



## **BULGARIA**

### **Parque Nacional de Rila y la región de Rodopés**





## LO MÁS DESTACADO DEL VIAJE A BULGARIA

- **Los Balcanes, el P.N Rila y los montes Rodopés.** Lo mejor del sur de Bulgaria, la zonas más rurales y despobladas de Europa.
- Soberbios paisajes alpinos; bosques de pinos, altas cumbres, abruptos acantilados y cañones
- El último rincón para la **fauna europea**, lobos, oso pardo, jabalíes, nutrias
- **Iglesias y monasterios ortodoxos** perdidas en los bosques, aldeas remotas que salpican el paisaje

## El viaje en un Vistazo

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Sofia.		Hotel turista
2	Sofia/Govedartsi	D/./C	Hotel Local
3	Govedartsi/Belmeken/Velingrad	D/./C	Hotel turista
4	Velingrad/Embalse Beglika	D/./C	Hotel Local
5	Embalse Beglika/Cueva Yagodina/Trigrad	D/./C	Hotel Local
6	Tigrad/Smolian	D/./C	Hotel Local
7	Smolian/Plovdiv	D/./C	Hotel turista
8	Plovdiv /Sofia.	D/./..	

D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic

### Nivel de Viaje

#### Nivel 3

En este nivel 3, tienes que mantener un ritmo y tipo de conducción segura.

Tienes que estar acostumbrado a disfrutar con la bicicleta en etapas más largas principalmente en asfalto ó terrenos más abruptos.

### Dificultad del Terreno

Podemos encontrar senderos con terreno suelto e inclinado.

Las distancias que podemos recorrer serán entre 50 a 80 kms por día con un desnivel aproximado de 900m+

### Duración viaje

8

### Días en Bici

6

### Horas de bici/día

5

### Kilometros en bici

202

### Tipo de viaje

Aventura en bicicleta de montaña,

### La Europa más rural en Bicicleta de Montaña

Un recorrido de 8 días en **Mountain Bike**, nos llevará a conocer en profundidad la **región de Rila y la región de Rodopés**, situadas en plenos Balcanes al sur del país, gran desconocida, esconde uno de los paisajes más bellos de Bulgaria, pistas forestales, caminos recónditos y apartados, verdes valles, ciudades ancladas en el pasado, pueblos de montaña, picos de 2000 m, embalses, ríos, cuevas, aguas termales, monasterios, encrucijada de culturas, donde conviven musulmanes, ortodoxos y turcos... **.puerta de contacto entre Europa y Asia**. Un viaje diferente para conocer en profundidad otra zona de Europa.

Si prefieres solamente disfrutar de un **viaje de senderismo y trekking** y perderte por los monasterios, iglesias y bosques...aquí tienes todo el detalle, si además lo combinas con Macedonia el viaje será espectacular

**\*\*ADEMÁS NO TE PIERDAS** nuestro viaje a **Rumania** con divertidas pistas y bastante más exigente o **Macedonia** para que sientas la **Aventura viajando en bicicleta por Europa**.

## Detalles del Viaje

### FECHAS DE SALIDA -- LLEGADA

Marzo 29, 2018 -- Abril 05, 2018

Abril 28, 2018 -- Mayo 05, 2018

Julio 14, 2018 -- Julio 21, 2018

Agosto 11, 2018 -- Agosto 25, 2018

Septiembre 15, 2018 -- Septiembre 22, 2018

### PRECIOS POR PERSONA

Precio: 1.070€

### TAMAÑO GRUPO

Grupo Min/Max: 4/10

### SUPLEMENTOS

115€

---

## Servicios Incluidos

- Traslados de llegada y salida
- Traslados en vehículo privado, especificados en el programa con conductor local.
- Bicicleta
- Traslados para las bicicletas
- Alojamiento en hoteles de categoría turista, en habitaciones dobles con baño privado, hoteles familiares, bungalows en el camping
- Alimentación según cuadro
- Guía local de habla inglesa/española según disponibilidad
- AXA Seguro de asistencia en viaje y 1000 eur en gastos de cancelación

## Servicios No Incluidos

- Vuelos internacionales ni nacionales. Consúltanos podemos gestionarlos desde 300 € aprox. reservando con antelación.
  - Alimentación no especificada en el cuadro.
  - Equipo personal
  - Visitas y actividades opcionales y las no especificadas..
  - Entradas a los lugares a visitar (25€ aprox.).
  - Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
  - Propinas.
  - Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
  - Tasas aéreas
- 

## Itinerario detallado

### Día 1.- Sofía.

Llegada a Sofía y traslado al hotel. A la hora indicada, visita peatonal de la ciudad y sus principales monumentos culturales como la catedral de Alexander Nevski, la basílica de Santa Sofía, las ruinas romanas, las fuentes termales, los mercados, etc. Llegada al hotel y resto del tiempo libre.

#### SOFIA

Destruída en múltiples ocasiones, esta "ciudad de la sabiduría" siempre ha resurgido de sus cenizas, para brillar cada vez con más luz. Quizás por eso se dice que Sofía, "crece, pero no envejece".

Con cerca de 1.200.000 habitantes, se sitúa a 550 metros sobre el nivel del mar, a los pies del monte Vitosha. Se trata de una de las ciudades más antiguas de la península balcánica, que impacta por sus verdes áreas, por la limpieza de sus calles y por la quietud de su ambiente. Conserva, con profundo celo, las ruinas de las épocas tracia, romana, bizantina, búlgara y osmanli. No hay una abundancia de monumentos como en otras ciudades europeas, pero su encanto reside en su atmósfera, en sus espléndidas fachadas austro-húngaras, sus tranvías amarillos, sus estatuas, plazas.

### Día 2.- Sofía/Govedartsí

Bici: 25 km por asfalto y pistas forestales; + 270m/ -350m

Salimos desde el centro de la capital en bus dando la vuelta a la montaña de Vitosha para comenzar ya pedaleando desde el pueblo de Zheleznitsa famoso con sus aguas termales. Atravesamos el pequeño macizo de Plana y llegamos a la llanura alta de Samokov. En la ciudad nos espera nuestro vehículo desde donde ya en coche nos adentramos en el valle del río Cherni Iskar para llegar en el pueblo acogedor de Govedartsí, en las faldas de la montaña más alta de toda la Península Balcánica. Llegada al hotel y resto del tiempo libre.

### **Día 3.- Govedartsi/Belmeken/Velingrad**

Bici: 24 km por asfalto y pistas forestales; +10m/ -500m (42 km hasta Velingrad; +10/ -1190 m)

Por la mañana nos trasladamos en bus hacia el embalse más alto de Bulgaria de Belmeken (1910 m) en el P.N Rila, donde disfrutaremos de uno de los paisajes de montaña más espectaculares de la zona. Bajamos al paso de montaña Yundola donde nos espera un mercadillo muy pintoresco. Seguimos pedaleando a Velingrad: el centro balneológico más importante del país.

#### **YUNDOLA**

Esta pequeña localidad excepcionalmente pintoresca, está situada a 16 Km de Velingrad y se encuentra rodeada de amplios y extensos prados cuyo nombre que proviene del turco significa "mercado de lana". Con sus 1.400 m de altitud, está protegida de los vientos por las montañas de Rila y Rhodope haciendo de ella que sea un lugar saludable por su aire limpio.

#### **PARQUE NACIONAL DE RILA**

Situado en el sudoeste de Bulgaria es el más alto del país, su nombre significa "montaña bien regada" a causa de la abundancia de lagos glaciares (200 aprox.) y calurosas primaveras, naciendo aquí, algunos de los ríos más largos y rápidos de los Balcanes como el Iskar y Mesta. Tiene valles profundos y picos escarpados, destacando el pico Maliovitsa y el más alto, el pico Musala (2925 m), considerado también el más alto de los Balcanes. Posee más de 2.000 especies de plantas y en sus bosques predominan pinos y abetos que cobijan una gran riqueza faunística como lobos, osos o jabalíes.

#### **MONTES RODOPE**

Es el macizo montañoso que se encuentra entre Bulgaria y Grecia, siendo Bulgaria la que mayor parte tiene de él, siendo unos de los parajes más bellos de Bulgaria, exuberantes prados verdes, bosques de pino negro, los picos más altos, cuevas, pintorescos cañones y abruptos acantilados configuran este paisaje del que vamos a disfrutar. Un clima favorable provoca una gran riqueza de especies en la fauna y flora, casi cuenta con unas 300 especies de aves y 40 especies de mamíferos ( lobo europeo, oso pardo, nutria común) además de poseer una gran riqueza cultural, conoceremos las costumbres mejor conservadas de sus gentes, bonitos pueblos de montaña son sus fortalezas medievales y sus típicas fiestas donde las familias locales se encuentran en los prados para disfrutar con sus tradicionales más antiguas bailes, artesanía, cantos

### **Día 4.- Velingrand/Embalse Beglika**

Bici: 40 km por pistas forestales; + 850m/ -80m

Por la mañana salimos de la pequeña ciudad de Velingrand, a través exuberantes bosques y de la montaña de Orfeo hacia las faldas del pico Siutka, situado en la zona central de los montes Rodopés, cuenta con 2186 m de altura, siguiendo la ruta por pistas forestales, caminos inéditos, pueblos desconocidos y cruzando numerosos ríos acabaremos en las orillas del embalse Beglika, con sus aguas cristalinas y rodeado de un impresionante bosque, pasaremos la noche.

## **Día 5.- Embalse Beglika/Cueva Yagodina/Trigrad**

Bici: 53 km por asfalto y pistas forestales; +90m/ - 660m/ +410m

Abandonamos este idílico paisaje con el embalse para dirigirnos hacia el pueblo musulmán de Borino, situado a una altitud de 1140m en un valle rodeado de altas montañas y verdes praderas, donde conviven musulmanes, ortodoxos, turcos, un ejemplo de convivencia étnica. Desde aquí, nuestra pista nos lleva a la garganta de Buinovo, donde visitaremos la impresionante cueva Yagodina, donde corredores y galerías nos llevan a contemplar unas formaciones rocosas únicas. Continuamos ruta hacia la garganta Trigrad con su otra cueva: la garganta del diablo, montaña habitada por pueblos donde con diferentes religiones, siendo común ver una iglesia y una mezquita en el mismo pueblo. Llegada a nuestro alojamiento en Trigrad y tiempo libre para descansar y conocer en profundidad las costumbres y la cultura de la zona.

## **Día 6.- Tigrad/Smolian**

Bici: 30 km por asfalto y pistas forestales, +420m/ - 100 m

Por la mañana salimos en coche atravesando la Garganta de Trigrad para llegar al pueblo reserva-arquitectónica Shiroka laka y tendremos tiempo para recorrer sus calles antes de continuar bus al pueblo Guela. Desde allí salimos ya en bici siguiendo las pistas forestales que circulan alrededor del pico más alto de los Rodopes (Perelik, 2191 m). En la región del refugio homónimo nos estará esperando nuestro coche para llevarnos a la ciudad de Smolian que se extiende en los valles estrechos encerrados entre los montes infinitos de la montaña.

## **Día 7.- Smolian/Plovdiv**

Bici: 30 km por asfalto, +500m/ -970m

Salimos en bus desde Smolian en dirección norte hacia el pueblo de Momchilovtsi, para continuar hacia la pequeña ciudad de Laki donde nos espera nuestro vehículo que nos llevará hacia el monasterio de Báchkovo, el segundo más importante del país y la ciudad de Plovdiv, una de las más antiguas ciudades de Europa, donde vamos a recorrer su casco antiguo y sus monumentos de distintas épocas históricas: el teatro romano, el estadio romano, el museo etnográfico, la puerta del este del Siglo. IV, casas del siglo. XIX. Traslado al hotel y resto del tiempo libre.

## **Día 8.- Plovdiv /Sofia.**

Después del desayuno salida hacia Sofía en vehículo privado, una 1 hora y 30 min. hasta el aeropuerto. Llegada y fin de los servicios.

---

## **Informaciones Técnicas**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Este viaje está clasificado en un nivel 3-4 sobre 5, diseñado para recorrer un total de 202 km aprox por caminos asfaltados, pistas forestales y senderos en ocasiones con terreno irregular y complicado. Algunas subidas son más exigentes en las zonas más montañosas, el clima que a veces puede ser lluvioso y frío en

verano, hacen que el viaje sea más duro y atractivo.

Las jornadas son de una duración de 5 a 6 hrs al día con paradas, unos 30 a 45 km aprox, al día

Durante las jornadas de descanso y en todo momento, la organización y el guía del grupo serán flexibles a posibles cambios que fueran necesarios en el recorrido del día siguiente ya sea por la dureza ó por el interés del mismo, ajustándose a las condiciones climatológicas, siempre habrá flexibilidad para adaptarse a cada participante durante los recorridos planteados por la organización teniendo en cuenta de que todos y cada uno de los recorridos tienen final de ruta en los lugares señalados.

### **VEHÍCULO DE APOYO**

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.

Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo

### **EQUIPO DE BICICLETA**

-Bicicleta

-Casco (obligatorio)

-Silbato (recomendable)

-Mochila pequeña (de unos 15/20L)

-Gafas de sol

-Crema protectora (factor alto)

-Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.

-Guantes cortos

-Guantes largos de abrigo

-Guantes largos impermeables para países de climas fríos

-Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)

-Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.

-Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.

-Cantimplora ó sistema de hidratación

-Linterna ó frontal y pilas de repuesto

### **EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE**

Zapatillas de montaña tipo trekking/deorte, calcetines/ pantalón de montaña/ camisetas térmicas/ y de manga corta/ forro polar/ chaqueta cortavientos/ pañuelo para el cuello/ gorro de sol/ gafas de sol para montaña/ cantimplora/ linterna frontal con lámpara de repuesto/ pilas alcalinas/ bañador/ navaja multiusos/ bolsas de plástico/bastones.

### **BOTIQUIN**

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podamos informarte.

---

## **Informaciones Prácticas**

### **DOCUMENTACION**

D.N.I o pasaporte en vigor.



Es recomendable llevar fotocopia del DNI o pasaporte.

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

### **SANIDAD**

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

### **SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION**

Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

Vacacional Complet Plus Experiences

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, 1.000 eur en gastos de cancelacion e incumplimientos de compañías transportistas.

**Consultar otras opciones con Garantías superiores.**

### **ALOJAMIENTO**

Hoteles de categoría turista, en habitaciones dobles, con baño privado en Sofia, Plovdiv, Velingrad, hoteles familiares y/o locales para el resto, siendo casas familiares con habitaciones para 2 - 3 personas y un baño privado para cada habitación con ducha y bungalows en camping con baño compartido y exterior en el embalse Beglika.

Se puede solicitar habitación **A COMPARTIR**, para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

### **DIVISAS**

La unidad monetaria de Bulgaria es el LEV (BGN).

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/es/currencyconverter/>

Recomendable llevar EUROS en billetes de 20 y 50 para facilitar el cambio. En Sofia se puede cambiar en el hotel, aeropuerto, casas de cambio y bancos. Fuera de la capital es más complicado realizar cambios. Al finalizar el viaje se puede cambiar la moneda restante puesto que fuera de Bulgaria el Lev no es aceptado en ningún otro país.

### **PROPINAS**

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....). 2-3 € por persona y día para el guía y la mitad para el conductor puede servir de referencia.

### **CLIMA**

La mayor parte de Bulgaria tiene un clima continental, de inviernos fríos y veranos cálidos. El clima en general es más riguroso que en otras áreas europeas del oeste ubicadas en las mismas latitudes y la amplitud media de la temperatura anual es mayor que la de sus países limítrofes. Las fuertes sequías y heladas, el viento y el granizo dañan frecuentemente los cultivos. Un clima mediterráneo, de veranos secos e inviernos templados y húmedos, prevalece en el valle del suroeste de los montes Ródope; el límite norte de esta región climática lo constituyen los Balcanes.

La temperatura media anual es de 12,8 °C. La precipitación media es de 635 mm. al año, que varía desde los 193 mm. en el noreste, la más baja, hasta los 1.905 mm. en los montes Rila, la más alta. El periodo más lluvioso se da a comienzos del verano en la mayoría del país, y en el otoño o invierno en los valles del sur

### **ALIMENTACIÓN**

Bulgaria tiene una gastronomía variada, con productos vegetales frescos y lácteos debido a su abundante ganadería, quesos, leche, yogures....

Durante el viaje se intenta tener la oportunidad de saborear típicos platos, que suelen ser combinaciones

de la cocina turca, griega y árabe. Famosa por sus muchas y variadas ensaladas, pasta, frutas y verduras frescas...sopas frías y calientes...todo acompañado de su típico buen vino.

---

# Información y Reservas

## Datos Personales

Nombre

Apellidos completos exactamente iguales al documento con el que vayas a viajar

Dirección de tu domicilio habitual, ciudad, código postal

Teléfonos de contacto y correo electrónico

Pasaporte escaneado o DNI para los viajes en Europa

## Datos de Reserva

**Seguro de viaje** básico está incluido.

**Indicar si seguro complementario o no. En caso de no indicarlo, se procederá a tramitar el seguro básico en un plazo de 24 hrs desde recibir el depósito de la reserva.**

**Habitación.** Indicar si habitación compartida o Individual con suplemento indicado.

Nota: Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

## Depósito.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso

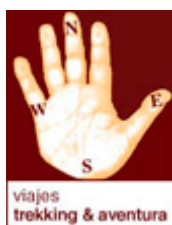
## Procedimiento de Reserva

Una vez recibido el depósito, recibirás por mail el justificante de pago.

15 días antes de la salida, enviaremos por correo electrónico la factura para proceder al segundo pago y entregar la documentación del viaje digitalmente.

**Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

**Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.**



## Organización técnica

**Trekking y Aventura S.L**

CICMA 1.038

NIF B28945582

Ventura Rodríguez 15 28008 Madrid España

Telf. 00 34 91 522 86 81

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

[info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com)