

# Легендарная Тридцатка. Через горы к морю

**Продолжительность:** 7 дней

**Место начала / Завершения:** Краснодар / посёлок городского типа Дагомыс

**Места показа:** Россия, Республика Адыгея (Адыгея), Краснодарский край, Краснодар

**Допустимый возраст:** 10+

Цена за человека от 42 400 руб.

## В стоимость включено

- Автотранспортные переезды по маршруту
- Проживание в личной палатке на платных туристических стоянках в Кавказском государственном природном биосферном заповеднике
- Трехразовое питание по комплексному меню (меню не индивидуальное!): завтрак (день 2-7) и ужин (день 1-6) готовятся в лагере, обед (день 2-7) в виде сухого пайка в горах (колбаса, сыр, чай, печенье, шоколад, сладости). Каждый день назначаются дежурные туристы, которые занимаются приготовлением пищи.
- Проезд на транспорте повышенной проходимости от с. Бабук-аул до с. Солох-аул.
- Прокат группового снаряжения (костровое оборудование, котлы, газовые горелки, групповая аптечка).
- Регистрация в МЧС
- Услуги инструктора-проводника

## В стоимость не включено

- Транспортные расходы из Вашего города к началу маршрута (г. Краснодар) и обратно (пос. Дагомыс).
- Личное снаряжение (палатка, рюкзак, спальник, каремат).
- Баня на приюте "Фишт" (по желанию). Стоимость 1000 руб. за 1 час. Баня рассчитана на 5-6 человек.
- Страховка (не обязательно)

## Описание

Поход «Тридцатка» - легендарный тур по Адыгее. Всесоюзный маршрут № 30 через горы к морю появился еще в СССР, за его прохождение детям выдавали значок «Юный Турист». Уникальность похода на Кавказе состоит в разнообразии климатических зон и ландшафтов по пути: он проходит через альпийские луга, снежники, хвойные и лиственные леса и приводит тур через горы к морю, в настоящие субтропики. Поход легендарная «Тридцатка» рекомендуется для начинающих туристов, которые хотят впервые попробовать настоящий пеший поход с рюкзаками.

Тип отдыха: поход с рюкзаками.

## Программа

### Тридцатка. Плато Лаго-Наки - ручей Рубленый.

До 09:00 - сбор группы на железнодорожном вокзале Краснодар-1 (возле входа в Северное крыло вокзала), в 10:30 - сбор в аэропорту г. Краснодар.

Переезд на микроавтобусе до кордона Кавказского заповедника (время в пути 3,5 часа).

Тридцатый маршрут через горы к морю начинается на плато Лаго-Наки - это огромное горное плато, со средней высотой около 2000 метров. Оформив пропуска в Заповедник, начинаем наш поход.

Вскоре выйдем на смотровую площадку, откуда открывается впечатляющий вид на территорию Кавказского государственного природного биосферного заповедника. Впереди покажутся зеленые холмы гор, на которых даже в середине лета красуются белые пятна снежников.

Тур по плато Лаго-Наки идет сначала по альпийским лугам, а затем выходит к хребту «Каменное море».

«Каменное море» – это настоящее море вертикальных камней, огромных глыб и сланцев, которые под воздействием сил природы навеки замерли на плато.

Пройдя перевал Абадзешский, спустимся к ручью Рубленый, где и разобьем наш первый лагерь.

День нелегкий – адаптация организма и максимальный вес рюкзака.

Активная часть прохождения по маршруту «Тридцатка»: 9,3 км, перепад высот 1700–2056 м, продолжительность похода 5 часов.

### **Гора Оштен (налегке).**

Сегодня нам предстоит покорить вершину Оштен (2804 м.), это одна из высочайших точек республики Адыгея и несомненное украшение Тридцатки. Кавказ невозможно представить без этой живописной горы.

Поднявшись на отрог Оштена, увидим весь наш вчерашний путь. Внизу, в долине, яркими каплями блестят высокогорные озера, а наша туристическая тропа идет вверх, по каменистому склону на самую вершину.

Гора Оштен - это одна из обязательных точек маршрута номер 30. Через горы к морю отсюда остается всего около 70 км. С вершины открывается великолепный вид на горных соседей Фишт, Пшехо-Су и все бескрайнее плато Лаго-Наки. Отсюда видны уникальные Фиштинские ледники – Большой и Малый, видны альпийские луга, скальные ущелья реки Цица, трехтысячники Красной Поляны. Также с вершины видно смену природно-климатических поясов – от зоны леса до зоны вечных снегов.

Активная часть прохождения по маршруту: 15,2 км, перепад высот 2045–2804 м, продолжительность похода по «Тридцатке» 6-7 часов.

### **Гузериписький, Армянский перевал - приют Фишт.**

В течение отдыха наверняка увидим туристов, которые совершают кольцевой поход вокруг гор Фишт, Оштен и Пшехо-Су. Поход живописный, но туристы через эти горы не приходят к Черному морю, туда приводит только маршрут № 30.

Покидая стоянку у ручья Армянский, будем траверсировать южный склон уже покоренной горы Оштен. По пути, подойдя практически к самой кромке плато Лаго-Наки, будем любоваться бескрайними просторами Адыгеи и снежными вершинами Главного Кавказского хребта. Сегодня весь день нам предстоит маршрут к приюту у подножия горы Фишт. Легендарная Тридцатка ведет нас все дальше и дальше, через Инструкторскую щель, Гузериписький и Армянский перевалы. Вскоре покажется гора Фишт - это главная и самая заоблачная вершина на плато Лаго-Наки. Ее высота – 2867 м, выше уже только облака.

Весь наш маршрут – это прогулка по дну древнего океана.

Гора Фишт – древний коралловый риф, да и все горы Кавказа – бывшие донные отложения океана Тетис. О Фиште можно рассказывать бесконечно – здесь и самый высокий снежный покров зимой (до 16 метров), и самый низкий ледник в Европе, эта гора чемпион по эндемичным видам растений и зона огромного количества пещер, в том числе, одной из глубоких в России «Парящая птица». Не зря самый знаменитый олимпийский стадион называли «Фишт».

У подножия этой горы, на огромной поляне, расположен любимый туристами приют «Фишт». Здесь же берет свое начало красивая река Белая, возле которой есть уютные места для стоянок.

На приюте оборудованы крытые шатры-кухни, есть кострища, можно принять летний душ на улице или заказать баню.

Активная часть трека по Тридцатке: 12,8 км пешком, перепад высот 2045–1870-1980-1580 м, продолжительность похода 4-5 часов.

### **Фишт-Оштеновский перевал - озеро Псенодах (налегке).**

С утра отправимся покорять горную перемышку Фишт-Оштен. Это самый высокий перевал похода по 30 маршруту, будем честны, самый затяжной и трудный, его высота 2200 метров над уровнем моря.

Отсюда открываются головокружительные виды: вдалеке угадывается русло реки Белая, совсем рядом суровая вершина горы Фишт, а впереди – священное озеро Псенодах. Именно туда лежит наш путь.

Озеро Псенодах расположено на высоте 1938 метров и является на Кавказе самым крупным по площади ледниково-карстовым озером. По форме озеро напоминает полумесяц, поэтому и считается священным у местных жителей. Его питают подземные родники и несколько ручьев, которые несут свои холодные воды в это горное озеро.

С одной стороны озера есть огромная воронка, глубина которой достигает 3,5 м. Сюда и уходит вода, просачиваясь далее в карстовые полости.

Устроим пикник с видом на скалистые отроги г. Пшехо-Су, насладимся тишиной, вдали от кипучей жизни на приюте. Затем, по уже знакомой тропе, вернемся на приют.

Активная часть трека: 15 км пешком, перепад высот 1580-2200 м, продолжительность 30-го маршрута через горы к морю сегодня составит 6-7 часов.

### **Малый Фиштинский ледник (налегке).**

Этот день Всесоюзной Тридцатки пройдет без спешки, но с кучей интересностей. Дойдем до Малого Фиштинского ледника, возраст которого более 10 тыс. лет, оставшегося с древнего оледенения.

Ледники Фишта – самые низкорасположенные (!!!). И не только на Кавказе, но и во всей Европе – 1980 м над уровнем моря. Площадь ледника очень быстро уменьшается, и в обозримом будущем он станет совсем маленьким, возможно, и исчезнет совсем. Ледник «вычистил» себе долину, разнес по ней огромные валуны. Над ледником нависает 500 метровая стена Фишта – гладкая и ровная, с несколькими водопадами, воды которых падают прямо на тело ледника и за много лет промыли глубокие трещины, уходящие под ледник.

Путь к леднику не сложен, нас ждет достаточно спокойный подъем по буковому лесу и разнотравью, но последние 300 метров по сыпухе «в лоб» заставляют собраться – быстро не пойдешь, самое время вспомнить, что идем по дну древнего всемирного океана Тетис и высматривать в камнях под ногами древние артефакты – окаменелые ракушки, куски кораллов.

На поверхности ледника кипит жизнь – коллемболы, мельчайшие членистоногие, образуют пятна леднике, если их не видно, надо немного копнуть - и маленькие черные точки начинают рассыпаться в разные стороны.

Активная часть трека: 9 км пешком, перепад высот 1580-1975 м, продолжительность похода 6-7 часов.

### **Приют Фишт - приют «Бабук-Аул».**

В это день придется выйти пораньше, пока жаркое летнее солнышко еще не слишком пригревает. Нам предстоит подняться на перевалы Белореченский (1788 м), а затем Черкесский (1830 м). Пройдем мимо треугольных пастушьих балаганов, где можем купить вкуснейший мацони и сыр. На Черкесском перевале попрощаемся со скальными отрогами Фишта, и начнем спуск по зоне леса, где растут великолепные буки, а тропинку пересекают многочисленные ручейки – притоки реки Шахе.

Сегодня полностью оправдывает свое название маршрут Тридцатка: идем через горы к морю и как можно быстрее.

Добро пожаловать на «Веселый спуск» - 4 км бесконечного «веселья»! Берегите колени, предстоит спуститься почти на 1500 м. Спуск идет по лесу, и чем ниже будем спускаться, тем сильнее будем чувствовать смену климата – меняется растительность, воздух становится теплым и влажным, с каждым шагом чувствуется, что приближаемся к побережью.

На ночевку остановимся на туристической стоянке «Бабук-Аул». - это большая, огороженная поляна с душем и навесами от дождя.

Активная часть трека по Тридцатке: 23 км, перепад высот 1580-1788-1830-340 м, продолжительность похода 10-11 часов.

### **Поселок Солох-аул – поселок Дагомыс.**

Что уж там скрывать, когда люди приходят на туристический поход № 30, то с первого дня похода все дружно идут через горы к МОРЮ и как можно быстрее :)). Каждый день все интересуются, а далеко ли еще море, а не видно ли его отсюда?

Каждый день приближает эту встречу. С утра спускаемся в поселок Солох-аул, покидая пределы заповедника. Сам путь проходит по самшитовой роще, по дороге нас сопровождает река Шахе. Самшит - древнее растение, третичный реликт, - растет очень медленно. У абхазов есть сравнение «даже самшит не помнит», что говорит об очень давнем событии.

Вскоре окажемся во власти настоящего дикого и древнего леса: здесь всегда царит легкий полумрак, с деревьев свисает зеленоватый мох... И тут же возникает ощущение, будто бы ты попал в дремучий, сказочный лес.

Из поселка Солох-аул рейсовый автобус отвезет нас в поселок Дагомыс, к долгожданному, теплему морю. Загораем, отдыхаем, купаемся!

Активная часть трека Тридцатка: 17 км пешком, перепад высот 340-150 м, продолжительность маршрута через горы к морю сегодня составит 6 часов.

В поселок Дагомыс группа приезжает около 17:00. В этой же день можно уехать домой. Из Дагомыса до Сочи всего 15 км, время в пути на электричке – 30 минут.

Вы можете продолжить свой отдых на побережье: остановиться на пляже в Дагомысе или Уч-Дере с палаткой или снять домики. С палатками можно стать на территории турбазы «Рассвет» - к вашей радости демократические цены и обстановка 80-х :)).

В Дагомысе завершается маршрут похода номер 30 через горы к морю.

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

### **Дополнительно**

#### **Список снаряжения:**

- Палатка
  - Рюкзак с накидкой от дождя
  - Спальник (температура комфорта 0...-5С).
- Температура воздуха ночью в палатке +4...+9С.
- Каремат
  - Подпопник
  - Шапка
  - Кепка / панамка
  - Куртка. Температура воздуха рано утром и поздно вечером +6...+10С.
  - Флиски
  - Футболка
  - Легкая рубашка с длинным рукавом. Рубашка защитит от обгорания руки и шеи.
  - Ходовые брюки
  - Нижнее белье

- Носки
- Треккинговая обувь по щиколотку и выше
- Обувь для ходьбы в лагере. Утром и вечером в лагере влажная от росы трава. Рекомендуем иметь закрытую обувь, например, калоши
- Фонарики (гамаши, гетры, бахиллы)
- Купальник
- 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). Документы должны быть герметично упакованы, например, в водонепроницаемый чехол
- Фотоаппарат, видеокамера
- Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, бритва, полотенце)
- Расческа
- Солнцезащитные очки
- Пластиковая бутылка 0,5 л (для питьевой воды на маршруте)
- Туалетная бумага
- Тарелка, кружка, ложка. Тарелка и кружка должны быть не бьющимися (пластиковыми или железными).
- Налобный фонарик
- Влажные салфетки
- Нитка, иглолка
- Солнцезащитный крем, гигиеническая помада
- Наличные деньги
- Индивидуальная аптечка. Обязательно: эластичный бинт, пластырь.

### Страховка

Не обязательна

### Места сбора группы

**Краснодар**

Жд вокзал, аэропорт

### Даты

**Июль 2026**

|                                                               |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>19 июля 2026 в 10:00 -</b><br>25.07.2026<br>от 42 400 руб. |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|

**Август 2026**

|                                                                  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>02 августа 2026 в 10:00 -</b><br>08.08.2026<br>от 42 400 руб. |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|--|--|--|

**Примечание**

Информация актуальная на дату получения брошюры 10.12.2025 16:46, и может быть изменена в любое время без оповещения. Не является публичной офертой.