

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
Имени Героя Советского Союза Ю.А. Гагарина муниципального образования Каневской район

## Туристический маршрут по горной Адыгее

Выполнила Ильева Дарья  
ученица 9 «А» класса  
МБОУ «Гимназия»  
Руководитель: Харченко Светлана Владимировна  
учитель истории и обществознания  
МБОУ «Гимназия»

## Содержание

Введение.....	3-4
1.1.Хаджохская теснина.....	5-6
1.2.Водопады Руфабго.....	7
1.3.Свято-Михайловский монастырь.....	8
1.4.Гуамское ущелье.....	9-11
1.5. Старый мост в Даховской.....	11-12
1.6. Скала «Чертов палец».....	13
1.7.Гранитный каньон.....	14
1.8. Гора Монах.....	15
1.9. Азишская пещера.....	15
1.10. Плато Лаго-Наки.....	16
1.11. Гора Оштен.....	17
1.12. Гора Фишт.....	18
Глава 2. Составление туристического маршрута.....	19
Заключение.....	20-21
Список литературы.....	22
Приложения .....	23-30

## Введение

Экскурсии в современном обществе – это один из способов познавательного отдыха. Более того, изучение собственной культуры, истории является залогом формирования здорового общества, готового противостоять современным глобализационным процессам, сохраняя национальную идентичность и взаимодействуя с другими народностями в пределах одного государства. Для углубленного восприятия, для определения собственного места и значения в развитии мирового сообщества, человеку необходимо соприкоснуться с духовным и историческим наследием своей страны. Именно в этом контексте экскурсии становятся тем механизмом, который способен перенести человека в прошлое, понять определенные закономерности и причинно-следственные связи, которые привели к современной форме существования российского и мирового сообщества, что и актуализирует выбранную тему исследования. Объект исследования – плато Лаго-Наки как экскурсионный объект. Предмет исследования – разработка экскурсионного маршрута по Лаго-Накам. Туризм, как один из высокодоходных отраслей экономики, за быстрые темпы своего развития признан экономическим феноменом столетия.

Во многих странах туризм играет значительную роль в формировании валового внутреннего продукта, активизации внешнеторгового баланса, обеспечении занятости населения и создании дополнительных рабочих мест, оказывает положительное влияние на такие ключевые отрасли экономики как транспорт и связь, строительство, сельское хозяйство, культура, искусство, производство товаров народного потребления и другие.

Республика Адыгея и в том числе и Лаго-Наки располагает богатым историческим и культурным наследием и природно-рекреационными ресурсами, способствующими как развитию внутреннего туризма, так и приему иностранных граждан. Принимая во внимание вышеуказанные факторы, сфера туризма республики должна быть, объявлена приоритетным направлением национальной экономики.

Формирование маршрутов, туров, экскурсионных программ, предоставление основных, дополнительных и сопутствующих услуг составляют технологию туристского обслуживания, т.е. это формирование конкретного туристского продукта для удовлетворения потребности в туристской услуге. Россия — самая большая страна в мире, на территории которой проживает более 180 народов. Пейзажей и достопримечательностей здесь хватит, чтобы путешествовать бесконечно.

**Актуальность:** каждый хочет немного отдохнуть. Все любят отдыхать, но иногда встает вопрос: Где же можно отдохнуть? Для этого я решила познакомить всех с уникальным плато Лаго-Наки. особенным преимуществом территории Лаго-Накского нагорья является уникальная природа и рельеф, который позволяет продолжить горнолыжные трассы легкой и средней сложности, что будет актуально для начинающих ценителей комфортного горнолыжного катания и семейного отдыха. Уже сегодня Лаго-Наки – якорная туристская территория республики Адыгея, не менее 74% туристов, приезжающих в регион посещают плато Лаго-Наки

### Цель проекта:

- способствовать дальнейшему формированию на территории Лаго-Нак современной туристической отрасли в качестве одной из ведущих отраслей специализации.
- изучить возможности по организации отдыха в горах Лаго-Наки
- создать маршрут по которому каждый может изучить достопримечательности Лаго-Наки.

**Задачи:**

- создать условия для восприятия сведений об историческом прошлом и культурной облике Лаго-Наки
- составить маршрут, по которому каждый может посетить интересные места
- расширить свой кругозор

**Методы работы:** создание маршрута.

## Глава 1. Путешествие по горной Адыгее.

### 1.3 Хаджохская теснина

Мы начинаем наш маршрут с первой культурной достопримечательности Лаго-Нак – Хаджохская теснина, чтобы добраться до теснины нам надо доехать до поселка Каменноостский. Большая часть туристических маршрутов Адыгеи берет начало в поселке Каменноостский, также известном как Хаджох. Настоящим символом Хаджоха стало другое чудо природы – Хаджохская теснина, которая является частью Большого Хаджохского каньона.

Хаджохская теснина — это участок ущелья реки Белой, по которому проложен экскурсионный маршрут. Расположена на юго-западной окраине посёлка Каменноостский. Большой указатель на Хаджохскую теснину установлен на центральной улице поселка, поэтому пропустить её будет сложно, даже не зная точного расположения. Длина теснины составляет 400 метров, глубина – около 40, ширина в разных участках колеблется от 2 до 7 метров.

Самую узкую часть ущелья с бурными водами Белой удастся посмотреть только купив экскурсионный билет и пройдя на закрытую территорию. Но можно пройти по бесплатной тропе, не заходя на платный участок ущелья. Ущелье на бесплатной тропе выглядит не менее живописно.

Протекая через многочисленные пороги теснины, река Белая создает сильный шум. За это жители окрестных поселений дали Хаджохской теснине и другое название – Шум. Иногда ее называют также каньоном реки Туапч или просто Туапч.

Хаджохскую теснину превратили в оборудованный экскурсионный объект. Теперь возле входа в нее можно увидеть билетные кассы, туалеты, кафе и даже автомобильную парковку. В самой же теснине оборудованы ограждения для безопасности туристов, а также смотровые площадки в наиболее живописных местах и даже фонари и прожекторы, благодаря которым посетить теснину можно и вечером.

На входе в Хаджохскую теснину река Белая течет спокойно и неспешно, однако по мере сужения каньона и увеличения количества порогов, становится все более бурной. Когда-то в теснине можно было увидеть уникальное явление – вырубленный речными потоками в скале за многие тысячи лет каменный мост, благодаря которому и получил свое нынешнее название поселок Каменноостский. Ранее, когда Хаджохская теснина еще не являлась оборудованным туристическим объектом, мостом активно пользовались местные жители, а их дети часто забавлялись прыжками в воду с него на радость восторженным туристам.

В правой части каньона, там, где, собственно, и начинается Хаджохская теснина, располагаются самые живописные места и, соответственно, основное количество смотровых площадок. Когда-то река Белая здесь раздваивалась, образуя остров, получивший название «Трехглавый дракон» за характерную форму. Но сегодня одно из русел было засыпано и превратилось в сухое русло, называемое Сухим каньоном. Именно здесь находится оригинальное кафе, о котором упоминалось выше. А там, где сходятся оба каньона, расположена еще одна достопримечательность – судилище Амина, также известная под названиями Аминовская площадка и трон Амина. Она получила свое название еще во времена Кавказской войны (середина XIX века). Тогда на этом самом месте Мохамед Амин, наместник знаменитого Шамиля, устраивал расправу над провинившимися горцами, сбрасывая их в пропасть. Немногим удавалось выжить в бурном потоке реки и выбраться на берег, однако тем, кому это все-таки удавалось, Амин даровал жизнь.

Пройдя от начала теснины до конца, не торопитесь уходить отсюда и посетите тамошний зверинец. В нем вы увидите множество экзотических видов зверей и птиц, в том числе и местную

знаменитость – бурого медведя по кличке Тимофей. Кроме того, здесь вы сможете приобрести и несколько сувениров на память о Хаджохской теснине.

Хаджохская теснина является частью Большого Хаджохского каньона. Быстрые воды Белой многие сотни и тысячи лет растворяли и изрезали известняк, из которого сложены местные горные породы, в результате чего образовалось это чудо природы. Благодаря врезанию реки вглубь и вширь, поднятию гор в течение десятков тысячелетий, долина приобрела современные очертания. С 1979 года каньон является памятником природы местного значения.

Кроме каньона реки в Теснине можно посмотреть на жителей местного зверинца, главным из которых является медведь по кличке Тимофей. Остаётся надеяться, что здесь ему лучше, чем было бы в дикой природе. Также волки и лисы. (Приложение 1- 2)

#### 1.4. Водопады Руфабго

Водопады Руфабго находятся в 2 км от поселка Каменноостский Майкопского района. Чтобы добраться сюда, следует двигаться по трассе Р254 в сторону станицы Даховская. Дорога протекает вдоль реки Белая. Вскоре справа вы увидите поворот.

Наиболее популярный ввиду доступности. Берёт начало от моста через реку Белая. Здесь имеется вместительная парковка для автомобилей. Стоимость взрослого билета 400-500 руб., детский вдвое меньше. Плата берётся за проход по мосту

Отсюда открывается прекрасный вид на каньон реки Белая, а также на первый водопад — «Три братца». Об этом водопаде многие не знают и проходят мимо. С него ручей Руфабго срывается вниз в Белую. Водопад «Три братца» хорошо виден с моста. (Приложение 3-5)

Водопады Руфабго представляют собой каскад из 16 водопадов, ниспадающих с крутых уступов ручья Большой Руфабго. К первым 5 водопадам проложен экскурсионный маршрут длиной порядка 2 км в одну сторону. Данный участок частично оборудован мостиками, ограждениями в особо опасных местах, проложенными тропинками. Основные доступные водопады — «Три братца», «Шум», «Каскадный», «Сердце Руфабго», «Девичья Коса». Далее находится еще много красивых водопадов («Камнепад», «Девичьи косы», «Чаша любви», «Лелькин», «Зигзаг»), но добраться к ним сможет уже только подготовленный турист ввиду сложности тропы и крутых подъемов.

Добраться до красивейших в России каскадов мечтают потому, что они привлекают необычными преданиями. Самой романтической историей отличается Чаша любви. Одинокие люди считают, что купание в озере в ближайший год принесет долгожданную встречу со второй половиной.

Влюбленным парам окунание в водоеме обещает счастливую совместную жизнь. При этом важным остается и количество ныряний. От 1 до 7 погружений сулят избавлений от сердечных мук и переживаний.

Но больше всего мифов ходит вокруг водопада Руфабго. Местные жители утверждают, что такое имя носил древний великан-колдун (в переводе – «бешеный», «лютый», «свирепый»). Он выбирал себе в жертву прекраснейших девушек Адыгеи, а их женихов сбрасывал в реку. Но вскоре нашелся смельчак, юноша Хаджох. Он перехитрил волшебника, убил его, а сердце злодея вырвал и бросил в реку. Холодное и жестокое, оно стало камнем на пути ручья и деревьев. Так теперь и лежит, омываемое холодными водами, напоминая о смелости и настоящей человеческой любви.

## 1.5. Свято-Михайловский монастырь

От водопадов до монастыря 16 км это 21 минута езды. Свято-Михайловский монастырь находится на склоне горы Физиабго, вблизи пос. Победа Майкопского района. Это место находится в Адыгее, в тринадцати километрах от посёлка Каменноостского (ст. Хаджох

Идея его создания родилась у казаков по окончании Кавказской войны XIX века: немало ветеранов боевых действий с горцами хотели остаток дней своих посвятить Господу. Монастырь основали в 1877 году и назвали в честь небесного покровителя — святого архистратига Михаила. А слово «Афонская» в названии обители указывает на соблюдение в новом монастыре греческого Афонского, более строгого устава. Первым настоятелем был инок из Афона, отец Мартирий.

В начале 20 века Свято-Михайловский монастырь считался одним из крупнейших на Юге России, на территории которого располагались несколько соборов и церквей, многочисленные хозяйственные постройки, кирпичный, кожевенный, маслосыродельный и винодельный заводы, живописная мастерская, иконостасная, столярная, сапожная, кузницы, оранжерея, пасека, больница.

В разные годы советской власти почти все храмы, кроме Свято-Троицкого, были разрушены. В 2001 году монастырь был возвращен Русской православной церкви. Восстановлен храм Пресвятой Троицы, заново построены Свято-Успенский и Свято-Михайловский храмы. Жизнь идет, и монастырь возвращает себе былое величие и духовную значимость.

От монастыря можно спуститься к пещерным кельям с часовней преподобного Симеона Нового Богослова. Они пробиты в плотных песчаниках первыми монахами-отшельниками задолго до основания самого монастыря. Раньше было много длинных ходов – протяженностью около 3 км, соединяющих храмы, построенные на разных возвышенностях. Сейчас там можно увидеть некоторые кельи когда-то обитавших тут монахов, остатки часовни. Ввиду того, что в советское время подземелья эти взрывали, большая часть под завалами, а в пещеры можно войти через один вход на горе.

Одна из главных святынь Свято-Михайловского монастыря — источник Святого Великомученика и Целителя Пантелеимона. Святой Источник был освящен монахами обители в 80-е, 90-е годы XIX века, и с тех пор, вплоть до закрытия монастыря в конце 20-х годов XX века, ежегодно освящался братией монастыря в праздник Крещения Господня. Паломники непрестанно посещают Источник Свято-Михайловского монастыря, чтобы омыться в Святых Водах и получить исцеление от недугов. (Приложение 6)

## 1.6. Гуамское ущелье

Невозможно не посетить Гуамское ущелье, которое находится на расстоянии 89 км от Каменноостского по времени это будет занимать 1:35.

В Гуамском ущелье вы можете:

### 1. Побывать на термальных источниках:

Искупаться в бассейнах с подогретой родниковой водой можно в туристическом комплексе «Водолей». Он расположен в 7 км от Гуамского ущелья и рассчитан на 160 мест. На территории размещены двухэтажные рубленые избы, 11 открытых бассейнов, оборудованных деревянными беседками, шезлонгами и раздевалками. Купаться могут как отдыхающие, так и посторонние посетители, с той лишь разницей, что последним за подобное удовольствие придется заплатить.

Также есть небольшой скалодром и троллей, но самое главное - это железная дорога. Уникальный вагончик, который уже очень давно там находится прокатит вас и покажет вам всю красоту ущелья.

Инфраструктура природного парка, на территории которого располагается Гуамское ущелье, довольно хорошо развита.

**Непосредственно перед входом в каньон располагаются:**

- Прогулка по ущелью на тепловозе;
- Отель для туристов;
- Кафе (в середине каньона также располагается пункт питания);
- Торговые палатки, где можно приобрести сувениры и продукцию от местных производителей.

**Перед входом в отель расположены рекламные стенды с полным перечнем экскурсий включающим в себя:**

- Передвижение между скалами по натянутому тросу (на поддерживающей конструкции);
- Скалолазание;
- Спелеотуризм.

Перед туристами в Гуамском ущелье открывается много возможностей! Можно провести время, прогуливаясь по ущелью и наслаждаться прекрасными видами, современным сервисом. Ведь несмотря на то, что это место окутано природой, инфраструктура здесь на высшем уровне! Так же, вам будет предложено множество маршрутов, для того, чтобы ваш отдых был активным и незабываемым, с полным погружением в мир Гуамского ущелья. Вы можете совершить пешую экскурсию к Монахову водопаду и Монаховой пещере или к пещере Ар-Эд. Для любителей активного отдыха в Гуамском ущелье можно испытать свои силы на скалодроме, забравшись на отвесные скалы и почувствовать себя настоящим скалолазом! Если скалолазания вам не по душе, в таком случае, выбирайте троллей-полет над горной рекой не оставит вас равнодушным и запомнится надолго!

По отремонтированному участку узкоколейки круглый год курсируют туристические паровозы, оборудованные аудиогuidaми. Режим работы — со среды по воскресенье с 09:00 до 17:00. Периодичность отправления — 30–40 минут.

В понедельник и вторник по доступному маршруту следует дрезина с колоритным названием «Зина». Со среды по воскресенье туристы могут проехать 1707 м на поезде. Остальной путь — пешком или на дрезине.

Приблизительно в середине Гуамского ущелья начинаются два экстремальных маршрута. Они предназначены для физически подготовленных и выносливых туристов. Один ведет к Монаховой пещере и Монаховому водопаду. По преданию, в начале XVI века здесь жил монах-отшельник, к которому местные жители приходили за советом и излечением. Он уверял, что водопад обладает целебной силой. Обзорная площадка расположена на горизонтальном скальном ложе, находящемся на высоте 300 метров над дном ущелья.

Второй маршрут проходит вдоль русла Сухой балки, являющейся левым притоком реки Курджипс. Значительная часть пути проложена по бродам и заводям, поэтому в периоды «большой воды» ходить здесь запрещается. В каньоне встречаются красивейшие водопады и купальни. В конечной точке находится пещера Ад-Эд.



**Путешествовать по экстремальным маршрутам допускается только в сопровождении опытных инструкторов.**

В округе Гуамки много других примечательных мест. Особым спросом пользуются:

- Музыкальный грот;
- река Матузка с ее удивительными водопадами;
- обзорные площадки, открывающие панорамные виды на горные вершины и Гуамское ущелье.

Местные гиды предлагают разнообразить отдых, прокатившись по живописным окрестностям на внедорожниках, квадроциклах, лошадях и велосипедах.

С происхождением названия Гуамского ущелья связывают несколько легенд. Согласно одной из них, «гуама» в переводе с адыгейского означает «неприятное сердцу». Было оно дано потому, что в 1717 году адыги одержали здесь свою знаменитую победу над турецкими завоевателями, оставив в ущелье погибать несколько тысяч турок, которых они заманили сюда хитростью.

Знаменито Гуамское ущелье не только своей природной красотой, но и рукотворным сооружением — узкоколейной железной дорогой. Она была построена здесь еще в 30-е годы прошлого столетия, чтобы связать хутор Гуамка с Мезмаем. В те времена в Мезмае активно добывали лес, который потом каким-то образом надо было вывозить. Для строительства узкоколейной дороги использовали труд заключенных, многие из которых погибли во время работ.

Регулярное движение поезда из Гуамки в Мезмай было прекращено еще в 2002 году после большого наводнения. Спустя несколько лет узкоколейку восстановили, но поезд до Мезмая так и не запустили. Однако в поселок по-прежнему можно было доехать на дрезине. Но в 2011 году здесь случился оползень, который смел часть железнодорожного полотна. Теперь в Мезмай можно пройти только пешком. К слову, это несложно, а маршрут живописен даже зимой.

Из Гуамки до середины ущелья ходит экскурсионный поезд, по дороге туристы слушают историю и легенды теснины. Расстояние, которое можно проехать на поезде — 1700 метров, едет поезд 20 минут в одну и другую сторону. Очень медленно едет. Кроме того, по небольшому участку ущелья (от кафе до моста) ходит дрезина, которую очень мило окрестили Зиной.

Гуамское ущелье находится в зоне, где можно изучать историю планеты Земля. Формирование каньона началось на рубеже юрского и мелового периода мезозойской эры около 130 млн. лет назад. Где, по мнению исследователей в то время на территории современного ущелья находилось древнее море, о чём свидетельствуют известняковые слои отложений, образованные отмершими живыми организмами. С течением времени благодаря геологическим процессам в недрах планеты морские воды отступили. Суша поднялась, образуя горное плато. Река Курджипс, двигаясь по каменному плато, постепенно размывала и углубляла своё русло. Так и образовался Гуамский каньон. Не единожды особенности местности Гуамского ущелья приносили боевые победы местным жителям. Так, в начале XVIII в. адыги хитростью заманили огромное войско крымского ханства в каньон, перекрыли камнями все проходы и полностью истребили всех врагов. Нелегко давалось строительство железнодорожного полотна в ущелье в 1-ой половине XX в. Постройкой сооружения занимались советские заключённые. Инструментами строителей были лом и взрывчатка. Рабочие, рискуя собственными жизнями, буквально вручную разбирали скалу. В 1942 г. немецкие захватчики производили на берегах реки Курджипс расстрелы мирных граждан и партизан.

В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ КАНЬОНА РЯДОМ С МОСТОМ ЧЕРЕЗ РЕКУ СУХАЯ БАЛКА К СКАЛЕ ПРИКРЕПЛЕНА МЕМОРИАЛЬНАЯ ДОСКА, ПОВЕСТВУЮЩАЯ О ПОДВИГЕ СОВЕТСКИХ ПАРТИЗАН ОТРЯДА СТАКАНОВА. Подпольщики дважды взорвали железнодорожный мост. В результате чего был уничтожен вражеский железнодорожный состав и несколько десятков немецких солдат, продвижение немецкой армии в район города Сочи было предотвращено. В настоящее время Гуамское ущелье называют музеем древности природы под открытым небом. С 1988 г. территория каньона причислена к памятникам природы. (Приложение 7-8)

Далее мы отправимся на скалу чертов палец, но для этого сначала мы направимся в станицу Даховская. От Гуамского до Даховской 101 км. По времени это будет 1 час 55 минут. Проезжая по станице Даховской мы можем наблюдать несколько интересных мест это:

### **1.7. Старый мост в Даховской**

Старый Даховский мост расположен в станице Даховская параллельно современному широкому мосту, по которому сейчас проезжают все автомобили через реку Дах в направлении поселка Гузерипль и плато Лаго-Наки. Он был построен ещё в 1906 году из камня. Состояние моста и по сей день хорошее, движение по нему не перекрыто. Но весь основной автомобильный поток проходит по новому мосту, а старый служит местной достопримечательностью и украшением станицы. (Приложение 9)

Мост был построен в 1906 году казаками 2-го Урупского казачьего полка, присланного в Даховскую на работы, после восстания 1905 году в городе Екатеринодаре. В состав полка в основном входили жители станиц Майкопского района. В строительстве моста большую помощь казакам оказали местная церковь и станичники.

Специалисты считают, что для придания каменному мосту особой прочности в известково-молочный песчаный раствор, скрепляющий камни, добавляли белок куриных яиц. Он обеспечил монолитность кладки и быстрое схватывание ее с каменными фрагментами. Технология приготовления раствора такая же, как и при строительстве старинных зданий. Поэтому второе название конструкции, известное среди местного населения — Яичный мост.

Древний виадук сложен из жёлтого песчаника и стоит на двух мощных опорах, стоящих в реке. У моста три арочных пролёта. Основу составляют каменные монолиты-блоки больших размеров, дополненные в конструкции более мелкими камнями. Во время половодья опоры находятся в воде, но летом, когда воды становится намного меньше, они полностью открываются.

Старый Даховский мост хорошо сохранился и по сей день доступен для проезда транспорта. По асфальтовой дороге часто можно проезжают велосипеды, мопеды, автомобили местных жителей, ходят люди и животные. Ширина моста не позволяет разъехаться двум автомобилям одновременно. Ещё менее полувека по Даховскому мосту было налажено движение рейсовых автобусов, лесовозов и грузовиков. Говорят, в 1968-м году здесь проезжал даже танк.

Оставшиеся металлические фрагменты свидетельствуют о когда-то оборудованных на мосту перилах, не сохранившихся до наших дней.

Для обеспечения возросшего транспортного трафика и сохранения памятника архитектуры, через реку Дах в 1970-х годах возвели новый современный автомобильный мост, по которому сейчас налажено интенсивное транспортное движение. Старый мост находится всего в

100 метрах от нового, выше по течению реки Дах и отлично виден с современного моста. На фото со старого моста хорошо виден новый.

В продолжение моста, идет тропа на хребет Уна-Коз, которая взбирается вверх и приведет вас скальному образованию «Чертов палец».

### 1.8. Чертов палец

Тропа начинается справа от старого моста. Она хорошо промаркирована красно-белыми знаками.

Тропинка от самого старта уводит наверх, отсюда начинается затяжной подъем, который приводит к чистому ручью, вода здесь течет прям из скалы, ее смело можно пить даже в дождливую погоду. Продолжаем подъем. По ходу движения туристы проходят через небольшую поляну под названием Крутая, с которой открывается вид на горы.

Через какое-то время тропа начинает “прыгать” по каменной осыпи. Мы наблюдаем большой камень Утюг.

Наконец, мы подходим с скальной гряде хребта Уна-Коз и поворачиваем направо.

Буквально сразу после начала движения вдоль скалы нам встретится развилка. Указатель будет уговаривать пойти наверх, по естественной лестнице, которая приведет в веревочный парк “Тетис”. Не поддавайтесь и идите направо.

На тропе, которая ведет вдоль скалы, встретим большой камень Фортуны, который нависает над тропой, образуя небольшой проход в виде арки.

Следующая достопримечательность на тропе – пещера Пыльная. (Приложение 10-11)

Тропа снова начинает подъем и, огибая хребет Уна-Коз, приводит на его вершину – к скале Чертов палец.

По форме скала напоминает пару пальцев, языческого идола или же рога козы. Жители станицы Даховской, что раскинулась поблизости, часто называют ее «Колокольня», так как она резко взлетает ввысь, отделяясь от основного массива гряды. Высота над уровнем моря – 1021 м, что достаточно много как для такого объекта.

Традиция называть подобные образования «Чертовыми» уходит в глубокую древность, когда предки верили в громовержца Перуна и особо почитали его. Легенды гласят, что такие скальные выступы – это застывшие каменные или же огненные стрелы, которые бог метал в непримиримого врага Велеса, покровителя поэзии, второго по значимости божества в древнерусском пантеоне. Люди верили, что это настоящие места силы, их следует уважать и бояться. Путешественники любят утес за возможность сделать на его вершине или рядом фото. Скала Чертов палец, поросшая лишайником, мхом и зеленью, открывает невероятные виды на близлежащие пики, далекие деревушки и бескрайние просторы – снимки с возвышенности получаются действительно эффектными и оригинальными. Хребет Уна-Коз преимущественно состоит из известняковых горных пород, поэтому легко поддается внешним воздействиям и деформации. Он пронизан гротами, пещерами, на которые можно полюбоваться во время похода к Чертовому пальцу, причем один расположен прямо под скалой. Живописная и интересная природа массива делает путешествие сюда по-настоящему запоминающимся и необычным.

Со скалы открывается великолепная панорама горного Кавказа. В таинственной голубой дымке перед путешественниками предстают Оштен, Фишт, Большой и Малый Тхач, Азиш-Тау, Тыбга, Бамбак, Чугуш, Джуга, Джемарук, Уруштен, а несколько раз в год, когда погода стоит особенно солнечная и ясная, можно разглядеть даже Эльбрус. Где-то внизу можно увидеть как выются долины рек Дах, Сахрай и Ду-Ду-Гуш.

Трудно поверить, что «Чертов палец» создан природой: кажется, что массивная скала вырублена на вершине хребта умелым мастером. Она колоритно смотрится среди изумрудной флоры, неприступных скал и яркого неба. По отзывам туристов, маршрут к достопримечательности и сам природный объект производят невероятное впечатление, стоят долгого подъема и затраченных сил. Природа этих мест богата и разнообразна: тут произрастает черемша, дикий чеснок, кизил, яблоки, груши и густой орешник. Поднимаясь к «Пальцу» не стоит отказывать себе в удовольствии посетить многочисленные гроты Уна-Коз: те, что встречаются на маркированной тропе абсолютно безопасны и красивы, тем более что кое-где найдены стоянки древних людей. Подняться к «Пальцу» можно еще по нескольким маршрутам. По карьере на востоке Уна-Коз, через поселок Веселый – подойдет для поездки на автомобиле, но только в выходные дни, когда работы на карьере не ведутся. Отправиться можно и из поселка Каменноостский, через ущелье Мешоко.

### **1.9. Гранитный каньон**

Сюда приезжают для экстремального рафтинга и умиротворённого отдыха в тени деревьев. Находится место в Майкопском районе Республики Адыгея. Его можно найти между селом Хамышки и станицей Даховской южнее хутора Никель. Над ним возвышается гора Трезубец, заметная издалека. Дорога к ущелью только одна, ошибиться почти невозможно. Она идёт в сторону посёлка Гузерипль.

Проще всего попасть в Гранитный каньон на машине. Для этого нужно выехать из Майкопа и передвигаться на юг в сторону станицы Даховской. Путь лежит по трассе Майкоп-Гузерипль. Минувя станицу Даховскую, нужно двигаться в сторон посёлка Гузерипль около 8 км. Ориентиром служит гора Трезубец, которую видно задолго до въезда в ущелье. После нее держать путь на поселок Никель. Именно от этой точки и начинается сам каньон.

Гранитный каньон в Адыгее появился благодаря тысячелетним трудам реки Белой, прокладывающей себе дорогу в гранитном хребте. Первые организованные туристы появились тут около ста лет назад. Но сам маршрут по ущелью проложили только в 1930-х годах. Тогда походы начинались от турбазы «Горная», иногда скалолазы останавливались на отдых в приюте «Блокгауз» прямо у начала расщелины. На данный момент приют уже не действует, но в память о тех, кто начинал развивать это место, путешественники часто делают тут привал.

Для ученых, работающих тут, помимо гранитных плит, интересны и залежи различных минералов. Геологи говорят, что это крупные месторождения кальцита, барита и флюорита. Последний, к слову, считают одним из самых красивых минералов благодаря его необычной палитре: от фиолетово-черного до солнечно-желтого. Еще в античности из него делали волшебные талисманы и обереги.

Вдоль каньона есть несколько смотровых площадок. Около первой находится старый мост, около второй можно спуститься к воде. С третьей открывается вид на Трезубец. Про него в округе слагают легенды. По словам местных, когда эти места омывал древний океан Тетис (сейчас он распался на Средиземное, Черное и Каспийское моря), владыка глубин Нептун так впечатлился

красотой Адыгеи, что бросил тут свой посох. Пометил, так сказать, территорию. Океан с тех пор исчез, но орудие, покрытое мхом, до сих пор напоминает о том, кто его хозяин.

Подумать обо всем этом можно, усевшись на край скалы с термосом, в котором чай — непременно из сбора из трав. Около парковок обычно стоят лавочки с горным чаем и медом. Купите, не пожалеете.

Каких-то особых точек на этом маршруте нет, каньон сам по себе хорош. Особенно при определенном освещении.

Глубина каньона от хребта Азиш-Тау 200 м. Самые узкие его участки не более 2 м в ширину. Своё название каньон получил за то, что он сделан из гранитных блоков разного размера и формы. Здесь можно найти скопления барита, кальцита и флюорита, а также других минералов. Сами валуны меняют цвет в течение дня: от тёплого бежевого до бордового и даже серого.

В ущелье протекает река Белая. На участках сужения она бурлит и пенится, создавая пороги и водовороты. Правый берег ограничивает гора Трезубец. Её высота более километра (1050 м). Она находится на юге каньона. Её легко заметить со смотровых площадок. По легенде, трезубец здесь положил Нептун в знак признания, очарованный красотой Адыгеи. За тысячи лет он порос зеленью и стал утёсом. Вершины горы называют «Тремя крестами» или «Тремя жандармами».

По берегам реки растут сосны, барбарис, бук, рододендрон, граб, папоротники, несколько видов цветов и лиан. А ниже по течению в неё впадает река Сибирь.

По правому берегу каньона виден родник Золотой. Его можно наблюдать у одной из туристических стоянок, что над пропастью. Здесь же угощают вкусным чаем на горной воде с натуральным мёдом. Сам родник переходит в водопад, впадая в реку Белая. Когда-то из местного песка можно было добыть золото, потому ручей и получил своё название. Рядом есть поляна Золотоискателей, где можно организовать привал.

По каньону часто сплавляются туристы. Здесь проходит один из маршрутов рафтинга. Поучаствовать сможет любой желающий. Купить билет на рафтинг можно в любой турфирме Адыгеи.

В целом, Гранитный каньон - это идеальное место для тех, кто любит красивые виды и ждет от отпуска полного релакса и воссоединения с природой. Если вы планируете делать фото, то учитывайте, что наиболее красивые получаются на рассвете и в предзакатное время (летом - около 18-19:00). Это время обеспечивает максимально красивое освещение. (Приложение 12-13)

#### **1.10. Гора Монах**

Далее мы отправимся на гору Монах, которая находится в 9 минутах от гранитного каньона

Гора Монах — это природная достопримечательность Адыгеи. Она располагается на северной окраине села Хамышки. Высота горы около 1058,3 метров над уровнем моря. Вершина у нее плоская, является отрогом хребта Азиш-Тау, имеет гроты и родники. В жаркую погоду источники пересыхают, поэтому планируя подъем необходимо взять воду.

Существует легенда, которая объясняет название горы. В давние времена на самом верху горы жил монах. Чтобы замолить свои грехи, постоянно выбивал лик святого, но успел лишь

сделать голову. Она напоминает хмурое скуластое лицо старца с раскосыми глазами, взлохмаченными волосами и крепко сомкнутыми губами.

Вторая версия легенды гласит, что в далекие времена в пещерах горы стали жить монахи. А внизу проживали мирские люди, которые пасли скот, охотились, обрабатывали пашни. В один прекрасный день монах влюбился в девушку из села у подножия горы и при этом нарушил обет. Люди были в гневе на монаха и решили его наказать. Они приковали его к горе и заставили высекать свое лицо в скале. До настоящего времени лик монаха обращен к людям как блюститель законов чести и чистоты человеческих отношений.

Существует правдивая версия, что это изображение создала сама природа с помощью воды и ветра. Гора Монах имеет много пещер. Большой популярностью пользуется пещера Джоласа. Именно в этой пещере во время Великой Отечественной войны прятался от оккупантов врач. Дорога, которая ведет наверх скалы, хорошо протоптана и маркирована. Она стремительно набирает высоту. Во время подъема можно найти грот, где в древние времена по легенде проживал монах. У грота имеется родник, который через пару метров исчезает. В воронке уцелел участок предполагаемой немолодой ветрозащитной стенки. Если подняться еще выше, то тропа приведет к верхнему краю скал. Рядом с гротом существует обзорная площадка на другие горы Адыгеи. На верхней панораме горы имеется 21 курганный монумент. Спуститься вниз с Монаха можно просто повернув назад или пройти подальше по краю скал, там найти дорогу вниз.

Скала станет и отличной площадкой для обзора окрестностей. С неё открывается вид на реку Бздыха, опоясанную горами Ачешбок, Большой Тхач и Джуба. (Приложение 11-13)

### **1.11 .Азишская пещера**

Далее наш маршрут продолжается ближе к горам. От горы монах до Азишской пещеры 48 км это примерно 51 минута.

Проехав примерно 5 километров не доезжая до плато Лаго-Наки будет указатель на пещеру.

В начале XX века, в 1910 году, пещера была впервые исследована местными жителями. Позже со слов участника события была написана статья в газету «Кубанские областные ведомости». КосьмаКасьяновичШевырев, участник событий, касающихся первого исследования пещеры, дал описание, которое детально характеризовало основное строение и особенности местной достопримечательности. Из опубликованной статьи стала известна подробная информация о входе в пещеру. Первые “исследователи” попали внутрь через провал, соорудив при этом из срубленного бревна примитивную лестницу.

Большая галерея располагается с восточной стороны пещеры. Столбы удивительных форм украшают помещение. Сама же галерея полностью увешана сталактитами и сталагмитами. Эти образования стали основной достопримечательностью пещеры.

Уводя от первой галереи вперед, коридор приводит посетителей к следующей комнате. Сталагмиты здесь обнаруживаются повсюду. Они возвышаются, напоминая величественные статуи в католических храмах. Также наблюдаются многочисленные сталактиты. Они украшают и потолок, и стены. Еще первые посетители пещеры дали этой комнате название “Алтарь”. Коридор от этого помещения спускается вниз на несколько метров. Далее – обрыв.

Зал на нижнем этаже называется Богатырским. Своеобразное наименование он получил от первых исследователей благодаря своей форме куба. Затем спуск продолжается и ведет к ручью.

Пол здесь неровный. Катакомбы чем-то напоминают киевские пещеры. Коридор здесь то сужается, то расширяется по мере продвижения вперед.

1973 год стал знаменательным для известной адыгейской пещеры – она получила статус памятника природы. Со временем ее оборудовали и привели в надлежащее состояние для экскурсий. Сегодня вход туда не составляет особых трудностей. Туристы могут спускаться вниз по удобной металлической лестнице.

В мае 1978 года был произведен подсчет утраченных сталактитов. Со времени первого исследования пещеры многие туристы стали посещать это место. За определенный период времени было сбито огромное число натечных образований, крупные остались, но многие из них также страдают. На момент пересчета количество утраченных сталактитов составило почти 4 тысячи. Некоторые сталактиты, ранее располагавшиеся у входа в адыгейскую пещеру, сейчас перевезены в Сочи. Они потеряли свой первозданный вид.

В 1978 году пещера была исследована спелеологами. На нижние этажи им попасть не удалось. По мере исследования обнаруживались новые залы. Каждая из комнат имеет своеобразное уникальное название. Ракетный зал был обнаружен за Богатырским. Его пол уводит посетителей круто вверх. Когда-то в этом месте был водоем. Теперь образовались плиты. Они и стали отличительной особенностью этой комнаты. Образования в свое время покрыли водоем, словно лед покрывает реки во время морозов. Позже были также открыты Тронный, Венчальный и зал Фантазий.

Охрана пещеры становится со временем все более тревожным и важным вопросом. Влажность и температура в этом месте имеют способность к резким перепадам. По этой причине страдают образования в залах. Многие разрушаются. Туристы также наносят довольно весомый вред пещере. По мере посещения памятника природы, многие сталактиты отламываются на память, разрушаются. Посетители оставляют надписи на стенах, стараясь тем самым запечатлеть свое имя в истории краснодарской и адыгейской достопримечательности.

Уникальный памятник природы – Большая Азишская пещера – имеет большое научное, познавательное, экскурсионное, туристическое значение.

Стоит отметить, что территория вокруг Большой Азишской пещеры, каждый год обрастает разного рода развлечениями и благами цивилизации, поэтому если вы ищите более “дикий отдых”, то это не то место. Вот например, вход в пещеру и территория вокруг:

Рядом с Большой Азишской пещерой находится Малая Азишская, которая намного меньше по размерам и соединяется с Большой Азишской тонким лазом.

Азишская пещера хорошо оборудована и абсолютно безопасна для туристов. Раньше вход был бесплатным, но многие оставляли надписи на стенах и разрушали природные образования. После того, как вход стал платным, пещеру украсили подсветкой, что делает её еще более волшебной. (Приложение 16-17)

## **1.12. Плато Лаго-наки**

Расстояние от Азишской пещеры до плато Лаго-наки 5 км это 7 минут.

На плато Лаго-наки есть множество развлечений если вы приехали зимой вы можете покататься на собачей упряжке, посетить кавказский биосферный заповедник возможно вам повезет и вы сможете увидеть зубра или волка или оленя.

Лаго-Наки (оно же Лагонакское нагорье) — это плато на Западном Кавказе, расположенное на высоте более 2000 метров на территории Кавказского Государственного Природного Биосферного заповедника. Плато раскинулось по большей части на территории республики Адыгея и частично Апшеронского района Краснодарского края.

Лаго-Наки знамениты своими альпийскими лугами и ландшафтами, которые нередко сравнивают с пейзажами Западных Альп. Обширное горное плато напоминает огромную всхолмленную равнину, покрытую каменными россыпями, громадными вершинами, лунными полями с характерными карстовыми воронками и альпийскими лугами.

Плато расположено меж двух рек, Белой и Пшехи, под тремя горными вершинами — Фишта, Оштена и Пшеха-Су. Сравнительно недалеко от плато находится море, поэтому зимой плато оказывается заснеженным, и сюда приезжают кататься на горных лыжах.

На обширном плато каждый путешественник может найти что-то для себя. Белоснежные ледники и бурливые реки, цветочные поляны и таинственные пещеры... Здесь места отлично подходят для занятий скалолазанием, рафтингом, горным туризмом. Также здесь популярны конные прогулки, занятия парашютеризмом и дельтапланеризмом. На плато насчитывается 125 пещер, а в южной его части расположено живописное Каменное Море с гигантскими скальными глыбами. Даже те, кто не склонен к активному и экстремальному отдыху, прекрасно проведут время в Лаго-Наки: здесь множество туристических баз, санаториев, небольших гостиниц, приютов. Горный мёд и травяной чай весьма способствуют очищению души и медитативному отдыху.

Туристическая привлекательность плато была открыта давно. Во времена СССР, ещё до войны, здесь был проложен знаменитый Всесоюзный туристский маршрут № 30, «Через горы к морю».

Этот маршрут был крайне популярен в советские годы, но пройти его и сегодня — достижение почётное, а уж впечатлений, полученных по пути, хватит на год вперёд. Маршрут изначально был рассчитан ни много ни мало как на 20 дней. Он начинается в Адыгее и ведёт в Дагомыс, оканчиваясь на берегу Чёрного моря. По ходу движения туристы проходили через разные климатические зоны и поднимались к леднику на горе Фишт. Львиная часть пути проходила по гористым территориям со слегка разреженным и чистым воздухом, так что за три недели на нём можно было успеть изрядно оздоровиться. В наши дни официально маршрут сокращён до пяти дней и называется «Эколого-туристический маршрут № 1».

### 1.13.Оштен

Маршрут к Оштену через платоЛаго-Наки. Нужно доехать до КПП – проходная в заповедник кордон "Лаго-Наки". Платите за вход около 300р за человека в сутки и идете через "Каменное море" по верху, огибая плато к подножию Оштена (будьте осторожны, там много карстовых воронок).

Вместе с горами Фишт и Пшеха-Су образует Фишт-Оштенский массив, вторая по высоте из трех вершин. Высота Оштена – 2804 м. Восхождения на Оштен очень популярны среди туристов. (Приложение 18-20)

В переводе с адыгейского – “град”. Нередко у самого подножия горы чуть ли не ураганные погодные условия: то идет мелкий прохладный дождик, то льется стена воды, то сечёт град или снежная крупа.

Но погода, как и настроение девушки, переменчива: туманность и дождь в мгновение ока могут смениться солнечными яркими и теплыми лучами.



Летом дождик не редкость и в районе Фишт-Оштенского горного узла. Особенно в обеденную пору. Поэтому плато Лаго-Наки и гора Оштен находятся у туристов в том списке достопримечательностей, которые стоит посмотреть до полудня.

С севера и юга гора Оштен окружена множеством тропинок. Чтобы не омрачить впечатления приезжих от экскурсии по горной Адыгее, одни дороги предназначены только для перегона скота, а по другим, на которых есть специальные отметки – альпийская маркировка, – передвигаются туристические группы.

Склоны горы населяют представители кавказских серн, или, как их еще называют, черные козлы. Этот вид занесен в Красную книгу Краснодарского края. Их популяция в последние годы резко сократилась: животные часто становятся добычей волков либо же, что намного хуже, браконьеров. Помимо серн, гора Оштен на протяжении многих лет была местом обитания козлотуров Сиверцева. К сожалению, сегодня туристы могут увидеть их разве что в зоопарке, потому что представители этого вида здесь уже не живут.

На востоке, перед самой вершиной, гора Оштен имеет цирковую чашу. Она полностью устелена слежавшимся снегом. Еще во времена Советского Союза лыжники с олимпийской сборной не раз спускались по склону плато Лаго-Наки. Снежный покров здесь не тает даже при самых знойных температурах, а его протяжность составляет около 400 метров.

С северной части горы – обрывистые скальные гребни, которые поражают своей красотой. На них также лежит снег. Устелен им и широкий каньон, расположенный восточнее от основной вершины Оштена. Каньон уходит вниз под большим наклоном, но даже это несколько не остужает желание сорвиголов спуститься по нему на лыжах. Самые «подходящие» для этого месяцы – май и июнь.

С западной стороны гору «подпирает» гора Пшехо-Су, в результате чего образовался Фишт-Оштенский перевал. В 1942-ом здесь проходили ожесточенные бои, два пограничных полка НКВД были уничтожены. О тех событиях напоминает обелиск, установленный на склоне.

#### 1.14. Фишт

Чтобы полюбоваться на гору, необходимо заплатить за вход на площадь Кавказского биосферного заповедника – это можно сделать на его кордоне. Самый легкий способ добраться сюда – от турприюта «Фишт», что находится около Армянского и Белореченского перевала. Кстати, с первого полностью видна гора Фишт – фото с этой точки получаются эффектными. Бывалые советуют отправляться в путь на рассвете – погода здесь переменчива и непредсказуема, к полудню она может резко испортиться, что затруднит поход. В среднем подъем и спуск по простейшему пути занимают около шестичасов.

Фишт — удивительная, загадочная гора Краснодарского края. Одна из самых красивых и популярных на Главном Кавказском хребте – гора Фишт на кордоне Адыгеи и Краснодарского края. Она является местом притяжения альпинистов, скалолазов, спелеологов и любопытных туристов. Чем же так примечательна эта вершина? Своей уникальной природой, географией и загадочными легендами, такими, что трудно разобрать где правда, а где искусная выдумка. (Приложение 20)

Гора Фишт расположена в западной части Кавказского хребта. Вместе с пиками Оштен и Пшехо-Су она образует Фишт-Оштенский массив – первый с запада на восток массив Кавказа с альпийскими и субальпийскими горными лугами. Высота горы достигает 2867 м – это наивысшая точка плато Лаго-Наки. Структура горы чрезвычайно познавательна. В ее основе – известняки, из-за чего в ее толще образовалось множество воронок, подземных мини-каскадов, озер и карстовых полостей. Известнейшие гроты — «Белая звездочка» («Крестик-турист»), «Парящая птица», «Англо-

русская» и «Ольга». На склонах раскинулось два ледника – Малый на востоке, Большой на севере. Кое-какие речки начинаются на вершинах Фишта – Пшеха, Шахе и Белая. Западный участок примечателен небольшим понижением, откуда ниспадает ручей Водопадистый, заканчивающийся невероятным Пшехским водопадом, – его высота целых 160 м, он один из наивысших на территории России. Гора Фишт славится своей флорой: здесь произрастает около 700 растений, среди которых целых 25% – эндемики. Бытует мнение, что она некогда была островом, расположенным в Тетисе – древнем океане, существовавшем в эпоху Мезозоя. Все эти природные особенности делают ее действительно единственным подобным объектом.

В переводе с адыгейского название пика означает «белая голова». От этого пошло множество прозвищ: «Белая изморось», «Седоголовый». Существует также интересная легенда, повествующая о том, как горы Фишт, Оштен и Пшеха-Су приобрели свои имена. Давным-давно здесь жили гордые и вольнолюбивые люди – шапсуги. Они занимались скотоводством, земледелием, любили устраивать шумные праздники и соревнования. Горцы ценили свою землю – если кто-то покушался на их территорию и свободу, они смело шли в бой. Однажды на шапсугов напал жестокий враг. Они долго пытались отразить его атаку, но так и пришлось отступить далеко в лес и отправить посланца к соседям за помощью. Черкесские старейшины из Бжедухии, Убыхии, Абадзехии и Кабарды созвали совет, где было решено для победы над врагом сформировать несколько отрядов и отправить их на поле брани. Предводителями стали три храбрых воина: седоголовый Фишт, бесстрашный Оштен и отважный Пшеха-Су. Но и они не смогли сломить жестоких чужеземцев и погибли.

Любой желающий может отправиться в путешествие к горе Фишт. Восхождение доступно путешественникам с разным уровнем физической подготовки и опытом в подобных походах: существует несколько маршрутов различных категорий, начиная от простого 1Б через Большой ледник, и заканчивая трудными 6А, по восточному склону.



## Заключение.

Адыгея –это субъект Российской Федерации, республика в её составе. Входит в состав Южного федерального округа, является частью Северо-Кавказского экономического района. Столица — город Майкоп.

Территория республики со всех сторон окружена территорией Краснодарского края.

Главная достопримечательность и основное богатство Адыгеи — уникальная природа: реки, горы, пещеры и водопады. В республике Адыгея находится несколько бальнеологических курортов. Неудивительно, что ежегодно в Адыгею приезжает всё больше туристов, любителей походов и рыбалки

Адыгея богата лесными ресурсами, занимающими более трети её территории, в южной части. Из полезных ископаемых имеются небольшие запасы природного газа, велики запасы строительных материалов (гравий, песок, глина, известняк), в горной части республики расположены небольшие месторождения золота, рудных материалов.

Территория Краснодарского края, а в особенности небольшая республика Адыгея, будто специально созданы для увлекательного экологического туризма. Любопытный путешественник найдет здесь огромное количество впечатляющих природных достопримечательностей, еще не испорченных чрезмерным количеством туристов и радующих своей первозданной красотой.

Не стоит думать, что это дикий и необузданный край. Вовсе нет, наоборот, наличие удобной инфраструктуры и комфортных отелей для проживания удачно сочетаются с разнообразным рельефом, уникальной флорой и фауной, оздоравливающим свежим воздухом и горными пиками Северного Кавказа. Лучшим местом для проживания в Адыгее станет туристическая база «Белая река», расположенная в окружении наиболее ярких достопримечательностей края у подножия заповедной и известной на весь мир возвышенности Лаго-Наки с хорошо сохранившимися альпийскими лугами.

Чтобы попасть непосредственно на плато Лаго-Наки, необходимо подняться на 2 километра над уровнем море. Там находится настоящее царство буйных трав – именно такой зеленый цветочный ковер показывают в рекламах по телевидению. На возвышенности произрастают десятки эндемических видов, а также сотни других представителей флоры. Встречаются и неповторимые деревья, чьи столбы причудливо выгнуты из-за постоянного ветра, и каждое из них красиво по-своему, а двух одинаковых попросту не найти.

В это трудно поверить, но расположенное на такой высоте плато раньше было морским дном. Правда, с тех пор прошли сотни тысяч лет, и воды Мирового океана уже давно отошли далеко от этих мест. Тем не менее, те времена оставили о себе память. До сих пор земля в Адыгее содержит огромное количество минералов и ценных солей, благодаря чему все растения получают достаточно питания, растут активно и быстро.

С каждым годом все больше туристов приезжают на недорогой отдых в Краснодарский край с целью покорить роскошное плато Лаго-Наки. Благо, для этого не нужно долго идти пешком вверх, при желании у менеджера базы «Белая река» можно заказать удобную экскурсию по самым живописным местам. А посмотреть там есть на что - прошедшие столетия оставили яркие отпечатки на этой земле. Древние загадочные дольмены, глубокие интересные пещеры, высокие многоступенчатые водопады и завораживающие каменистые ущелья впечатляют даже самых искушенных отдыхающих и заставляют сердце биться сильнее от восторга и ярких эмоций.

Если же обычной прогулки покажется мало, всегда можно пощекотать нервы, покоряя горы на быстром и мощном джипе, или же испытать собственную храбрость, борясь со стремительным потоком реки Белая во время увлекательного рафтинга. Для семейного отдыха идеально подойдут конные прогулки или же езда на велосипедах.



Можно бесконечно слушать рассказы о прекрасной и таинственной Адыгее, но лучше один раз (или несколько) приехать и увидеть все своими глазами!

### 1.1. Виды отдыха на плато Лаго-Наки

- скалолазание;
- рафтинг;
- конные прогулки;
- парапланеризм и дельтапланеризм;
- спелеотуризм;
- отдых на базах отдыха и в уютных гостиницах.

Плато создано для самостоятельных путешествий. Более того, именно так и рекомендуют знакомиться с ним опытные путешественники. Конечно, кое-где стоит взять инструктора или гида, но только для того, чтобы узнать о Лаго-Наки со стороны экстремального туризма.

Самостоятельные пешие прогулки подойдут как опытным туристам, так и новичкам в составе сильной группы. Например, можно попробовать подняться в гору или спуститься со снаряжением со всех водопадов.

Автомобильный туризм здесь также отлично развит. Практически рядом со всеми достопримечательностями можно оставить автомобиль неподалеку. Для тех, кто не хотел бы больше времени провести в дороге, основной маршрут следует построить по посёлку **Каменноостский** и его окрестностям. Здесь расположено большое количество интересных мест.

Путь к плато Лаго-Наки пролегает через город Майкоп и посёлок Каменноостский. После Каменноостского можно перед станицей Даховской свернуть вправо на подъём к самому плато (кордон «Лаго-Наки») и обзорным площадкам (наиболее популярный у автотуристов маршрут), а можно поехать прямо к поселку Гузерипль и от него подняться по автомобильной дороге к Яворовой поляне (хребет «Каменное море»).

Места, которые я рекомендую обязательно посетить по составленному мной маршруту это: **Хаджохская теснина, водопады «Руфабго», Свято-Михайловский монастырь, Гуамское ущелье, старый мост в Даховской, Гору «Чертов палец» и пещеру «Пыльная», гору «Монах». Гранитный каньон, пещеру Азишскую, плато Лаго-Наки, гору Фишт и Оштен.**

Для того, чтобы удобнее было путешествовать, мной была составлена карта маршрута и буклет, который поможет ориентироваться при выборе мест путешествия. Надеюсь, что данный маршрут, будет полезен всем и каждый сможет проехать по нему и узнать немного больше о нашей с вами стране.

**Список использованной литературы и интернет ресурсов:**

А.В.Твердый «Лаго-Наки: параллели и меридианы. Путеводитель»

Н. В. Корнакова Наша Родина - Адыгея. Природа, население, хозяйство, история

<https://www.b17.ru/blog/lagonaki/>

<https://tainaprirody.ru/mesta/vodopady-rufabgo>

<https://guamka-kuban.ru/>

<https://kukarta.ru/marshrut-dahovskaya-chertov-palets-4-peshheryi/>

<https://yugarf.ru/gora-fisht/>

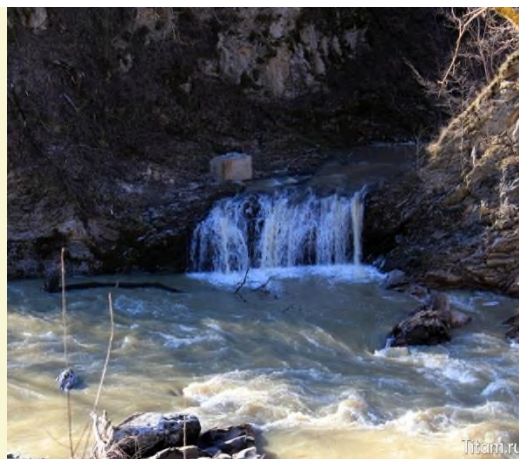
<http://www.adygheya.ru/>

Приложение 1-2 (Хаджохская теснина)





Приложение 3-5 (Водопады Руфабго)

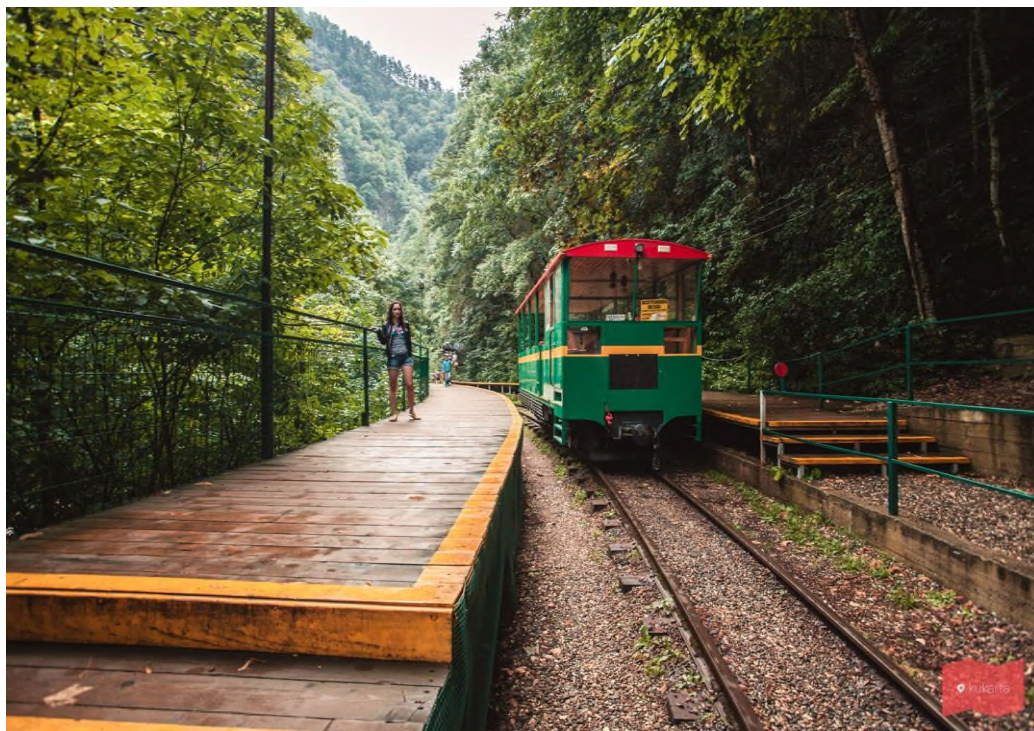




Приложение 6 (Свято-Михайловский монастырь)



## Приложение 7-8 (Гуамское ущелье)

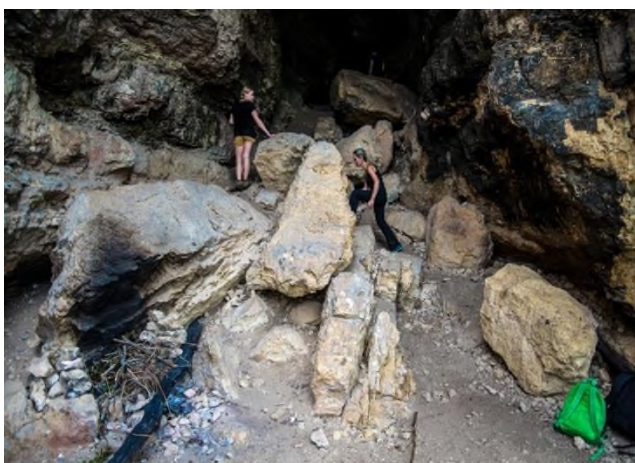




Приложение 9 (Старый мост в Даховской)



Приложение 10-11 («Чертов палец», пещера «Пыльная»)



Приложение 12-13 (Гранитный каньон)

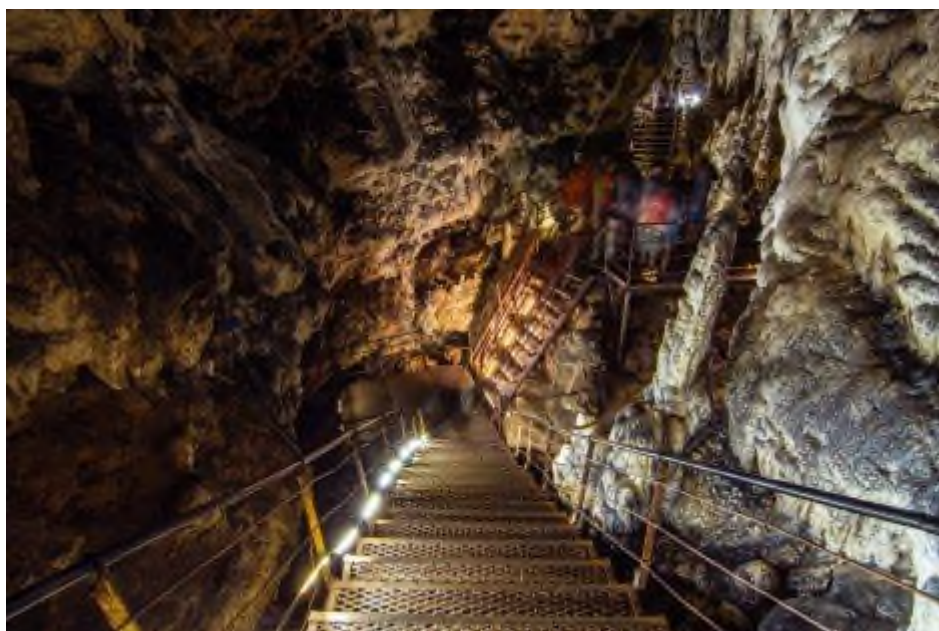




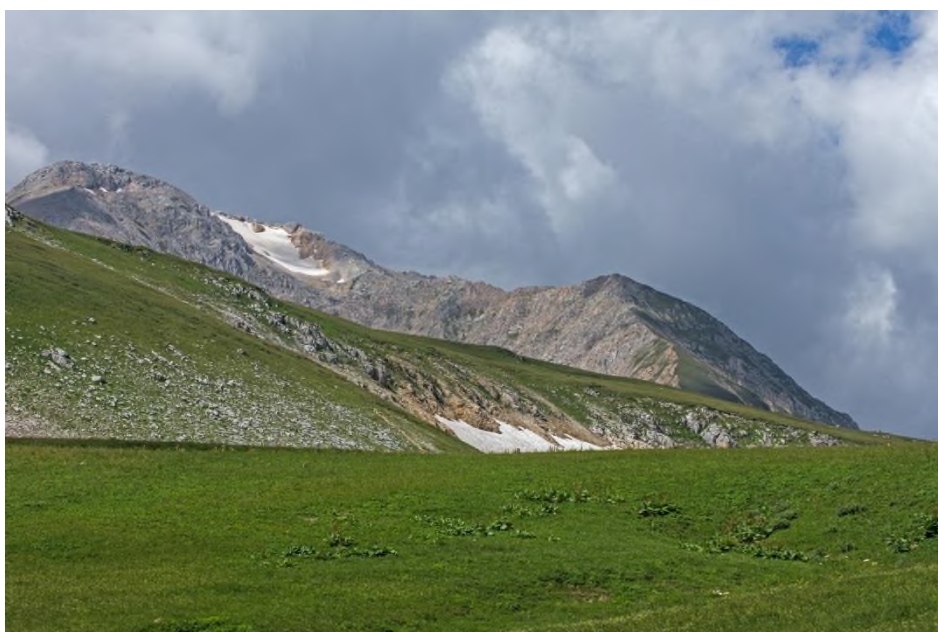
Приложение 14-15 (Гора «Монах»)



Приложение 16-17 («Азишская пещера»)



Приложение 18-19 (Плато «Лаго-Наки»)





Приложение 20 (Гора «Фишт»)

