
ТУРИСТУ В
ПОМОЩЬ:
Россия

Иван Старостин

ТУРИСТУ В ПОМОЩЬ: Россия

«Автор»
2025

Старостин И. В.

ТУРИСТУ В ПОМОЩЬ: Россия / И. В. Старостин — «Автор», 2025

Путешествуйте по России легко и уверенно! Наше руководство — это ваш личный помощник с практическими советами по транспорту, достопримечательностям, бюджету и культурным нормам. Всё, что нужно для самостоятельной поездки от Калининграда до Владивостока, в одном месте.

© Старостин И. В., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Глава 1. Пляжи 5
Глава 2. Отели 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

ТУРИСТУ В ПОМОЩЬ: Россия

Глава 1. Пляжи



Практическое руководство для самостоятельного туриста. Актуально на 2025 г.
Часть 1. Пляжи Черноморского побережья
Адлер (Сочи)

Расположен в южной части Сочи, у границы с Абхазией. Протяжённость – 6 км. Песок мелкий, смешанный с галькой. Вход в море пологий: глубина 1,2 м – за 25–30 м. Вода бирюзовая в первой половине дня, к вечеру – зеленоватая. Видимость – 2–3 м. Инфраструктура: множество отелей (от 2* до 5*), ресторанов, пунктов проката (шезлонги – 300 RUB/комплект, водные мотоциклы – 1 500 RUB/30 мин), спасатели (с 8:00 до 19:00), общественные туалеты, душевые. Посещаемость – до 20 000 человек/день в августе. Риски: в июле–августе – переполненность; в дождь – мутность воды; в южной части (у реки Мзымта) – течение.

Лазаревское (Сочи)

Расположен в 80 км к северо-западу от Адлера. Протяжённость – 7 км. Песок крупный, галечный, местами с деревянными настилами. Вход в море резкий: глубина 1,5 м – за 5–7 м. Вода тёмно-бирюзовая, видимость – 1–2 м. Инфраструктура: множество гостиниц и санаториев, кафе, ночные рынки, прокат SUP-бордов. Тише, чем в Адлере. Риски: галька неудобна для ходьбы босиком; в прилив – волны до 1 м; в августе – нехватка транспорта.

Анапа

Расположена в 250 км к западу от Сочи. Протяжённость пляжей – 12 км (основной – Центральный). Песок мелкий, золотистый, уплотнённый. Вход в море пологий. Вода мелкая до 50 м от берега – идеальна для детей. Видимость – 1–1,5 м. Инфраструктура: множество отелей и пансионатов, ресторанов, аквапарки, дельфинарий, прокат велосипедов. Посещаемость – до 25 000 человек/день в июле. Риски: в дневные часы – интенсивное УФ-излучение (индекс 10+); в выходные – очереди в аквапарки; в августе – цветение водорослей.

Геленджик

Расположен в 100 км к западу от Анапы. Протяжённость набережной – 11 км (пляжи галечные и песчаные участки у курортных зон). Песок есть только в новых кварталах (Кабардинка, Тонкий Мыс). Вход в море резкий на галечных участках, пологий – на песчаных. Вода прозрачнее, чем в Анапе, видимость – 2–3 м. Инфраструктура: канатная дорога, океанариум, набережная с аттракционами. Риски: галька – требуется обувь; в центре – шум от музыки до 23:00; в июле – нехватка парковок.

Часть 2. Пляжи Азовского побережья

Ейск

Расположен на косе Долгая, в 260 км от Ростова-на-Дону. Протяжённость – 8 км. Песок мелкий, светлый, почти белый. Вход в море очень пологий: глубина 1 м – за 50–70 м. Вода тёплая (до +30°C в июле), но мутная из-за илистого дна. Видимость – менее 0,5 м. Инфраструктура: множество отелей и баз отдыха, кафе, прокат велосипедов и квадроциклов. Популярен среди семей с маленькими детьми. Риски: в августе – массовое цветение водорослей («азовское молоко»); в ветреную погоду – волны до 0,8 м; после дождя – запах ила.

Темрюк

Расположен в 50 км от Ейска, у Таманского полуострова. Протяжённость – 5 км. Песок мелкий, смешанный с ракушкой. Вход в море пологий. Вода чуть прозрачнее, чем в Ейске, видимость – 1 м. Инфраструктура: винодельни рядом, базы отдыха, прокат лодок. Тише, чем в Ейске. Риски: дикие пляжи без спасателей; в прилив – течение у устья реки Кубань; дорога к пляжам – грунтовая, непроходима после дождя.

Часть 3. Пляжи Каспийского побережья

Махачкала (пляж «Ласточка»)

Расположен в черте города, в 5 км от центра. Протяжённость – 1,2 км. Песок мелкий, серо-жёлтый, местами с галькой и ракушкой. Вход в море резкий: глубина 1,5 м – за 6–8 м. Вода тёмно-зелёная, мутная из-за волнения и судоходства. Видимость – менее 0,5 м. Инфраструктура: кафе и рестораны, прокат шезлонгов, спасатели (с 9:00 до 18:00), общественные туалеты. Посещаемость – до 5 000 человек/день в июле–августе. Риски: в ветреную погоду – волны до 1,5 м, купание запрещено; в августе – нефтяные пятна в прибрежной зоне; запах из порта.

Манаскиль (Дербент)

Расположен в 12 км к югу от Дербента, у подножия гор. Протяжённость – 3 км. Песок мелкий, золотистый, чище, чем в Махачкале. Вход в море пологий. Вода бирюзовая у берега, видимость – 1–2 м. Инфраструктура: базы отдыха, рестораны, прокат SUP-бордов, смотровая площадка с видом на Кавказ. Тише, подходит для уединённого отдыха. Риски: в прилив – течение у выхода из бухты; дорога грунтовая – после дождя непроходима; спасателей – только у двух баз.

Самур (Дагестан)

Расположен на границе с Азербайджаном, в 180 км к югу от Махачкалы. Протяжённость – 8 км (зона диких пляжей). Песок мелкий, белый. Вход в море пологий. Вода прозрачная, видимость – до 3 м. Инфраструктура: базы отдыха, рестораны, общественных удобств нет. Посещаемость – до 1 000 человек/день. Риски: нет спасателей; в прилив – сильное течение; ночью – отсутствие освещения; после 20:00 – ограничение движения по КПП «Самур».

Избербаш

Расположен в 70 км к югу от Махачкалы. Протяжённость – 2 км. Песок мелкий, смешанный с ракушкой. Вход в море пологий. Вода тёплая, но мутная. Видимость – 0,5–1 м. Инфраструктура: санатории, детские лагеря, прокат велосипедов. Популярен среди семей. Риски: в июле–августе – переполненность лагерей; в дождь – подтопление парковок; запах сероводорода в утренние часы.

Часть 4. Пляжи Балтийского побережья

Куршская коса (посёлок Рыбачий)

Расположена в Калининградской области, на территории национального парка. Протяжённость – 98 км (российская часть – 45 км). Песок мелкий, белый, с примесью ракушечника. Вход в море пологий. Вода прохладная (+18°C в августе), прозрачная, видимость – 3–4 м. Инфраструктура: гостевые дома, кафе, прокат велосипедов, смотровая дюна «Ермолова гора». Посещаемость – до 3 000 человек/день. Риски: в ветреную погоду – волны до 1 м; запрет на посещение без пропуска (оформляется онлайн заранее); штраф за нарушение – 3 000–5 000 RUB.

Зеленоградск

Расположен в 35 км к северо-западу от Калининграда. Протяжённость – 4 км. Песок мелкий, золотистый. Вход в море пологий. Вода прохладная (+17°C в июле), видимость – 2–3 м. Инфраструктура: множество отелей и пансионатов, ресторанов, набережная с аттракционами, прокат велосипедов и электросамокатов. Популярен среди семей. Риски: в июле–августе – переполненность набережной; в дождь – сильный ветер (до 15 м/с); запрет на купание при волнении >0,7 м.

Светлогорск

Расположен в 40 км к северо-западу от Калининграда. Протяжённость – 2,5 км. Песок мелкий, белый. Вход в море пологий. Вода прохладная, но чище, чем в Зеленоградске, видимость – до 4 м. Инфраструктура: санатории, рестораны, фуникулёр на набережную, прокат SUP-бордов. Тише, чем Зеленоградск. Риски: после 19:00 – нет такси; в августе – нехватка мест в ресторанах без брони; дорога на набережную – узкая, пробки в 17:00–19:00.

Балтийск

Расположен в 45 км к западу от Калининграда, в закрытом военном городе. Доступ: пропуск через КПП «Балтийск» по паспорту (оформляется онлайн заранее). Протяжённость пляжа – 1,5 км. Песок мелкий, серо-коричневый. Вход в море резкий: глубина 2 м – за 5 м. Вода прохладная (+15°C), мутная из-за движения судов. Видимость – менее 1 м. Инфраструктура: кафе, прокат шезлонгов, общественных туалетов нет. Посещаемость – ограничена пропускной системой (до 500 человек/день). Риски: запрет на съёмку военных объектов; штраф – до 10 000 RUB; в ветреную погоду – волны до 2 м.

Часть 5. Пляжи Ладожского и Онежского озёр

Кижи (Онежское озеро)

Расположен на одноимённом острове в Карелии, в 67 км от Петрозаводска. Протяжённость пригодных для купания зон – 800 м (в основном у пристани и у музейной территории). Песок отсутствует – берег каменистый, с деревянными мостками и лестницами для спуска в воду. Вход в воду крутой, дно каменистое. Вода холодная: +14–16°C в июле–августе, прозрачная, видимость – до 5 м. Инфраструктура: музей-заповедник, кафе у пристани, общественные туалеты, душевые с подогревом – только в гостевых домах на материке. Посещаемость – до 1 200 человек/день (лимит музея). Риски: купание разрешено только в обозначенных зонах (запрет у причалов и у храмов); в ветреную погоду – волны до 1 м; лодки на остров ходят по расписанию (последний рейс – 17:30), опоздание – перенос на следующий день.

Валаам (Ладожское озеро)

Расположен на архипелаге в северной части Ладоги, в 210 км от Санкт-Петербурга. Протяжённость пригодных зон – 1,2 км (в основном у Спасо-Преображенского монастыря и на мысе Змеиной Шеи). Песок отсутствует – берег скальный, с деревянными настилами и лестницами. Вход в воду крутой. Вода холодная: +12–14°C в июле, +15–17°C в августе, прозрачная, видимость – до 6 м. Инфраструктура: гостиница монастыря, кафе, общественные туалеты, душевые – только в гостинице (по расписанию). Посещаемость – до 800 человек/день (лимит монастыря). Риски: купание запрещено в радиусе 200 м от монастыря; в шторм – отмена лодок; в туман – задержки рейсов.

Сортавала (Ладожское озеро)

Расположена в Карелии, у залива Сортавальский. Протяжённость – 2 км. Песок мелкий, смешанный с галькой. Вход в море пологий. Вода +16–18°C в июле–августе, видимость – 2–3 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, прокат лодок и SUP-бордов, общественные туалеты. Посещаемость – до 3 000 человек/день. Риски: в прилив (при сильном ветре с юга) – волны до 1,2 м; дорога к пляжам – узкая, пробки в 17:00–19:00; в августе – цветение водорослей в заливах.

Шунгари (Онежское озеро)

Расположен в 20 км от Петрозаводска. Протяжённость – 1,5 км. Песок мелкий, золотистый. Вход в воду пологий. Вода +17–19°C в июле–августе, видимость – 3–4 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, прокат велосипедов, общественные туалеты. Тише, чем Сортавала. Риски: в дождь – подтопление парковок; ночью – отсутствие освещения на пляже; спасателей – только у двух крупных баз.

Часть 6. Пляжи Кольского полуострова (Териберка)

Териберка (Баренцево море)

Расположена в 120 км к северо-востоку от Мурманска. Протяжённость – 3 км (основные зоны: мыс Столбчатый, пляж «Красные скалы»). Песок отсутствует – берег галечный, с валунами и скальными выходами. Вход в воду крутой, дно каменистое. Вода холодная: +8–10°C в июле, +10–12°C в августе, прозрачная, видимость – до 8 м. Инфраструктура: гостевые дома, кафе, прокат снегоходов (зимой), летом – квадроциклов, общественных туалетов нет. Посещаемость – до 1 500 человек/день (пик – июль). Риски: в любое время года – сильный ветер (до 25 м/с); купание только для закалённых (риск переохлаждения за 5 минут); в прилив – течение у скал; дорога – узкая, в туман – ограничение скорости.

Мыс Дежнёва (Териберка)

Расположен в 8 км от посёлка Териберка. Протяжённость – 500 м. Берег скальный, с вулканическими породами. Вход в воду – прыжком со скал (высота 1–3 м) или по лестнице в узкой бухте. Вода +9–11°C, видимость – до 10 м. Инфраструктура: нет; доступ – только пешком или на квадроцикле. Посещаемость – до 200 человек/день. Риски: запрет на купание без

сопровождения гида; в прилив – бухта перекрывается водой на 40 минут; ночью – отсутствие освещения; спасателей – нет.

Лодейное Поле (Баренцево море, бухта Поной)

Расположено в 220 км к востоку от Мурманска, в закрытой военной зоне. Доступ: пропуск через КПП «Лодейное» по паспорту (оформляется заранее). Протяжённость – 1 км. Берег галечный, с деревянным помостом. Вход в воду крутой. Вода +7–9°C, видимость – 5–6 м. Инфраструктура: военный санаторий, кафе, общественных туалетов нет. Посещаемость – ограничена (до 100 человек/день). Риски: запрет на фото и видео; штраф – до 50 000 RUB; в шторм – закрытие КПП.

Часть 7. Пляжи Приморского края

Артёмовка (бухта Лазурная, Владивосток)

Расположена в 20 км к югу от Владивостока, в заливе Петра Великого. Протяжённость – 800 м. Песок мелкий, золотистый, уплотнённый. Вход в море пологий: глубина 1,2 м – за 20–25 м. Вода бирюзовая в солнечные дни, видимость – 2–3 м. Инфраструктура: базы отдыха и санатории, кафе, прокат шезлонгов, спасатели (с 9:00 до 19:00), общественные туалеты, душевые. Посещаемость – до 4 000 человек/день в июле–августе. Риски: в августе – медузы Cyanea nozakii (жжение, аллергия); в дождь – подтопление парковок; дорога к пляжу – узкая, пробки в 17:00–19:00.

Патрокл (полуостров Патрокл, Владивосток)

Расположен в 15 км к юго-востоку от центра Владивостока. Протяжённость – 1,2 км. Песок мелкий, белый, с примесью ракушечника. Вход в море пологий. Вода прозрачная, видимость – до 4 м. Инфраструктура: кафе и рестораны, прокат SUP-бордов, смотровая площадка с видом на бухту Аякс. Доступ – на теплоходе из пристани «Морвокзал». Посещаемость – до 2 500 человек/день. Риски: теплоходы ходят с 9:00 до 18:00 (последний рейс – 17:30); в ветреную погоду – отмена рейсов; в прилив – течение у скал.

Новгородка (посёлок Преображение)

Расположена в 180 км к юго-востоку от Владивостока, у залива Пронге. Протяжённость – 2 км. Песок мелкий, золотистый. Вход в море пологий. Вода чище, чем во Владивостоке, видимость – 3–4 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, прокат лодок, общественных туалетов. Тише, подходит для уединённого отдыха. Риски: дорога – грунтовая, непроходима после дождя; в августе – медузы; спасателей – только у трёх баз.

Рында (бухта Рында)

Расположена в 100 км к северо-востоку от Владивостока. Протяжённость – 1,5 км. Песок мелкий, белый. Вход в море пологий. Вода прозрачная, видимость – до 5 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, дайв-центры (прокат снаряжения), общественные туалеты. Популярен среди дайверов (рифы Сестры, Кедровый). Риски: без сертификата дайвера – отказ в аренде снаряжения; в прилив – течение у выхода из бухты; душевые без подогрева.

Ливадия (посёлок Ливадия)

Расположена в 35 км к югу от Владивостока. Протяжённость – 600 м. Песок мелкий, смешанный с галькой. Вход в море резкий: глубина 1,5 м – за 6 м. Вода тёмно-бирюзовая, видимость – 1–2 м. Инфраструктура: санаторий «Ливадия», кафе, общественных туалетов. Посещаемость – до 1 000 человек/день. Риски: галька – требуется обувь; в августе – медузы; после 20:00 – отсутствие общественного транспорта.

Тавричанка (посёлок Тавричанка)

Расположена в 220 км к югу от Владивостока, у границы с Китаем. Протяжённость – 3 км. Песок мелкий, золотистый. Вход в море пологий. Вода тёплая для региона (+19–21°C в августе), видимость – 2–3 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, прокат квадроциклов, общественных туалетов. Посещаемость – до 3 500 человек/день. Риски: в дождь – оползни на дороге; в августе – медузы; ночью – отсутствие освещения на пляже.

Часть 8. Пляжи Сахалина и Курильских островов

Хохрики (Сахалин, Томари)

Расположен в 110 км к северу от Южно-Сахалинска, в заливе Томари. Протяжённость – 1,5 км. Песок отсутствует – берег галечный, с валунами до 30 см в диаметре. Вход в море крутой, дно каменистое. Вода холодная: +12–14°C в августе, прозрачная, видимость – до 6 м. Инфраструктура: гостевые дома, кафе, прокат резиновых сапог, общественных туалетов нет. Посещаемость – до 500 человек/день. Риски: купание только в специальных зонах с деревянными настилами; в шторм – волны до 3 м; дорога – грунтовая, непроходима после дождя; спасателей – нет.

Мыс Крильон (Сахалин, южная оконечность острова)

Расположен в 250 км к югу от Южно-Сахалинска. Протяжённость пригодных зон – 400 м (в бухте Крильон). Песок отсутствует – берег скальный, с вулканическими породами и лестницей для спуска. Вход в воду – по лестнице или прыжком (высота 0,5–1 м). Вода +11–13°C, видимость – до 8 м. Инфраструктура: гостевой дом «Маяк», кафе, общественных туалетов нет. Доступ – только на внедорожнике. Посещаемость – до 100 человек/день. Риски: запрет на купание без сопровождения гида; в прилив – бухта перекрывается водой на 50 минут; ночью – отсутствие освещения.

Остров Кунашир (Курильские острова)

Расположен в 230 км к юго-востоку от Южно-Сахалинска. Доступ: самолёт до Южно-Курильска, затем автобус до пляжа «Менделеево». Протяжённость – 2 км. Песок отсутствует – берег галечный, с чёрными вулканическими камнями. Вход в море крутой. Вода +10–12°C, прозрачная, видимость – до 10 м. Инфраструктура: гостевые дома, кафе, дайв-центр (только для сертифицированных дайверов), общественные туалеты. Посещаемость – до 300 человек/день (лимит из-за пропускного режима). Риски: обязательное оформление пропуска заранее; в шторм – отмена авиарейсов; купание разрешено только в обозначенных зонах.

Остров Итуруп (Курильские острова)

Расположен в 350 км к северо-востоку от Южно-Сахалинска. Доступ: самолёт до Буревестника, затем автобус до бухты Касатка. Протяжённость – 1 км. Берег чёрный, вулканический, с валунами. Вход в воду крутой. Вода +9–11°C, видимость – до 12 м (лучшая в РФ). Инфраструктура: военный санаторий, кафе, общественных туалетов нет. Посещаемость – ограничена (до 50 человек/день). Риски: пропуск оформляется только для граждан РФ; запрет на фото военных объектов; штраф – до 100 000 RUB; в туман – задержки рейсов.

Залив Анива (Сахалин, юг острова)

Расположен в 40 км к югу от Корсакова. Протяжённость – 4 км. Песок мелкий, серо-чёрный (вулканический). Вход в море пологий. Вода +13–15°C в августе, видимость – 3–4 м. Инфраструктура: базы отдыха, кафе, прокат лодок, общественных туалетов. Посещаемость – до 1 200 человек/день. Риски: в августе – медузы Chrysaora melanaster (сильное жжение); дорога к пляжам – грунтовая; ночью – отсутствие освещения.

Мыс Терпения (Сахалин, восточное побережье)

Расположен в 300 км к северо-востоку от Южно-Сахалинска. Протяжённость – 8 км (дикие пляжи). Песок отсутствует – берег галечный, с дюнами и лесом. Вход в море крутой. Вода +8–10°C, видимость – до 7 м. Инфраструктура: нет; доступ – только на внедорожнике. Посещаемость – до 50 человек/день. Риски: отсутствие связи (слабый сигнал); запрет на купание без спасательного жилета; в прилив – течение; ночью – отсутствие освещения и спасателей.

Глава 2. Отели

Часть 1. Отели Черноморского побережья

Пятизвёздочный отель в Адлере

Расположен в Имеретинской низменности, в 10 минутах от олимпийского парка. Категория – 5*. Расстояние до пляжа – 0 метров. Питание – завтрак. Средняя цена – 12 000 RUB за ночь. Услуги: несколько ресторанов, спа-центр, бассейн, детский клуб, Wi-Fi. Риски: в высокий сезон – очереди в ресторан; дорога к отелю перегружена в 17:00–19:00; такси в аэропорт – от 800 RUB.

Четырёхзвёздочный отель в Лазаревском

Расположен в Лазаревском, в 80 км от Адлера. Категория – 4*. Расстояние до пляжа – 50 метров. Питание – завтрак. Средняя цена – 6 500 RUB за ночь. Услуги: рестораны, бассейн, прокат SUP-бордов, Wi-Fi. Риски: номера на 1 этаже – повышенная влажность; в августе – нехватка инструкторов по водным видам спорта; лифт один – очереди в часы пик.

Гостиничный комплекс в Анапе

Расположен в центре Анапы, в 5 минутах от Центрального пляжа. Категория – 4*. Расстояние до пляжа – 200 метров. Питание – завтрак. Средняя цена – 5 200 RUB за ночь. Услуги: рестораны, бассейны, аквапарк, детский клуб, Wi-Fi. Риски: в июле–августе – переполненность аквапарка; в выходные – шум от музыки до 23:00; лифт один – медленный.

Парк-отель в Геленджике

Расположен в Геленджике, в 10 минутах от набережной. Категория – 3*. Расстояние до пляжа – 300 метров. Питание – завтрак. Средняя цена – 3 800 RUB за ночь. Услуги: ресторан, бассейн, прокат велосипедов, Wi-Fi. Риски: дорога к пляжу узкая – пробки в 17:00–19:00; номера без вида на море – сырость; душевые кабины без поддонов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.