

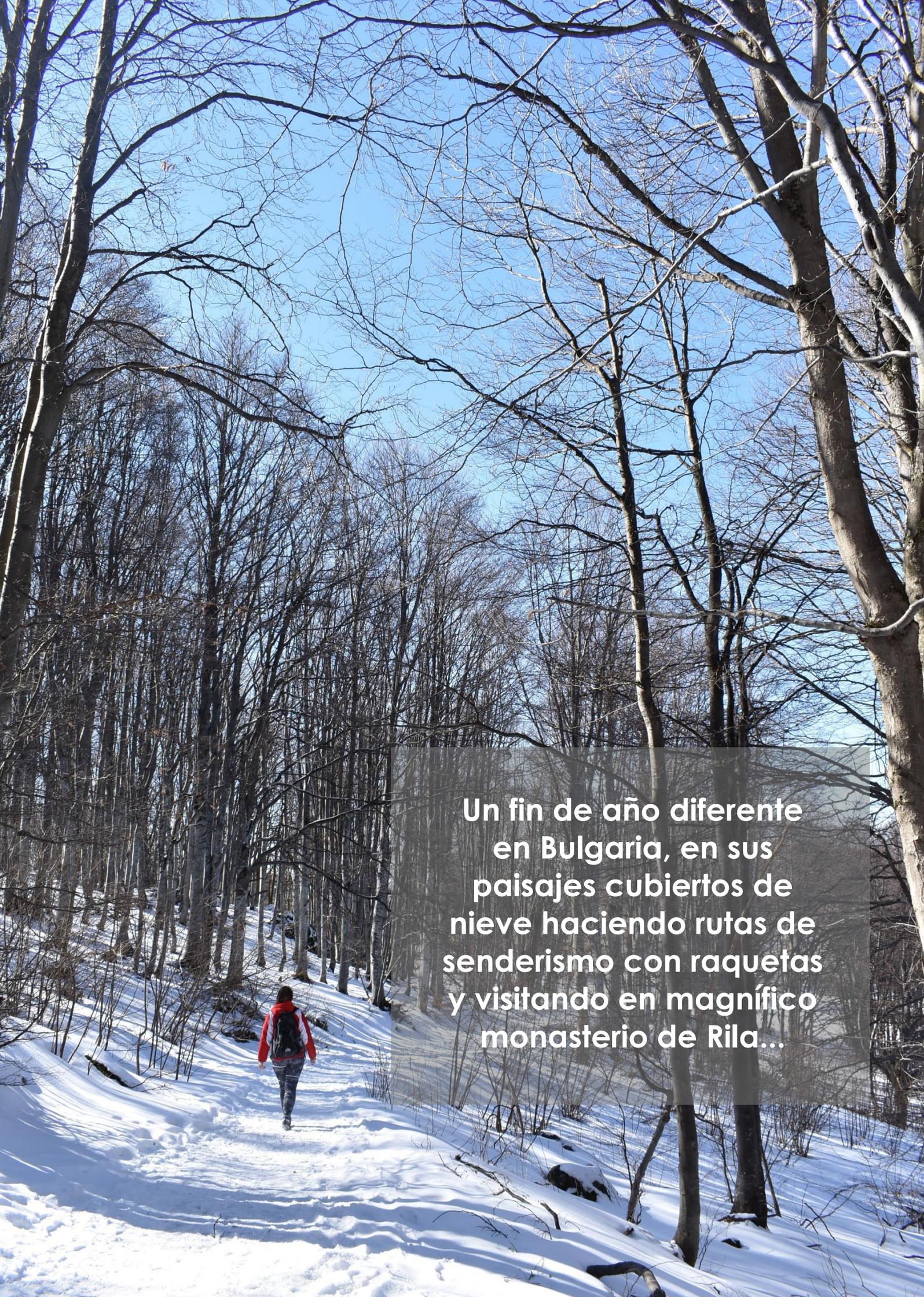
SENDERISMO CON RAQUETAS EN LOS BALKANES

Fin de año en las montañas de Bulgaria

Invierno 2023 / 8 días

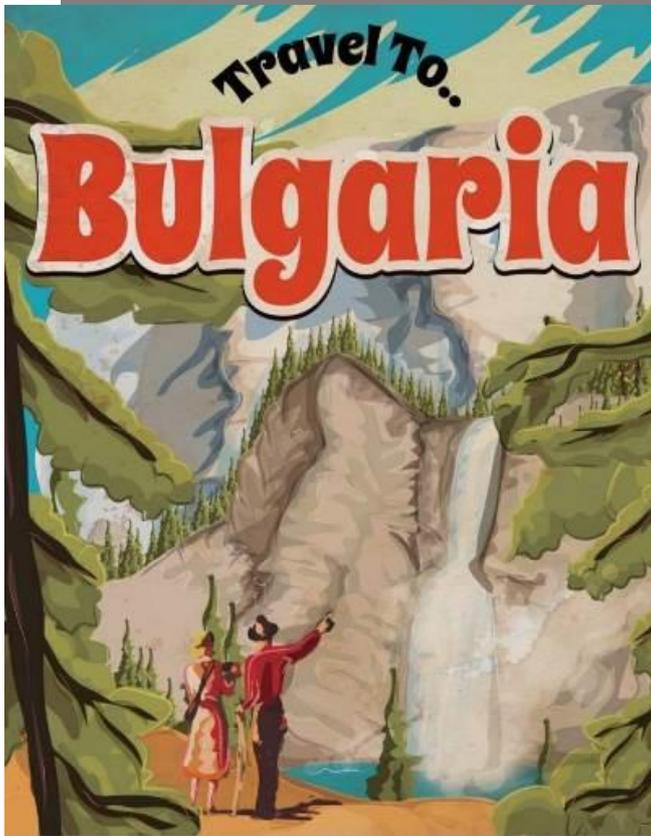
FECHAS: del 27 diciembre 2023 al 03 enero 2024

INTRODUCCIÓN	3
MAPA	4
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	9
CONDICIONES Y SEGURO	11
NOTAS SOBRE EL VIAJE	13

A person wearing a red jacket and a backpack is snowshoeing through a snowy forest. The trees are bare and tall, creating a canopy of branches against a clear blue sky. The ground is covered in a thick layer of snow, and the person is leaving tracks behind them. The overall scene is peaceful and serene.

Un fin de año diferente
en Bulgaria, en sus
paisajes cubiertos de
nieve haciendo rutas de
senderismo con raquetas
y visitando en magnífico
monasterio de Rila...

INTRODUCCIÓN



Bulgaria, poco conocida, es sin duda uno de los países con la geografía más variada de toda Europa. Los **Balcanes** vertebran un territorio de extraordinario atractivo paisajístico y cultural. Se trata de un país al que hemos acudido cada verano en los últimos años. Ahora, al igual que hemos hecho en otros países con fantásticas montañas, os proponemos una ruta en invierno, para pasar el fin de año en sus paisajes cubiertos de nieve haciendo rutas de senderismo con raquetas. En esta época del año las montañas de Rila y de Vitosha presentan una excelente oportunidad para disfrutar la montaña invernal, tanto para los que se inician en el mundo de las raquetas como para los aficionados a caminar con ellas. Recorreremos maravillosos bosques y valles blancos rodeados de altas montañas. Sin olvidar visitar las fuentes

termales de Sapareva y el Monasterio de Rila, además de pasar el fin de año en Sofía, donde se unen la modernidad y la tradición. Todo ello al ritmo de las finas melodías orientales y los aromas de las cocinas balcánicas. Os esperamos.

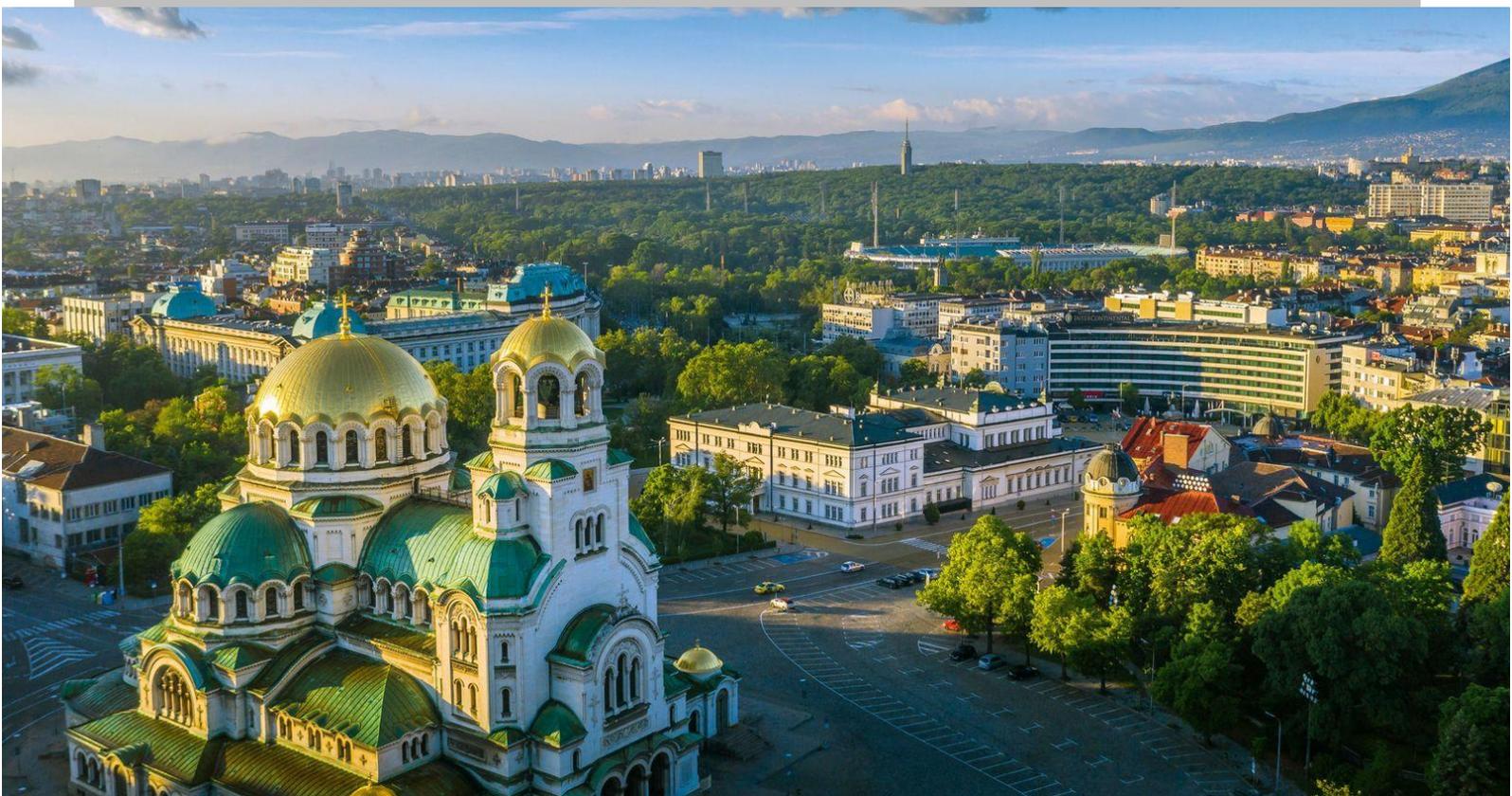
MAPA



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID – SAPAREVA BANYA

Presentación en el aeropuerto de **Madrid** (VER FICHA TÉCNICA) para tomar el vuelo con destino a Sofía. Asistencia en el aeropuerto y traslado de 1 hora al pueblo de Sapareva Banya, en las faldas de la montaña de Rila y conocido por sus fuentes termales. Cena y alojamiento en hotel familiar.



DÍA 2: LOS SIETE LAGOS DE RILA - GOVEDARTSI

Después de desayunar haremos un corto traslado al centro invernal Panichishte (1 600 m). Una magnífica jornada de montaña donde vamos a conocer la montaña invernal búlgara trasladándonos a la Estación **Panichishte**. Subiremos en el telesilla hasta el refugio de los Siete Lagos (2.100 m.). Aquí vamos a iniciar una caminata hasta el circo glaciar del mismo nombre. Panorama grandioso de gran belleza. Tras el picnic en la zona descendemos andando hacia **Panichiste**. Al final de la actividad corto traslado hasta el pueblo de Sapareva Banya, centro de aguas termales donde opcionalmente podremos disfrutar de las piscinas de aguas calientes al aire libre. Traslado Al pueblo de Govedartsi, situado al otro lado de Rila, donde nos alojaremos dos noches para conocer la región. Cena y alojamiento.

Características de la ruta a pie: sobre 4/5 horas con descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: +/-400 m.

DÍA 3: LA REGION DE MALIOVITSA – GOVEDARTSI

En esta jornada exploraremos los circos glaciales de Malióvitsa. Partiendo del centro de formación de montañeros de Malióvitsa, realizamos una caminata de ida y vuelta pasando por el refugio de Malióvitsa y llegando hasta la primera o la segunda terraza del circo glaciar. Regresamos por el mismo camino y podremos tomar nuestro picnic. Este día disfrutamos de las vistas hacia el majestuoso pico de Malióvitsa (2.729 m), símbolo del alpinismo en Bulgaria. Regresaremos al bus para desplazarnos hasta el pueblo de Govedartsi donde nos alojaremos en un hotel familiar y tomaremos la cena.

Características de la ruta a pie: sobre 4 horas aproximadas con descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada +/-500 m.

DÍA 4: REFUGIO CHAKAR VOEVODA – SOFIA

Desayunamos y nos trasladamos hasta la estación de montaña más antigua en Bulgaria, Bórovets (1.350m). Subimos en telesilla hasta los 1.780m. Aquí comenzamos nuestra caminata en raquetas. Vamos descubriendo excelentes panorámicas sobre los majestuosos picos que nos rodean, (Deno, Irechek) y el pico más alto de la península balcánica, Musala (2.925m). Nuestra marcha nos va a llevar a un collado de excepcional vista. Opcionalmente podremos hacer el pico Shakar, de 2.119 m. Después emprenderemos un bello descenso hasta el refugio de Chakar voevoda.. Desde el refugio bajaremos andando a Borovets (dos horas) o podemos regresar a la estación del telesilla, según se convenga. Por la tarde nos trasladamos a la capital Sofia (una hora y media de traslado). Cena y el alojamiento.

Características de la ruta a pie: sobre 4 o 5 horas con descansos incluidos. Desnivel +200/-500m.

DÍA 5:
PARQUE NATURAL VITOSHA SOFIA

Después del desayuno saldremos en autobús hacia el monte Vitosha para realizar un paseo panorámico que nos permitirá atravesar los pastos alpinos en las partes altas del monte, encima de la línea forestal. Disfrutaremos de unas bonitas vistas hacia la llanura de Sofia y la cordillera de los Balcanes al norte.

Por la tarde regresamos a Sofia y tiempo libre para descansar y prepararnos para **Cena de Fin de Año**. Tendremos que brindar por un nuevo año de montañas y aventuras...



Características de la ruta a pie: sobre 3 ½ - 4 horas con descansos incluidos. Desnivel en subida +200 y bajada: -400 m.



DÍA 6: SOFÍA – VITOSHA – VISITA PEATONAL DE LA CAPITAL

Algo más tarde de lo normal tomaremos el desayuno y saldremos en autobús a otra zona de la joya de Vitosha para caminar por el mágico bosque y abrir nuevas vistas desde lo alto. Tras la caminata podremos tomar opcionalmente, almuerzo en refugio o restaurante de la zona.

Por la tarde regresamos a Sofía dónde dedicaremos la tarde para seguir visitando el centro de la capital. Sofía, con más de 7000 años de historia, es una de las ciudades más antiguas de Europa. Los vestigios de diferentes épocas han sido testigos de un pasado rico y

turbulento. Tras la visita, regresamos al hotel para tomar cena y alojamiento.

Características de la ruta a pie: sobre 3 horas con descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: 200 m.

DÍA 7: SOFIA – MONASTERIO RILA – SOFIA

Tras el desayuno nos vamos en el bus a conocer el monasterio ortodoxo más importante de Bulgaria, fundado en el siglo X.

Agazapado en las montañas encontraremos un fabuloso lugar de retiro de reminiscencias orientales.

El Monasterio de Rila (en búlgaro: Рилски Манастир, Rilski Manastir) fue fundado en el siglo X por San Juan de Rila (cortesano búlgaro conocido como Iván Rilski), un ermitaño, canonizado por la Iglesia Ortodoxa. El monasterio está situado en las Montañas Rila, en la parte occidental de Bulgaria., en un sitio espectacular, en el profundo valle del río Rilski.

Iván Rilski se retiró como ermitaño a las montañas de la cordillera de Rila. Su hagiografía cuenta que vivió santamente en el hueco de un árbol tallado en forma de ataúd pronto se extendió su fama de santidad y acudieron en su compañía otras personas que querían seguir su ejemplo. Al final de su vida fundó el monasterio para albergar a todos estos monjes ermitaños

La tumba de San Juan de Rila se convirtió en un sitio sagrado y el primitivo monasterio fue transformándose en un complejo mayor. Desempeñó un papel importante en la vida



espiritual y social de la Bulgaria medieval. Parcialmente destruido por un incendio a principios del siglo XIX, fue reconstruido entre 1834 y 1862, aunque los edificios más antiguos que lograron sobrevivir el fuego no fueron alterados.

El monumento es un ejemplo característico de la Resistencia Búlgara (del siglo XVIII al siglo XIX) y simboliza el sentimiento de identidad cultural eslavita después de siglos de ocupación por el Imperio Otomano. El monasterio fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1983. Además de ver el Monasterio realizaremos una preciosa excursión por los alrededores, una etapa de dos horas aprox. caminando por los bosques pertenecientes al parque natural cerca del monasterio.

Por la tarde nos trasladamos a la capital para la cena de despedida y alojamiento en el hotel.

Características de la ruta a pie: sobre 2 horas con descansos incluidos. Desnivel en subida y bajada: +/-150 m.

DÍA 8: SOFIA – VUELO DE REGRESO A MADRID

Desayuno y traslado al aeropuerto para tomar nuestro vuelo de regreso. (Ver horarios en ficha técnica).

FIN DEL ITINERARIO

FICHA TÉCNICA

SALIDAS:

MADRID. Presentación a las **10.45 h** en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez en la **Terminal 4** frente a los mostradores de facturación 870-880.

Salida en vuelo de Bulgaria Air a las 13.45 hrs. desde la Terminal 4S. Llegada prevista a Sofía a las 18.10.

REGRESOS:

MADRID:

Salida de Sofía a las 10:20, llegada prevista a las 12:55.

Otros puntos de salida: consultar.

NOTA IMPORTANTE: **Se deberá reconfirmar** el horario de SALIDA y PRESENTACIÓN con al menos 72 horas de antelación directamente en nuestras oficinas, bien personalmente, por teléfono o por email.

PRECIO: 1.497 Euros

PRECIO R.A.: 1.447 Euros

GRUPO MÁXIMO: 22 personas

GRUPO MÍNIMO: 10 personas

Suplementos:

Suplemento por ocupación de 15 a 17 personas: 85€

Suplemento por ocupación de 10 a 14 personas: 149 €

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 140€

Tasas aéreas estimadas: 157 €

INCLUYE:

- Vuelo Madrid – Sofía y regreso con la compañía aérea BULGARIA AIR.
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- Recorrido en autobús o minibús de primera para todo el recorrido.
- Alojamiento y desayuno en hotel de 3* en habitación doble con baño o ducha. Alojamiento y desayuno en hotel familiar en Sapareva Banya y Govedartsi en hab doble con baño o ducha.
- 7 desayunos y 7 cenas, incluida cena especial Fin de Año.
- Excursiones y visitas señaladas en el itinerario. Telesillas subida en Siete Lagos y teleféricos.
- Alquiler de raquetas de nieve.
- Seguro de viaje.
- Guía acompañante búlgaro de habla española
- Guía acompañante de ALVENTUS&AÑOSLUZ.*

* Guía acompañante de Alventus&AñosLuz si el grupo supera las 18 personas

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Ninguna comida no mencionada.
- Bebidas alcohólicas o refrescos (salvo en la cena Fin de Año).
- Propinas y gastos personales.
- Entradas a museos o monumentos.



CONDICIONES Y SEGURO

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

Si deseas beneficiarte del precio de reserva anticipada (R.A.) tienes que hacer el pago de la reserva al menos 40 días antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

CONDICIONES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE INVIERNO 2023

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **89 Euros**, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

SEGURO INCLUIDO:

RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19	
EQUIPAJES: Pérdidas materiales	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:	
Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros

DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde 30 euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

Es necesario advertir, no obstante, que La Agencia solo ejerce de intermediario en la contratación del seguro. En caso de tener que realizar cualquier trámite posterior a la contratación de éste, dichas gestiones deberán ser llevadas a cabo directamente entre el viajero y la compañía aseguradora. La Agencia no está autorizada a realizar dichas gestiones dado el carácter intransferible de las pólizas contratadas. Invitamos a todos los viajeros a leer atentamente las condiciones y coberturas de la póliza.

CONDICIONES GENERALES

Todos los datos e informaciones contenidas en la Ficha Técnica del Viaje están sujetos a las Condiciones Generales publicadas en la página Web correspondiente.

Nota: El boletín al que se refiere la presente ficha técnica es un programa de viajes de cultura y naturaleza. Las personas que se inscriben en estos programas conocen las especiales características de su operativa y desarrollo, y por lo tanto son conscientes de la posibilidad, razonada, de posible modificación en el itinerario, servicios de alojamiento, transportes y duración motivados por causas ajenas a la organización y a la agencia de viajes.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DÍAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales

DOCUMENTACIÓN

Es necesario el pasaporte o el DNI en vigor para toda la duración del viaje. No obstante, recomendamos el pasaporte para agilizar trámites de entrada en el aeropuerto. Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo.

DINERO

La moneda búlgara es el **lev** (BGN). El cambio es de aproximadamente 1,95 LEV por un Euro.

En Bulgaria, como miembro de la UE, es fácil cambiar los euros a lev y en algunos lugares veremos los precios expresados directamente en euros. Existen muchas casas de cambio y la diferencia de tipo varía poco entre una y otra. No son muy comunes los cheques de viajero y las tarjetas de crédito se aceptan también en pocos lugares, principalmente los hoteles y restaurantes de categoría superior.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable

llevar la cartilla de la Seguridad Social y la tarjeta sanitaria europea que se puede solicitar en el siguiente enlace <https://administracion.gob.es/pagFront/tramites/fichaTramite.htm?idTramiteSeleccionado=4229&idHechoVital=23&origen=listadoHechosVitales>

Se recomienda llevar también un pequeño botiquín de viaje además de las medicinas del tratamiento, que en su caso, alguien pudiera seguir.

EXCURSIONES

Para cualquier persona amante del senderismo **caminar con Raquetas** es una experiencia única que le permite adentrarse en un mundo mágico como es la montaña invernal. El recorrido con raquetas facilita enormemente la progresión a través de los caminos y pendientes nevadas. No hace falta tener experiencia previa, a caminar con raquetas se aprende sobre la marcha y nunca mejor dicho. Los recorridos que planteamos se tratan de cómodos itinerarios con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar y que tenga un mínimo de entrenamiento. Una persona que haga senderismo de montaña con regularidad puede hacer este programa. En la medida de lo posible el orden de las excursiones estará situado de forma progresiva, es decir, adecuando los paseos y recorridos de menor a mayor duración al objeto de ir adecuando nuestro físico a las actividades a realizar. El orden de las excursiones descritas en este programa puede variar a criterio del Guía dependiendo de la previsión meteorológica. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 4 y 6 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para

comer. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús o tren hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms. para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie con las raquetas de nieve (en alguna ocasión utilizaremos algún remonte mecánico tipo telesilla para salvar grandes desniveles) y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire alpino... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic o disfrutar de alguna bebida caliente en alguna bucólica cabaña o refugio. Tras el descanso seguiremos disfrutando de los senderos hasta llegar al lugar donde nos espere nuestro transporte. Por la tarde finaliza la ruta y volvemos a nuestro alojamiento. Aquí, tras el aseo vendrá la cena. Tras la cena un rato de tertulia, risas, comentarios de la jornada...

Todas las excursiones a realizar se harán siempre dependiendo de las condiciones de la nieve. En el hipotético caso de fuertes nevadas o por el contrario de que en algunas zonas no hubiera suficiente nieve o calidad de la misma para hacer el recorrido con raquetas ésta excursión podría ser sustituida por otra similar o bien por un recorrido a pie sobre senderos. Por otro lado, en el caso de persistente mal tiempo intentaríamos cambiar la excursión por la visita a algún lugar de interés cultural y/ o turístico.

CONDICIONES DE NIEVE

La nieve es un fenómeno caprichoso y mucho más en los últimos años. Venimos realizando programas de raquetas en zonas alpinas y de montañas como los Cárpatos y en Balcanes desde hace 10 años. Hemos tenido años con mucha nieve, otros años con menos y un solo año en el que la nieve era muy escasa. Dado que es también la época en la que se producen grandes nevadas en el macizo, se ha dado la circunstancia de que se ha llegado a la zona con nieve escasa y en horas el panorama cambió profundamente a condiciones de mucha nieve. La persona que se inscribe a este programa es consciente de esta circunstancia y de que el viaje en ningún momento se anulará ni por exceso de nieve ni por escasez o inexistencia de la misma. En estos casos, el programa se adaptará en cada momento a las circunstancias climatológicas existentes en esa fecha, realizándose alternativamente actividades de senderismo, visitas culturales, etc.

En los Balcanes el invierno es largo y muy frío, con temperaturas de media inferiores a 0º, existiendo una gran diferencia entre el día y la noche, bajando todas las noches el termómetro a temperaturas bajo cero. Durante el día con tiempo bueno y soleado caminar con raquetas por los bosques es una sublime experiencia y aunque las temperaturas sean frías de seguro que el sol nos calentará a la vez que el propio ejercicio deportivo nos hará entrar en calor. En el caso de mal tiempo, grandes nevadas..., el Guía de Montaña recomendará entonces la actividad más aconsejable.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de montaña y útiles del día). El equipo recomendable es: Forro polar, anorak o chaqueta de gore tex o similar, pantalón de gore tex o similar, camiseta térmica interior, polainas, calcetines de lana, bolsa de aseo personal, guantes y gorro de lana, gafas de sol, botas de montaña tipo trekking a ser posible con aislante interior de gore tex o similar (a ser posible que vengan "domadas"), un par de zapatillas para descanso, crema de protección solar, polainas. La mochila del día tiene que ser de montaña y de 30/35 litros, cómoda y anatómica. Todo ello además de la ropa en general del viaje.

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha. Se trata de buenos y agradables establecimientos de 3*** y tres noches en hoteles familiares.

Sofía: HOTEL BUDAPEST o similar.
www.hotelbudapest.bg

Sapareva Banya: Hotel FAMILIAR EMALY GREEN o similar.

<http://hotelemaly.com/hotelgreen>

Govedartsi: HOTEL FAMILIAR KRUSHARSKA KASHTA o similar.

<http://en.hokrusharskatakashta.com/>

Si por razones operativas y de disponibilidad uno o algunos de estos establecimientos previstos no tuvieran ocupación, sería sustituido por otro hotel de igual categoría.



COMIDAS y BEBIDAS

Incluimos la media pensión, 7 desayunos y 7 cenas (incluida cena especial Fin de Año). La comida en Bulgaria cuenta con excelentes platos de la gastronomía local.

Gastronomía de Bulgaria, Platos Típicos

La cocina búlgara es asombrosamente variada y sabrosa. En ella están presentes muchas ensaladas, productos elaborados con harina, guisos así como platos específicos, que solo se pueden comer en algunas regiones del país. Muchos de los platos tradicionales se preparan siguiendo antiguas recetas, transmitidas de generación en generación.

Unos de los productos con los que Bulgaria es conocida a nivel mundial son el **yogur** y el queso blanco. Siempre de formas diferentes, estos productos, están continuamente presentes en la comida tradicional búlgara.

Una de los más famosos y deseados desayunos del país es, la **"banitsa"**, el mismo no es más que un sabroso pastel de hojaldre, que puede tener diferentes tipos de rellenos, queso blanco, espinacas, arroz, carne y otros.

Otros alimentos muy deseados tanto en los desayunos como en las meriendas

son, **los crepes**, **"buhtite"** especie de bollos fritos, **"mekitsi"**: especie de tortillas de masa de harina frita con un sabor parecido a los churros, torrijas, entre otros. Todos ellos son muy sabrosos servidos con dulces, mermeladas, miel o yogur.

En el país se producen vegetales con un sabor único. Por esta razón en nuestras tradiciones culinarias las ensaladas tienen un papel tan importante. La ensalada búlgara más popular es la **"shopska"**, pero hay muchas otras, las cuales vale la pena probar tales como **"obcharska"**, **"zhetvarska"**, **"snezhanka"**, **"kalugerska"**, **"dobrudzhanska"**, ensalada de pimientos asados y muchas más.

Una de los más populares aperitivos es el **"tarator"**, el cual es una sopa fría, preparada con yogur, pepino, hinojo, nuez molida y especias.

Los caldos, las sopas y los potajes también son muy populares en el país, **"bob chorba"** es un potaje que puede probar en la región de Smolyan en los Ródope; interesantes recetas de sopa de pescado hay en las regiones costeras del Mar Negro y del Río Danubio.

Entre los platos fuertes una de las más populares comidas son las elaboradas en el grill, las hamburguesas o medallones de carne, croquetas de



carne, pinchos, **"karnache"** N.T. un tipo



de embutido muy fino y enrollado, entre otros. En Bulgaria se preparan además **comidas en vasijas de barro (guisos)** como “chomlek”, “kavarma”, “kapama” en la región de Bansko y otros.

Otra típica comida búlgara son los **“sarmis”** pequeños o grandes, estos son rollos de arroz con carne o solo arroz, envueltos en pámpano o en hojas de col agría. Son muy populares en las regiones Tracias.

Una de las tradiciones culinarias conservadas en Bulgaria es el **“chevermeto”**, el cual es un carnero completo asado en el grill. Esta comida es característica de los Ródope pero también se prepara en otras regiones del país.

En Bulgaria puede probar y diferentes tipos de embutidos. Entre ellos el más famoso es el **“sudzhuk”**. Se produce en todo el país pero la tradición más fuerte la tiene la ciudad de Gorna Oryahovitsa. Otro embutido muy popular es el así conocido como **“viejo bansko”** como su nombre lo indica se produce en la ciudad Bansko. En la región de la ciudad Elena y los Balcanes de Elena puede probar el así conocido como pierna elena, se elabora con carne de cerco salada y puesta a secar.

TIERRA DE BUEN VINO

En Bulgaria se producen vinos de increíble sabor. Esto se debe tanto al clima, al característico suelo como a las variedades de vid, “Gezma” (Bulgaria Central), “Shiroka melnishka” (en la

región de Melnik y Sandanski), “Dimyat” (en la región de Varna, Shumen y Stara Zagora), “Mavrud” (Plovdiv, Pazardzhik, Asenovgrad), “Cherven misket” (Strandzha y Sungurlare), “Rubin” (Plovdiv y Septemvri) y “Pamid” (Pazardzhik, Pamidovo y Plovdiv).

Otra bebida alcohólica muy popular en el país es la “rakía”. Ella se produce de uvas u otras frutas, ciruela (en la región de la ciudad Troyan, Teteven), albaricoque (en la región de la ciudad Tutrakan, Silistra, Dobrich), higos, peras y



otras. En el Valle de las Rosas (Karlovo y Kazanlak) se produce rakía de rosa a partir de la rosa típica búlgara.

NUESTRO GUIA

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios coordinando la salida de los grupos en sus alojamientos, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

BIBLIOGRAFÍA: Guías de viaje

Bulgaria. Colección Guía Total. Ed. Anaya Touring Club. Castellano.
Bulgaria, Rumbo a. Ed. Laertes Castellano.



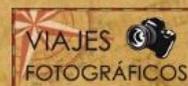
EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES.

Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. (En la foto: David Munilla, del equipo de Guías y Programadores de Alventus&AñosLuz en diferentes recorridos por Bulgaria).

<https://www.aluz.com/condiciones>

<https://www.alventus.com/condiciones>

NUESTRO GRUPO





ALVENTUS & AÑOS LUZ. MIRANDO AL FUTURO

¿Te unes a nuestro punto de encuentro viajero? Te invitamos a que te unas, si es que no lo has hecho ya, a nuestro grupo de Facebook: Alventus & AñosLuz, Mirando al futuro. En el, estamos compartiendo fotos, vídeos, anécdotas... de viajes realizados pero también de los que nos gustaría ver en el futuro. Descúbrelo en este enlace:

<https://www.facebook.com/groups/554015261903835>



Te esperamos, construye con nosotros el futuro. ¡Adelante!

Y además síguenos en...

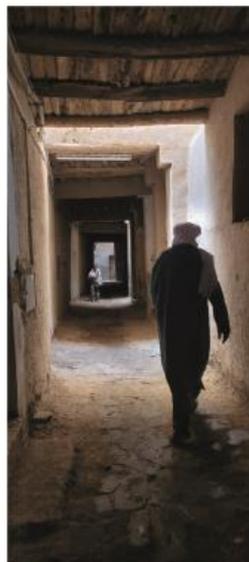


Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio:
David Martínez Aparicio



Segundo Premio:
Carmen Bocos Galán



Tercer Premio:
María José González Casquet

Para más información,
consulta nuestras web:
alventus.com/concursos
aluz.com/concursos

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros **NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO** y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS&AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias