



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 горным 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!



## F.A.Q.

### 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**