## ЭКОТРОПЫ / ECOTRAILS

| № | Название<br>Name | | Протяженность<br>Length | Набор / сброс высоты<br>Ascent / descent height | Сложность<br>Difficulty |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Тропа здоровья 960<br>Trail of Health 960 | ↻ | 1700 м | 110 / 110 | |
| 2 | Поляна 960<br>Polyana 960 | ↻ | 2000 м | 160 / 160 | |
| 3 | Звездная<br>The Zvezdnaya | ↻ | 1400 м | 110 / 110 | |
| 4 | Русские горки<br>The Russkye gorky | ↻ | 6500 м | 430 / 430 | |
| 5 | Поляна 1460<br>Polyana 1460 | | 1800 м | 520 / 520 | |
| 6 | Папоротниковая<br>Fern trail | ↻ | 4000 м | 180 / 170 | |
| 7 | Водопад Поликаря<br>The Polikarya waterfall | ↻ | 6300 м | 550 / 550 | |
| 8 | Водопад Поликаря<br>The Polikarya waterfall | ↻ | 1800 м | 130 / 130 | |
| 9 | Реликтовый лес<br>Relict forest | ↻ | 900 м | 50 / 50 | |
| 10 | Аибгинский родник<br>The Aibginsky spring | ↻ | 4300 м | 300 / 300 | |
| 11 | Два водопада<br>Two waterfalls | | 3500 м | 770 / 770 | |
| 12 | Водопад Медвежий<br>The Medvezhy waterfall | ↻ | 1000 м | 100 / 100 | |
| 13 | Панорама<br>Panorama | | 2400 м | 700 / 700 | |
| 14 | Альпийские луга<br>Alpine meadows | ↻ | 3000 м | 250 / 250 | |
| 15 | Цирк-2<br>Cirque-2 | | 650 м | 0 / 150 | |
| 16 | Черная Пирамида<br>The Chernaya Piramida | | 1000 м | 250 / 0 | |
| 17 | Два Озера<br>Two lakes | ↻ | 3000 м | 270 / 270 | |
| 18 | Перевал Аибга<br>The Aibga pass | | 1500 м | 210 / 140 | |
| 19 | Перевал Седой<br>The Sedoy pass | ↻ | 2600 м | 300 / 300 | |
| ↻ | Кольцевая<br>Ringway | | | | |

**Зелёная** — простая экотропа, подходит для прогулок с детьми и не требует физической подготовки.

**Синяя** — экотропа средней сложности. Требует минимальной физической подготовки.

**Красная** — сложная экотропа. Требует определённой физической подготовки и выносливости.

**Чёрная** — очень сложная экотропа. Прохождение требует значительной физической подготовки и выносливости. Рекомендуется прохождение в сопровождении гида курорта.

**Общие рекомендации:** удобная трекинговая или спортивная обувь, трекинговые палки, солнцезащитные очки, головной убор, защитный крем от солнца с уровнем защиты не менее 30, питьевая вода.

## БАЙК-ПАРК КРАСНАЯ ПОЛЯНА
## KRASNAYA POLYANA BIKE PARK

| № | Название<br>Name | Протяженность<br>Length | Сброс высоты<br>Descent height | Сложность<br>Difficulty |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Зелёная бухта<br>Green tier | 3 945 м | 369 м | |
| 2 | Медвежий угол<br>Bear corner | 1 084 м | 166 м | |
| 3 | Крым<br>Crimean Trip | 728 м | 85 м | |
| 4 | Столовая<br>Table theme | 1 281 м | 222 м | |
| 5 | Дорблю<br>Dorblu | 417 м | 97 м | |
| 6 | Ежевика<br>Blackberry | 1 779 м | 327 м | |
| 7 | Мельдоний<br>Meldonium | 1 871 м | 365 м | |
| 8 | Жмых<br>Zhmykh | 1 915 м | 295 м | |
| 9 | Барсучий<br>Badger | 574 м | 140 м | |
| 10 | Каньон<br>Canyon | 404 м | 82 м | |
| 11 | Вжух<br>Vzhoukh | 546 м | 134 м | |

Простая трасса
Easy trail

Трасса средней сложности
Medium trail

Сложная трасса
Hard trail

Очень сложная трасса
Very hard trail

## АКТИВНОСТИ / ACTIVITY

- **Зиплайн Gorky Fly**
  Zipline Gorky Fly
- **Подвесной мост Gorky Fly**
  Suspension bridge Gorky Fly
- **Качели Gorky Fly**
  Swing Gorky Fly
- **Полеты на параплане**
  Paragliding flight
- **Восхождение на вершину Черная Пирамида**
  Ascent to Chernaya Pyramid peak
- **Глэмпинг / палаточный лагерь**
  Glamping / camping
- **Смотровая площадка**
  Observation deck
- **Байк-парк Красная Поляна**
  Krasnaya Polyana bike park
- **Памп-трек, скилл-парк**
  Pump track, Skill park
- **Квадроциклы**
  ATV
- **Хаски-центр**
  Husky center
- **Летний тюбинг**
  Summer tubing
- **Веревочный парк**
  Rope park
- **Лучный тир «Стрелецкий двор»**
  Streletskiy dvor archery

## КАФЕ И БАРЫ / CAFES AND BARS

1. **Кафе СУГРОБ**
   Cafe Sugrob
2. **Кафе ПУХЛЯК**
   Cafe Pukhlyak
3. **Ресторан ВЕРШИНА +2200**
   Restaurant Vershina +2200
4. **Кафе ДОМИК +2200**
   Cafe Domik +2200
5. **Кафе BURGER CLUB**
   Cafe BURGER CLUB
6. **Бар +900**
   Bar +900

- **Гондольная канатная дорога**
  Gondola cable lift
- **Кресельная канатная дорога**
  Chairlift
- **Касса**
  Ticket office
- **Рестораны и кафе**
  Restaurants and cafes
- **Фастфуд**
  Fast food
- **Фотослужба курорта**
  Photo service
- **Велопрокат**
  Bikes rental
- **Туалет**
  WC
- **Канатные дороги**
  Cable lifts
- **Строящиеся канатные дороги**
  Cable lifts under construction
- **Беседки**
  Gazebos
- **Медпункт**
  Medical post
- **Часовня**
  Chapel
- **Ацангуар**
  Atsanguar
- **Опасные участки**
  Dangerous section
- **Опасно — обрыв**
  Danger — Cliff