



ORANЖЕВЫЙ ГИД

КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

ПЯТИГОРСК ■ КИСЛОВОДСК ■ ЕССЕНТУКИ
ЖЕЛЕЗНОВОДСК ■ ПРИЭЛЬБРУСЬЕ ■ ДОМБАЙ ■ АРХЫЗ



ORANЖЕВЫЙ ГИД

КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

ПЯТИГОРСК ■ КИСЛОВОДСК ■ ЕССЕНТУКИ
ЖЕЛЕЗНОВОДСК ■ ПРИЭЛЬБРУСЬЕ ■ ДОМБАЙ ■ АРХЫЗ

Содержание

Вступление	4
Только на КМВ	8
Лучшие места бесплатно	11
Если идет дождь	14
Лучшие смотровые площадки КМВ	17
Что делать в КМВ по сезонам	21

Что посмотреть, или Рейтинг основных достопримечательностей	25
Вершина горы Машук	26
Кисловодский парк	27
Каскадная лестница Железноводска	28
Грязелечебница Семашко	29
Цандеровский институт механотерапии	30
Парк Цветник в Пятигорске	31
Озеро Провал, Пятигорск	32
Парк «Зеленый квартал» в Иноземцево	33
Курортный бульвар Кисловодска	34
Домик Лермонтова	35

Место дуэли Лермонтова	36
Медовые водопады	37
Долина Нарзанов	38
Колесо обозрения в Ессентуках	39
Винодельни Ferrum Winery, Tempelhof и «Батрак»	40

Маршруты прогулок по КМВ	43
Маршрут 1. От ж/д вокзала до Провала, Пятигорск	44
Маршрут 2. От канатки до Цветника, Пятигорск	64
Маршрут 3. Парадные Пятигорска	78
Маршрут 4. Экскурсия по Железноводску	88
Маршрут 5. Ессентуки пешком	99
Маршрут 6. Ессентуки на авто	113
Маршрут 7. От Крепости до Курортного бульвара, Кисловодск	120
Маршрут 8. По парку от Каскадной лестницы, Кисловодск	130



Маршрут 9. Дореволюционный Кисловодск	138
Маршрут 10. Эльбрус и Чегет.	148
Маршрут 11. Домбай	160
Маршрут 12. Архыз	169
Маршрут 13. Медовые водопады.	178
Маршрут 14. Долина Нарзанов.	186

**Топ-15 лучших мест
для фотографий 192**

Культура 199

Календарь событий	200
Музеи и выставочные залы.	205
Театры, концертные залы и кинотеатры.	209
Храмы	212

Местная кухня 217

Где поесть.	219
Самые колоритные	219
Кофейни	221
Открываются до 9 утра.	222
Быстро-бюджетно.	224

Видовые заведения	225
Шашлык.	226

Шопинг 229

Полезная информация 235

Что обязательно положить в чемодан?	236
Минеральная вода	236
Расположение	239
Климат	239
Горы.	239
Время	240
Как добраться	241
Где жить	242
Транспорт	242
Детям	242
Экскурсии	243
Иммерсивные экскурсии	244
Групповые автобусные экскурсии	244
5 вещей, которые обязательно нужно сделать в КМВ.	245
Указатель	248



Вступление

КМВ, Кавминводы, Кавказские Минеральные Воды. Что это? Где это? Давайте разбираться.

Регион находится между Черным и Каспийским морями на северных склонах Главного Кавказского хребта, всего в 90 км по прямой от самой высокой горы в России и Европы — Эльбруса. Занимает территорию 5300 км², что примерно равно 6 территориям города Москвы в пределах МКАД или 3,6 территории Санкт-Петербурга.

Находится одновременно в ТРЕХ субъектах Российской Федерации. Курортные города находятся в Ставропольском крае. 33% региона находятся в Карачаево-Черкесской Ре-

спублике (именно здесь — зона формирования минеральных источников), 9% региона — в Кабардино-Балкарской Республике (половина грязевого озера Тамбукан и Долина Нарзанов за Кисловодском).

На территории расположено 17 гор-лакколитов, или «вулканов-неудачников». Один из этих неудавшихся вулканов имеет 5 вершин и сохранил тюркское название — Бештау, т. е. гора с пятью вершинами. Именно эта гора дала название Пятигорску.

Интересно, что гости региона часто путают предлоги «на» и «в». Реакция будет такая же, как когда москвичи слышат фразу «я С Москвы».



Вы прилетаете в Минеральные Воды. В **город** Минеральные Воды. Но находитесь на Минеральных Водах. На **территории** Кавказские Минеральные Воды. Вам не обязательно говорить, что были в Пятигорске, Кисловодске и т. д., достаточно сказать, что были на Минеральных Водах. Это будет подразумевать ваше посещение более одного города. И даже если вы не покидали города, в который вы приехали, вы все равно прилетели в Минеральные Воды, а значит в любом случае посетили два города региона.

В регион КМВ входит 4 курортных и 3 некурортных города. Курортные: Кисловодск, Пятигорск, Ессентуки, Железноводск. Некурортные: Минеральные Воды (город-порт), Лермонтов и Георгиевск.

Какой город выбрать?

Это самый сложный вопрос у каждого, приезжающего на КМВ впервые. Давайте попробуем разобраться.

Пятигорск — город для жизни. Головокружительные виды, удобная логистика для поездок по городам и горам, самые вкусные заведения региона. Мой самый любимый город. Здесь есть что посмотреть и ездить удобно. Считаю его идеальным для первого знакомства с регионом.

Кисловодск — «маленький Сочи». Самый южный, самый красивый, самый европейский из наших городов. При этом самый дорогой. Здесь огромный рукотворный парк и дореволюционная архитектура. Не зря он был третьей летней столицей



6 ВСТУПЛЕНИЕ



■ Пятигорск



■ Железноводск

Российской империи, и, похоже, он собирается вернуть этот статус.

Ессентуки — тихий, спокойный уездный городок на расстоянии получаса езды от Пятигорска и Кисловодска, ровно посередине. Очень

удобно по логистике поездок по городам и в горы. Поэтому, если вы еще не знаете, в какие горы вы хотите съездить, Ессентуки удобны для поездок в оба направления. Выберите, если много времени планиру-

■ Кисловодск



■ *Ессентуки*■ *Лермонтов*

ете проводить в поездках — объять необъятное.

Железноводск — для тех, кто любит природу и уединение. Заехали и спрятались... Полная перезагрузка от большого города. Прогулки по городскому лесу и минимальные выезды в другие города. Его хорошо выбирать для неспешного невыездного отдыха.

Лермонтов — город, который че-



ВАЖНЫЙ МОМЕНТ!

После 21.00 и до 09.00 вызвать такси в Железноводске очень сложно. Планируйте свои перемещения заранее. Если вы остановились в Железноводске и вам надо на поезд/самолет, берите личные номера таксистов в течение отпуска и договаривайтесь о поездке в ранние часы напрямую.

рез пару лет стоит рассматривать для остановки, если вы на машине и в ваших планах радиальные выезды. У города очень выгодное расположение — 20 минут езды до Пятигорска, Железноводска, Ессентуков и аэропорта. 40 минут до Кисловодска. Квартиру арендовать бюджетнее, чем в других курортных городах. В верхней части города много квартир с роскошными видами на окрестные горы и Кавказский хребет. Удобно и для прогулок по Бештау и, если подниматься на вершину, — именно из Лермонтова самый легкий подъем. Почему только через пару лет? Сейчас в город строится 4-полосная дорога, что сделает его еще более привлекательным, но стройка пока накладывает нюансы...

Я всегда рекомендую в каждую поездку посещать все 4 курортных города. Только так вы почувствуете, что такое Кавказские Минеральные Воды. А из Лермонтова это делать максимально удобно.



ТОЛЬКО НА КМВ

1 Исккупаться в бесстыжих ваннах.

Это визитная карточка Пятигорска. 200 лет назад дамы, привыкшие к роскоши, попадая к нам, ужасались условиям и восклицали самое важное слово в своей жизни: «Муж!» У нас всегда было много меценатов. На месте выхода минеральных вод они строили деревянный домик для купания и отдавали этот домик в наем городу. Город домик сдавал за деньги всем желающим, но вам выделялся час в день, когда вы могли прийти, чтобы спокойно, без любопытных взглядов раздеться, принять ванну, отдохнуть. В домике всегда было убрано, и косметический ремонт тоже проводился за счет города. Выгодная получалась сделка. А вот в том, что вытекало из аристократических ванн, купались слуги аристократов и местные жители. А т. к. купаться нагишом было вариантом нормы, то за такими купальнями закрепилось название «Бесстыжие ванны». Власти всегда пытались бороться с ними, строились народные ванны, где совсем за недорого можно было принять ванну в санитарных условиях, но халява в умах человеческих неискоренима. Лайфхак: идеально ловить максимально снежный день — очень красивые фотографии получатся.



■ Бесстыжие ванны

2 Жить с видом на самую высокую гору России и Европы, гору Эльбрус.

Высота 5642 м над уровнем моря. Еще Пушкин писал, что в соседстве Бештау и Эльбруса живут и досуг, и вдохновение. А так он писал об Эльбрусе в «Кавказском пленнике»:

*Престолы вечные снегов,
Очам казались их вершины
Недвижной цепью облаков,
И в их кругу колосс двуглавый,
В венце блистая ледаюм,
Эльбрус огромный, величавый,
Белел на небе голубом.*



Как только вы сами впервые увидите снежную вершину Эльбруса, вы тут же включитесь в знаменитую кавминводскую забаву «Найди Эльбрус». Теперь вы будете его искать всегда на горизонте.



■ Казаки-некрасовцы

3 Посетить этнодеревню казаков-некрасовцев. Это совершенно не те казаки, которых вы вспоминаете при упоминании слова «казак». Это такие турецкие казаки или казачьи турки. Они ушли из России при Петре I под предводительство своего атамана Игната Некрасова и только при советской власти начали возвращаться. В Пятигорске есть семья некрасовцев, которая сохраняет традиции в подворье «Жар-птица», где проводятся индивидуальные экскурсии.

4 Прогуляться по наливной горе, т. е. горе, которая родилась от натеков минеральной воды. Такая гора растет в год максимум на 5 мм, и, прогуливаясь, вы можете посчитать «годовые кольца» горы. Застывшая минеральная вода называется травертин, и в Пятигорске вы увидите много построек из него. В Европе первое, о чем травертиновом вы можете вспомнить, — Памуккале, Колизей, другие римские постройки. Также наливные горы есть в Красноярском крае.



■ Наливная гора

5 Отдохнуть в санаториях дворцовой советской или дачно-дореволюционной архитектуры. К первым относятся, например, санаторий «Орджоникидзе», «Эльбрус» и «Красные камни» в Кисловодске. А вот дореволюционные дачи есть на территории санатория «Azimut Долина Нарзанов» и пансионата «Звездный» в Кисловодске, в самой даче расположен «Исток» в Ессентуках.



■ Дворцовая архитектура



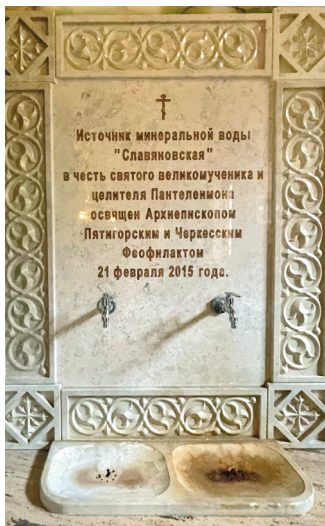
7 Попить святую минеральную воду. Больше я с таким явлением не сталкивалась нигде. В Железноводске, в храме Покрова Божией Матери есть бювет с освященной минеральной водой «Славяновская».

8 Посетить прадедушку современных фитнес-центров, который был создан еще до революции. Аналогичные тренажеры были даже на «Титанике». А сейчас эссентукская «Механотерапия» — единственное место в мире, где представлено порядка 50 тренажеров Густава Цандера. Более того, кроме Эссентуков только в Одессе можно позаниматься на дореволюционных тренажерах. То есть у нас расположена мировая уникальность!

9 Посетить самый крупный в мире питьевой бювет-пятитысячник. Он получил такое название, потому что за смену 5000 человек могут его посетить. Расположен в Эссентуках на территории санатория «Виктория».

10 Искупаться в соленом озере с иловой грязью. Грязь озера Тамбукан превышает по своим свойствам грязи Мертвого моря и используется в санаторном лечении и косметологии.

6 Посетить озеро Провал — подземное сероводородное озеро. Оно открыло себя миру в конце XIX в., когда сероводородные испарения подточили потолок, и он обвалился. Именно сюда Остап Бендер продавал билеты, чтобы тот не слишком проваливался. Также Провал упоминается в романе М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени».



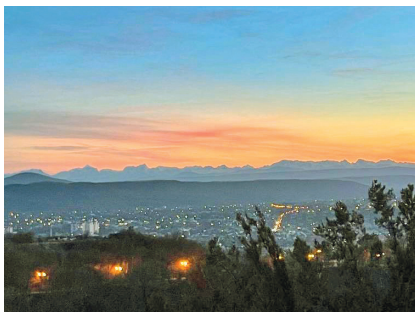
■ Святая источник



ЛУЧШИЕ МЕСТА БЕСПЛАТНО



1 Кисловодский парк. Самый большой рукотворный парк России и Европы, при этом самый маленький национальный парк России. Его площадь почти 1000 га — гулять — не перегулять! Не только глаз радовать открывающимися видами, но и оздоравливаться, укрепляя все системы своего организма.



2 Вершины окрестных гор: Железная, Бештау и Машук, откуда открываются совершенно разные, но по-своему сказочные виды. *«Жалею, мой друг, что ты со мною вместе не видел великолепную цепь этих гор; ледяные их вершины, которые издали, на ясной заре, кажутся странными облаками, разноцветными и недвижными; жалею, что не всходил со мною на острый верх пятихолмного Бешту, Машука, Железной горы, Каменной и Змеиной. Кавказский край, знойная граница Азии, любопытен во всех отношениях...»* Из письма А. С. Пушкина брату Л. С. Пушкину, 24 сентября 1820 г.



4 Прогулка по кольцевой дороге вокруг горы Бештау. Протяженность порядка 10 км со смотровыми площадками и достопримечательностями. Монастырское озеро, мужской монастырь, источники минеральной воды, Орлиные скалы и др.

3 Питьевые бюветы в каждом городе. В разделе «Полезная информация» есть расписание работы всех бюветов. Они работают по часам — в период завтрака, обеда и ужина, т. к. врачи назначают пить минеральную воду в привязке к приемам пищи.



6 Озеро Кисловодска, рукотворное, как и Железноводское, было отреставрировано и благоустроено в 2024 г. Здорово совмещать с прогулкой по Комсомольскому парку.

5 Курортное озеро «Тридцатка» в Железноводске названо в честь расположенного рядом санатория 30-летия Победы. Это мое любимое место силы. В летний сезон взять напиток с собой, сесть на пирс, опустить ноги в воду, любоваться горами — бесценно!



7 Аллея любви рядом с ЗАГСом Железноводска, открытая в 2022 г. Здесь большое количество арт-объектов, виды и бювет минеральной воды. Один из любимейших объектов — руки, сложенные в сердце, составленные из кружек-бюветниц, которые являются символом города.



8 Петропавловский комплекс в Ессентуках. Помимо благоустроенной территории, здесь самая большая статуя Иисуса Христа в России. Ее называют «Иисус, благословляющий Кавказ» — он в крестном знаменении направлен в сторону Кавказского хребта, или Рио-де-Кавказ. Ее высота вместе с постаментом — 22 м, сама скульптура — 9 м. Для сравнения: самая высокая статуя Христа в мире находится в Боливии (тот, который в Рио-де-Жанейро, лишь на 4-м месте), с высотой Христа 34,2 м.

9 Роскошная нетипичная смотровая. 📍 44.091815, 43.134134. Здесь хорошо останавливаться на пикник. Но! Обязательно ВСЕ забрать с собой! И ничего нельзя рвать, т. к. здесь много краснокнижных растений, а также ядовитых. Отсюда открывается роскошный вид на Машук и Бештау, а в сезон цветения сирени просто феерично!




10 Получить фото с садящимся самолетом — легко! Для этого нужна машина и свободное время. Изучаете, когда самый пик прилета самолетов в Минеральные Воды, и едете сюда: 📍 44.241633, 43.048745. Справа от вас посадочная полоса. Попробуйте перейти рельсы и подойти чуть ближе к забору. Помните о безопасности. А вот здесь: 📍 44.211781, 43.115537 по вечерам можно попробовать поймать самолет на взлете.



ЕСЛИ ИДЕТ ДОЖДЬ



1 Визит-центр — must see региона и «ключ» к парку. Это интерактивный музей, рассказывающий об истории и природе парка. Музей небольшой, но очень интересный.

 Ежедневно 09.00–18.00.
Есть экскурсии в 10.00, 12.00, 14.00, 16.00

 400 руб.

А еще здесь интерактивно-познавательный «Парк будущего» и познавательно-игровые комплексы «Времена года» и «Волшебный лес» для ваших детей. Подростки детей можно оставить здесь на квест и спокойно идти пить кофе на бульваре.

2 SPA — просто созданы для релакса, особенно в дождь!


Пансионат «Родина»

 АДРЕС: Ессентуки, ул. Анджеевского, 11

 rodina-essen.ru

Здесь отличный хамам.

Массажный салон «Тело»

 АДРЕС: Пятигорск, ул. Акопянца, 2

 telo-massage-spa.clients.site



Здесь космические мастера! От их авторских массажей улетаешь в другое измерение. В этой клинике на первый прием действует скидка 20% при использовании промокода **«Анна гид Пятигорск»**.