

## Памятка для зимних выездов на Алтай

### Одежда

В наших зимних турах мы можем путешествовать почти по всему Алтаю. Для того чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо тепло одеваться и иметь запасную кофту\носки. Одежда может быть горнолыжной + термобелье, также флисовый или шерстяной слой одежды. Теплые носки из шерсти или термо-носки для зимних видов отдыха. Обязательны перчатки или варежки теплого плана. Шапки и баффы\снуды\шарфы. Ветроустойчивые куртки и штаны или комбинезоны. Теплые зимние ботинки или сапоги. Удобная и практичная одежда, не стесняющая движений.

**С собой** можно иметь термос с чаем или кофе, небольшой заплечный рюкзачок для удобства и прогулок. Крем для кожи в холодное время года. Можно взять в карманы небольшие портативные грелки для рук.



## Погода

Погода зимой на Алтае достаточно стабильная, холодная и сухая. Около -15 -25 градусов, редкий снег, ветрено, особенно на вершинах гор. В некоторых районах Алтая температура может опускаться до -35 градусов, или на вершинах с условием ветра. Как правило, чем дальше по Алтаю в сторону Монголии, тем холоднее. Чем ближе к Горно-Алтайску, тем теплее.

**ВАЖНО:** зимой в горах поздний рассвет и ранний закат. Световой день короткий, как правило около 5-ти часов вечера уже смеркается. Обычно световой полноценный день для активностей считается от около 10:00 до около 17:00.

**ГЛК «Манжерок»** - центр горнолыжного отдыха на Алтае, при отеле «Манжерок» ПАО Сбербанк. Трассы для катания, зимние развлечения, прогулки, бары и рестораны при отеле.

**Для перемещения по территории лучше всего обратиться в ИНФОЦЕНТР и взять буклетик и карту-навигацию, для понимания местности!**



**Что делать на ГЛК «Манжерок», если мы едем туда на целый день:**

1. **Экскурсионный билет на подъемник:** 1500р\чел (есть льготы для участников СВО, пенсионеров) - прогулка на 2-х подъемниках, и спуск вниз. На вершине г. Малая Синюха есть смотровая площадка. Можно прогуляться на разных уровнях склона, зайти в кафе и выпить кофе.



**Пешие прогулки к небольшим местным «достопримечательностям»** (При условии открытых пешеходных троп). На вершине есть небольшой ресторан с панорамным видом, средний чек 1500-2000 руб.\чел.

2. **Катание на горных лыжах и сноубордах** (Если вы умеете кататься).

**Ski-Pass** на 1 день: 2800 руб.\взрослый, 2000 руб. – детский\1 день.

Пол дня – с 9:00 до 13:00 – 2000 руб.\чел взрослый, 1400 руб.\чел детский.

**Прокат** снаряжения при отеле: Горные лыжи комплект взрослый 1 день: 3000р\чел (Лыжи, ботинки, палки), детский – 1400 руб.\чел.

Сноуборд комплект взрослый 1 день: 3000 руб.\чел., детский – 1400 руб.\чел.

Дополнительный инвентарь оплачивается отдельно по месту и по актуальному прайсу проката.

**Обучение:** инструктор от 6000 до 14 000 руб.\чел\час в январские праздники.

3. **Apres-Ski зона** – музыка, бары и пабы, вечеринки, танцы (Преимущественно локально в праздники и выходные). Все что сопровождает катание и является увеселительным и дополняющим катание на горнолыжных склонах.



4. **Катание на беговых лыжах** по подготовленной лыжной трассе для прогулок и беговых лыж. Прокат Беговые лыжи: 1900 руб.\чел\день. (Пункт проката при отеле)
5. **Катание на «ватрушках\бубликах»** - трасса для тюбинга – прокат тюбинга – 1 час 700 руб.



6. **Родельбан** — это сани, оборудованные ручным тормозом и движущиеся со скоростью до 40 км/ч по рельсовому маршруту с двумя кольцевыми виражами. 2 круга - 1600 р\чел.



7. **Катание на коньках** при отеле. К зиме организуется каток, прокат по месту.
8. **Экскурсия на багги** от 40 минут до 3-4 часов. Разные уголки Манжерока. Стоимость от 20 000 руб. (Уточнять на месте, либо если вы точно знаете что хотите поехать на эту экскурсию - напишите нам, мы уточним стоимость у организатора)



9. **Полет на парашуте** - 8000р\чел - 7-10 минут полета. Полет при благоприятных погодных условиях.



## 10. SPA-комплекс

Вас ждут панорамная финская сауна, хамам, низкотемпературная баня на алтайских травах, кристалловая парная, расул, снежный грот, этнические термы, дорожка Кнейпа и соляная пещера. Стоимость посещения на весь день - 14 000 руб\чел для не проживающих в отеле. Без процедур.

Процедуры:

- Пантовая ванна (Концентрат) - 5500р\чел\15-20 мин
- Пантовая ванна (Отвар) - 9500р\чел\15-20 мин
- Травянные ванны - 5500р\чел\15-20 мин
- Спа-процедуры\массажи\уходы - от 9500 р\чел.

Также есть множество других процедур с применением ароматерапии, массажа, уходовых средств. Точная информация на сайте ГЛК «Манжерок».

11. **Питание** в течении дня организовывается вами самостоятельно. На территории отеля есть рестораны, в уличном формате работают бар, кафе, закусочные-фаст-фуд, кофе.



(Фото взяты с сайта ГЛК «Манжерок», предоставляются для ознакомления с услугами комплекса)