Большая часть туристических маршрутов Адыгеи берет начало в посёлке Каменомосткий, так же известном как Хаджох. В программу экскурсий входят такие известные природные объекты как водопады Руфабго, гора Фишт, плато Лагонаки, Сахрайские водопады, но поистине уникальным символом Хаджоха стало другое чудо- памятник природы- Хаджохская теснина, которая является частью Большого Хаджохского каньона, расположившись: широта 44,287225 долгота 40,175436, 450 метров над уровнем моря.

 Хаджохской тесниной называют извилистую щель в скале, где бурлит , зажатая межу двух каменных стен, клубясь и пенясь в каньоне, несёт свои воды , с невероятной силой и мощью река Белая, которая протекает через юго-западную часть поселка. На входе в ущелье река течет неспешно и спокойно, однако в период паводка река поднимается до 30 метров в высоту, детонация от взбесившейся реки сотрясает окрестные дома, гул и рёв реки слышен по ущелью. За что каньон и получил второе название – «Шум». Иногда ее называют также каньоном реки Туапч или просто Туапч.

 Длина теснины составляет 400 метров, глубина около 40 метров, а ширина участка колеблется от 2 до 7 метров.

Хаджохскую теснину не так-то просто заметить издали: только при подходе к мосту становится видна речная долина. Но она очаровывает буквально с первого взгляда. Скалы здесь удивительно разные: слоистые, где-то гладкие, изогнутые и выпуклые, проросшие изумрудной растительностью, а кое- где в них есть ниши.

 В правой части каньона , там где собственно, и начинается Хаджохская теснина располагаются самые живописные места, и соответственно, основное количество смотровых площадок, которые прекрасно оборудованы для посещения туристами.

Когда-то в теснине можно было увидеть уникальное явление- вырубленный за многие тысячилетия каменный мост , благодаря которому и получил своё нынешнее название посёлок Каменомостский, когда-то река Белая раздваивалась, образовывая остров, получивший название « Трёхглавый дракон» за характерную форму. Именно это место и представлено на данной фотографии.

По легенде , жил тут злой дракон, притеснял жителей аула. В отместку горцы изловили его, приковали цепями к скале. А затем стали использовать как вершителя судеб. Сбрасывали в пучину виновных в воровстве, разбоях, изменах людей. Лишь немногим удавалось спастись. Их считали невиновными. За много тысяч лет окаменел дракон, и теперь только встречает и провожает каменным взглядом людей, приезжающих полюбоваться прекрасными видами.

Однако сейчас один из рукавов засыпан и известен как «Сухой каньон». Тут расположено очень колоритное и необычное кафе. Там, где оба участка реки снова встречаются, можно увидеть знаменитый «Аминовский» выступ: с этой плоской и невероятно высокой площадки открывается великолепная панорама теснины.

Осмотрев теснину с начала и до конца не спешите покидать это место и посетите местный зверинец. На лоне дикой природы располагаются вольеры с животными: лисица енот и страусы, клетки с птицами и выдрами, но самыми забавными жителями зверинца являются два медведя; Тимофей и Маня.

Хаджохская теснина –это место необычайной красоты. Безусловно, мы должны сохранить и заботиться о удивительных и родных, милых и дорогих сердцу уголках природы.

Давайте будем беречь наше достояние!