**Активные маршруты на Южном Урале**

Южный Урал – сокращенное условное название южной части Уральского горного хребта на территории Башкортостана, Челябинской и Оренбургской областей. Природа Урала очень живописна и разнообразна.  
  
Активные маршруты можно разделить на несколько групп по способу передвижения их участников:

* Конные
* Водные
* Конно-водные
* Пешеходные
* Комбинированные
* Велосипедные
* Автобусные

**ОСОБЕННОСТИ МАРШРУТОВ**

* Многие маршруты проходят в горных районах, где температура воздуха сильно колеблется между дневной и ночной температурами.
* Туристам, нуждающимся в постоянном медицинском наблюдении, путешествовать по маршрутам не рекомендуется;
* Туристам желательно иметь прививку от клещевого энцефалита;
* У инструкторов имеется аптечка с набором медикаментов, которые могут пригодиться в походе. Специфические лекарственные средства необходимо взять с собой;
* Туристы на маршруте обязаны выполнять команды инструктора;
* Инструктор имеет право не допустить к участию в маршруте туристов, которые не выполнили требования к личному снаряжению.
* По объективным обстоятельствам (неблагоприятные погодные условия, рекомендации МЧС и пр.) инструктор имеет право самостоятельно изменить направление и график движения маршрута.
* Услуги, предлагаемые на базовых стоянках и не включенные в стоимость тура, оплачиваются дополнительно;
* На маршрутах предусмотрено трехразовое питание. Приготовление пищи осуществляется туристами под руководством инструкторов на костре, на туристических базах пищу готовит повар.
* Маленькие дети без сопровождения взрослых к участию в маршрутах не допускаются, скидки детям не предоставляются. Однако многие маршруты делают для детей исключения, причем дети, участвующие в маршруте, обязательно должны иметь хорошую физическую подготовку.

**В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ**

* проживание в 2-,3-,4-местных походных палатках, в т.ч. на базовых стоянках (если в описании маршрута не указано иное);
* 3-разовое питание по программе;
* страховка, включающая оплату медицинских расходов (оказание первой помощи) и страхование от несчастного случая. Подробная информация об условиях страхования находится в полисе, выдаваемом на группу и хранящемся у инструктора;
* пользование специальным и групповым снаряжением во время активного похода;
* работа квалифицированных инструкторов;
* переезды по программе;
* экскурсии (указывается в программе)
* посещение бани (указывается в программе)

**ВЗЯТЬ С СОБОЙ**

* документы: паспорт, свидетельство о рождении (для детей с родителями), медицинский полис ОМС;
* рюкзак для вещей;
* комплект вещей для спортивного отдыха;
* теплые вещи (куртка, свитер, брюки, шерстяные носки, теплая шапочка);
* футболки 2-3 шт., рубашку лёгкую с длинным рукавом, простые носки 3-4 пары, шорты;
* накидку от дождя, водо-ветронепроницаемый костюм с капюшоном;
* не менее двух пар походной обуви (спортивные ботинки, кроссовки, кеды и пр.);
* легкие тапочки (сланцы);
* х/б перчатки 2 пары;
* кепка от солнца, солнцезащитные очки и крем;
* личный комплект посуды, предметы гигиены;
* фонарик, батарейки, складной нож, спички;
* специфические медицинские препараты; препараты от укусов насекомых;
* купальник;
* фотоаппарат, видеокамеру.

**Дополнительно:**

* для конного тура - брюки без грубых швов для езды на лошади, резиновые или кирзовые сапоги (должны не промокать и закрывать голенище от натирания о стремянной ремень/путлище);
* для сплава: неопреновые ботинки или сандалии или кроссовки; сменную обувь после сплава;
* для пеших туров: треккинговые ботинки.

**Полезные телефоны**  
Принимающая сторона:  
**Офис в Уфе:** (347)251-72-15, (347)279-60-09  
**Туристическая база «Тенгри» (с. Кага):** (34792)77-520  
**Дежурный администратор:** 8-927-927-926-6 (круглосуточно)  
ж/д вокзал г.Челябинск: (351)268-68-68, 268-25-95  
автовокзал г.Челябинск: северный (351)790-04-00, южный (351)260-29-03  
ж/д вокзал г.Уфа: (347) 251-40-00, 282-40-00  
автовокзал г.Уфа: северный (347)242-77-22, южный (347)282-06-08, 282-06-01  
автовокзал г.Белорецк: (34792) 5-35-80, 5-40-09