

# BULGARIA

## Parques Nacionales y Cultura En Los Balcanes

Senderos secretos, Monasterios  
Ortodoxos y ciudades de historia

Verano 2023 / 10 días

FECHAS: del 18 al 27 de julio

del 01 al 10 de agosto

del 17 al 26 de agosto

del 05 al 14 de septiembre

### ÍNDICE

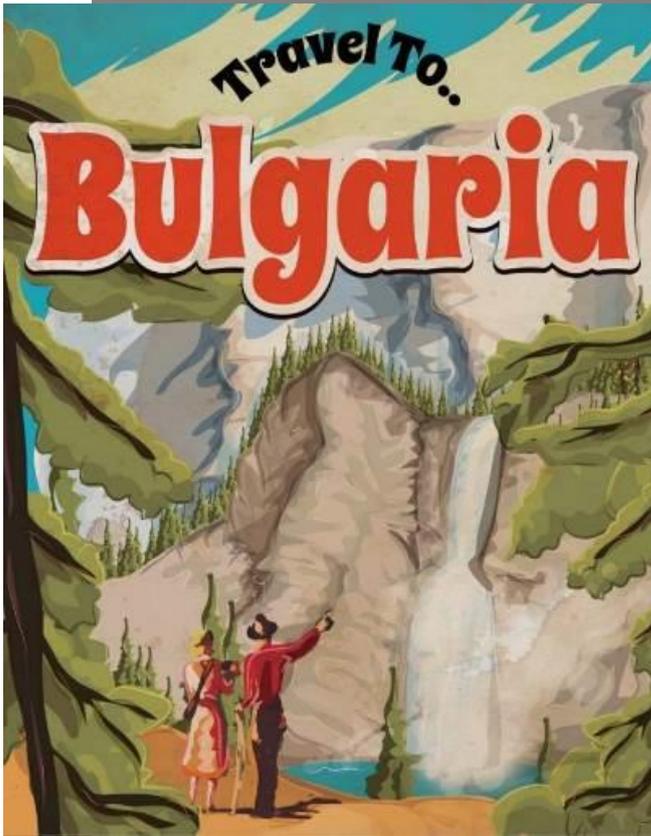
INTRODUCCIÓN	3
MAPA	4
ITINERARIO	5
FICHA TÉCNICA	10
CONDICIONES Y SEGURO	12
NOTAS SOBRE EL VIAJE	14



- Forma parte de la leyenda en las calles medievales de Plovdiv y de Veliko Tarnovo.
- Descubre el misticismo en los ancestrales monasterios de Rila y Troyán.

# 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. En nuestra ruta visitaremos varios sitios UNESCO, monasterios escondidos en las montañas, ciudades de historia y maravillosos Parques Nacionales. Sofía, sus iglesias, 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 Natural de Vitoshka, el Monasterio de Troyán y la medieval Veliko Tarnovo. El dulce encanto rural del paisaje búlgaro, con pueblos de piedra y madera como Triavna y Bozentsi. Por el collado de Shipka entraremos en la Tracia búlgara donde veremos los "Túmulos" Unesco y el "Valle de los Reyes". Nos espera la Reserva Natural Stara Reka y la monumental Plovdiv, capital cultural de primer orden. Continuamos hasta la "Garganta del diablo" para posteriormente acercaremos a los relieves

alpinos de Pirin y los circos de los lagos glaciares Bándershi. 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.



Seguridad y  
tranquilidad



+35 años de  
experiencia



España,  
Europa y  
más



Destinos  
únicos



Reserva sin  
preocupaciones



Cancelación  
sin gastos

# MAPA



# 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. Alojamiento.

## DÍA 2: VITOSHA – MONASTERIO DE TROYAN – VELIKO TARNOVO

Hoy vamos a conocer el **Parque Natural de Vitosh**a, el pulmón del capital situado a 20 minutos de distancia del centro.

Emprendemos una caminata agradable por los bosques frondosos y cruzando algunas zonas de los llamados "ríos de piedras".

Al mediodía seguiremos en el bus nuestro camino al Norte. 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 en las horas encantadoras del atardecer y tendremos la posibilidad de explorar por libre las callejuelas y el centro de la antigua capital para finalizar con una cena de bienvenida con especialidades búlgaras. Alojamiento.

**Características de la excursión a pie:** ruta suave de senderismo, salvamos un desnivel de 300 metros en ascenso y 100m de descenso. Tiempo: sobre dos horas y media por senderos, incluyendo las paradas para descansar. Distancia: 7 km.

## DÍA 3: MONASTERIO DE DRYANOVO – TRIAVNA

Por la mañana hacemos la visita de Veliko Tarnovo. La antigua capital búlgara nos sorprenderá. Su fortaleza medieval de **Tsarevets**, las calles empedradas, la calle de los artesanos (Samovodska charsia), una maravilla. Luego seguimos en el bus en dirección Sur. Hacemos una

parada para visitar el monasterio de **Dryánovo** y opcionalmente subimos por un sendero panorámico al mirador por encima de las rocas cercanas. La tarde la dedicamos a explorar la ciudad encantadora de **Triavna**, centro de la talla de madera y el arte iconográfico tradicional. Alojamiento. Cena libre.

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

Después del desayuno emprendemos una caminata agradable de dos horas para llegar al pueblo-museo de la arquitectura rural Bozentsi. Seguimos 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. Desde lo alto la vista es impresionante, panorama de primer orden de trescientos sesenta grados. Tras el disfrute y el descanso bajaremos al bus que nos acerca al pueblo de Shipka, donde encontraremos una iglesia en estilo ruso impresionante. Visitaremos alguno de 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 campos. Salvamos un desnivel de 250 m en ascenso y 200m de descenso. Tiempo: dos horas y media de cómodo recorrido incluyendo las paradas para tomar alguna foto y disfrutar del paisaje. Distancia: 7 km.



## 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 **Plóvdív**, 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: PLOVDIV -MONASTERIO DE BÁCHKOVO -DEVIN

Desayunamos y nos trasladamos en bus al pueblo de **Báchkovo** desde donde vamos a partir caminando en una ruta de peregrinaje por el macizo de los Rodopes. Llegaremos a la fuente sagrada y la roca del icono milagroso de la Virgen. Continuamos caminando hasta llegar al monasterio de **Báchkovo**, fundado en el siglo XI, para realizar la visita del mismo. Tras la visita, continuaremos en autobús hasta la bonita ciudad de **Devin**, conocida por sus aguas termales, donde tendremos el resto de la tarde libre para disfrutar de la ciudad o de la piscina con agua termal.

Alojamiento y cena libre.



**Características de la excursión a pie:** recorrido siempre por sendero con un desnivel en subida en bajada de 250 metros. Tiempo: sobre dos horas y media con los descansos incluidos. Distancia: 6 km.

## DÍA 7: GARGANTA DE TRIGRAD-CUEVA DE YAGODINA-BANSCO

Desayunamos y hacemos un corto traslado para visitar la garganta de **Trigrad**, cuyas paredes ascienden en algunos puntos hasta los 220 metros. Aquí nos encontramos con la cueva "**Garganta del Diablo**", conocida por sus enormes dimensiones. Desde el acantilado caminaremos durante dos horas y media para ascender hasta el pueblo musulmán de **Yágodina**. Cerca de esta población nos encontramos la cueva que es una de las más hermosas del país por sus formaciones. Después de tomar el picnic, por la tarde, nos trasladamos por carretera en bus hasta la ciudad de **Bansco**, donde podremos conocer la arquitectura de sus típicas casas, pequeños museos y disfrutar de la gastronomía local. Alojamiento en el hotel y cena libre.

**Características de la excursión a pie:** recorrido siempre por senderos de montaña y carreteras forestales, cruzando el pueblo pintoresco de Yagodina. En la cueva de Yagodina la visite presenta una caminata de casi 2 horas por camino bien marcado y con guía local. La



temperatura de la cueva es de unos 7 grados. Desnivel para la caminata diaria en ascenso unos 200 metros y descenso de unos 350 metros. Tiempo de la excursión: sobre las cuatro horas con los descansos y parada para comer incluidos. Distancia: 7.5 km.

## DÍA 8: CIRCO BÁNDERISHKI DEL MONTE PIRIN

Desayunamos y nos trasladamos en bus para acercarnos a los relieves

alpinos de Pirin. Será un corto traslado para llegar al punto de partida de nuestra caminata, un refugio a 1.950 metros que lleva el nombre del pico más alto de la montaña: **Vijren** (2.914m). Subiremos hasta los circos de los glaciares Bänderishki, de los cuales nace el río homónimo y uno de los valles más profundos de esta montaña. Prados alpinos, paisajes rocosos, lagos cristalinos y cielo de alta montaña nos acompañarán durante nuestra caminata por los senderos pétreos, pero cómodos para caminar. Después de tomar el picnic, bajamos al autobús y tenemos la tarde libre para explorar alguno de los museos de **Bansko** o los mercados de artesanía. Cena libre.

**Características de la excursión a pie:** recorrido siempre por senderos de montaña en un ambiente único. Desnivel en ascenso: unos 300 metros e igual en descenso. Tiempo de la excursión sobre cinco horas con los descansos y parada para comer incluidos. Distancia: 6 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 eremitas.

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.

**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

Desayuno. A la hora convenida traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso. Ver horarios en ficha técnica

### FIN DEL ITINERARIO



## FICHA TÉCNICA

### SALIDAS AGOSTO:

**MADRID.** Presentación a las 15.15 horas en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. en la **Terminal 4 (T4)**, frente los mostradores de facturación 870-880.

Salida en vuelo de "Bulgaria Air" a las 18.15 horas. Llegada prevista a Sofía a las 22.30 horas

**BARCELONA:** Consultar compañía aérea y horario de salida.

### REGRESOS AGOSTO:

#### **MADRID:**

El vuelo de regreso sale de Sofía a las 14.50 y la llegada prevista a Madrid es a las 17.25.

**Consultar horarios de salida para Julio y Septiembre.**

**NOTA:** En los vuelos reservados se podrá facturar una maleta de 23 kilos y llevar un equipaje de mano de máximo 8 kilos y el bolso/mochilita.

**PRECIO:** 1.429 Euros

**PRECIO R.A.:** 1.369 Euros

**GRUPO MÁXIMO:** 34 personas

**GRUPO MÍNIMO:** 20 personas

#### **Suplementos:**

Suplemento por ocupación de 25 a 29 personas: 69€

Suplemento por ocupación de 20 a 24 personas: 149 €

Suplemento agosto: 99€

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 230€

Tasas aéreas estimadas: 155 €

(Precio 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 4\* en habitación doble con baño o ducha durante todo el programa.
- Cena de bienvenida y dos almuerzos.
- Excursiones y visitas señaladas en el itinerario. Entradas a: : Fortaleza Tsárevets, antigua escuela en Triavna, la casa Daskalova en Triavna, Túmulo Tracio en Kazanlak, la basílica del patriarca de Plóvdív, Comedor del Monasterio Báchkovo y cuevas de Trigrad y Yagodina.
- Seguro de viaje.
- Guía acompañante de ALVENTUS&AÑOSLUZ.

\*Consultar vuelo de Barcelona

## 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 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 VERANO 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 **98 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:

<b>RESUMEN DE COBERTURAS – INCLUYE ASISTENCIA POR COVID 19</b>	
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.**

Ambos seguros contemplan accidentes o enfermedades sobrevenidas durante el viaje. Puede consultarnos otros tipos de seguros con mayores coberturas.

## 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 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

### DOCUMENTACIÓN

Es necesario el DNI en vigor para toda la duración del viaje o el pasaporte con validez mínima de 3 meses.

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=listaHechosVitales>

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 4\*\*\*\*

**Sofia:** Hotel Astoria Grand HOTEL 4\*\*\*\*

<https://www.astoriagrandhotel.bg/>

**Veliko Tárново:** Hotel Bolyarski 4\*\*\*\*

[www.bolyarski.com](http://www.bolyarski.com)

**Triavna:** Hotel Kalina Palace 4\*\*\*

(<http://kalinapalace.com/en/>)

**Kazanlak:** Hotel Palace 4\*\*\*\*

[http://www.hotel-palas.com/kazanlak\\_e.html](http://www.hotel-palas.com/kazanlak_e.html)

**Plóvdiv:** Hotel Trimontium 4\*\*\*\*

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

**Devin:** SPA Hotel Devin 4\*\*\*\*

[www.spadevin.com](http://www.spadevin.com)

**Bansco:** Wellness Hotel Bulgaria 4\*\*\*\*

<https://wellness-hotelbulgaria.com/bg/>

*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, una cena de bienvenida con vino búlgaro y dos almuerzos, el resto 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, 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 pecado 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.



## 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 en la página web las condiciones en la siguiente dirección, <https://www.aluz.com/condiciones> o <https://www.alventus.com/condiciones>. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono / contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

## 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...

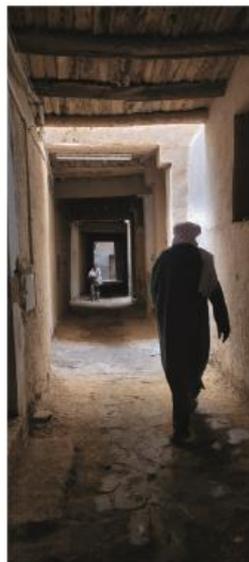


## Concurso Foto Viajera

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](http://alventus.com/concursos)  
[aluz.com/concursos](http://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

