

# Треккинг в Сочи. Каникулы в субтропиках

**Продолжительность:** 7 дней

**Место начала / Завершения:** жилой район Адлер / жилой район Адлер

**Места показа:** Россия, Краснодарский край, Сочи, жилой район Адлер

**Допустимый возраст:** 6+

Цена за человека от 73 400 руб.

<b>В стоимость включено</b>	<b>В стоимость не включено</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Автотранспортные переезды по маршруту согласно программе тура в День 2...День 6..</li><li>Проживание в гостинице в г. Адлер: двух-, трехместные номера с удобствами.</li><li>Двухразовое питание. Готовые завтраки (день 2-7) подаются по комплексному меню (меню не индивидуальное!). Обед (день 2-4, 6) в виде сухого пайка в горах (колбаса, сыр, чай, печенье, шоколад, сладости).</li><li>Билеты на канатную дорогу в горнолыжном комплексе Роза Хутор.</li><li>Входные билеты в Тисо-самшитовую рощу, каньон «Белые Скалы», экопарк Ажек, Змейковские водопады, Агурские водопады, дендропарк «Южные культуры».</li><li>Услуги инструктора.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Транспортные расходы к началу маршрута и обратно (г. Адлер) в День 1 и День 7.</li><li>Обед в 1-й день, ужины. Возле нашей гостиницы есть кафе, столовая, где можно поужинать. Стоимость ужинов: от 400-500 руб.</li><li>Одноместное размещение в номере гостиницы.</li><li>Страховка (не обязательно).</li></ul>

## Описание

МОРЕ, горы, ВОДОПАДЫ, каньоны!! Вам уже нравится? =)) Тогда отправляемся в тур на майские праздники или осенью в Сочи! В этом активном туре мы покажем самые интересные места Большого Сочи, о которых вы даже не догадывались! Природу подарила Краснодарскому краю множество живописных ущелий. Для этого региона характерны короткие, легкие маршруты с небольшими перепадами высот. Проживание в гостинице в морском городке Адлер добавит комфорта нашему отдыху. Поэтому данный маршрут смело рекомендуем для новичков и родителей с детьми!

Поход в Сочи золотой осенью и на майские праздники подарит нам фотографии тропических лесов, изумрудных речек, каньонов и самых красивых водопадов! Мы совершим заоблачную прогулку по канатной дороге на курорт Красная Поляна и своими глазами увидим место, где проходили Олимпийские игры-2014. Также украсит наш тур ночное путешествие к самому большому светомузыкальному фонтану юга России – потрясающему каскаду Жар-птица!

Тип отдыха: проживание в гостинице, треккинг налегке

## Программа

### **Набережная г. Адлер, Олимпийский парк, светомузыкальный фонтан.**

В 14:30 сбор группы в гостинице г. Адлер, где будет проживать группа. В г. Адлер работает сервис Яндекс такси, проезд на такси из аэропорт или с жд вокзала занимает 20-30 минут.

Поселение в гостинице.

Набережная г. Адлер, Олимпийский парк, светомузыкальный фонтан.

Активный тур в Сочи на неделю начнем с прогулки по набережной города Адлер и посетим Олимпийский парк. Весь наш путь лежит вдоль моря :)).

На майские праздники и осенью в Сочи вовсю кипит жизнь: продаются мороженое, работают сувенирные лавки, прокат велосипедов и самокатов.

Олимпийский парк – это сердце Адлера, именно здесь проходили зимние Олимпийские игры в Сочи 2014.

Сочинский парк – это грандиозные спортивные объекты, на которых проводились соревнования по хоккею, фигурному катанию, кёрлингу, шорт-треку. Мы увидим знаменитый стадион «Фишт», ледовую арену «Шайба», керлинг-центр «Ледяной куб».

Парк Сочи украшают фонтаны, повсюду растут пальмы. Туристы прогуливаются по разноцветным парковым дорожкам, фотографируются на фоне флагов и ярких колец Олимпиады.

Когда на город плавно опускается ночь, включается великолепная подсветка зданий в Олимпийском парке, яркие огни так и переливаются на фоне темного неба. Когда уже полностью стемнеет, включается светомузыкальный фонтан - визитная карточка парка! Зажигается огромный олимпийский факел, у подножия которого начинается танец огня и света. Под известные музыкальные произведения, струи воды поднимаются вверх, игриво переплетаются, крутятся в воздухе и взмывают ввысь. Фонтан каждую минуту меняет свои краски! Потрясающее зрелище, мы с вами это обязательно увидим!

Активная часть: 9,3 км, продолжительность 5-6 часов.

### **Треккинг в тисо-самшитовую рощу в г. Хоста.**

Все наши пешие походы в Сочи начинаются из города Адлер. Садимся на транспорт и едем в горы!

На восточном склоне горы Ахун находится уникальная тисо-самшитовая роща. Здесь в первозданном виде сохранились реликтовые, доледниковые леса, папоротники и лианы. Возраст этих растений от 400 до 2000 лет! В роще впервые увидим удивительный, мохнатый самшит.

Туристический поход в Сочи проходит через каменный разлом-лабиринт, мимо руин древней крепости и выводит к горной реке. Здесь из белоснежной горной породы образовался живописный каньон Чертовы ворота, по которому бежит изумрудная речка Хоста.

Активная часть: 6,8 км, перепад высот 70-180 м, продолжительность: 5 часов.

### **Треккинг в каньон Белые Скалы (Навалишенское ущелье).**

Поход в горы Сочи невозможно представить без посещения этого ущелья! Добро пожаловать в мир влажных субтропиков! Сказочный самшит, дикие лианы, высокие деревья, обвитые плющом – все это Навалишенское ущелье.

Деревянные лестницы уведут нас за собой на самое дно каньона, где бежит река Большая Хоста.

Тысячи лет назад здесь произошел разлом земной коры, и теперь мы можем наблюдать невероятные изгибы ущелья! Темно-изумрудная река создает яркий контраст с белоснежной горной породой. Поход в Сочи по этому маршруту идет вдоль реки, мимо завалов камней, природных ванн и небольших водопадов.

Наши водоплавающие туристы, берите купальники! Мы вам покажем ТАКУЮ ЗАВОДЬ, где обязательно захочется искупаться =)).

Активная часть: 6,1 км, перепад высот 260-120-260 м, продолжительность 6 часов.

В случае закрытия Сочинским Национальным парком маршрута «Белые скалы», в этот день группа посещает один из маршрутов: «Водопад Кейва», «Дзыхринское ущелье» или аналогичный маршрут.

### **Треккинг на Ореховский водопад, экопарк Ажек, водопад Ажек.**

Сочинский нацпарк – это не только прекрасное место для горных походов в Сочи, но и настоящая сокровищница водопадов Кавказа!

Сегодня увидим Ореховский водопад, который находится на реке Безуменке. Этот водопад может похвастаться тем, что он один из самых высоких водопадов в Нацпарке – высота 27 метров. К водопаду ведет длиниииинная лестница из множества ступенек, но он того стоит!

Рядом находится экопарк Ажек. Поход на Ажек в Сочи – один из самых продолжительных в программе нашего тура. Комфортная тропинка ведет вдоль реки Сочи по настоящему тропическому лесу. Справа и слева растет мох, папоротники, по деревьям вьется плющ. Особую сказочность этим местам добавляет мохнатый самшит – вечнозеленый житель местных лесов.

На майские праздники в этом ущелье цветет потрясающие, фиолетовые рододендроны.

Тропинка спускается к реке, бежит по камням, прыгает через деревья и вскоре приводит к водопаду. В этом месте можно снимать фильмы! Темные стены ущелья плавно поднимаются вверх, на них, словно лианы, раскачивается длинный плющ. Где-то далеко-далеко виден кусочек неба и подвесной деревянный мостик. Украшает эту великолепную картину изумрудный водопад Ажек. На майские праздники он особенно полноводный!

Активная часть: 12,6 км, перепад высот 140-270 м, продолжительность: 6-6,5 часов.

### **Красная Поляна, канатная дорога «Роза Хутор».**

Красная Поляна - это курорт-мечта, который вырос у нас на глазах всего за несколько лет. Походы в Сочи и Красной поляне осенью и на майские невероятно популярны!

Зимой здесь рай для горнолыжников, а летом Красная Поляна подарит своим туристам необыкновенные, панорамные виды. По канатной дороге быстро поднимаемся вверх, на смотровые площадки самого большого и самого любимого лыжниками комплекса «Роза Хутор». Здесь мы уже выше облаков =))). Вокруг нас - горные хребты Аибга, Псехако и Главный Кавказский Хребет. А вдалеке – Чёрное море!

Активная часть: 4,5 км, подъем по канатной дороге на курорте Красная Поляна на высоту 2500 м, продолжительность 6-7 часов.

### **Треккинг на Змейковские водопады.**

Змейковские водопады находятся на реке Дикарка. Весь маршрут проходит через буковый лес, где растут реликтовые растения – лавровицня, самшит, колхидский плющ. Походы по Сочи и Кавказу дают возможность познакомиться с удивительными растениями субтропиков.

Сегодня увидим пять Змейковских водопадов высотой от трех до десяти метров! Здесь встречаются водопады в виде водоворотов, двойные водопады. Но самый интересный – большой каскадный водопад. Словно белые, воздушные змеи, потоки воды легко бегут по огромным каменным ступеням.

Активная часть прохождения по маршруту: 3,6 км, перепад высот 140-230 м, продолжительность маршрута 1,5-2 часа.

Орлиные скалы, титан Прометей, Агурские водопады.

Далее треккинг в Сочи ведет нас в Агурское ущелье. Все мы знаем, что Сочи и Кавказ – это земля легенд. Одна из них совсем рядом! Ведь именно в этих местах был прикован к скале Прометей, который принес людям огонь. Поднявшись на Орлиные скалы, мы увидим бронзовую статую этого титана.

С заоблачной высоты спускаемся вниз и попадаем в тенистое ущелье реки Агур. Постепенно привыкаем к роскошным пейзажам Сочи: как и положено, вокруг великолепный лес, отвесные скалы. Изумрудная река Агур рождает водопады и украшает свое ущелье манящими природными купелями. Конечно же, мы не устоим и будем здесь купаться =))!

А фотографы с удовольствием будут снимать «шелковую воду» на прекрасных Агурских водопадах!

Активная часть: 9,7 км, перепад высот 35-380 м, продолжительность 4-5 часов.

### **Дендрологический парк «Южные культуры».**

Парк «Южные культуры» - одно из любимых мест отдыха жителей Сочи. Дендропарк насчитывает сотни экзотических растений, привезенных сюда из Китая, Японии и даже из Африки. Здесь растут гималайские кедры, магнолии, пальмы, тюльпановые деревья и целая роща вечнозеленого бамбука.

Прекрасно дополняют ландшафтный дизайн парка Сочи декоративные водоемы с элегантными мостиками и островками. Гулять здесь – одно удовольствие!

Активная часть треккинга на майские и осенью: 13,5 км, продолжительность похода 5-6 часов.

14:00-15:00 - окончание тура в гостинице г. Адлер, где живет наша группа. В удобное для Вас время нужно будет самостоятельно добраться на жд вокзал или в аэропорт. В Адлере работает сервис Яндекс такси.

В зависимости от погодных условий, физического состояния участников и других факторов, маршрут может быть изменен.

## **Дополнительно**

### **Список снаряжения:**

- Кепка / панамка
- Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +8...+12С.
- Флиска. Рекомендуем брать 2 флиски: одна – для ходьбы на маршруте (достаточно быстро она приобретает походный запах), вторая чистая и свежая флиска – для ходьбы в гостинице.
- Футболка
- Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шею.
- Бафф. Защищает шею от обгорания, можно использовать как головной убор.
- Ходовые брюки
- Нижнее белье
- Носки
- Кроссовки с толстой подошвой
- Шлепки (для ходьбы в гостинице)
- Купальник
- Для девушек по желанию: платье для фотосессии на фоне гор =))
- Непромокаемая одежда или дождевик от середины бедра и ниже
- Треккинговые палки. Палки значительно снижают нагрузку на колени. Физически крепким и здоровым туристам мы рекомендуем иметь с собой палки. Туристам, у которых есть проблемы с коленями, суставами и лишним весом, треккинговые палки иметь ОБЯЗАТЕЛЬНО.
- Паспорт / свидетельство о рождении ребенка. Обязательно иметь оригинал документов (не копию).
- Фотоаппарат / видеокамера и зарядное
- Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва)
- Расческа
- Солнцезащитные очки
- Пластиковая бутылка 0,5-0,75 л (для питьевой воды на маршруте)
- Туалетная бумага (пригодится днём, на маршруте)
- Кружка, ложка, нож. На обеде в горах инструктор делает чай, туристы берут с собой кружки. Необходимо иметь не бьющуюся кружку (пластиковую или железную).
- Влажные салфетки

- Нитка, иголка
- Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиска, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).
- Подпольник
- Сушилки для обуви
- Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
- Наличные деньги
- Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

## Страховка

Не обязательна

## Места сбора группы

### Жилой район Адлер

Аэропорт и жд вокзал

## Даты

### Апрель 2026

26 апреля 2026 в 14:30 - 02.05.2026 от 73 400 руб.			
--	--	--	--

### Май 2026

03 мая 2026 в 14:30 - 09.05.2026 от 73 400 руб.			
---	--	--	--

### Октябрь 2026

18 октября 2026 в 14:30 - 24.10.2026 от 73 400 руб.			
---	--	--	--

## Примечание

Информация актуальная на дату получения брошюры 10.12.2025 20:42, и может быть изменена в любое время без оповещения. Не является публичной офертой.