



# Scopri la Bulgaria







[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)

Bulgaria!  
La vostra splendida avventura  
o una bella favola...  
Benvenuti!



## BULGARIA

Scopri la Bulgaria!  
I tesori culturali delle terre bulgare  
Capolavori architettonici – case, chiese, monasteri  
Vini e cucina  
Le montagne della Bulgaria  
Fiabbe invernali della Bulgaria  
Magnificenza e classe della costa del Mar Nero  
Bellezza e salute provenienti da 600 sorgenti minerali  
L'incomparabile Bulgaria







# Scopri la Bulgaria



Kaliakra



Se siete amanti della natura autentica, i vostri incontri con Pirin, Rila e i Rodopi vi lasceranno dei ricordi emozionanti per le cime delle montagne, per i laghi azzurri, la ricca flora e fauna. La catena dei Balcani attraversa in direzione longitudinale tutta la Bulgaria, e la capitale Sofia si trova ai piedi della montagna Vitosha. Le originali riserve architettonico naturali sono sparse alle falde dei monti.



Pirin



Catena centrale dei Balcani

Bulgaria è famosa per le sue 600 sorgenti termali. Il suo vantaggio principale è che le risorse bioclimatiche e balneologiche si trovano in combinazioni raramente incontrate, famose come l'unione tra la montagna e il mare. L'armonia tra le bellezze naturali e i moderni centri SPA, trasformano la Bulgaria in una ricercata destinazione SPA.

## BULGARIA



Sliven

▲ Crocevia tra Europa e Asia, la Bulgaria è  
▲ il tesoro, che raccoglie insieme la cultura dei traci,  
▲ dei bizantini e dei romani. Vi aspettano incontri commoventi con gli splendidi tesori dei traci, con l'altura di Karanovo, con i tumuli dei traci e gli antichi anfiteatri romani...



Le terre bulgare godono della magnificenza di quattro stagioni diverse – fragrante primavera, calda estate, autunno dorato e fecondo, e candido inverno. Ogni stagione è magnifica e porta atmosfere diverse. A ognuno regala un'emozione: sia per gli amanti degli sport estremi, sia per gli estimatori delle belle taverne e delle feste colorite, per gli esploratori delle bellezze uniche della natura e della cultura antica...

Scoprite la Bulgaria – un cocktail incredibile di natura, cultura antica, sorgenti termali e un mare caldo... Ci vogliono solo occhi e cuore per abbeverarsi all'incredibile colorito balcanico, della magnifica varietà dei colori delle feste dei Kukeri, dei variopinti costumi, dei canti dei Rodopi e la stupefacente bellezza della natura bulgara.



Melnik



www.bulgariatravel.org





# I tesori culturali sulle terre bulgare

# BULGARIA



Tomba di Sveshtari



Veliko Tarnovo



Una sosta importante del vostro viaggio in Bulgaria sono i monumenti unici della cultura del paese, tutelati dall'UNESCO. La chiesa di Boyana e i suoi magnifici affreschi, il Cavaliere di Madara – il bassorilievo più grande d'Europa, la tomba tracia di Kazanlak – un monumento emblematico della cultura tracia, le chiese scolpite nella roccia di Ivanovo – un gruppo roccioso impressionante, la Tomba di Sveshtari, il Monastero di Rila, l'antico Nessebar...

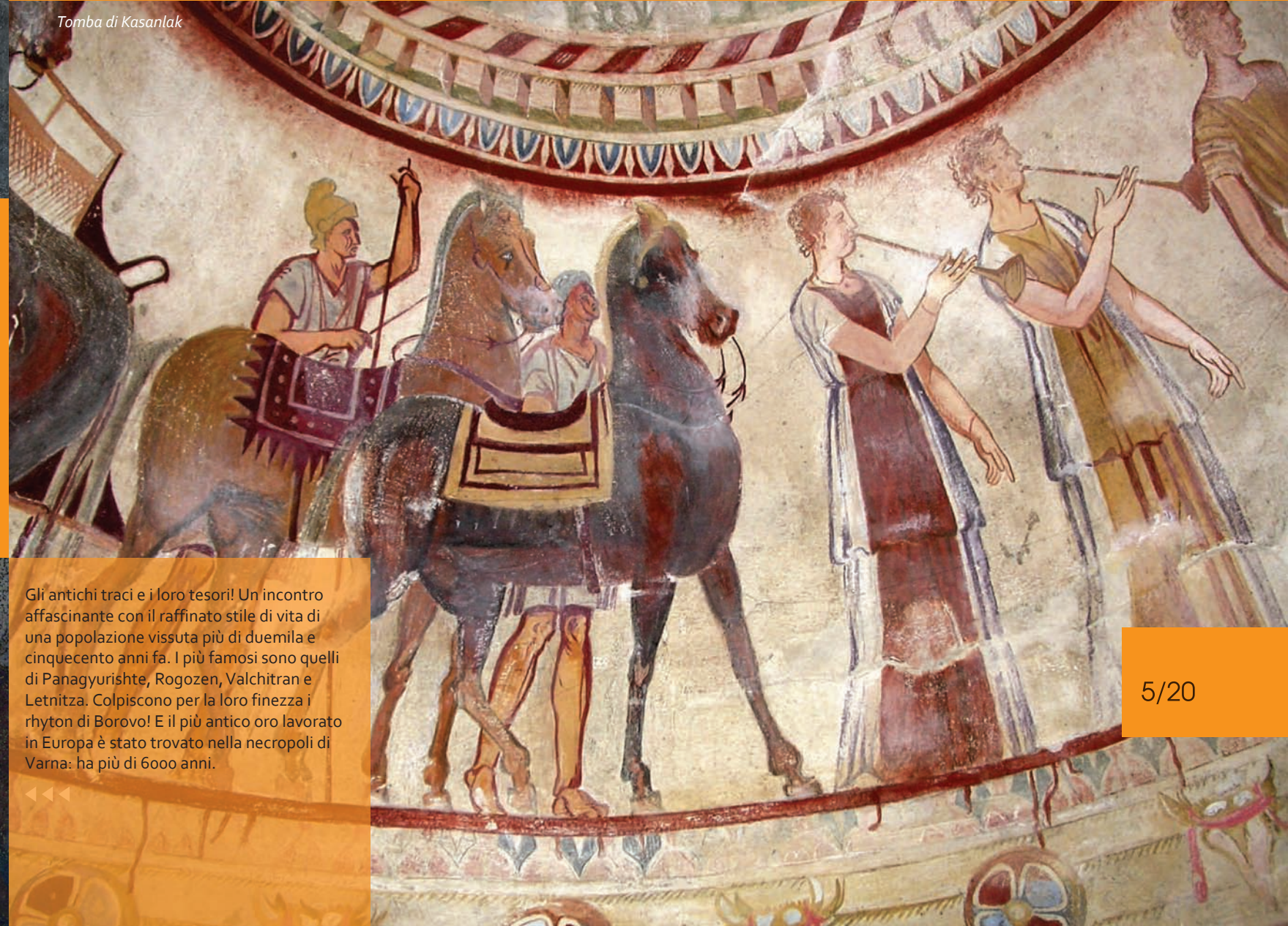
- ▲ Le antiche capitali bulgare!
- ▲ Pliska, Veliki Preslav, Veliko Tarnovo...
- ▲ Testimonianze maestose di una potenza statale, di fioritura culturale e orgoglio nazionale. Castelli, muraglie, basiliche... e tanta saggezza coltivata nel tempo!



Chiesa di Boyana

Le nuove clamorose scoperte archeologiche della Bulgaria! Perperikon – il tempio di Dionisio, famoso nell'antichità; Starosel – il tempio-tomba più grande del Sudest Europa, oppure l'incredibile maschera – phiale d'oro del re degli Odrisi, Teres... Gli splendidi ritratti del tumulo Ostrusha e Tatul – il santuario, dove si offrivano i sacrifici alle antiche divinità dei traci. E adesso anche la clamorosa scoperta delle reliquie di San Giovanni Battista all'isola San Giovanni, vicino a Sozopol.

Tipici per la cultura della nobiltà tracia sono i ricchi funerali nelle tombe monumentali o sepolture sotto maestosi tumuli. Particolarmente impressionanti sono gli affreschi delle tombe di Kazanlak e Aleksandrovo. Un altro capolavoro della cultura funeraria tracia è la tomba di Sveshtari, con i bellissimi bassorilievi e le cariatidi.



Tomba di Kazanlak

Gli antichi traci e i loro tesori! Un incontro affascinante con il raffinato stile di vita di una popolazione vissuta più di duemila e cinquecento anni fa. I più famosi sono quelli di Panagyurishte, Rogozen, Valchitran e Letnitsa. Colpiscono per la loro finezza i rhyton di Borovo! E il più antico oro lavorato in Europa è stato trovato nella necropoli di Varna: ha più di 6000 anni.



Cavaliere di Madara



Borovo



Maschera di Teres





# Capolavori architettonici - case, chiese, monasteri

# BULGARIA



Teatro antico di Plovdiv



Il monastero di Glazhen

La nostra passeggiata mozzafiato continua tra l'accoglienza e il mondo immerso nei pensieri delle antiche case del Risorgimento bulgaro, belle chiese e silenziosi monasteri. Alcuni monasteri e chiese impressionano per la loro architettura unica, altri – per le preziose icone e affreschi fatti con maestria, e i terzi – per la loro disposizione nei luoghi più pittoreschi della Bulgaria.



La città antica di Plovdiv



La chiesa rotonda "San Giorgio" a Sofia

I monasteri e le chiese bulgare sono celebri, tra i quali il monastero di Rila, Bachkovo, Troyan, Rozhen, Preobrazhenski, la chiesa "Sv. Bogoroditza" /"Madonna Santissima"/ a Pazardzhik, la chiesa "Sv. Troitza" /"Santa Trinità"/ a Bansko e altri. I vostri incontri con il mondo misterioso del monastero di Aladzha o Bessarabovo potranno essere un tratto interessante della vostra vacanza.



Il monastero di Rila



Kovachevitsa

Città e paesi come Plovdiv, Bansko, Rozhen, Melnik, Kovachevitsa e Arbanassi sono ricchi di monumenti culturali e case antiche, testimonianza della ricca storia del nostro paese. Ogni antica città o paese racconta la sua storia. Plovdiv è tra le cinque città più antiche del mondo. La popolarità di Bansko è dovuta alle ottime condizioni per sciare, unite con l'originale folclore e l'architettura antico bulgara, e la gustosa cucina locale delle sue famose taverne.



Melnik

Nell'accoglienza di Tryavna, Koprivshtitsa, Etara, Zheravna e Bozhentzi potrete godervi la bella armonia tra la magnifica natura bulgara, la tipica architettura storica e l'irripetibile cucina nazionale. In queste città ogni edificio è un bene artistico e manifestazione del geniale pensiero degli architetti locali di 150-220 anni fa.







# Vini e cucina

Al bulgaro piace stare su una tavola preparata bene con cibi gustosi, buon vino e grappa. Ma ancora di più adora condividere questo piacere con gli amici. Vi aspetta una mescolanza di belle tentazioni gastronomiche, aromi e gusti indescrivibili, l'allegro brusio meridionale e quell'incredibile presenza del cortile fiorito o il vasto panorama della montagna di fronte.



La banitz /torta salata/ è una delle specialità più famose. Il suo profumo di farina abbrustolita, burro fatto in casa e uova possono indurvi in tentazione. Ci sono diversi tipi di banitz – al formaggio, alla zucca, alle noci, alle mele...



# BULGARIA



▲ Lo yogurt bulgaro ha un eccezionale effetto benefico sulla salute umana. Riequilibra la microflora intestinale, separa le sostanze tossiche e rafforza il sistema immunitario. Le sue origini provengono dall'epoca dei traci – circa 4000 anni a.C.



Guardate quanto sono pittoreschi i piatti bulgari! Avendo raccolto dalla natura tutti i colori caldi, danno gioia agli occhi e all'anima. Peperoni, carote, sedano, piselli, cipolle, bambia, patate – tutto il variopinto giardino della donna bulgara viene messo in pentola. I caratteristici piatti a base di carne sono molto apprezzati e presenti sulla tavola dei bulgari. Fatta alla griglia o al forno, in umido con le verdure, impanata, lessa – è ovunque...



Tutto sulla tavola bulgara è una combinazione di prodotti freschi stagionali e spezie del giardino, della campagna o della montagna. I piatti bulgari sono sempre ben speziati!

Durante la primavera e l'estate si preparano piatti più leggeri, ricchi di verdure, e nei freddi giorni invernali predominano le carni, i sottaceti e il cavolo in salamoia. Le pietanze sono molto genuine – la maggior parte di queste sono preparate a bassa temperatura in terraglie.



Nell'ambiente accogliente delle case di campagna troverete una miracolosa oasi di silenzio, tranquillità e genuino riposo. I cortili sono splendidi, colmi di fiori e alberi da frutto. Spiccano per la loro bellezza i pomodori rossi, l'uva, le pesche, i peperoni e altra frutta e verdura – così buona e gustosa! Non dovete fare a meno di assaggiare anche il miele ambrato... Così saporito e genuino!



La Bulgaria è famosa per i suoi vini. Il sole meridionale, le terre fertili, le antiche tradizioni, ereditate dai traci, la maestria e l'amore sono i motivi per cui i vini bulgari sono ricercati in tutto il mondo. Particolari attenzioni da parte dei viticoltori e produttori di vino si prestano alle tipiche varietà di viti bulgare. La più antica è "Mavrud", coltivata fin dall'antichità solamente in Bulgaria. Nella valle del fiume Struma viene coltivata la varietà locale "Shiroka melnisha loza", Cabernet Sauvignon e Merlot. I vini prodotti si caratterizzano per sfumature calde e meridionali del profumo e la corposità del gusto.



www.bulgariatravel.org





# Le montagne in Bulgaria

I monti Vitosha, Rila, Pirin, Rodopi e accanto a loro svetta il maestoso massiccio della catena dei Balcani. Ci sono altre montagne minori, ma anche costoro perfette per fare escursioni. Se vorrete a contarle, potete arrivare a 37...

Sono circa 400 i laghi di alta montagna, sparsi come grandi perle azzurre tra le cresse di Rila, Pirin e la catena dei Balcani. Rimarranno sempre nei ricordi della vostra gita in montagna.



Pirin

Magnifiche cascate d'acqua, gole variopinte con alte formazioni rocciose si innalzano al cielo e laghi, nelle quali acque trasparenti si rispecchiano le cime vicine... Questi sono solo una piccola parte dei monumenti della natura che incontrerete sugli itinerari ecologici che attraversano le montagne bulgare.



# BULGARIA



La montagna Rila



Arrampicate, rafting, trekking, deltaplanismo, ciclismo di montagna... Se cercate avventure ed emozioni forti, le montagne bulgare ve le proporranno in gran quantità e in diverse combinazioni.



Le rocce di Belogradchik



La grotta Devetashka



Una sosta obbligatoria del vostro viaggio in montagna dovrebbe essere in una delle grotte più famose. E le grotte in Bulgaria sono circa 6 000. Beh, non tutte sono accessibili, però basterebbe ammirare la bellezza delle grotte Yagodinska, Devetashka, Magura, Saeva dupka, Snezhanka, Ledenika, Diavolskoto garlo... Alcune ancora conservano dei disegni preistorici di 5 000 anni fa.



La grotta Magurata







# Favole invernali della Bulgaria

Grazie alla sua posizione geografica, nella parte meridionale dell'Europa, la Bulgaria e le sue stazioni sciistiche godono di un forte sole e bellissima neve.



Etara



# BULGARIA

La bellezza delle montagne bulgare d'inverno è indescrivibile! Possono essere così severe e far persino paura, ma possono essere anche carezzevoli, piene di sole, con la neve scintillante e le ottime piste. Accanto ai monti Rila, Pirin e Rodopi serpeggia la maestosa catena dei Balcani. E per gli ospiti di Sofia, Vitosha si trova solo a un passo!

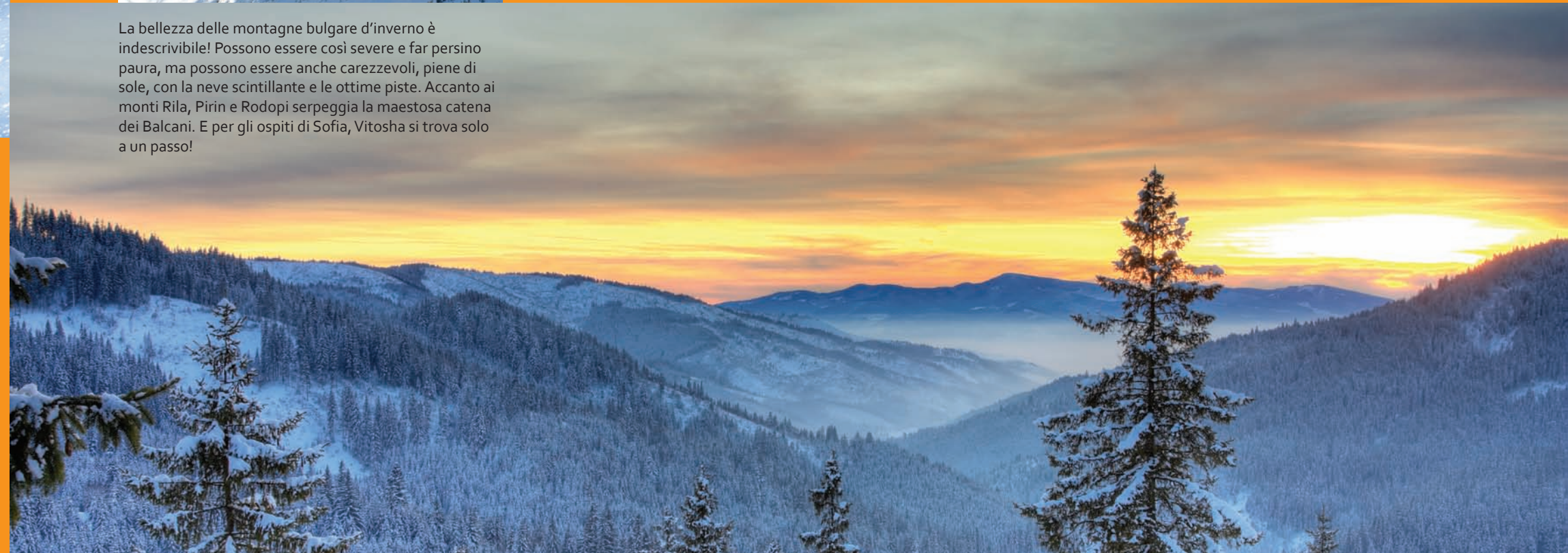


La Bulgaria ha anche un altro volto: le belle case del Risorgimento bulgaro, addormentate sotto il manto bianco. Cercate il tempo per visitare durante la stagione invernale: Etara, Koprivshtitza, Tryavna, Shiroka laka e la vecchia città di Plovdiv, dove si può ammirare la tipica architettura, l'irripetibile colorito balcanico... e molto romanticismo...

E tutto questo splendore, raccolto in sé suoni, colori, profumo dei comignoli fumanti, gustosi piatti e la grappa riscaldata, renderà la vostra vacanza colorata e indimenticabile.

Bansko, Borovetz, Pamporovo – le stazioni sciistiche della Bulgaria! Ottime piste, teleferiche e sciovie, accoglienti sale da tè, ristoranti ed esperti maestri di sci renderanno indimenticabile la vostra vacanza invernale.

Le piste nelle stazioni sciistiche in Bulgaria ospitano diverse competizioni dei campionati europei e mondiali delle singole specialità. Insieme alle ottime condizioni per lo sport ci sono meravigliose possibilità di relax nei centri benessere SPA & Wellness degli alberghi vicini.



Bansko



Se deciderete di unire un'attiva vacanza invernale con il turismo congressuale, la Bulgaria è il posto giusto. Le piste e il clima sono adatti per gli ospiti con diverse preferenze e preparazioni sportive. Vi aspettano raffinati ristoranti, sale conferenze, centri SPA e fitness. E un ricco programma culturale...







# Splendore e classe della costa del Mar Nero

La costa del Mar Nero è un posto magico! Qui si incontrano il mare caldo, le carezze del sole e l'antica cultura... Le spiagge sono di sabbia finissima che pian piano affondano nell'abbraccio del mare. Il sole è abbondante e dolce. E se a questo splendore aggiungessimo il lusso dei nuovi complessi alberghieri o l'accoglienza delle piccole città e dei paesi sul lungomare, il quadro sarebbe completo. La vostra vacanza al mare sta per iniziare!



Su, andiamo a fare sport! Sulle bellissime spiagge della Bulgaria il jogging e la pallavolo possono essere benefici non solo per la salute e bellezza del vostro corpo ma anche un piacevole divertimento. Il nuoto, il surf, le Immersioni subacquee, le moto d'acqua, lo sci nautico – la vostra vacanza sportiva può avere diversi volti.



Discoteche, night club, ristoranti e locali romantici sulla spiaggia mantengono la dinamicità del vostro buonumore. Il mare, la sabbia, gli stupendi complessi turistici e i locali, così come le escursioni in barca vi faranno divertire al massimo. Lasciatevi andare all'emozione!

# BULGARIA



Primorsko

Varna, Slanchev briag, Zlatni piasatzi, Albena, Nessebar, Pomorie – le luci dei lussuosi villaggi turistici brillano come una collana preziosa. La scelta è ampia sia per gli amanti dello sfarzo e della vita notturna, sia per gli ammiratori delle tranquille vacanze tra la natura e la cultura antica.



Nessebar

L'antica cultura della Bulgaria! Qui, accanto alla costa ci sono i vostri incontri con le belle chiese di Nessebar, il fascino unico del monastero Aladzha oppure con Apolonia Pontica, emersa dal tempo, vicino a Sozopol... E l'antica Nessebar è tra i patrimoni culturali di valore universale sotto la tutela dell'UNESCO. Però la cultura bulgara ha anche un volto moderno – festival, concerti, gallerie d'arte.



Yacht, golf, sabbie dorate, ottimi drink e infinita voglia di vivere! Aprite il cuore e gli occhi alla calda bellezza dei villaggi turistici sul Mar Nero, dove la festa non finisce mai. E in ogni caso dedicate del tempo per visitare Sozopol, Balchik, Kaliakra – soste romantiche per la vostra vacanza.



www.bulgariatravel.org





# Bellezza e salute da 600 sorgenti minerali

La professionalità degli specialisti e la vasta gamma dei trattamenti fatti con i benefici oli essenziali e miele si prenderanno cura della vostra bellezza.



Hissaria



Nella città di Velingrad si trovano le più considerevoli sorgenti di acque termali della Bulgaria. Le loro composizioni chimiche le pongono tra le più curative nel paese. Le acque termali salate sono un grande rimedio curativo per le malattie dell'apparato scheletrico, il sistema nervoso periferico, l'apparato respiratorio, digestivo ecc. Un altro dono di Dio sulle terre bulgare sono i giacimenti di fanghi termali, fanghi "liman", torba e bentonite. Pomorie, Karlovski mineralni bani, Maricostinovo sono i centri più famosi per questo tipo di terapia.

E se venite in Bulgaria per godervi la miracolosa forza delle sue acque termali e il confort dei nuovi ed esclusivi complessi SPA troverete ottime possibilità di relax e divertimento – sci e snowboard d'inverno, lunghe spiagge dorate d'estate, alte montagne con dei panorami meravigliosi e una natura ancora vergine...

# BULGARIA



Un grande vantaggio per la Bulgaria è che le risorse bioclimatiche e balneologiche si trovano in combinazioni raramente riscontrate, famose come il connubio tra la montagna e il mare. E oltre alle magnifiche risorse naturali vi aspettano i confort dei nuovi esclusivi complessi turistici a Velingrad, Hissaria, Kyustendil, Devin, Pomorie, Sandanski...

Sapareva banya



La Bulgaria è il paese con il maggior numero di sorgenti minerali al mondo dopo l'Islanda. Finora qui ne sono state trovate e analizzate circa 600, di cui più dell'80 per cento hanno proprietà curative e la temperatura dell'acqua è da 20 a 101°C. Gran parte delle acque termali sgorga da grandi profondità, e questa è una garanzia per la loro purezza.







# L'unica Bulgaria



Un elemento importante sulla mappa culturale della Bulgaria sono i festival internazionali del folclore e dei canti: I festival internazionali del folclore a Burgas e a Plovdiv, le sagre nazionali del folclore nella località Rozhen vicino a Smolian e a Koprivshtitza e molte altre. Un incontro indimenticabile di tradizioni, talenti e sontuosi colori!

Le feste e le tradizioni folcloristiche sono un incredibile miscuglio di colori, suoni, simboli pagani e cristiani. La possibilità di vivere in diretta i riti e le usanze come le feste di Matrimonio bulgaro, i balli dei Nestinari, i Kukeri, Trifon Zarezan, Eniova bulya /la festa delle ragazze/, Natale, la Festa di Lazzaro, della Farfalla, Gherman e altre vi lasceranno ricordi indimenticabili della vostra avventura bulgara.

La rosa damascena e le erbe medicinali godono di un particolare rispetto nelle tradizioni bulgare. Venite alla fine di maggio a Kasanlak, Karlovo o Kalofer alla "Festa della rosa".



www.bulgariatravel.org



Tipiche per le tradizioni e le usanze bulgare sono le feste legate alla casa, alla famiglia e ai figli... Le festività di Natale, i panettoni e le uova tinte a Pasqua, onomastici e matrimoni – tutti intessono come in un variopinto tappeto il caratteristico spirito bulgaro e la sua l'identità.

In modo irripetibile i riti pagani si fondono con la tradizione cristiana. E quando si osservano i Kukeri – uomini con terrificanti ed enormi maschere e abiti spaventosi che scacciano il maligno con le loro danze, oppure i Nestinari, che ballano scalzi sulle braci, si dice: questa è magia!

# BULGARIA



Potremmo raccontarvi ancora molto per la Bulgaria e per la sua ospitalità. Ma non basterebbe! Dovete venire qui e con i vostri occhi e il vostro cuore dipingere il vostro quadro. Ritrovare nuove bellezze, sedere ai diversi tavoli, degustare vini differenti e ascoltare le inebrianti canzoni popolari... E poi con il cuore innamorato tornare a casa, e quando la nostalgia per la Bulgaria vi prenderà, non esitate... Vi aspettiamo!





# Bulgaria

## INFORMAZIONI UTILI

**Forma di governo in Bulgaria:** Repubblica Parlamentare  
**Capitale:** Sofia (1,2 milioni abitanti)  
**Lingua ufficiale:** Bulgaro, scrittura: Cirillico  
**Religione:** Ortodossa (85%), musulmana (8%), altre (7%)  
**Fascia oraria:** GMT (Londra) + 2 ore, Fascia oraria dell'Europa Orientale (Germania) + 1 ora.  
**Clima:** Continentale moderato, nella parte meridionale, di transizione al mediterraneo. Le temperature medie per gennaio sono da -2 a 2 °C nelle pianure e fino a -10 °C nelle montagne, a luglio sono da 19 a 25 °C nelle pianure e circa 10 °C sulle cime delle montagne. Piogge - 450-600 mm nelle pianure, fino a 1300 mm nelle montagne.

**Cambio di valuta:** Il LEV bulgaro ha un controvalore in Euro: 1 Euro equivale a 1.955 BGN.

**Numeri telefonici utili:** Prefisso internazionale +359  
 Numero d'emergenza europeo: 112

**Aeroporti:** Aeroporto Sofia, tel. +359 2 937 2211  
 Aeroporto Plovdiv, tel. +359 32 601127  
 Aeroporto Varna, tel. +359 52 573 323  
 Aeroporto Burgas, tel. +359 56 870 248

**Per contatti:** **Ministero dell'economia, l'energetica e il turismo**  
 Bulgaria, 1052 Sofia, via "Slavyanska" No 8  
 Centralino: +359 2 940 7001, fax: +359 2 987 2190  
 e-mail: e-docs@mee.government.bg  
[www.mee.government.bg](http://www.mee.government.bg)  
[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)  
**Centro nazionale informazioni turistiche**  
 Sofia 1000, piazza Sveta Nedelya No 1  
 Tel. 02/ 933 58 11, 933 58 21, 933 58 26



**Programma operativo "Sviluppo regionale" 2007-2013**  
[www.bgregio.eu](http://www.bgregio.eu)  
 Investiamo nel vostro futuro!



Il Progetto è finanziato dal Fondo europeo per lo sviluppo regionale e dal budget statale della Repubblica di Bulgaria.

"Schema per il sostegno finanziario gratuito BG 161PO001/3.3-01/2008 "Sostegno per un efficace marketing nazionale del prodotto turistico e miglioramenti dei servizi informatici" secondo contratto BG161PO001/3.3-01-4 per progetto "Elaborazione e diffusione di materiali informativi e pubblicitari per la promozione della Bulgaria come destinazione turistica"



# Bulgaria

**Ministero dell'economia, l'energetica e il turismo**

Bulgaria, 1052 Sofia, via "Slavyanska" No 8

Centralino: +359 2 940 7001, fax: +359 2 987 2190

e-mail: e-docs@mee.government.bg

[www.mee.government.bg](http://www.mee.government.bg)

[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)



*Questo documento è stato creato nell'ambito del progetto "Elaborazione e diffusione materiali informativi e pubblicitari per la promozione della Bulgaria come destinazione turistica", contratto BG161PO001/3.3-01-4, realizzato con il contributo finanziario del Programma operativo "Sviluppo regionale" 2007-2013, cofinanziato dall'UE tramite il Fondo europeo per lo sviluppo regionale. Tutta la responsabilità per il contenuto del documento è del beneficiario - Ministero dell'economia, l'energetica e il turismo e in nessun modo si deve considerare che questo documento rispecchi l'opinione ufficiale dell'Unione europea e degli Organi governativi.*