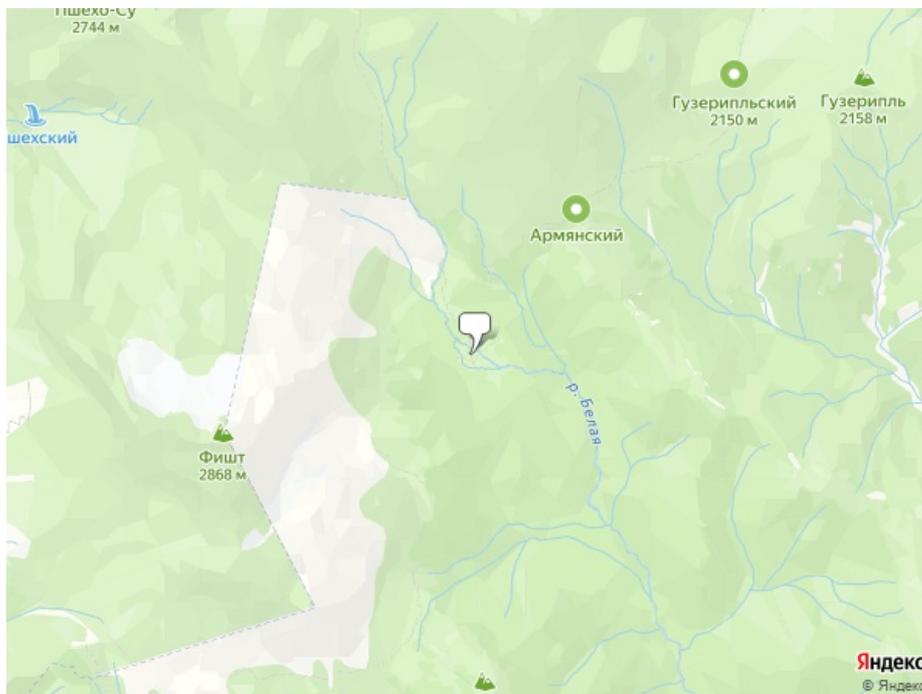


## Как добраться до «К приюту Фишт через озеро Псенодах, №30В» в Кавказский

### Маршрут



### Основные пункты маршрута и достопримечательности

#### Схема переходов:

- 1 день: пер. Азишский (КПП Лагонаки), перевал Абадзешский, верховье реки Цице (16 км)
- 2 день: верховье реки Цице, перевал Фишт-Оштенский- приют Фишт (12 км)
- 3 день: дневка на приюте Фишт (радиальный выход)
- 4 день: приют Фишт, перевал Армянский, перевал Гузерипльский КПП Лагонаки (20 км)

После непродолжительного крутого подъема к Фишт-Оштенскому перевалу начинается спуск к верховьям реки Цице (1735 м.н.у.м.). Затем маршрут продолжается вверх по реке с переправой на противоположный берег, где тропа начинает подъем к озеру Псенодах. Далее, от озера Псенодах, минуя Фишт-Оштенский перевал, маркированная тропа спускается к приюту Фишт. Во время дневки на приюте Фишт можно совершить радиальный выход на г.Оштен. С приюта Фишт нитка маршрута ведет через перевалы Армянский и Гузерипльский. Минуя перевалы, тропа, траверсуя по склону горы Оштен в северо-восточном направлении мимо озера Змеиное, спускается к подножию г.Оштен в район урочища Блям. От урочища Блям тропа следует по правому берегу истока реки Армянка вверх до Инструкторской щели. Далее туристическая тропа идет по долине между Каменным морем и хребтом Мурзикал до перевала Абадзешский и заканчивается на КПП Лагонаки.

Лагонакское нагорье, включая Фишт-Оштенский массив, является уникальным природным комплексом, характеризуется чрезвычайно высоким ландшафтным и биологическим разнообразием и по многим показателям не имеет аналогов в России. Это самая западная высокогорная часть Главного Кавказского хребта, представляющая собой орографически обособленную горную систему, расположенную в междуречье рек Белая, Пшеха и Шахе.

Своеобразие ландшафтов обусловлено мощным развитием поверхностных и подземных форм карста. Здесь насчитывается около 130 пещер, многие уникальны для России («Парящая птица», «Абсолютная», рекордная по глубине России «Крестик друзей» и др.).

Лагонакское нагорье – один из самых влажных районов Кавказа, здесь выпадает до 3

тыс. мм осадков в год. Это, наряду с существующими карстовыми озерами, в том числе под-земными, формирует условия для образования истоков рек, являющихся источником питьевой воды для целого региона. На Фишт-Оштенском массиве находятся самые западные ледники Большого Кавказа, а также один из самых низко расположенных ледников в Европе.

В ботаническом отношении этот район уникален – это один из центров формирования видового и формового разнообразия Кавказа. Для растительности нагорья характерны высокий эндемизм и богатство флоры, что объясняется природной изоляцией, своеобразным известковым субстратом, распространенными карстовыми явлениями и геоботаническим положением. Здесь зарегистрировано более 700 видов сосудистых растений, из которых около 25% являются эндемиками, причем 22 вида – узкорегionalные, а 4 – локальные эндемики. Массив является также одним из рефугиумов реликтов третичного периода. Видовое богатство альпийских фитоценозов нагорья превышает богатство сообществ, описанных на аналогичных местообитаниях в других районах заповедника.

## **Контакты**

Руководитель учреждения Шевелев Сергей Георгиевич  
Телефон [8 \(862\) 240-51-36 тел](tel:8(862)240-51-36)  
Адрес г. Сочи, Адлерский район, Карла Маркса ул., д.8  
Сайт <https://kavkazzapoved.ru/>  
Email [kgpbz@mail.ru](mailto:kgpbz@mail.ru)