**ТРЕКИНГ-ТУР «ЛЕДНИКИ НА ЛАДОНИ»**

**5-12 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА**

Оздоровительный трекинг, хайкинг, скандинавская ходьба в Домбае. Для людей любого возраста; уровень нагрузок комфорт.

Цена 65 000р.

Скидка 5%: на приобретение 2 туров в одном сезоне; семьям; постоянным клиентам.

Предоплата тура 50%, полная оплата до 3 недели до начала тура. Полный возврат стоимости тура возможен в случае отказа (за вычетом произведенных расходов) – за 14 дней до начала тура.

Действует система подарочных сертификатов на туры!

Подарите себе незабываемый отдых в Домбае! Окунитесь в красоту древних гор Кавказа; пройдите оздоровительный треккинг в компании единомышленников, отдохните от суеты и забот!

Программа адаптирована для людей среднего и зрелого возраста разного уровня физической подготовки, а также для детей от 7 лет.

Почему с нами?

* прекрасный коллектив, дружная компания, приветливый персонал и опытные гиды
* уникальные по красоте маршруты трекинга, доступные, безопасные; гуляем налегке
* продумано все до мелочей, прекрасная организация, интересные экскурсии

Что такое горы? Это место силы. Это Мощь. Энергия. И невероятной красоты места. Это преодоление со вкусом свободы и ощущением собственной наполненности, силы и первобытности.

Это место, где невозможно мыслить и действовать шаблонно, и невозможно воспринимать себя человеком с ограничениями, «я не смогу», «у меня не получится», «я не пробовала»…

Контакт с собственным Духом вырастает настолько, что хочется и даже невозможно не действовать через свое «не могу, не умею, никогда не пробовала». Эта внутренняя сила рвется наружу и хочется идти вперед еще и еще до чувства наполненной усталости и удовлетворения.

У нас будет треккинг, мы будем путешествовать целый день, поднимаясь в горы. И к вечеру возвращаться в уютный отель с комфортными номерами и вкусным ужином и это лучшая награда, которая может ожидать после длительного путешествия.

Зачем ехать в горы?
Я думаю, у каждого найдется свой повод для этого. Я туда еду за внутренней силой, мощью, за концентрацией, действием и ощущением победы после очередного преодоления. Кто-то получает мощнейшую перезагрузку. А для кого-то горы – это ресурс, где черпают вдохновение и энергию для новых сверешний.

Энергетика этого места пробуждает внутренние силы к достижениям, победе. У меня есть пожелания к себе на этот год, есть проекты, которые я хочу реализовать, и я знаю, что энергия этих горных мест, поможет мне в этом. Она такая … реализационная. Я чувствую. И сегодня мне это актуально. И может быть вам тоже.

Необходимо ловить момент сейчас. Через какое-то время для вас будет актуально что-то другое, а ваш гид Ольга будет проводить треккинг в других местах, а может вообще будет заниматься чем-то другим. Все переменчиво.

И перемены эти происходят очень быстро. И поэтому если есть отклик сейчас на поездку в Домбай, с этими людьми (с нами), делайте это сейчас. Это не реклама, это опыт человека, который знает толк в «откладывании на потом».

Какова польза для здоровья? Горный воздух очень благотворно влияет на состояние здоровья, именно поэтому поход в горы рекомендуется многими врачами, практикующими в известных клиниках, в качестве одного из средств медицины, с помощью которого можно вылечить различные заболевания.

Во время проведения горных походов у всех его участников есть превосходная возможность пройтись по уникальной местности и затем насладиться открывающейся панорамой, видами с высоких перевалов и пиков.

Врачи, работающие в известных клиниках и медицинских центрах, рекомендуют своим пациентам в качестве одного из способов лечения, улучшающего здоровье, совершать прогулки в горной местности.

Горные походы (треккинг) с каждым годом привлекает к себе все большее количество человек, которые предпочитают вести активный образ жизни. Участвовать в этом необычайно интересном и увлекательном треккинге могут люди совершенно любого возраста и пола.

Сходите в один из горных походов, сделайте подарок своему организму. В меру хорошие нагрузки, свежий воздух сделают свое дело и вы ощутите себя намного бодрее и радостнее!

***«Треккинг – это самая лучшая 3D бродилка с полноценным видео, аудио и сенсорными эффектами».***

***«Сегодня нет времени… Завтра не будет сил…А послезавтра не будет нас…Ничего не откладывайте, живите сейчас»***

**Маршруты Домбая**

**День 1. Прибытие в Минеральные воды. Трансфер в Домбай.** **Размещение в «Кристалл».** Дорога проходит через высокогорный город через Карачаевск. Золотые деревья, на горизонте белоснежные вершины Кавказа, и во всей этой. Черная земля, огненно-лиловое небо и безмолвный силуэт Эльбруса. Воздух чист, красоте расположилась станица Кардоникская. Жители этой станицы должно быть очень счастливые и добрые люди, живут в такой красоте. Еще одна остановка по пути в Карачаевск - река Кубань и гора Шуана. От красоты открывшихся видов перехватило дыхание. Если бы камера могла передавать запахи, воздух, свежесть, звуки и свет так как воспринимает живой человек... это обязательно надо увидеть своими глазами! Шоанинский храм – посещение по пути. Синее небо, одинокий храм далеко в горах. Маленькой точкой виден вдали. Вспоминается Мцыри Лермонтова.

Масштаб восхищает. Белоснежные вершины сверкают на солнце. Первой нас встречает по пути вершина Белалакая – одна из самых красивых вершин Кавказа. Домбай осенью прекрасен! Знакомство с поселком Домбай и его достопримечательностями.

**День 2. Ущелье Алибек. Ледник Алибек. Турье озеро.**

Алибек считается одним из самых крупных и при этом легкодоступных ледников в окрестностях Домбая. Ледяной панцирь длиной 4,6 км покрывает территорию в 972 гектара. Глубина трещин местами достигает 60 метров. Алибек спускается ниже остальных ледников Кавказа к самой границе лесов.

Из-за глобальных климатических изменений ледники Кавказа постепенно тают. Алибек сокращается в размерах примерно на 1,5-2 метра в год.

Маршрут на ледник считается достаточно легким. Путь к леднику начинается в поселке Домбай. До альплагеря «Алибек» от него ведет широкая грунтовая автомобильная дорога. Дальше можно пройти только пешком. Тропа тянется вдоль русла реки Алибек в окружении вековых сосен и пихт. Лес сменяют обширные высокогорные луга. С поляны Узун-тала открывается панорамный вид на пики Эрцог, Сулахат, Кап и Джугутурлучат. У слияния рек Алибек и Джаловчатка бурлит один из самых крупных водопадов региона – Алибекский. Вода срывается со скал с высоты 25 метров. Каскад питают талые воды Алибекского ледника. Алибекский водопад образован падением реки Джаловчатки со скал. Сама Джаловчатка берет свое начало с Алибекского ледника, который ежегодно отступает на 1-1,5 метра. Для сравнения в 1930 годы Алибекский водопад не существовал и на его месте лежал язык ледника. Высота Алибекского водопада составляет 25 метров. Удивительные округлые скалы, с которых низвергается поток воды называются бараньими лбами, а свою форму камни приобрели благодаря движению ледника, который за сотни лет движения придал камням округлую и гладкую форму.
У самой кромки ледяного массива находится озеро Турье ярко-голубого цвета.Турье озеро образовано Двуязычным ледником, снежники которого сползают в низину. Вода в нем темно-бирюзового оттенка. Чтобы застать Турье озеро полностью открывшимся от снега лучше планировать свой маршрут на июль-август.
Мы с вами увидим все эти красоты гуляя по ущелью Алибек: мощный древний ледник Алибек, его возраст более 20 000 лет; изумрудное Турье озеро.

**День 3. Ущелье Домбай-Ульген, Чучхурские водопады.**

Домбай-Ульген переводится с балкарского языка как «убитый зубр». Ущелье начинается у восточной границы поселка Домбай и заканчивается у ледника Птыш, в районе пика Домбай-Ульген. По дну теснины несутся бурные потоки одноименной реки. Её питают одновременно 4 ледника: Домбайский, Чучхурский, Птыш и Джугутурлучат. В каньоне расположена знаменитая Русская поляна, ставшая колыбелью курортной жизни в Домбае. Северные склоны ущелья Домбай-Ульген формируют вершины Главного Кавказского хребта, южные – гора Мусса-Ачитара. В самом конце пути ущелье раздваивается. Если пойти прямо, дорога приведет к Чучхурским водопадам. Их пороги местами достигают высоты 12 метров. Свернув в сторону, можно попасть в Птышское ущелье, где расположен Птышский водопад. Наиболее полноводен каскад летом, осенью же он практически иссякает. Ущелье находится на территории Тебердинского заповедника, местная природа считается уникальной. Многие местные растения и животные занесены в Красную Книгу и нигде более не встречаются в естественной среде обитания.Одна из достопримечательностей Домбая – Чучхурский водопад. Водопад двухкаскадный, образует его река Чучхур, стекающая по крутому поросшему березняком склону. Сорвавшись с высокой скалы, она низвергается вниз; наполняя воздух гулом и мелкой водяной пылью. Высота свободного падения воды около 12 метров. Любоваться этим зрелищем можно с круто взбегающей вверх тропы. Но можно и спуститься прямо в каменную чашу расщелины, о дно которой разбивается белопенная струя. Необыкновенная свежесть и радостное осознание остроты переживаемого момента наполняют каждого ступившего на увлажненные водопадом камни. Прогулка к Чучхурскому водопаду – один из самых легких маршрутов Домбая. Практически любой турист сможет его одолеть. Несмотря на свою легкость, он удивительно красив.

**День 4. Бадукские озера. Тебердинский заповедник.**

Бадукские озера — один из красивейших маршрутов Домбая к трем горным озерам. Маршрут до Бадукских озер займет 4-5 часов и считается походом одного дня. Но прежде чем увидеть красоту горных озер придется изрядно попотеть, преодолевая подъем за подъемом. Бадукские озера расположены на реке Бадук, и являются проточными, вода из реки последовательно протекает через все три озера. Расположены озера на высоте 2000 метров, что делает воду в них очень холодной. Виды, где в бирюзовой воде озер, отражаются заснеженные пики Кавказских гор непрерывно притягивают туристов на маршрут до Бадукских озер. Перед началом маршрута мы пройдемпо подвесному мосту, эта рпогулка сама по себе доставит вам удовольствие, а какие с моста открываются виды величественной горной реки Теберды!Экологический маршрут Бадукские озера находятся на территории Тебердинского заповедника. Продолжительность маршрута около 4 км в одну сторону, набор высоты при этом составит чуть меньше 700 метров. Весь подъем придется преодолеть по лесу, по тропе, местами каменистой.

После некоторого времени ходьбы по лесу мы выйдем к мосту через реку Бадук. Мост новый, сделан с использованием металлоконструкций. Рядом с новым мостом расположен прежний мостик, как напоминание о том, какая ненадежная была переправа через реку Бадук, в сравнении с нынешней. Мост располагается примерно на середине маршрута. За мостом, на правом берегу реки Бадук вас ждет подъем на холм. Наверху холма находится беседка, где можно отдохнуть и восполнить утраченные силы. Примерно через 800 метров подъем заканчивается, лес расступается, верхушки деревьев размыкаются над головой и мы оказываемся на просторе. Весь оставшийся путь до первого Бадукского озера проходит по камням, так называемому курумнику. Курумник это скопление глыб и камней, естественного происхождения, большие курумники есть на Урале, их также называют Каменными реками. Бадукские озера сформировались 200 лет тому назад, по причине каменных обвалов, по которым проходит часть маршрута. И вот после долгого перехода по лесу и по камням нашему вниманию предстанет первое Бадукское озеро. Это самое маленькое из трех Бадукских озер. Можно подумать что из-за своего размера вода в нем теплая, но Бадукские озера это горные озера, расположенные на высоте 2000 метров, поэтому вода в них даже летом не поднимается выше 5 градусов. Чтобы добраться до второго озера нужно пройти по левой стороне первого озера, по самой его кромке. Еще небольшой переход по курумнику и ко второму Бадукскому озеру мы подходим уже с правой стороны. Здесь расположена беседка и кострище. Между вторым и третьим озером есть две тропы, одна приближает вас к реке, другая слегка удаляет, по одной можно пойти туда, а по другой вернуться. Третье Бадукское озеро является самым большим из трех. Между озерами можно наблюдать удивительную картину, огромного размера валуны покрыты буйной растительностью и деревцами. Бадукские озера красивые, расположенные почти в дикой среде, покрыты налетом таинственности и создают ауру покоя. Здесь на берегу можно просидеть ни один час, наслаждаясь красотой и тишиной.

**День 5. Домбай-Ульген, ледник Птыш.**

Ледник Птыш расположен в конце одноименного ущелья, на границе России и Абхазии. Он является третьим по величине на территории Тебердинского заповедника. Ледяной язык окружен склонами вершин Джугутурлучат (3921 метр), Птыш (3688 метров) и Домбай-Ульген (4046 метров). Ледник Птыш раскинулся на уровне около 3,5 тысяч метров над уровнем моря. Из-за глобального потепления он ежегодно отступает на 10-12 метров.Дорога к леднику начинается в посёлке Домбай и поначалу повторяет пешеходный маршрут по ущелью Домбай-Ульген. У слияния с рекой Северный Птыш тропа круто сворачивает направо в Птышское ущелье. Долина по праву считается одной из самых красивых в окрестностях Домбая. Сюда редко заглядывают горные туристы, в основном группы направляются к Чучхурским водопадам. В ущелье до сих пор можно встретить туров. Это единственное место на Кавказе, где растут белые рододендроны. На одном из склонов ущелья находится Птышский водопад. Каскад набирает максимальную силу к июню-июлю, во время активного таяния льдов, а осенью практически полностью пересыхает. Через долину проходят все альпинистские маршруты, ведущие к Птышскому перевалу, леднику и окружающим вершинам. На леднике круглый год снега, даже если вы посетите его летом, будто попадете в другой мир. К восходу на ледник имеется много морен, скользких по своей структуре, потому здесь стоит ходить аккуратнее. Много бугров имеется на леднике, образовались они из-за старого льда, щебня и обломков скал. Они спадают вместе со сползанием ледника. Отступает ледник на пять метров в год. Около двух с половиной тысяч километров над уровнем моря, вечные снега и неповторимая атмосфера – вот все то, что ждет всех путешественников, решивших посетить ледник Птыш. Потрясающие картины просматриваются с вершины ледника: множество водопадов и перевал Ацгара.

**День 6. Ущелье Аманауз и водопады «Чертова мельница» и «Софруджинские»** - это самый короткий маршрут к водопадам из Домбая: всего 7 километров в обе стороны, и 560 метров перепада по вертикали. Проходит по Тебердинскому заповеднику через красивое ущелье реки Аманауз и вдоль каньона Чертова Мельница на юг от Домбая в сторону границы с Абхазией. Несмотря на небольшие расстояния, не стоит недооценивать его сложность. Маршрут полностью пешеходный, мы пересечем горную реку, небольшой каньон по лестницам, преодолеем валуны и сыпучие камни. Тем не менее, маршрут не является категорийным, и доступен любому туристу без подготовки. Нужны только силы, выносливость, и как минимум от 6 часов в обе стороны. Но есть и сокращенный вариант – только до водопада Чертова Мельница, до которого идти всего около 1 часа. Итак, на этом маршруте сначала вы посетите водопад «Чертова мельница». Он действительно соответствует своему названию, ведь вода в нем низвергается вниз в узкое ущелье, перемалывая все, что попадет. Вид на «Чертову мельницу» открывается только сверху с площадки, откуда просто дух захватывает. Кстати, «Чертова мельница» находится еще до приграничной зоны. После «Чертовой мельницы» начинается приграничная зона с Абхазией, и чтобы там находится, необходимо наличие оригиналов документов (паспорта, свидетельства о рождении на детей), и договора, который оформляется при входе на маршруты в Тебердинский заповедник. Следуя далее по тропе, мы попадем сначала в первому Софруджинскому водопаду. Он довольно широкий и очень впечатляющий, к тому же рядом с ним можно расположиться на пикник. После первого водопада есть второй, и это самый мощный водопад в Карачаево-Черкесии. Вода здесь ударяется о скалы, образуя огромное водяное облако, поэтому находиться рядом можно только в куртке или дождевике. Это один из самых зрелищных маршрутов - благодаря водопадам и открывающимся видам на ущелье!

**День 7. Экскурсия на Пик Мусса-Ачитара. Озеро Туманлы-Кель, ущелье Гоначхир. Поляна Косыгина.**

Мусса-Ачитара — самая посещаемая гора над поселком Домбай. К ее вершине из поселка проведена канатная дорога — кресельная и кабинки. Зимой — это место катания для лыжников и сноубордистов.

Несколько подъемников гондольного и кресельного типа поочередно поднимут нас на пик горы Мусса-Ачитара, откуда в хорошую погоду виден великан Эльбрус и Главный Кавказский хребет. Если же мы окажемся в Домбае в дождливую погоду, то не отчаиваемся. Прогуляться в облаках — удовольствие иного порядка. Подъем на гору Мусса-Ачитара — это главная и самая легкодоступная достопримечательность Домбая.

С высоты 2277 метров открывается фантастическая панорама гор. С разных высот горы выглядят по-разному. Поэтому одни и те же пики будут открываться для нас с новых ракурсов. А чем выше мы поднимемся, тем интереснее будет горизонт. На этой отметке хорошо видна вершина гора Белалакая. Из-за почти идентичной формы пика, ее очень часто сравнивают с горой Маттерхорн, которая находится в Пенинских Альпах.

Высота горы Мусса-Ачитара 3200 метров. С вершины Мусса-Ачитара открываются виды, недоступные с других точек подъема. Хорошо просматривается ущелье и река Птыш, гора Домбай-Ульген. Знаменитый отель «Тарелка» был перенесен с высоты 2277 метров на 2600 метров. Мы его тоже увидим собственными глазами!

Во всей красе предстает перед нами гора Белалакая. Ее высота 3861 метр. Свое название гора Белалакая получила благодаря слоям белого кварца, исполосовавшим гору. За основной вершиной отсюда хорошо видна Малая Белалакая, ее высота 3740 метров.
Собираясь подняться на пик Мусса-Ачитара берем во внимание существенную разницу температур. Всегда держите в голове самую простую схему расчета температур, по которой на каждые 100 метров высоты температура падает на 0,5-0,6 градуса. Таким образом если температура в поселке Домбай на высоте 1600 метров 20 градуса тепла, то на высоте 2277 метров она уже понижается на 4 градуса и становится 16 градусов. На самой же высокой точке горы Мусса-Ачитара (3200) температура упадет еще на 6 градусов.

В Гоначхирском ущелье на Кавказе есть небольшое озеро, где водится много форели. От того в народе его чаще называют Форелевое озеро, и в Домбае это отдельная достопримечательность. Вот только приезжают сюда не рыбачить, а знакомиться с природой. С карачаевского озеро Туманлы-Кель переводится как «туманное», оно расположено на высоте 1850 метров над уровнем моря. Глубина водоема - около четырех метров, а вода к середине лета здесь прогревается примерно до +20 градусов.

Считается, что Туманлы-Кель — это все, что осталось от огромного древнего озера моренного происхождения. Возраст современного водоема оценивают примерно в две тысячи лет. Дорогу через Клухорский перевал построили еще в царские времена, в 1903 году. А в 1947-м сюда проложили асфальт — это часть Военно-Сухумской дороги, которая соединяла Ставропольский край с Абхазией.

Чаще всего «туманное озеро» оправдывает свое название: вокруг него на вершинах гнездятся седые облака. Зато хорошо просматривается водная гладь и берега. Но иногда погода «дает слабину», и в ясные солнечные дни отсюда открываются потрясающие виды. Поскольку озеро расположено на территории заповедника, ловить рыбу здесь нельзя, зато многие не против подкормить форель. Возле озера также оборудовано место для отдыха туристов: здесь можно перекусить или просто посидеть.

Озеро Туманлы-Кель окружают горы Домбая, на вершинах которых даже летом не тает снег. Вся эта красота отражается в прозрачной воде: картина, от которой невозможно оторвать взгляд.

Косыгинская поляна в Гоначхирском ущелье. Дорога через лес выводит к живописной поляне на берегу горной реки. Последнее свое название поляна получила благодаря Алексею Николаевичу Косыгину который очень любил проводить здесь время. Когда вы сами увидите это место, то поймете, почему советский партийный деятель был к нему не равнодушен. Поляна со всех сторон окружена красивым лесом, с нее открывается вид на заснеженную гору Домбай Ульген. По поляне и ее окраинам разбросаны полугнилые деревянные столики и пни для посиделок и пикников. Идеальное место чтобы остановиться надолго и насладиться видами и необыкновенно чистым воздухом.

Здесь целых три горные реки: Клухор сливаясь с Бу-Ульген образует бурную реку Гоначхир. Лес вокруг поляны действительно сказочный, достаточно проходимый, богатый на всякие растения и живность. Количество биомассы просто удивляет! Подошва на обуви так приятно и мягко проваливается в лесную подстилку, словно ходишь по воздуху.

**День 8. Трансфер в Минералльные воды. Посещение Тебердинского заповедника, зоологического музея, зоопарка, визит-центра.**

* Тебердинский заповедник - один из самых больших в Европе. Здесь чисто, природа в своем первозданном виде. Посетим по пути вольеры с животными, выставочные визит-центры, музей!

Необходимая экипировка: (осень)

* [Свитер или рубашка из тонкого флиса](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=ins_wear&page=0&cat1c_a%5B1340%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B4%5D=-1&size_max%5B4%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) (или олимпийка, толстовка).
* [Куртка и брюки из флиса](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=ins_wear&page=0&cat1c_a%5B1340%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B4%5D=-1&size_max%5B4%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) (или трикотажа).
* [Лонг слив и брюки](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=hardshell&page=0&cat1c_a%5B1335%5D=1&cat1c_a%5B1336%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B2%5D=-1&size_max%5B2%5D=-1&size_min%5B5%5D=-1&size_max%5B5%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) тонкие на тепло из современных синтетических тканей, отводящих пот и дышащих
* [Легкая шапка (или кепка с ушами или капюшон).](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13681&page=0&price_min=&price_max=&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B685%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok)
* [Облегченные пуховую куртку](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/ins_wear/1338/-11417/?id=277263) или пуховый жилет на вечерние прогулки (или ветровку утепленную).
* [Термобелье на температуру +5 – 5 (не обязательно если есть флис).](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=termo_&page=0&price_min=&price_max=&size_min%5B10%5D=-1&size_max%5B10%5D=-1&size_min%5B6%5D=-1&size_max%5B6%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&size_min%5B12%5D=-1&size_max%5B12%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok)
* [Ботинки т](http://alpindustria.ru/catalog/shoes/treking_shoes/)рекинговые легкие
* Кроссовки трекинговые или обычные с устойчивой подошвой (можно обычные для фитнеса – для вечерних прогулок; или если есть треккинговые ботинки, то можно без кроссовок).
* [Теплые и легкие современные синтетические носки](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=shoes&subcat=13703&page=0&cat1c_a%5B1370%5D=1&cat1c_a%5B208844%5D=1&price_min=&price_max=&size_min%5B1%5D=-1&size_max%5B1%5D=-1&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_a%5B159%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) для треккинга (можно обычные носки легкие).
* [Перчатки из виндблока](http://alpindustria.ru/index.php?div=catalog&cat=wear_&subcat=13691&page=0&price_min=&price_max=&size_min%5B9%5D=-1&size_max%5B9%5D=-1&manuf_sh=1&manuf_a_sh%5B530%5D=1&manuf_a_sh%5B142%5D=1&manuf_a_sh%5B214%5D=1&manuf_a_sh%5B228%5D=1&orderby=&orderad=DESC&action=%CD%E0%E9%F2%E8#sel_ok) или перчатки флисовые или тонкие перчатки для защиты рук от солнца и ветра (не обязательно).
* Хорошо иметь на выбор [кепку с козырьком от солнца](http://alpindustria.ru/catalog/wear_/13681/) или панаму с полями, баф (по желанию).
* [Легкий плащ](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%EF%EB%E0%F9) (бывают дожди) или дождевик, пончо.

Необходимое снаряжение:

* [Складные палки](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F2%E5%EB%E5%F1%EA%EE%EF%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E5+%EF%E0%EB%EA%E8) треккинговые или палки для скандинавской ходьбы
* Сидушка-коврик.
* [Очки альпинистские](http://alpindustria.ru/catalog/optics/alpineglasses1/) с высокой степенью защиты или хорошие городские
* Солнцезащитный крем, фактор защиты не менее 30, оптимально 50.
* Рюкзак для радиальных выходов на 40-45 л., можно меньшего объема до 20 литров, городского типа, удобнее с лямками на бедрах для разгрузки плечей
* [Термос](http://alpindustria.ru/index.php?div=search&word=%F2%E5%F0%EC%EE%F1) для чая
* Бутылки для воды (можно купить на месте)

В программу входит двухместное размещение в номерах категории Полулюкс. За одноместное размещение производится доплата в размере 7000р.

Все участники страхуются по программе активного отдыха в горах и экстремальная активность в страховой компании «Согласие», стоимость страховки включена в стоимость тура.

Аптечка: (рекомендательный характер, не обязательна)

1. Индивидуальные препараты,
2. Поливитамины (ежедневно),
3. Гематоген (ежедневно),
4. Аспирин (ежедневно),
5. Аспаркам (ежедневно),
6. Линекс или мезим (ежедневно),
7. Глицин (ежедневно),
8. Аскорбиновая кислота с глюкозой (ежедневно),
9. Обезболивающие широкого спектра и спазмалитики (спазмалгон, некст, нурофен, баралгин),
10. Пластырь разных видов (оптимально немецкий), вата, марлевый бинт, элластичный бинт 2 шт,
11. Нашатырь в салфетках, зеленка в карандаше, перекись водорода,
12. Средства от ушибов и травм (троксевазин)
13. Средства от ожогов (спасатель, солкосерил, бепантен),
14. Капли: ушные, глазные,
15. Антибиотики, противовирусное, жаропонижающее,
16. Средства от простуды и ОРЗ: звездочка, аэрозоли, леденцы,
17. Антигистамины
18. Средства для нормализации давления, а также валидол.

Полностью укомплектованная аптечка будет у гида, но свои средства тоже хорошо иметь.

Погода.

Осенью в Домбае днем от +10 до +20 градусов. Утром и вечером температура может быть от 0 до +10. Солнце очень активно в светлое время суток, выбирать одежу, максимально закрывающую кожу, использовать защитный крем. Дожди бывают во второй половине дня, краткосрочные. Насекомых в ущелье нет.

В стоимость входит:

1. Трансфер МинВоды-Домбай -МинВоды (микро-автобус, машины)
2. Отель «Кристалл» 3 звезды, двухместное проживание, категория Полулюкс (завтраки и ужины включены)
3. Трансфер на все маршруты по программе
4. Канатные дороги по программе
5. Страховка в категории «Активный отдых в горах на высоте до 3000м»
6. Пропуски в зону национальных парков и заповедников
7. Работа гидов на всех заявленных в программе маршрутах с группой
8. Экскурсии, заявленные в программе

В стоимость не входит:

* Авиаперелет Москва - Минеральные воды – Москва.
* Дополнительное питание (обеды и ужины не включены в проживание в отеле).
* Индивидуальные развлечения
* Сувениры