

## Летнее путешествие.

Целинские гандболисты долго планировали поездку в горы, чтобы совместить тренировочный процесс и активный отдых на летних каникулах.

Наконец настал день отъезда и погрузив вещи в автобус мы отправились в путешествие мимо Ставрополя, Черкесска, Карачаевска в ущелье Махар.

Дорога в горы очень живописная, идёт вдоль реки то слева, то справа, попутно открывая взору зелёные и заснеженные вершины. На турбазе нас встретил и расселил в уютном домике Расул, тренер гандбольной команды г. Карачаевска.



Каждый день был насыщен тренировками, прогулками-экскурсиями, совместными играми и в завершении дня – русская банька с бассейном из горной реки.









Был у нас поход на Нарзанные источники. Многие впервые попробовали нарзан, как говорится, в естественной среде обитания.



Очень вкусная вода, обогащённая минералами и микроэлементами, бурлящая прямо из под земли и уже сразу газированная.



Был пеший поход приблизительно 10 км к водопадам по Гандарайскому ущелью.



По пути часто встречаются солнечные полянки с кустами малины и земляники, с зарослями лекарственных трав, чабреца, зверобоя, так что прогулка была интересной, вкусной и полезной.



Здесь высота уже более 1 800 метров над уровнем моря.



Ущелье окаймлено рядом водопадов, но главный — великолепный Гандарайский водопад «Старая мельница», падающий с 40-метровой высоты.



Река перегороджена каменной плитой, в которой вода пробила дыру и выливается через неё. Посмотреть его мы ездили на машинах. Весёлые были гонки по колеям, камням, бродикам.



Возвращаясь домой, мы заехали на термальные источники Ставропольского края.



Хочется сказать всем, кто с нами был рядом огромное спасибо. Особенно Расулу за настоящее Кавказское гостеприимство.