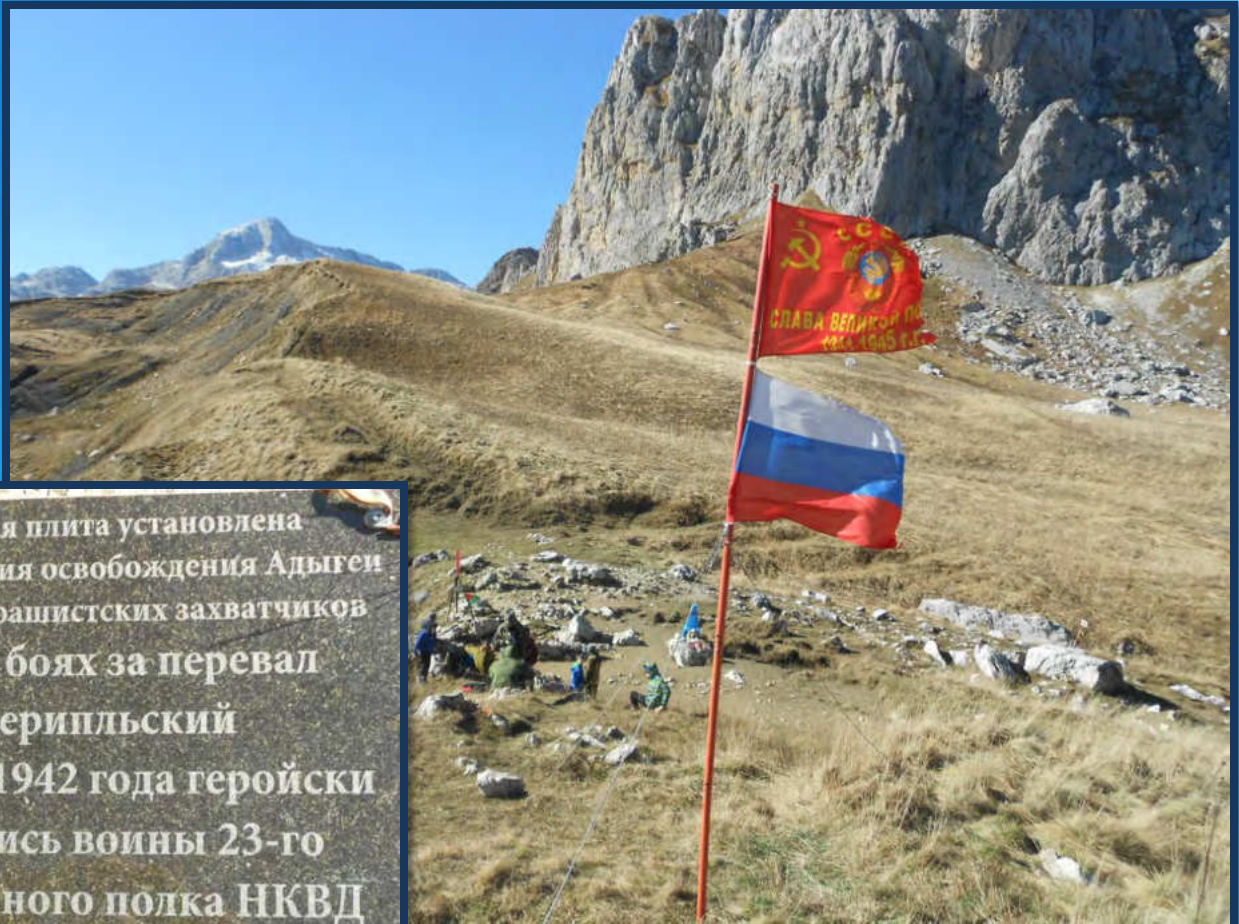
Один из самых низких ледников на Кавказе (опускается до отметки 1980 м над уровнем моря). Относится к типу теснинных, так как находится в глубоком (400-700м) ущелье и имеет аномально малую высоту .



Путь к Яворовой поляне



Перевал Гузерипльский (2150 м)



Яворовая поляна (1690 м)



Акклиматизация

Достаточно 2-3 дней.

1 день приезда

2 – 3 день радиальные выходы в Майкопском и Апшеронском районах.

Скала Молоток

Находится в
Аминовском
ущелье.

Длина маршрута
около 7-9 км.

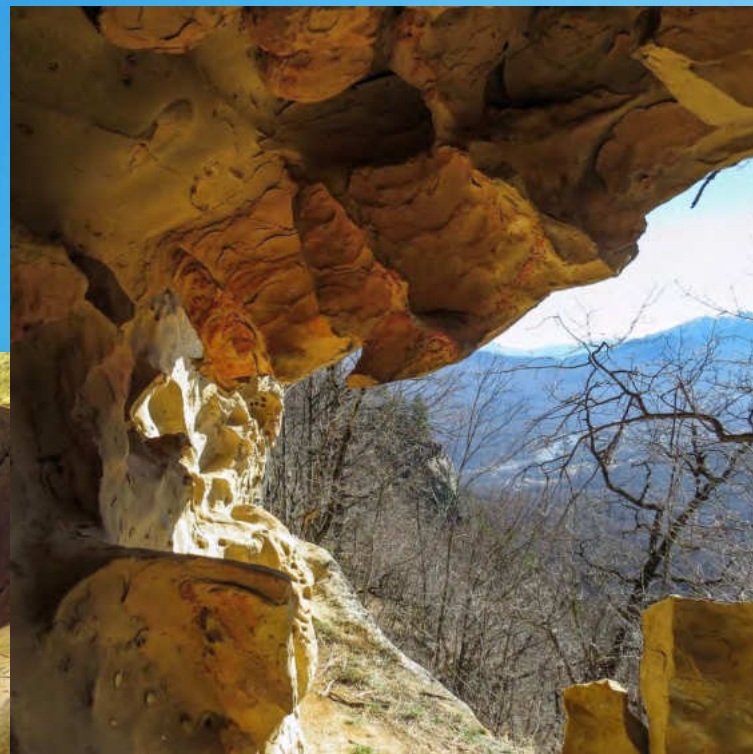
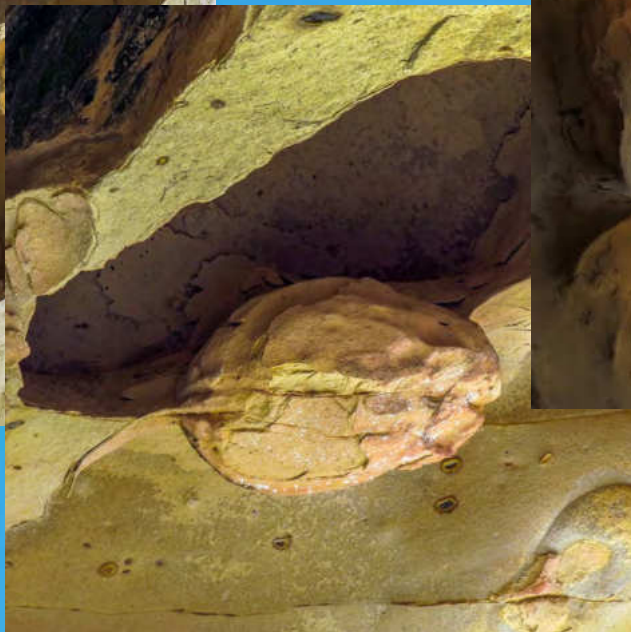


Гора Монах ...Монашка...Монашонок

Каменные чудеса горы Монашка, созданные самой природой и руками человека - тысячи лет назад! В окрестностях села Хамышки насчитывается около тридцати дольменов, а многочисленные жертвенные камни, менгиры, мегалиты. Их возраст достигает четырёх и более тысяч лет, большинство дольменов еще не изучены, некоторые из них являются очень редкими - с каменной пробкой.

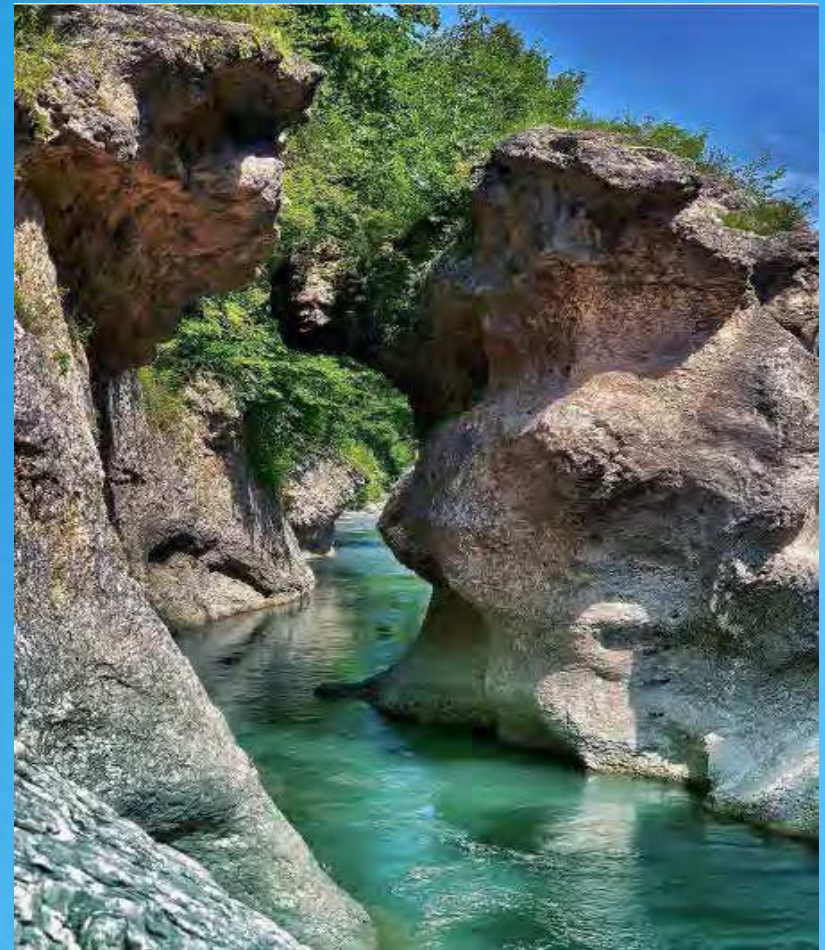


Скалы на горе Монашка сложены из хрупкого песчаника, который сильно подвержен вымыванию, выветриванию, обрушению. Благодаря этому здесь образовались причудливые гроты, один из которых туристы прозвали "Марсианским": с изгибами, округлыми полостями, шаровидными образованиями, многочисленными отверстиями, выемками, выпуклостями.



Хаджохская теснина или каньон «Шум»

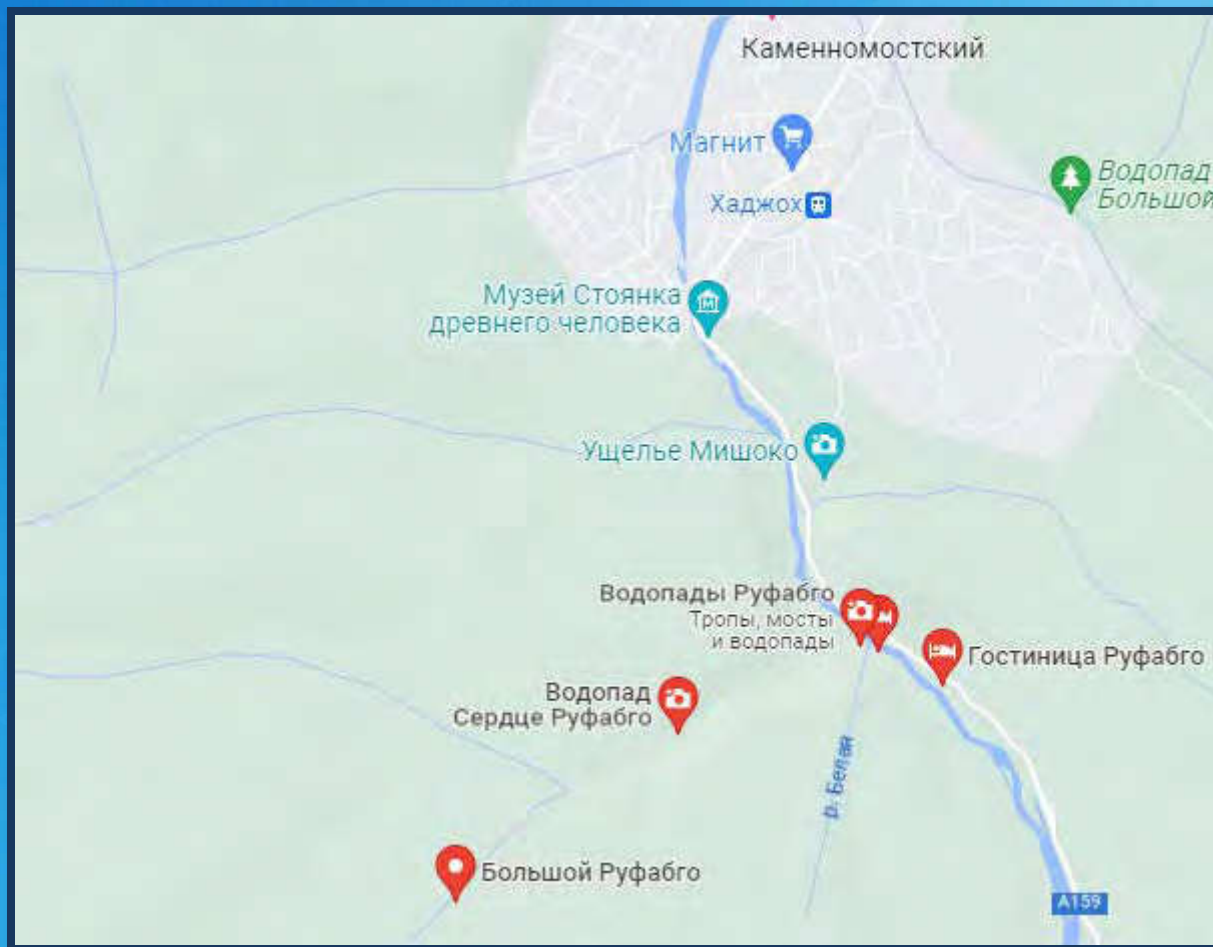
Находится в поселке Каменномоостский.
Протяженность около 400 м, глубина до
40 м.

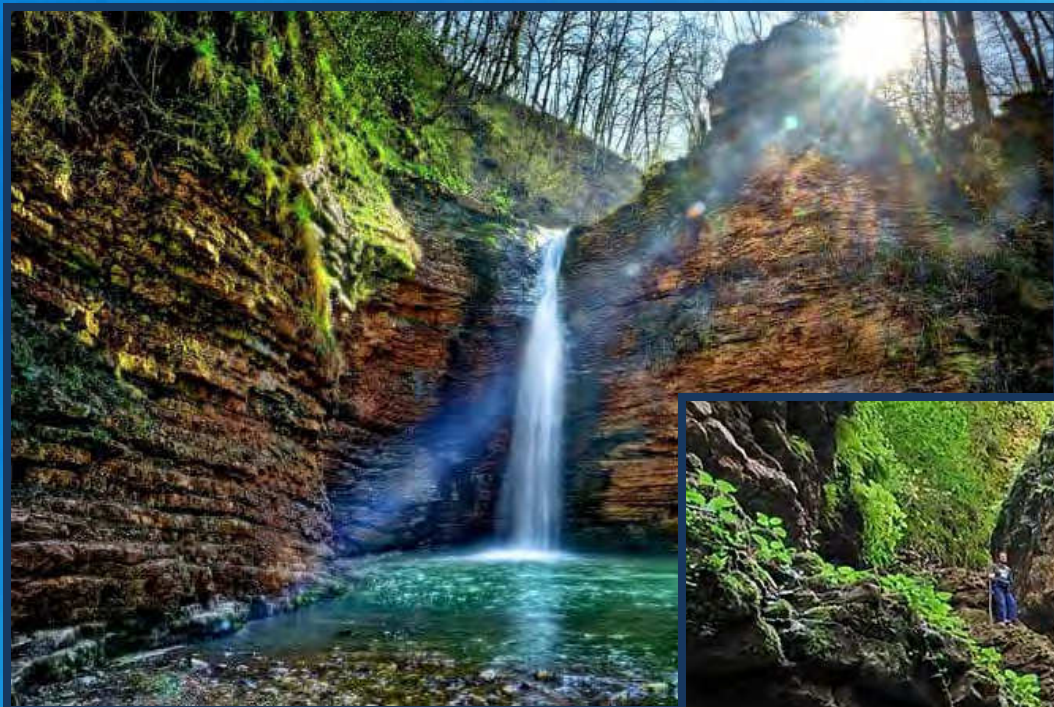


В конце 19 века здесь был адыгский аул Ходжико, прославившийся долгой обороной под предводительством Мухаммеда Амина, наиба Шамиля, против русских войск. Наряду с наказанием розгами и расстрелом, широко практиковалось сбрасывание осужденных в Белую. Особенно часто эта мера применялась к русским военнопленным, отказавшимся перейти на службу в войска Мухаммед-Амина. Сухое русло реки использовалось как естественная тюрьма.

Водопады ручья Руфабго

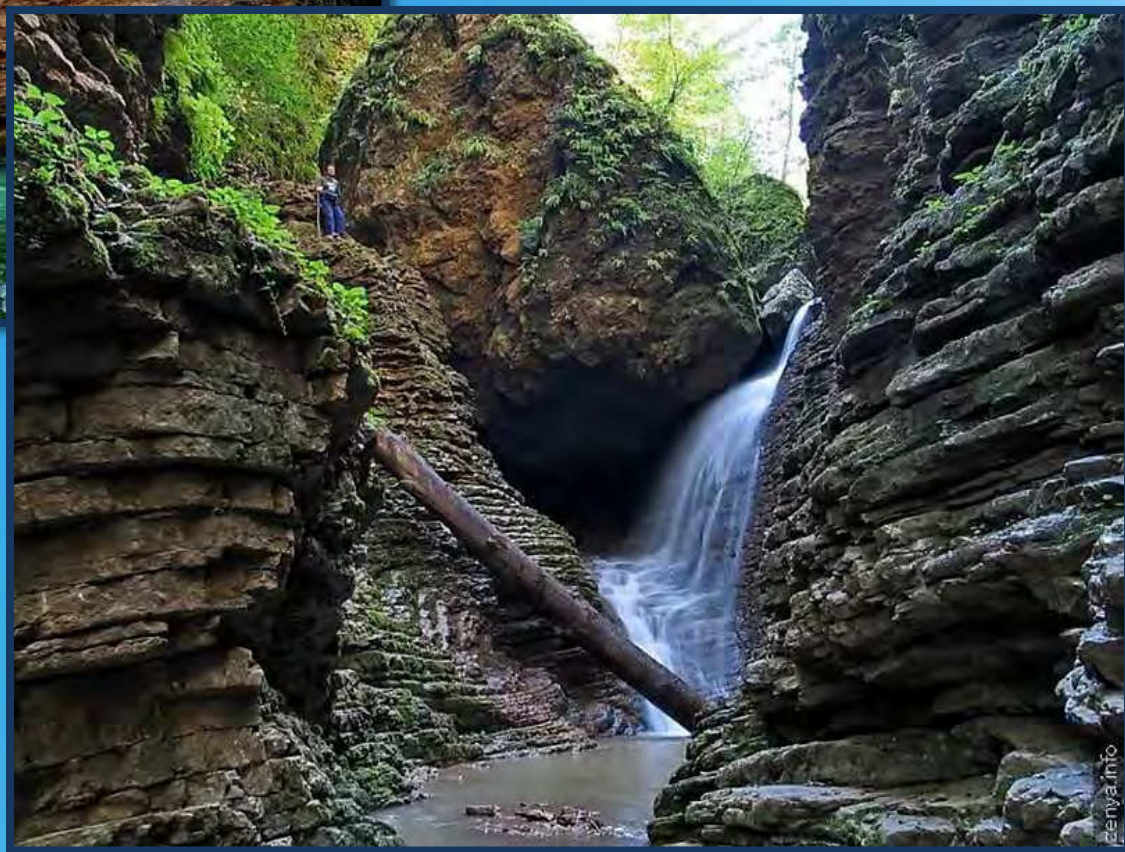
Длина маршрута около 10-12 км



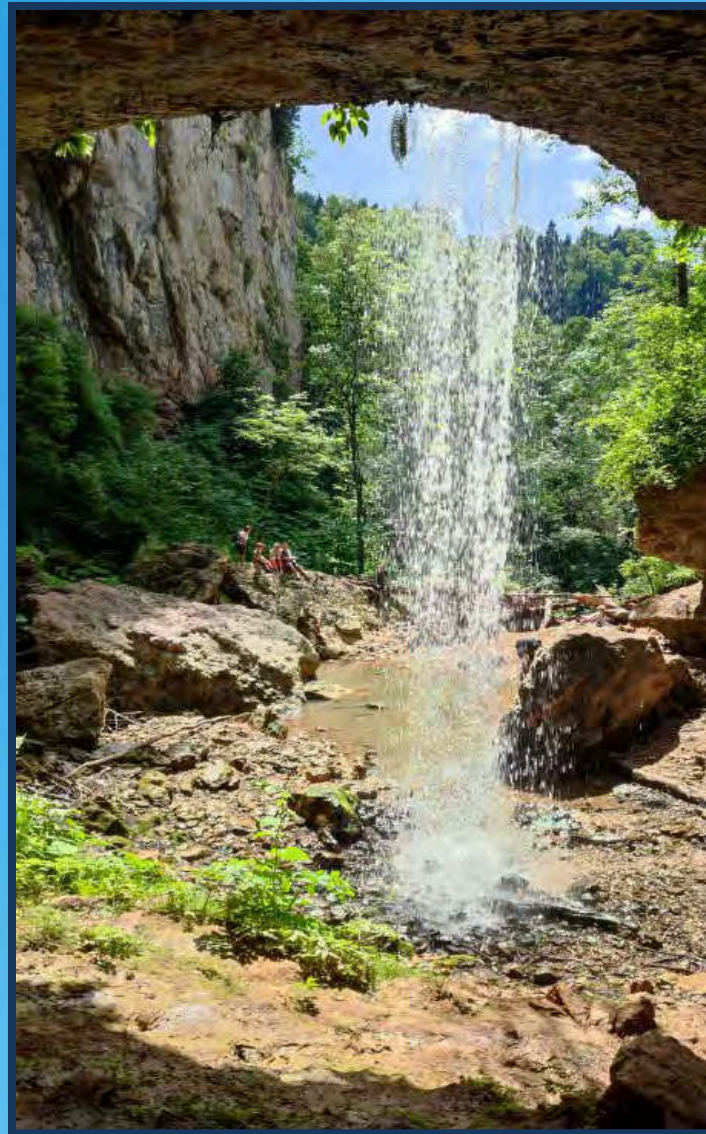
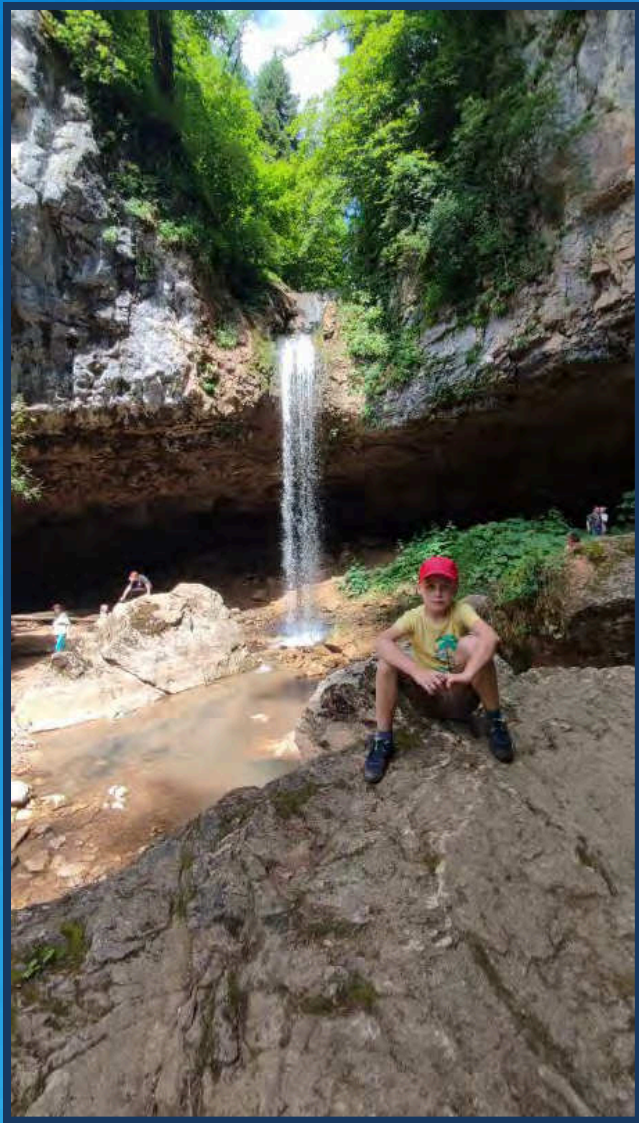


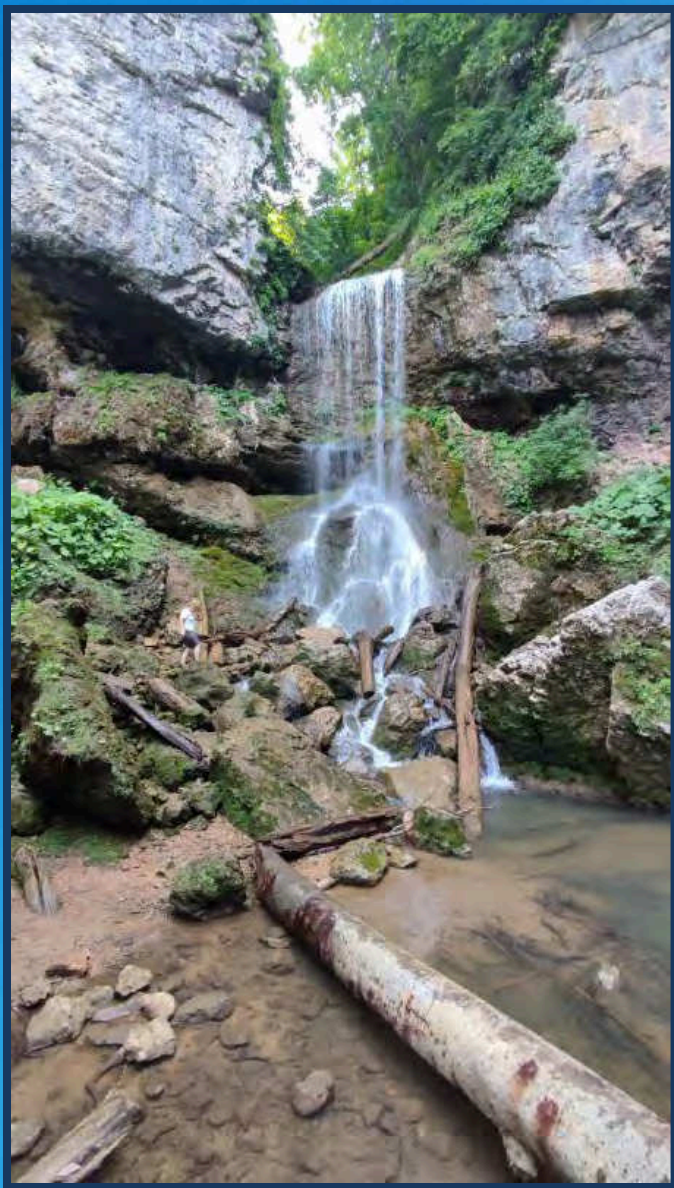
**Водопад
«Сердце Руфабго»**

**Водопад
«Девичья коса»**



Чинарские водопады





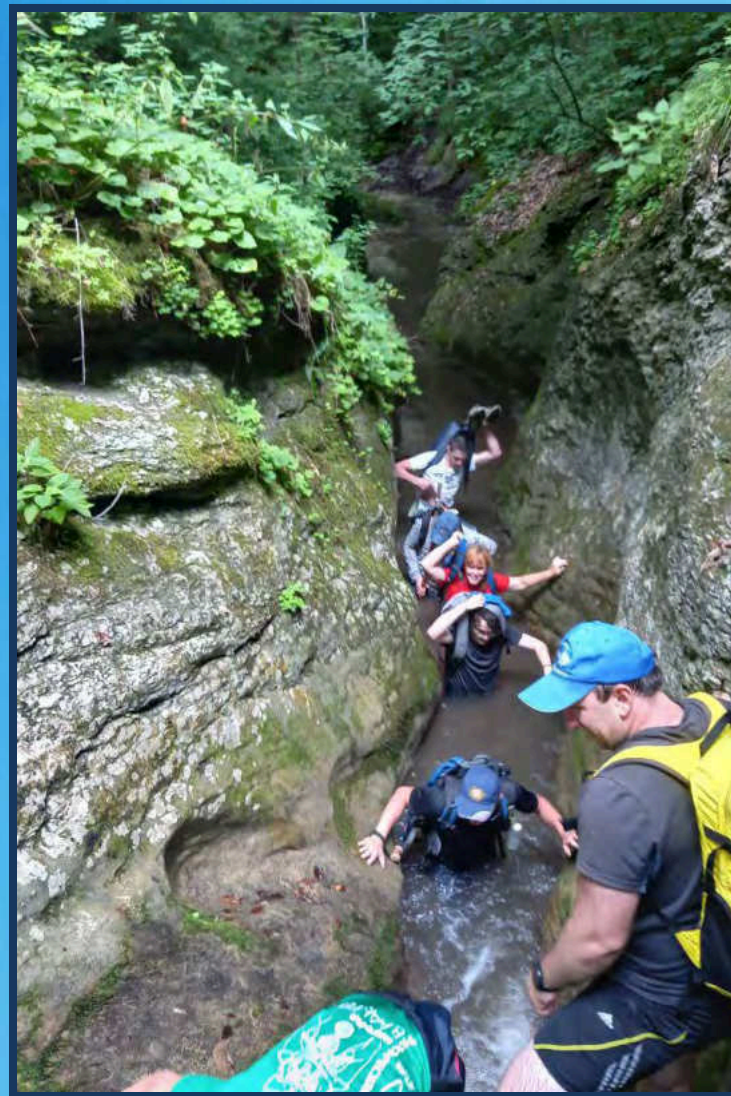
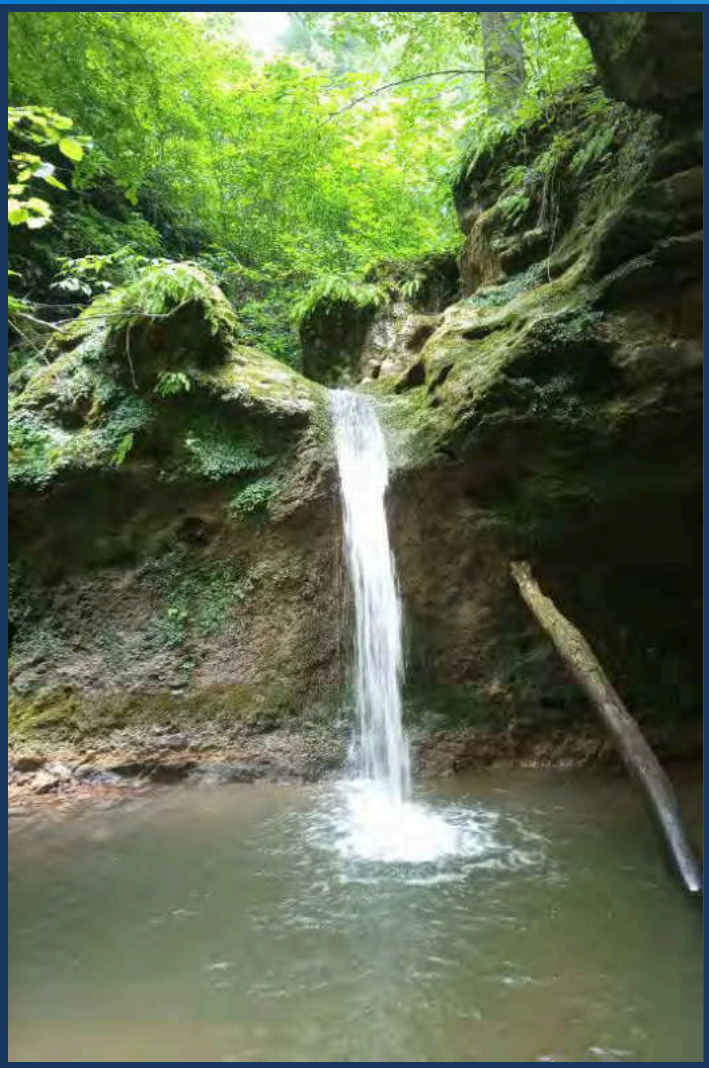
Водопад «Университетский»

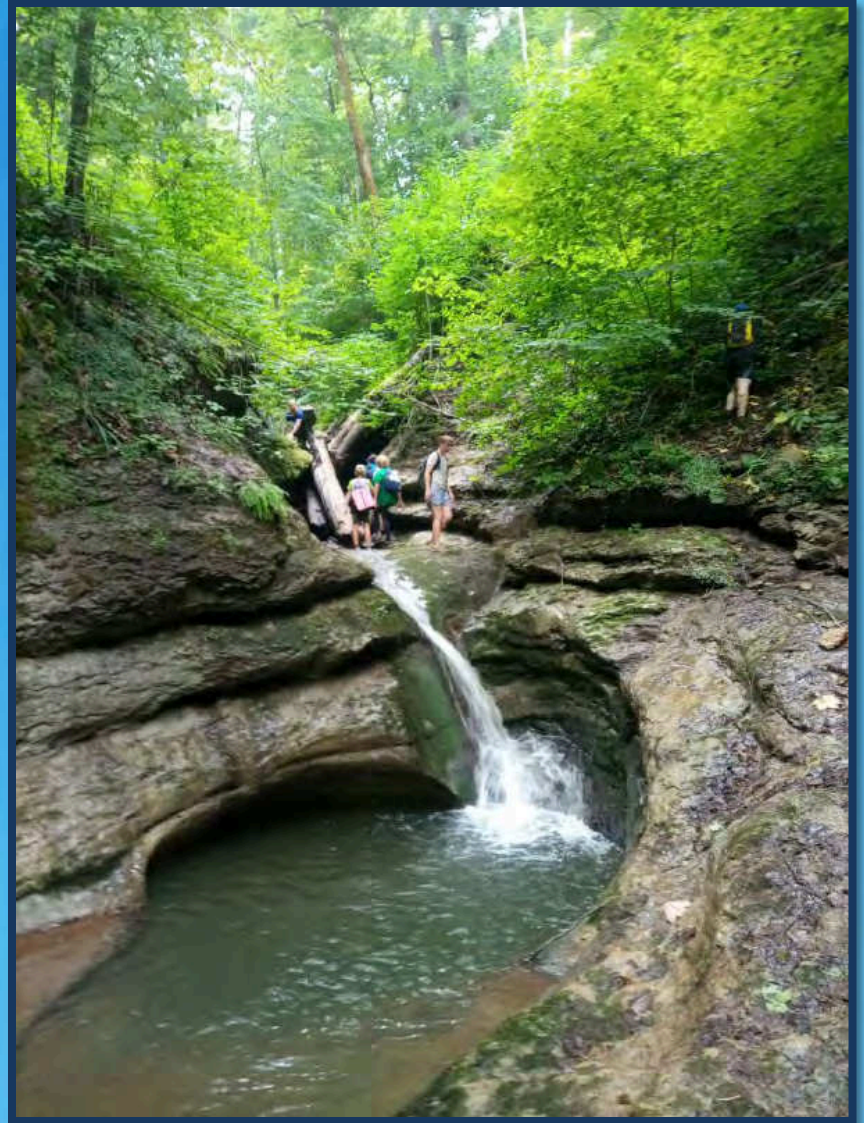
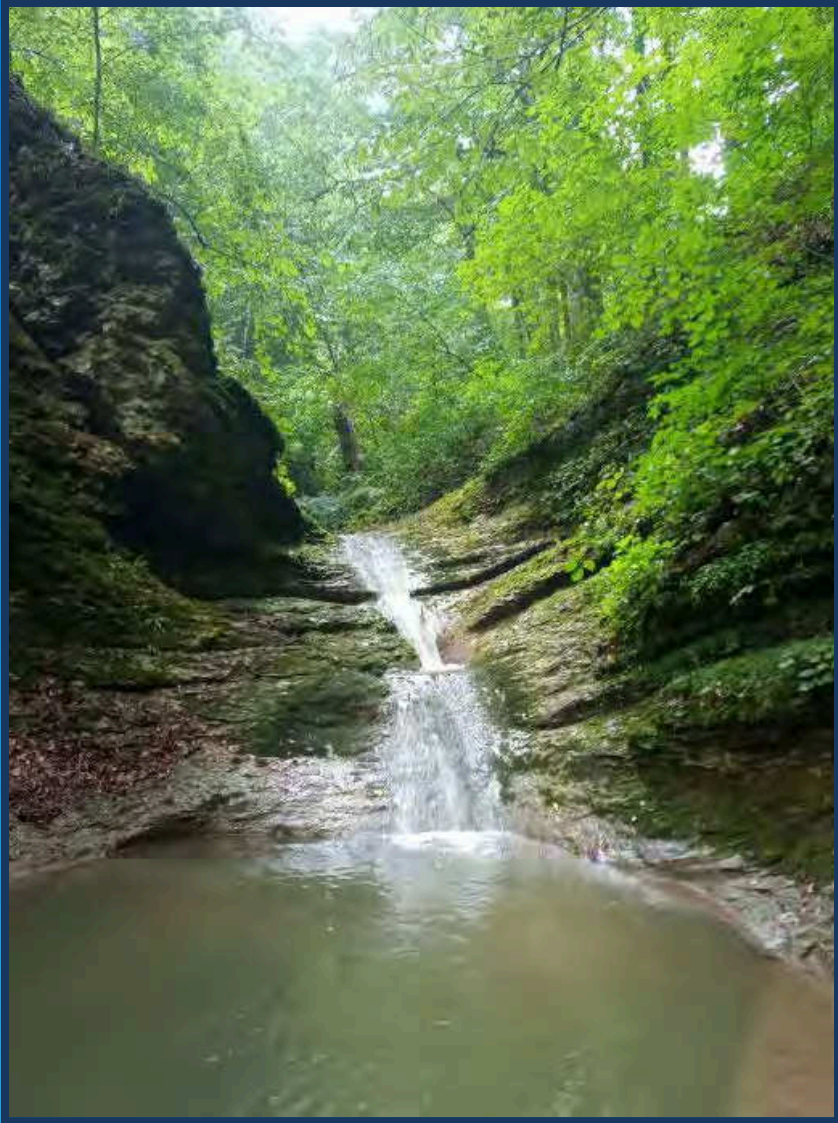
Чудо природы появилось благодаря ручью Горелая Балка, а в километре отсюда протекает река Мезмай. Возле древних хранителей каскада – нагромождения гигантских камней, притаилась неглубокая чаша, в которую стекает водопад.

Протяженность около 12 км

Водопады реки Куба

Протяженность маршрута 12-15 км





Пещера Красивая (протяженность маршрута 10-12 км)

Пещера Красивая расположена на высоте 1362 м над уровнем моря. Ее длина 173 м, амплитуда 8 м. Вход в нее — это более или менее прямоугольное отверстие, ведущее круто вниз.



Сразу же после непродолжительного спуска полость расширяется, а у конца его стоят две колонны. Высота одной из них 2,8 м, в поперечнике она достигает до 15 см. Здесь же на потолке масса свисающих сталактитов, которые расположены настолько густо, что основания их слились.

Что следует учесть:

1. Ранние выходы на маршрут, так как погода обычно портится к 13-15 часам.
2. Не требуется запас питьевой воды, так как ее достаточно на маршруте.
3. Возможны встречи с медведями.
4. Частые встречи со змеями (кавказская гадюка, гадюка Динника)
5. Вдоль троп произрастает борщевик, опасное растение.
6. На маршруте чаще скально-травяной траверс.
7. Энцефалитных клещей нет!

Оргвопросы:

1. На самолете можно долететь до Сочи, Ставрополя или Минеральных Вод .
2. На поезде до Краснодара или Белореченска.
3. Трансфер (20 человек) доставка до поселка Каменномоостский.

+79184235038 (Олег)

+79282024455 (Владимир)

Детские перевозки

4. Возможна на месте закупка всех продуктов «Магнит» и «Пятерочка» .
5. Последняя заправка перед поселком Каменномоостский.

Как со мной связаться:

1. Телефон: **+79182255572**
2. Вацап: **+79182255572**
3. Электронная почта Naksean@yandex.ru
4. Вконтакте: <https://vk.com/id160678862>

Всегда буду рада помочь построить маршрут, связаться с транспортом, гостиницами и прочими вопросами.

Добро пожаловать в Адыгею!