

BULGARIA PARQUES NACIONALES Y CULTURA EN LOS BALCANES

Senderos secretos, Monasterios
Ortodoxos y ciudades de historia



VERANO 2019 (10 DIAS)

Bulgaria, poco conocida, es sin duda uno de los países con la geografía más variada de toda Europa. Los **Balcenes** vertebran un territorio de extraordinario atractivo paisajístico y cultural. En nuestra ruta visitaremos varios sitios UNESCO, monasterios escondidos en las montañas, ciudades de historia y maravillosos **Parques Nacionales**. **Sofía**, sus palacios, su animado

centro, sus barrios medievales, las terrazas llenas de vida en esta época, su aspecto algo decadente en algunas zonas y su ambiente casi oriental en otras. Seguiremos por los senderos del Parque Nacional de los Balcanes centrales, el **Monasterio de Troyán** y la medieval **Veliko Tarnovo**. El dulce encanto rural del paisaje búlgaro, con pueblos de piedra y madera. Por el collado de Shipka entraremos en la Tracia búlgara donde veremos los "Túmulos" Unesco y el "**Valle de los Reyes**". Nos espera el **Parque Nacional Stara Reka** y la monumental **Plovdiv**, capital cultural de primer orden. Volvemos a la montaña para descubrir el circo glaciar de los 7 lagos y sus senderos junto a las montañas de **Musalá**. De regreso a Sofia conoceremos otro impresionante sitio Unesco, el Monasterio de Rila. Una ruta con el más puro de nuestro estilo, senderos, naturaleza y cultura en un país delicioso, al filo de melodías ancestrales, buena gastronomía y vinos de leyenda... Os esperamos.



ITINERARIO

Día 1: MADRID/BARCELONA - SOFIA

Presentación en el aeropuerto de **Madrid** o **Barcelona** (VER FICHA TECNICA) para tomar el vuelo con destino a Sofía. Asistencia en el aeropuerto y traslado al hotel. Resto del tiempo libre en la ciudad. Cena de bienvenida con especialidades búlgaras. Alojamiento.



DÍA 2: RESERVA DE KOZIA STENA - CHIFLIK.

Desayunamos temprano. Hoy vamos a dedicar el día a conocer el **Parque Nacional de los Balcanes Centrales**. Nos trasladamos con el bus al puerto de montaña de "Beklemeto". Aquí comenzaremos nuestro recorrido a pie que



sigue en parte el trazado de un "GR", el llamado sendero de la Amistad, ruta que discurre a través de la cordillera balcánica. El paisaje es muy hermoso, bosques de abetos y prados de montaña que nos descubrirán las excelencias de esta zona de los Balcanes. Llegaremos al pico llamado **Kozia Stena** desde donde disfrutaremos de excelentes panorámicas del Parque Nacional. Podremos tomar nuestro picnic en la zona o bien en el refugio de Stena, donde podremos pedir

alguna comida, una buena cerveza o un café. Después del descanso seguiremos en bajada atravesando interesantes zonas del Parque Nacional,

en donde podremos ver bosques de abetos, hayas, serbales..., llegando al pueblo de **Chiflik**, famoso por sus aguas termales.

Alojamiento en hotel y cena. Junto al hotel disponemos de unas piscinas termales donde seguro nos podremos dar un buen baño y relajarnos.

Características de la excursión a pie:

Apenas salvamos un desnivel de 150 metros en ascenso. En el descenso bajaremos unos 850 metros de desnivel. Tiempo: sobre seis o siete horas por senderos, incluyendo las paradas para descansar y tomar el picnic... Distancia: 17 km.

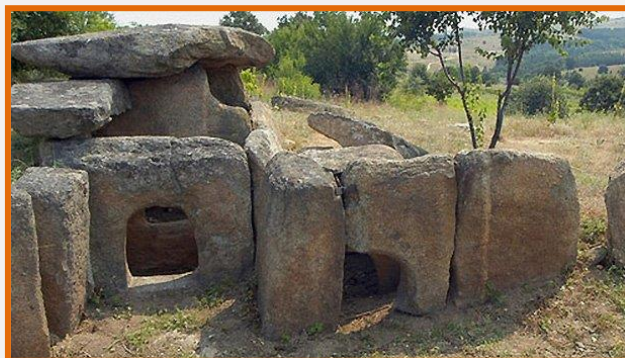


DÍA 3: MONASTERIO DE TROYAN – VELIKO TÁRNOVO.

Tras desayunar seguimos nuestra particular exploración de Bulgaria. Por la mañana, tras un corto recorrido visitaremos el Monasterio de Troyán, el tercero más importante del país cuyo conjunto revela los estilos arquitectónicos de varios siglos. Después, nos vamos al encuentro de una de las ciudades monumentales de Bulgaria: **Veliko Tarnovo**. Llegaremos antes del medio día. Alojamiento y resto del día para disfrutar de la ciudad, cena libre. La antigua capital búlgara nos sorprenderá. Su fortaleza medieval de **Tsarevets**, las calles empedradas, la calle de los artesanos (Samovodska charsia), una maravilla.

Alojamiento. Cena libre.

DÍA 4: COLLADO SHIPKA – VALLE DE LOS REYES TRACIOS - KAZANLAK.



Desayuno. Empezamos el día trasladándonos al puerto de montaña de **Shipka**, donde tuvo lugar una de las batallas más decisivas de la guerra ruso-turca (1877/78), guerra de Liberación para los búlgaros. Subiremos los "mil escalones" para coronar el pico donde los voluntarios búlgaros hicieron una gran hazaña. Desde lo

alto la vista es impresionante, panorama de primer orden de trescientos sesenta grados. Tras el disfrute y el descanso bajaremos andando al bus que nos acerca al pueblo de Shipka, donde encontraremos una iglesia en estilo ruso impresionante. Podremos aprovechar aquí para almorzar (libre) y tras el descanso visitaremos los **“Túmulos”** tracios (PATRIMONIO UNESCO). Estamos en el llamado valle de los reyes tracios y también “Valle de las Rosas”, pues aquí se cultivan estas hermosas flores que luego viajan al resto del mundo. Alrededor del cultivo de la rosa se celebran fiestas y actos culturales. Traslado a **Kazanlak** y alojamiento. Cena libre.



Características de la excursión a pie: ruta suave de senderismo siempre por senderos, bonitos bosques y grandes campas. Apenas salvamos un desnivel de 150 m en ascenso y descenso. Tiempo: dos horas de cómodo recorrido incluyendo las paradas para tomar alguna foto y disfrutar del paisaje. Distancia: 2,5 km. ida y vuelta.



DÍA 5: RESERVA “STARA REKÁ” - PLÓVDIV.

Por la mañana nos dirigiremos al pueblo de Kárlovo que está situado en las faldas de la cordillera de los Balcanes. Hoy, nuestro recorrido a pie se



desarrolla en la reserva natural “**Starata reká**”, situada igualmente en el Parque Nacional de los Balcanes Centrales. El recorrido nos va a llevar a adentrarnos en el desfiladero del Río Viejo pasando por el refugio de Jubavéts. Podremos

almorzar bien en el refugio o de picnic en algún bonito lugar. La bajada la hacemos por el mismo camino. De nuevo tomamos nuestro bus y nos espera la monumental **Plóvdiv**, la segunda ciudad de Bulgaria, nombrada Capital Europea de la Cultura para 2019. Visita del centro histórico de la ciudad donde descubriremos sus maravillas como ciudad de gran pasado que ha acogido a numerosas culturas. El teatro romano, las murallas medievales, la arquitectura del Renacimiento... y, un extraordinario ambiente, con terrazas, cafés y cervecerías. Alojamiento en hotel. Cena libre.

Características de la excursión a pie: desnivel en ascenso y descenso, sobre 550 m. Tiempo máximo 7 horas con descansos incluidos. Distancia: 10 km.



DÍA 6: ZÁBARD - LOS PUENTES MILAGROSOS - MONASTERIO DE BÁCHKOVO - PLÓVDIV

Desayunamos y nos trasladamos en bus al pueblo de **Zábardo** desde donde vamos a partir caminando, atravesamos poblados bosques de abetos píceas para llegar a los llamados “puentes milagrosos”: enormes formaciones rocosas que confieren al lugar un encanto especial. Almuerzo libre en la zona. De

vuelta a Plóvdiv paramos en el pueblo de **Báchkovo**, para visitar su monasterio, fundado en el siglo XI. Tras la visita continuamos hacia Plovdiv. Alojamiento y resto de la tarde para seguir disfrutando de la ciudad. Cena libre.

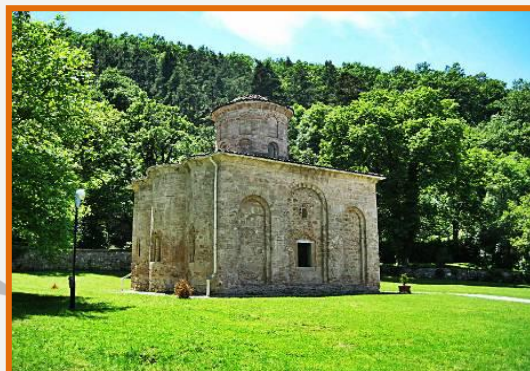
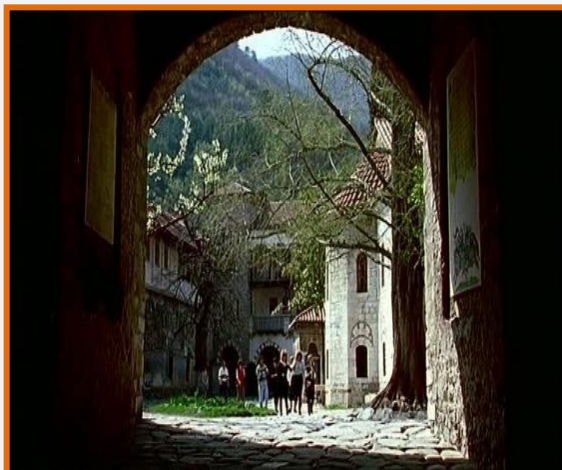
Características de la excursión a pie:

recorrido siempre por sendero con un desnivel en subida de unos 450 y en bajada de 50. Tiempo: sobre tres horas y media con los descansos incluidos. Distancia: 8 km.



DÍA 7: VALLE MALIÓVITSA – BÓROVETS

Desayunamos y nos trasladamos en bus a la región de la montaña Rila. En esta jornada, la ruta a pie discurre por el valle de Malióvitsa, región alpina de



singular belleza, coronada por la pirámide del pico homónimo. Haremos una parada en el refugio **Malióvitsa**. Tras el descanso, continuamos la subida hasta llegar a la segunda terraza glaciar del circo. Panorama de excepcional belleza alpestre. Parada para el picnic en este bonito lugar. Tras el descanso emprendemos el descenso que lo haremos por el mismo camino. Un buen café o una cerveza nos relajará de una buena excursión y tras el encuentro con el bus, continuamos hacia el alojamiento en el hotel de Bórovets. Cena libre

Horas: 5,00 h; +/-500 m

DÍA 8: LOS “7 LAGOS DE RILA” - PANÍCHISHTÉ

Desayuno y salimos para hacer un corto traslado con el bus hacia la zona de **Paníchishte**. Desde aquí tomamos el telesilla que nos va a subir al refugio Rilski Jezerá, donde empezaremos nuestro recorrido a pie de hoy. Vamos a descubrir uno de los más hermoso rincones del Parque Nacional de los Balcanes de Rila, el llamado “**Circo Glaciar de los Siete Lagos**”. La ruta es muy panorámica y nos va a mostrar diferentes perspectivas y panorámicas mientras subimos. Nos adentraremos en las cubetas glaciares donde se alojan estas joyas lapislázuli con nombres como Ríbnoto, Dólnoto, Bliznástshte... Tomaremos nuestro picnic en algún bonito lugar junto a los lagos y tras el descanso regresaremos al lugar donde nos espera nuestro bus. Alojamiento en hotel en la estación de Paníchishte. Cena.

Características de la excursión a pie: recorrido siempre por senderos de montaña en un ambiente único. Desnivel en ascenso: unos 480 metros e igual en descenso. Tiempo de la excursión sobre seis horas con los descansos y parada para comer incluidos. Distancia: 8,5 km.

DÍA 9: MONASTERIO DE RILA - SOFIA

Tras el desayuno emprendemos nuevamente nuestro periplo por el fantástico paisaje de Bulgaria. En un corto recorrido vamos a llegar a una de las “joyas” del viaje, la visita del **Monasterio de Rila**. 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. Realizaremos una etapa de "peregrinaje" hasta la cueva en donde residió el santo eremita San Juan de Rila. Pasaremos a través de fabulosos bosques de robles, de hayas y comprenderemos entonces por qué San Juan de Rila eligió este lugar para retirarse. Almuerzo incluido en un

restaurante a orillas del río Rilska, donde podremos saborear la gastronomía del lugar además de disfrutar de un sensacional ambiente natural. Tras la comida y el descanso continuaremos nuestra ruta en bus hacia Sofía, situada apenas a una hora y media de trayecto.

***** GRUPO I AUG *** Alojamiento en hotel. Resto de la tarde y cena libre.**

***** GRUPO II AUG Y SEP ***. A la llegada a Sofía realizaremos un paseo guiado por el centro histórico de la ciudad: la Catedral de San Alejandro Nevski, la Iglesia de Santa Sofía, la rotonda de San Jorge, la mezquita Banya Bashi Djami, la Sinagoga...**

Características de la excursión a pie: Desnivel de subida y bajada de unos 200 metros. Es una ruta muy agradable y suave para despedirnos de nuestros ya a estas alturas de viaje, entrañables paisajes búlgaros. Distancia: 2,9 km.

DÍA 10: SOFIA – VUELO DE REGRESO A MADRID / BARCELONA

***** GRUPO I AUG *** Desayuno y paseo guiado de un par de horas por el centro histórico de la ciudad: la Catedral de San Alejandro Nevski, la Iglesia de Santa Sofía, la rotonda de San Jorge, la mezquita Banya Bashi Djami, la Sinagoga... A la hora convenida, traslado al aeropuerto.**

***** GRUPO II AUG Y SEP ***. Desayuno y ,a la hora acordada, traslado al aeropuerto.**

Fin del Itinerario

FICHA TÉCNICA

FECHAS	11 al 20 de julio
	01 al 10 de agosto
	20 al 29 de agosto
	03 al 12 de septiembre

SALIDAS 01 AGOSTO:

MADRID. Presentación a las 10.10 horas en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Terminal T-4, frente al mostrador de Información de Aena junto los mostradores 870-880.

Salida en vuelo de "Bulgaria Air" a las 12.10horas. Llegada prevista a Sofía a las 16.25horas

SALIDAS 20 AGOSTO Y 03 SEPTIEMBRE:

MADRID. Presentación a las 10.10 horas en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Terminal T-4, frente al mostrador de Información de Aena junto los mostradores 870-880.

Salida en vuelo de "Bulgaria Air" a las 12.10horas. Llegada prevista a Sofía a las 16.25 horas.

BARCELONA: Sin Presentación. Hora prevista de salida 16.00. Llegada prevista a Sofía 19.45

REGRESOS 01 AGOSTO:

MADRID:

Salida de Sofía a las 16:20 Llegada prevista a las 18:55

REGRESOS 20 AGOSTO Y 03 SEPTIEMBRE

MADRID: Salida de Sofía a las 08.35 Llegada prevista a las 11:10.

BARCELONA: Salida de Sofía a las 17:55 Llegada prevista a las 19:55

Consultar horarios de salida para Julio.

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.

GRUPO MÍNIMO: 20 personas GRUPO MÁXIMO: 36 personas

PRECIO: 1.198 € PRECIO R.A.: 1.159 €

Suplemento por ocupación de 20 a 29 personas: 85€

Suplemento agosto: 99€

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 175€

Tasas aéreas estimadas: 135 €

(Sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

INCLUYE:

- Vuelo Madrid/ Barcelona – Sofía y regreso con la Compañía aérea BULGARIA AIR
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto.
- Recorrido en autobús de primera para todo el circuito.
- Alojamiento y desayuno en hoteles de 3* y 4* en habitación doble con baño o ducha durante todo el programa.
- 1 almuerzo y 3 cenas (una de ellas especial de bienvenida)
- Excursiones y visitas señaladas en el itinerario. Entradas a: Tsárevets, 2 Túmulos Tracios, Iglesia San Constantino y Elena de Plóvdív y el Comedor del Monasterio Báchkovo.
- Teleféricos y telesillas en rutas de montaña indicadas.
- Seguro de viaje.
- Guía acompañante de ALVENTUS/AÑOSLUZ.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Ninguna comida no mencionada.

- Bebidas alcohólicas o refrescos (salvo en la cena de bienvenida en la que se incluye vino del lugar).
- Propinas y gastos personales.

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán 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).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente en nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **375 Euros** por persona. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Titular: Viajes Alventus S.L.

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES 52 2100 2143 62 0200134507

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

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

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.....	Ilimitado
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.....	6.000 Euros

Opcional:

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

Por un importe desde **27** 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.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Es necesario el pasaporte o el DNI en vigor para toda la duración del viaje. Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo.

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 DIAS 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 y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

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

CLIMA

El clima de Bulgaria es templado continental, con inviernos muy fríos y veranos con temperaturas agradables en las montañas y cálidas en las llanuras y ciudades. El tiempo en esta época del año suele ser soleado, aunque no se deben descartar días de borrasca, en los que la temperatura baje considerablemente y se den chubascos. En montaña son comunes las tormentas de evolución, sobre todo por la tarde. También hay que prever que por la noche refresca bastante, sobre todo en altura.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una maleta de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: Ropa ligera y cómoda de viaje en general, zapatillas de deporte, botas ligeras de montaña tipo trekking, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador (En el caso de utilizar el Spa del hotel), chubasquero, jersey fino y otro grueso (o forro polar), útiles para el picnic, cubiertos, cantimplora o bote de agua, bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cámara de fotos, bastones regulables para caminar (si los utilizas habitualmente)...

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha. Se trata de buenos y agradables establecimientos de 3*** y 4****

Sofia: Hotel Hill

<https://www.hillhotel-sofia.com/>

Chiflik: Hotel Diva

<http://www.ehotels-bg.com/diva-en/index.html>

Veliko Tárnovo: Hotel Premier

<http://www.hotelpremier-bg.com/>

Kazanlak: Hotel Palace

http://www.hotel-palas.com/kazanlak_e.html

Plóvdiv: Hotel Trimontium

<http://plovdiv.bgprincess.com/dining/trimontium/>

Bórovets: Hotel Lion
<http://www.borovetz.hotelslion.bg/>

Panichishte: Hotel Magnolia

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 los desayunos y 3 cenas. Se incluye también un almuerzo. La cena de bienvenida la tendremos un agradable restaurante "Taberna" típica de Sofía con especialidades de la rica cocina de Bulgaria. Decoración tradicional y excelentes platos de la gastronomía local.

Los almuerzos (excepto uno) no están incluidos. Cuando hagamos excursiones de aire libre y montaña podremos llevar nuestro propio picnic. En el caso de que la ruta pase por algún refugio de montaña éstos tienen también servicios de comidas. En el caso de visita a ciudades la oferta es amplia y se puede almorzar en restaurantes de la ciudad. Las cenas no incluidas coinciden con la estancia en ciudades donde la oferta es muy amplia.

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, torrejas, 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 agria. 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 miske” (Strandzha y Sungurlare), “Rubin” (Plovdiv y Septemvri) y “Pamid” (Pazardzhik, Pamidovo y Plovdiv).

Otra bebida alcohólica muy popular en el país es la “rakia”. 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 rakia de rosa a partir de la rosa típica búlgara.





EXCURSIONES

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar por senderos de montaña. Una persona que realice senderismo aunque sea de forma muy esporádica puede realizar todas las excursiones programadas. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 5 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 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 y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicos, parados para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los senderos normalmente ya en bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano tendremos tiempo para tomar un refrigerio, un café, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.



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 (foto: Faustino Rodríguez , programador de esta ruta)

CONDICIONES GENERALES Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas 70 y 71 de nuestro **FOLLETO DE GRUPOS 2019**. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/ contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.



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



NUESTRO GRUPO



INFORMACIÓN Y RESERVA:



www.alventus.com

alventus@alventus.com

Teléfono 954 210 062



www.aluz.com

reservas@aluz.com

Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



Primer Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



Segundo Premio: Fátima González



Tercer Premio: María del Mar Barbero

¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



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: Luis Díaz Cordón



Segundo Premio: María López Doblas



Tercer Premio: Daniel Boyano Sotillo

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.