



 Кавказ

 Красная Поляна (538м)

Голодные туры. Восхождение на Каменный Столб

Группа

от 6 человек до 12

Продолжительность

Дней 4 / Ночей 3

Цена

99 000 руб



Маршрут

Адлер (Сочи) - Роза Хутор (Красная Поляна) - Хоста - Адлер (Сочи)



Аннотация

Дорогие наши восходители! Чтобы Вам не скучалось между Вашими героическими восхождениями, мы придумали программу тренировок и исследования себя в экстремальных активностях. За четыре дня мы посмотрим все окрестности, пройдемся по горными хребтам, совершим восхождение, увидим водопады, исчезающие самшитовые рощи, пройдем Виа - Феррату, займемся спелеологией, пройдем подземные и водные каньоны...и всё это без еды! Это настоящий детокс всего тела и ума. Природа гор не сравнится ни с чем, а в сочетании с морем добавит ещё больше эмоций.



Программа

День 1

Прилет до 12 час в аэропорт Сочи
12:30 Трансфер к началу Виа-Ферраты
13:00 Подбор снаряжения, начало маршрута
15:30 Прогулка по Sky-Park
16:30 Трансфер к Роза Хутор
17:30 Заселение в отель
18:30 Прогулка по тропе здоровья
20:00 Возвращение в отель
21:00 Сауна



День 2

7:30 зарядка
8:00 отель
8:30 Check-out из Отеля
8:45 Выход из отеля
9:00 Подъем на канатке
9:45 Старт восхождения на Каменный столб
11:30 Каменный столб, обзорная площадка
12:30 Подъем на канатке до водопадов
12:45 Старт тропы к водопадам
13:30 Подъем от нижнего водопада
15:00 Йети парк, прохождение двух маршрутов
17:00 Спуск вниз к трансферу
18:30 Заселение в Глэмпинг
20:00 Песни у костра

21:00 Баня



День 3

8:30 Зарядка

9:00 Подбор снаряжения, выход на трек к пещерам

10:30 Вход в пещеру, обзорная экскурсия

12:30 Старт технической части прохождения пещеры

15:30 Трансфер к отелю

16:00 Заселение в отель Хоста

17:00 Прогулка к морю, отдых



День 4

8:00 Выезд из отеля

9:00 Подбор снаряжения, старт трекинга к началу маршрута

10:00 Начало каньонинга

13:00 Баня

14:00 Трансфер к морю

15:00 Море

17:00 Трансфер в Аэропорт

19:00 Вылет



Даты

2024:

Сентябрь **05** - Сентябрь **08** (Абрамов Александр, Путинцева Кристина Викторовна)



В стоимость тура входит

- Двухместное размещение в отелях, 3 ночи
- Все трансферы по программе
- Специальное техническое снаряжение для разного вида активностей
- Сопровождение опытным гидом от Клуба 7 Вершин
- Рекомендации по подготовке к голоданию и выходу из него
- Сертификат о прохождении программы



Не входит в стоимость

- Трансфер до Адлера
- Питание





Необходимые дополнения

С собой необходимо иметь личное специальное снаряжение:

- Легкие трекинговые штаны
- Легкий лонгслив (рубашка)
- Легкие трекинговые штаны
- Высокие трекинговые кроссовки (или легкие трекинговые ботинки)
- Трекинговые палки
- Сменные носки
- Сменное белье
- Купальник
- Сланцы
- Очки солнцезащитные
- Солнцезащитный крем
- Предметы личной гигиены

Все техническое снаряжение для Виа - Ферраты, Спелеологии и Каньонинга уже входит в стоимость!



Ф.А.В.

Чаевые гидам и обслуживающему персоналу (важная информация!)

Вы доверяете гидам свою жизнь и здоровье, и самое главное, ваше время и деньги. А они берут на себя все эти заботы и ответственность за Вас и за успех мероприятия 24 часа в сутки на все время поездки.

Гиды и обслуживающий персонал в поездке ожидают от Вас чаевые в размере 10% от стоимости программы с каждого клиента. Если Вам все понравилось, Вы остались живы и здоровы, можете заплатить им больше! Все чаевые можно отдать Главному гиду и он сам распределит их между всеми работниками.

Не забудьте перед отъездом поблагодарить Гидов и работников. И вы увидите их счастливые и благодарные глаза!

Необходимые документы

Паспорт гражданина России, полис обязательного медицинского страхования, фото документов в телефоне

Транспорт

Включены все групповые трансферы по программе

Условия проживания

Двухместное проживание в отелях/глэмпинге

Питание

Четыре дня - без еды. Только вода.

Обслуживающий персонал

С вами будет работать гид Клуба 7 Вершин.

Медицина и Страховка

Помощь оказывается местными мед. организациями по ОМС. Необходимо взять с собой полис ОМС. Оформления дополнительной страховки не требуется. С собой рекомендовано взять специфические индивидуальные лекарства. В регионе работает горноспасательный отряд МЧС, Вас регистрирует гид.

Требования по физической подготовке

Средняя физическая подготовка. О хронических заболеваниях нужно проинформировать менеджера заранее.

Погода

В регионе погода устойчивая, однако бывают ветра и дожди. По погоде изменяется (а не отменяется!) и программа.

Предполагаемые дополнительные траты

Изменения по программе

Связь, телефон, интернет

На всём побережье работает мобильная связь.
В отелях работает WiFi.

Возможность аренды личного снаряжения

Все специфичное личное снаряжения для прохождения технических маршрутов подбирается согласно Вашему размеру одежды и обуви.

Общие сведения о стране

Красивейший регион России. Дружелюбная команда гидов.

Описание маршрутов восхождения

Маршруты могут казаться сложными для некоторых участников. Просьба заранее сообщать о наличии клаустрофобии, боязни высоты и воды.





Список личного снаряжения (надо привезти с собой)

Одежда

Куртка флисовая
Брюки трекинговые
Термобелье тонкое
Кепка
Накидка от дождя

Обувь

Кроссовки трекинговые
Сандали трекинговые

Альпинизм

Батарейки
Фонарь налобный

Туризм и бивуак

Рюкзак 55-65 литров
Фляжка для воды 1л
Крем от загара (фактор 50)
Гигиеническая губная помада
Полотенце, мыло, зубная паста, щетка
Личная Аптечка
Спрей от комаров
КупальникПлавки



Связаться с менеджером



Написать в WhatsApp



Написать в Telegram

или по телефону

+7 (495) 642-88-66