

Памятка туриста по Республике Адыгея

Адыгея – уникальный уголок России, где величественные горы, бурные реки, глубокие ущелья и древние леса соседствуют с богатой культурой и радушием местных жителей. Чтобы ваше путешествие было максимально комфортным и безопасным, сохраните эту памятку.

Общая информация.

- **Столица:** Майкоп.
- **Языки:** русский и адыгейский. Русского языка повсеместно достаточно.
- **Часовой пояс:** MSK (московское время).
- **Денежная единица:** Российский рубль (RUB). **Важно:** Берите с собой наличные! Во многих горных районах, на турбазах и у частных гидов терминалов и банкоматов нет.
- **Климат:** Умеренный, в горах – более суровый. Погода может меняться очень быстро.

Когда ехать?

- **Июнь – Сентябрь:** Высокий сезон. Идеально для пешего туризма, рафтинга, альпинизма и купания в водопадах. Тепло, но в горах ночи прохладные.
- **Октябрь – Ноябрь:** Золотая осень в горах – невероятно красиво. Меньше туристов. Погода неустойчивая, возможны дожди и ранний снег.
- **Декабрь – Март:** Горнолыжный сезон на плато Лаго-Наки. Работают подъемники, есть трассы для сноуборда и лыж.
- **Апрель – Май:** Время цветения, все утопает в зелени. Водопады полноводны от талого снега. Может быть распутица.

Как добраться?

- **На самолете:** Ближайший аэропорт – в Краснодаре (ШАП). Оттуда до Майкопа на автобусе/такси (~2-3 часа) или на прямом автобусе/такси до поселка Каменноостский (Хаджох).
- **На поезде:** Ближайшая ж/д станция – Белореченск или Краснодар. Далее на автобусе или такси.
- **На автобусе:** Регулярные автобусы соединяют Адыгею с крупными городами, такими как Краснодар, Ставрополь и Ростов-на-Дону.

- **На автомобиле:** Из Москвы по трассе М-4 «Дон», путь займет ~15-17 часов.

Где остановиться?

- **Гостиницы в Майкопе:** Удобно для первого знакомства с культурой и гастрономией.
- **Турбазы и гостевые дома в поселках** (Хаджох, Гузерибль, Даховская, Каменноостский): Лучший выбор для активного отдыха. Есть варианты на любой бюджет – от эко-хостелов до комфортабельных коттеджей.
- **Глэмпинги:** Популярный формат проживания на природе с комфортом.
- **Дикий camping:** Разрешен не везде. Уточняйте информацию о месте для палатки заранее. Соблюдайте правило «Не оставляй следов».

Что посмотреть и чем заняться?

- **Плато Лаго-Наки:** Фантастические альпийские луга, виды на Кавказский хребет. Зимой – горнолыжка, летом – хайкинг.
- **Хаджохская теснина и водопады Руфабго:** Легкая и очень живописная прогулка недалеко от поселка Каменноостский.
- **Водопад и гранитный каньон реки Большой Руфабго:** Более сложный и протяженный маршрут.
- **Свято-Михайловский монастырь:** Действующий монастырь у подножия горы Физиабго. Можно подняться на смотровую площадку.
- **Гузерибль:** Поселок-тупик у входа в Кавказский заповедник. Мощь гор, музей и знаменитый подвесной мост.
- **Гора Фишт:** Одна из главных вершин Западного Кавказа. Для опытных туристов и альпинистов. Рядом – Большой Фиштинский ледник.
- **Дольмены:** Древние мегалитические сооружения. Скопления есть near станции Новосвободная, поселка Гузерибль.

Что попробовать?

Гастрономия – отдельная достопримечательность! Обязательно попробуйте:

- **Адыгейский сыр:** Вареный рассольный сыр, визитная карточка региона. Ешьте просто так, в салатах, хачури, шалямах.
- **Лягур (Лагур):** Острый мясной суп.
- **Щыпс:** Соус на основе адыгейской соли и перца, подается к мясу.

- **Халюж:** Жареные пирожки с начинкой из сыра или картофеля.
- **Мачари:** Лепешки из кукурузной муки.
- **Мед и травяные чай:** Местный мед невероятен. Чай часто заваривают на горных травах.

Что взять с собой?

- **Обувь:** Удобная, разношенная, непромокаемая обувь с нескользящей подошвой.
- **Одежда:** Система слоев (термобелье, флис, ветровка/мембранная куртка). Даже летом берите теплую кофту и дождевик. В горах холодно.
- **Гидратация:** Берите достаточное количество питьевой воды во время походов и экскурсий.
- **Средства защиты:** Используйте солнцезащитный крем и головной убор для защиты от солнца.
- **Медицинская аптечка:** Возьмите с собой необходимые медикаменты, включая средства первой помощи.
- **Техника:** Powerbank (розетки есть не везде), фонарик, навигатор/офлайн-карты (мобильная связь часто отсутствует).
- **Документы:** Паспорт (для детей до 14 лет – свидетельство о рождении), полис ОМС/ДМС, водительские права (если планируете арендовать авто).

Правила безопасности.

- **Не сворачивайте с маршрутов:** Особенно в заповедниках и на плато. Туман наступает мгновенно, и можно заблудиться.
- **Проверяйте погоду:** Перед выездом на маршрут всегда уточняйте прогноз.
- **Экипировка:** Не ходите в горы в шлепках и кедах. Это опасно.
- **Дикие животные:** В лесах водятся медведи, кабаны, зубры. Не оставляйте пищевые отходы на тропах, шумите в густом лесу (можно повесить на рюкзак колокольчик).
- **Дороги:** Будьте осторожны на горных серпантинах. Арендуйте авто с мощным двигателем.

Полезные контакты.

- **Экстренные службы:** 112 (с мобильного).
- **Скорая помощь:** 103.

- **Полиция:** 102.
- **Поисково-спасательный отряд МЧС России по Адыгее:** +7 (8772) 56-89-71.

Сувениры и подарки.

- Адыгейский сыр (в специальных вакуумных упаковках).
- Местный мед и травяные сборы.
- Чай и специи.
- Изделия из дерева и войлока с национальными орнаментами.
- Сувенирные кинжалы (перевозить только в багаже с чеком из магазина).

Приятного путешествия!