

## Какая одежда нужна зимой в Адыгее?

### Рекомендации по экипировке

Путешествие начинается не с дороги, а с приготовления к нему. Особенно тщательно нужно готовиться, если вы собираетесь на отдых в горную местность.

#### Климат Адыгеи

В Адыгее уникальная климатическая зона, которая обусловлена ее географическим расположением. Горные хребты, близость Черного моря, широкие равнины, леса, ущелья горных рек формируют довольно тёплый и мягкий климат с чистейшей горным воздухом и умеренной влажностью.

В среднем в Республике Адыгея 200-250 солнечных дней в году и 115-150 дней с осадками. Распределение осадков неравномерное, особенно в горной местности. Высота снежного покрова в республике колеблется из-за частых оттепелей. На равнине она составляет в среднем 5-10 см и лежит недолго, в горах от 50 см до 1 метра и более.

Несмотря на значительные абсолютные высоты, зима в горной Адыгее умеренно мягкая с частой сменой воздушных масс и, соответственно, с большой изменчивостью температур. Для зимы, например, характерны оттепели длительностью до 4-6 дней, и в то же время снег может пойти и в мае или сентябре. Зимняя температура на высоте 1500 м может подниматься до +18°C, а на высоте 2500-3000 м – до +10°C.

Ветер зависит от рельефа местности: на открытом пространстве Плато Лаго-Наки могут дуть сильные ветра, в лесу и ущельях ветер мало ощущается. Зимой наблюдаются порой штормовые ветра, вследствие прохождения определенных атмосферных фронтов. Главное помнить: сильный ветер с моря всегда несёт тёплую и хорошую погоду)) Черное море является прекрасным «аккумулятором» тепла, которое накапливает его жарким летом и постепенно отдает окружающей среде зимой. В январе-начале февраля можно почувствовать теплые ветра с моря – фёны. Это удивительное явление, когда вокруг снег, а ветер теплый, как будто где-то включили обогреватель!

## Наши маршруты и погода

Чтобы правильно подобрать себе экипировку на отдых, нужно понимать, что наши маршруты находятся в двух климатических зонах. База находится где-то посередине между ними (1100 м над уровнем моря). Чем выше в горы, тем ниже температура.

**"Нижние" маршруты** – это водопады Руфабго, Хаджохская теснина, ущелье Мешоко, Гранитный каньон и сплав по реке Белой, эко-центр Гузерипль, термальные источники - находятся в предгорье с тёплым, мягким климатом. Зимой тут редко лежит снег и недолго. Зима здесь проходит спокойно, а средняя температура колеблется от +10 до -5°C. В январе можно увидеть уже цветущие цикламены и зимовник.

**"Верхние" маршруты** – это однозначно Плато Лаго-Наки и прогулка по Курджипсу, а также дикие пещеры и Партизанская поляна – находятся в южной, но уже горной части Адыгеи, которая отличается холодным высокогорным климатом. Снег в высокогорье лежит с конца ноября и по май месяц. Климат тут приятный: температура зимой редко опускается ниже -10°C, солнце прогревает воздух. Основная опасность в горах: ветра и резкое изменение погоды.

Перед поездкой посмотрите обязательно прогноз погоды на неделю вашего отдыха по следующим локациям:

[Каменноостский](#)

[Плато Лаго-Наки](#)

### ВАША ЭКИПИРОВКА В ГОРЫ ЗИМОЙ

Чтобы было проще сориентироваться, мы разделили вещи по группам. В каждой перечислили обязательные вещи. Дополнительные отметили, как по желанию.

### ДОКУМЕНТЫ

1. Паспорт РФ (внутренний) - на всякий случай распечатайте пару копий главной страницы паспорта и отправьте скан сами себе по электронной почте.
2. Страховой полис медицинский (ОМС и по желанию медицинскую туристическую страховку от несчастных случаев).
3. Банковская карта (в магазинах есть оплата картой, многие сувенирные лавки принимают переводы).
4. Наличные деньги (для оплаты трансфера, доп. услуг в виде бани и массажа, для покупки сувениров и подарков). В поселке есть банкоматы.

5. Документы на ребенка: 1) паспорт, 2) свидетельство о рождении, 3) справка школьника (если едите поездом).

## **ГАДЖЕТЫ**

1. Смартфон и зарядка: в горах почти отсутствует устойчивый сигнал интернета, поэтому, если вам нужны будут офф-лайн карты, музыка, книги, видео и сериалы - лучше скачать их заранее.
2. Повербанк или компактный внешний аккумулятор (по желанию: на нашей базе есть электричество).
3. Флэшка или внешний жесткий диск (по желанию) – для обмена фото и видео с маршрутов. Гиды живут в горах и не могут скинуть вам фотографии, которые делают на маршруте.
4. Наушники (по желанию: для самолета, поезда, вечером послушать музыку).
5. Маска для сна, беруши, надувная подушка (по желанию: для перелета, поезда).
6. *Фен можно оставить дома – мы выдаем на базе.*

## **МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**

Все, которые вам назначены врачом. Дополнительно берем: «от головы», «от живота», спазмолитики, от аллергии.

## **ПОЛЕЗНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:**

1. Небольшой рюкзак (20-30 л) – в него удобно брать вещи с собой на прогулку.
2. Сидушка туристическая (хоба, подпопник) с фольгой и на резинке. Цена от 250 руб.
3. Солнцезащитные очки (лучше поляризационные, т.к. защищают глаза от белого снега).
4. Дождевик–пончо плотный (! обязательно): целлофановые за 100-200 руб. не прослужат и дня.
5. Плавки/купальник и шлепанцы – для термальных источников.
6. Туристические гамашы или фонарики на ноги: от грязи, дождя и снега. Цена 800-1000 руб. Вещь полезная для зимы в горах.
7. Гермопакет для телефона и фото- и видеоаппаратуры (на случай дождя и снегопада). Можно заменить на целлофановый пакет на крайний случай.
8. Многоцветная бутылка для воды или маленький термос 500 мл (по желанию).
9. Треккинг палки (по желанию). Если есть проблема с коленями, тазобедренными суставами, голеностопами – очень помогут. Если не помещаются ваши палочки в багаж, не расстраивайтесь – мы вам выдадим палки на базе на всю неделю вашего отдыха.

## **ОБУВЬ и ОДЕЖДА для путешествия**

Подбирая одежду для участия в активном туре учитывайте, что она должна защищать вас от ветра, дождя, снега, солнца и механических повреждений (ветки, трава, камни). Рекомендуем брать специализированную одежду для туризма и спорта из синтетических материалов, так как она обеспечивает хорошую вентиляцию, быстро сохнет, не мнется, является более удобной при движении. Главный принцип – многослойность: жарко – разделись, холодно – утеплились.

### **ОБУВЬ. Удобная спортивная обувь. Обязательно две пары непромокаемые и с нескользкой подошвой!**

1. Первая пара – высокие непромокаемые и теплые ботинки. Лучшее решение – резиновые утепленные ЭВА-сапоги (вкладыш до -20°C). Если есть трекинговая обувь, возьмите ее.
2. Вторая пара – зимняя или демо-сезонная обувь с нескользкой подошвой.
3. Резиновые шлепанцы для посещения термальных источников и ходить на базе по номеру.

### **ОДЕЖДА. Зимой берите одежду для теплой и холодной погоды.**

#### **Для холодной погоды**

1. Куртка зимняя (ветрозащитная, утепленная, водонепроницаемая). Идеальный вариант сноубордическая/горнолыжная, так как соответствует всем необходимым требованиям.
2. Штаны зимние (ветрозащитные, утепленные, водонепроницаемые). Идеальный вариант сноубордические/горнолыжные, так как соответствуют всем необходимым требованиям.
3. Пуховик (до -10°C).
4. Жилетка пуховая или флисовая (по желанию).
5. Комплект зимнего термобелья (по желанию). Можно использовать как нижний слой.
6. Тёплые шерстяные носки (мерино, альпака) 2 пары. Посмотрите в рыболовном магазине – они знают толк в теплых вещах.
7. Шарф/флисовый гейтер (баффик)/тёплый платок – утеплить горло и шею.
8. Шапка теплая (флисовая идеальное решение).
9. Перчатки теплые (флисовые лучше).
10. Рукавицы-верхонки непромокаемые из мембраны (по желанию). Надеваются на флисовые перчатки, защищают руки от ветра, снега, дождя. Цена 1000-2500 руб. Можно заменить зимними непромокаемыми варежками.

#### **Для теплой погоды**

11. Футболки синтетические 2-3 шт., с длинным и коротким рукавом.
12. Флисовая кофта (обязательно! – на все случаи погоды).
13. Теплый спортивный/флисовый костюм (толстовка, штаны).  
Обязательно для «нижних» маршрутов, где не так холодно, как в горах.

14. Носки (2-3 пары обычных).
15. Головной убор на солнечную погоду – кепка/панама.

Мы предоставляем для прохождения активной части туров всё необходимое сертифицированное снаряжение: каски, налобные фонарики, страховочные системы, спелеокостюмы (для диких пещер), спас. жилеты, гидрокостюмы, гидрокуртки и неопреновые гидноски (для рафтинга, сплав по горной реке).