



欢迎探索保加利亚





www.bulgariatravel.org

保加利亚！属于您的精彩奇遇
属于您的美丽神话……
欢迎您！



保加利亚

欢迎探索保加利亚！
保加利亚的文化遗产
建筑杰作 — 房屋、教堂、修道院
葡萄酒及美食
保加利亚的山
保加利亚的冬日故事
灿烂辉煌的黑海之滨
带来美丽与健康的600处温泉
这就是独一无二的保加利亚





探索保加利亚



卡利阿克拉角

探索保加利亚——它就像一杯鸡尾酒，呈现着美丽的自然，悠久的历史，神奇的矿泉及温暖大海的不可思议的色彩。享用它体会巴尔干的美妙，只能用你的心和眼睛来尝试，这种美妙来自面具节的狂欢，多彩的民族服饰，罗多比山脉的老歌及大自然的多姿。



www.bulgariatravel.org



如果你热爱大自然，在这里你可以近距离接触彼林、里拉、罗多彼山脉，相信青山绿水以及多样的动植物一定能给你带来一段难忘的愉快回忆。巴尔干山脉贯穿整个保加利亚，首都索菲亚就坐落于维托沙山 (Vitosha) 的山脚下，建筑保护区也绵延于整个山脉。



皮林山



斯利文

▲ 位于欧洲和亚洲交界处的保加利亚更像是一座融合了色雷斯，拜占庭，以及罗马文化的文化宝库。在这里你可以亲身感受到色雷斯文化，亲眼看到卡拉诺维斯卡陵墓 (Karanovska mogila)，色雷斯人的古墓，以及古罗马圆形剧场。



巴尔干的中区



保加利亚四季分明——暖春，炎夏，金秋，雪冬，各具特色，每个季节都会给你带来不同的感受。无论你是喜欢极限运动，还是热衷于热闹的酒馆，喧嚣的聚会，或者偏爱独特的风光和古老的文化，多元的保加利亚总能使来度假的你，找到一份属于你的乐趣。

保加利亚600多处具有治疗功效的温泉闻名于世，它最大的特点在于它神奇的疗效和宜人的气候。在保加利亚你可以感受到天然与现代完美结合的spa，这些都让保加利亚成为一个令人向往的Spa圣地。

保加利亚



保加利亚的文化宝藏

保加利亚



斯维斯特尔斯卡墓 (Sveshterska grobnitsa)



大特尔诺沃



您的保加利亚之行重要的一站是独一无二的联合国教科文组织的文化遗产。这里有波亚诺斯卡教堂 (Boyanska tsarkva) 和它让人神迷的壁画，欧洲最大的浅浮雕——马达尔骑士 (Maderski konnik)，色雷斯人文化的象征——卡赞勒克古墓 (Kazanlashka grobnitsa)，一座建在半山腰上的综合教堂——埃瓦诺斯奇特山教堂 (Ivanovskite tsarkvi)，斯维什塔利古墓 (Sveshtari)，里拉修道院 (Rilski manastir)，内塞贝尔古城 (Nesseba)...

▲ 保加利亚古都！普利斯卡 (Pliska)，普雷斯拉夫 (Veliki Preslav)，大特尔诺沃 (Veliko Tranovo) ... 是保加利亚帝国昔日辉煌的见证，文化的顶峰、民族的自信。宫殿，幕墙，长形基督教堂... 聚集着经过时间洗礼的财富和智慧。

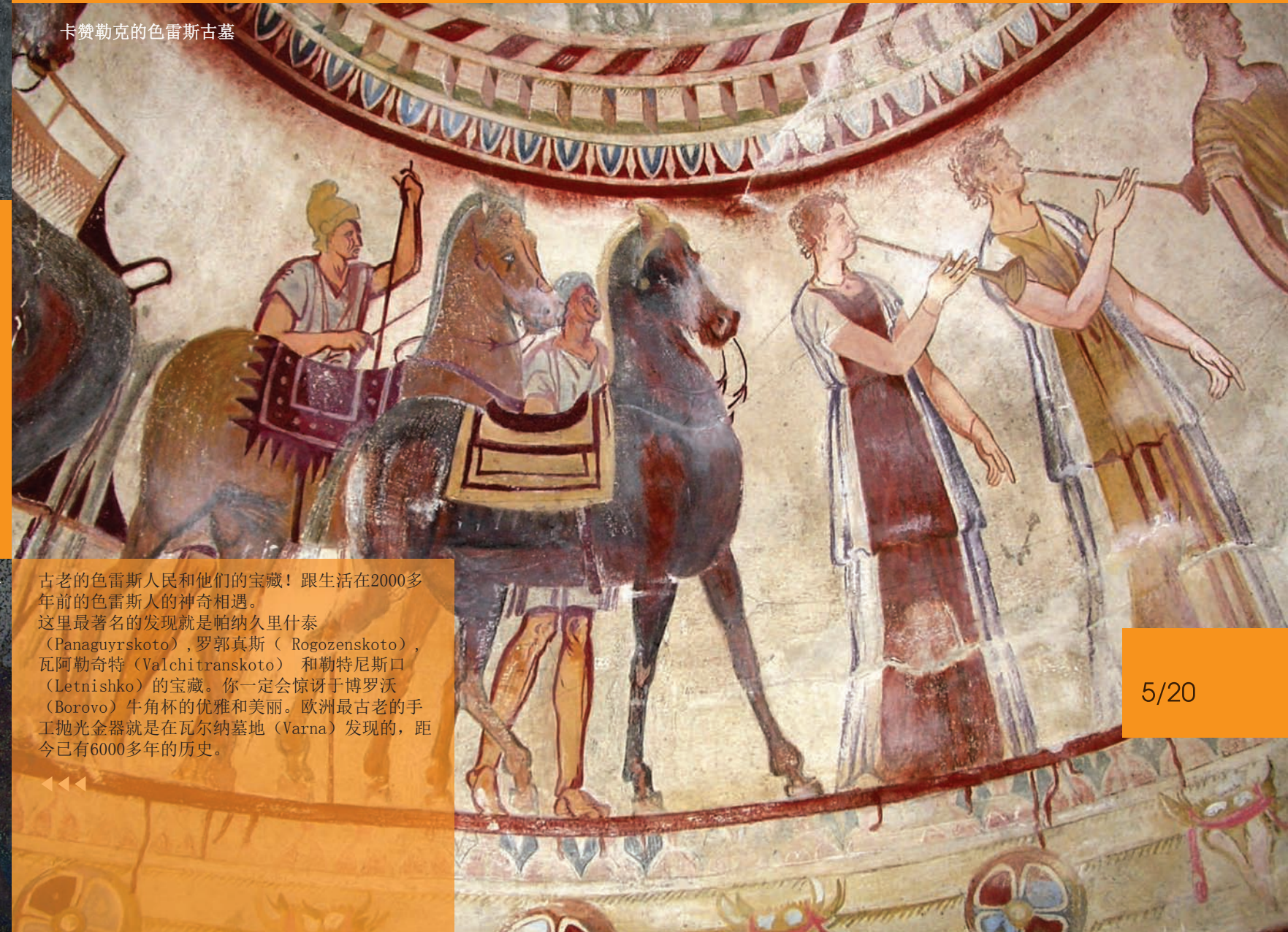


波亚诺斯卡教堂 (Boyanska tsarkva)

保加利亚考古新发现！位于斯塔罗塞 (Starosel) 的 Perperikon 因古老的狄奥尼修斯圣地而闻名于世，那里有东南欧最大的色雷斯人的庙宇，Odrysian 王国的特瑞斯王 (Teres) 令人着迷的黄金面具... 壮观的奥斯特路沙 (Ostrusha) 和塔特勒 (Tatul) 墓地，和古代色雷斯人的祭祀女神的圣地。最近，在紫佐波尔 (Sozopol) 镇附近的圣若翰洗者 (Sveti Ioan Krastitel) 岛发现的圣若翰洗者的遗体也成为一时的轰动。

碑状墓葬丰富的葬礼仪式，还有独特的高坟堆葬礼都是属于色雷斯的贵族文化。
▲ 卡赞勒克古墓 (Kazanlashkata grobnitsa) 和 阿利山德瓦墓葬 (Alexandrovska grobnitsa) 的壁画会给人留下深刻的印象。色雷斯人的墓葬文化的另一个代表就是有着让人瞩目的浅浮雕和女像柱的斯维斯特尔斯卡墓 (Sveshterskata grobnitsa)。

卡赞勒克的色雷斯古墓



马达尔骑士 (Maderski konnik)



博罗沃



特瑞斯王 (Teres) 的面具

古老的色雷斯人民和他们的宝藏！跟生活在2000多年前的色雷斯人的神奇相遇。这里最著名的发现就是帕纳久里什泰 (Panagyrskoto)，罗郭真斯 (Rogozenskoto)，瓦阿勒奇特 (Valchitranskoto) 和勒特尼斯口 (Letnishko) 的宝藏。你一定会惊讶于博罗沃 (Borovo) 牛角杯的优雅和美丽。欧洲最古老的手工抛光金器就是在瓦尔纳墓地 (Varna) 发现的，距今已有6000多年的历史。



建筑杰作——房屋，教堂，修道院

保加利亚



圆形露天剧场 - 普罗夫迪夫



格洛奇希修道院

我们的旅行继续前行，沿途你会看到安逸而充满着记忆的文艺复兴时期的老房子，具有独特魅力的教堂，和安静的修道院。这些教堂和修道院，有的以它独一无二的建筑风格而著称，有的以它的技艺高超的壁画及圣像而让人印象深刻，还有的以它坐落的美丽地理位置而让人流连忘返。



古城 - 普罗夫迪夫



圣乔治坦达 - 索非亚

保加利亚的教堂和修道院是令人着迷的杰作诸如：里拉 (Rilski)，巴奇科夫 (Bachkovski)，特罗扬 (Troyanski)，罗真 (Rojenski)，佩罗巴金斯奇 (Preobrajenski) 修道院，在帕扎尔吉克 (Pazardzik) 的圣母 (Bogoroditsa) 教堂，还有在班斯科的三一神 (Troitsa) 等等。拜访阿拉扎 (Aladja) 修道院或者是贝萨尔波沃斯奇 (Besarbovski) 修道院的神秘世界，将会是你整个旅途中独特的体验



里拉修道院



科瓦切维萨 (Kovachevitsa)

普罗夫迪夫 (Plovdiv)，班斯科 (Bansko)，罗真 (Rozhen)，梅尔尼克 (Melnik)，口瓦切夫萨 (Kovachevitsa) 和阿尔巴纳希 (Arbanasi) 这样充满着文化遗址和历史建筑的城市和村庄，见证个国家丰富的历史。每一个古老的城镇和村庄几乎都能够讲出一个故事。普罗夫迪夫是世界上最古老的五座古城之一。班斯科镇则因其完美的滑雪环境，独特的民风民俗，古老的保加利亚建筑，还有美味的当地美食而闻名于世。



梅尔尼克

在特里亚夫纳 (Tryavna)，科普里夫什察 (Koprivshitsa)，埃特拉 (Etara)，结勒瓦纳 (Zheravna) 和波结纳奇 (Bozhentsi) 的畅快之旅，你将能感受保加利亚神奇的大自然，见到具有代表性的建筑，还能品尝到独特的民族美食，在这里每一座建筑都堪称为一座纪念碑，它们是150-200年前当地人民伟大的智慧结晶。





美酒与美食

保加利亚人对美食，美酒特别是对白酒有着非同寻常的热爱。除此之外，保加利亚人更喜欢把这些美味与他们的朋友分享。在这里等待你的将会是一份色香味俱全精心烹饪的大餐，散发着诱人的香味，温暖的噼啪作响的火炉，种满鲜花如画般的小院，以及远处清晰可见的秀美山峰。



巴尼察（另：酥皮饼，Banitsa）是一道极具代表性的保加利亚菜肴。它基本上是由烘焙的面粉，自制的黄油，还有鸡蛋做成的，但是巴尼察又分许多种——带奶酪的，带南瓜和坚果的，还有带苹果的……



保加利亚



▲ 保加利亚酸奶是一种对人体非常有益的特产。它能够调节肠胃菌群，促进肠胃蠕动帮助排除体内毒素，提高免疫力。而酸奶呢，正是起源于4000年前的色雷斯人。



来看看保加利亚缤纷美食！这里聚集了自然中各种温暖色彩。青椒，胡萝卜，芹菜，豌豆，洋葱，秋葵，土豆——这些所有的东西，都来自当地保加利亚人自己的菜园。肉，在保加利亚美食中是非常重要的一个部分。烧，烤，跟蔬菜一起烹饪，抑或是裹上鸡蛋和面包屑用油炸，在保加利亚美食菜单中都占据了很大的版面。



在保加利亚，餐桌上的每一道菜根据四季而异，都是来自菜园，田地，甚至野外。保加利亚菜肴永远离不开调料。在春天和夏天，含有许多绿色蔬菜的便餐非常常见。到了严冬，人们常吃的就以肉食，酸菜，腌菜为主。而且都非常健康，因为这些都是低温烹饪保存在瓦罐中的。



在舒适的田舍中你将会体会到那份只属于自然的恬静和放松。在农舍的小院子里，你不仅能看到五颜六色的花，还能找到各色的美味又健康的水果和蔬菜，番茄，葡萄，桃子，青椒，等等...对了！还有千万不要错过这里琥珀色的，又香甜又健康的蜂蜜哦！



保加利亚因红酒闻名于世。充足的阳光，肥沃的土地，还有从古老的色雷斯人那里继承下来的传统，以及对美酒的热爱，使得保加利亚的红酒被世界各地的人们喜爱。一些具有代表性的保加利亚酿酒葡萄在保加利亚的葡萄酒中享有盛誉。最古老的一种叫做„Mavrud”，在上古时代就已经人工种植了。沿斯特鲁玛河，分布着„Shiroka Melnishka Loza” 赤霞珠还有美乐葡萄种。以这些葡萄为原料生产出来的葡萄酒散发着极具南部特点的香味，口感非常的香醇。



www.bulgariatravel.org



保加利亚的山

维托沙 (Vitosha), 里拉 (Rila), 皮林 (Pirin), 罗多彼 (Rodopite) 山脉... 以及在他们附近的巴尔干山脉 (Stara planina)。其实还有许多其他山脉值得一提——没那么高, 但也非常美丽, 值得一游。



里拉山



攀岩、漂流、高压跳伞、山地自行车、徒步... 如果你喜欢探险和极限运动, 在这里, 你能找到你所想找的一切。



贝洛格拉奇克岩石群



这里有将近400座高山湖, 像一颗颗蓝色的珍珠分散在皮林, 里拉, 巴尔干山脉。这里也将成为你旅行重要的一部分。



皮林山



美到难以想象的瀑布, 两壁高耸入云的如画般的峡谷, 倒映着层峦叠嶂的清澈见底的湖水... 这仅仅是你穿越保加利亚生态之旅的一小部分。

德维塔克洞 (Devetashka peshtera)



在你的保加利亚山川之行中一定要安排一站就是这里著名的岩洞, 因为在这里有将近6000个形态不一的岩洞。虽然并不是每一个都能让你探险, 但是在雅郭丁斯卡 (Yagodinskata), 德维塔什卡 (Devetashkata), 你绝对可以获得一次完美的探洞之旅。有些岩洞甚至保存着具有5000年历史的壁画



马古拉洞



保加利亚





保加利亚的冬天故事

由于保加利亚位于欧洲南部，具有优良的地理位置，所以冬季在度假村可以欣赏美丽的雪景，享受充足的阳光。

埃特拉 (Etara)



在这里，还有另一个保加利亚等待你去发现，有许多被大雪覆盖的美丽的文艺复兴时期的古建筑。去参观一下冬季的埃特拉 (Etara)，科普里夫什察察 (Koprivshitsa)，特里亚夫纳 (Tryavna)，什罗卡·拉卡 (Shiroka Laka) 或者 古老的普罗夫迪夫，你会发现许多令人沉迷的建筑，你会感受到一个独一无二的充满浪漫的巴尔干半岛。这所有的美丽混合着声音、色彩和味道——壁炉中传出原始的松香、传统美食散发着诱人的味道、独特的保加利亚白酒洋溢着醇香，这一切会给你带去终生难忘的记忆。



班斯科 (Bansko)，波罗维斯 (Borovets)，潘波罗沃 (Pamporovo) - 最美的保加利亚冬季旅游圣地！最佳的路线、完善的基础设施，惬意的茶坊和酒店、训练有素的导游，能让你这个冬天变得更加难忘。这里的滑雪赛道是欧洲和世界滑雪锦标赛的专用赛道。除了这些顶级的滑雪条件，你也能在当地找到舒适的spa和健康中心。



冬天保加利亚的山美得不可思议！它们可以严峻冷酷，也可以温柔迷人反射着冬季明媚的阳光。里拉 (Rila)，皮林 (Pirin)，罗多彼 (Rodopite) 和巴尔干 (Stara Planina) 山脉。如果你是索菲亚的客人，那么维多莎山离你只有一步之遥。



保加利亚



班斯科



如果你决定把这次冬季之旅和公事旅游结合在一起，那么保加利亚绝对是你的不二之选。这里的天气和地理条件能为爱好运动的人提供一切便利的条件。你还可以找到上好的酒店，会议厅，spa设施，和健康中心。当然，还有各式各样的文化活动。



www.bulgariatravel.org



世界顶级的黑海海滩

保加利亚的黑海海滩是一个充满魔力的地方！在这里，温暖的海水伴着明媚的阳光冲刷着这里古老的文化...海滩上细腻的金沙，轻轻的拥抱着大海。阳光很足，而且很温柔。与舒适顶级的综合旅馆，还有沿海的小镇，构成了一幅完美的油画，完美了你的海滩之旅。



让我们来运动吧，在保加利亚美丽的海滩！慢跑和沙滩排球既有趣又对身体有益。游泳，冲浪，跳水，潜水，潜水 - 你的运动假期你可以随心所欲。不用多久，阳光，海水，运动，会让你的身体越来越棒！



海边的迪斯科，酒吧，还有浪漫的餐馆总能让你保持一份不错的心情。海水、沙滩、餐厅、快艇，美妙的观光胜地，一定会加速你的热情！让我们来一起感受激情吧！

保加利亚



皮利莫斯克 (Primorsko)

瓦尔纳 (Varna)，阳光海滩 (Sunny Beach)，金沙湾 (Zlatni pyasatsi)，阿尔贝纳 (Albena)，内塞伯尔 (Nessebar)，波莫里埃 (Pomorie) - 这些旅游胜地就像项链上的一颗颗珍珠熠熠生辉。在这里，不管你是追求热闹的夜生活，还是安静的追寻古老文化，你总是能找到你想要的。



内塞伯尔



保加利亚古老的文化！这里，在海滨，您与美丽的内塞伯尔教堂，独一无二的阿拉扎 (Aladzha) 修道院，或者索佐波尔附近的Apolonia Pontica有着约会...而内塞伯尔古城已经是联合国教科文组织关于文化遗产的保护对象。但是，保加利亚文化也有它现代的一面 - 狂欢节，音乐会，艺术展。



快艇，高尔夫，金色的沙滩，美味的鸡尾酒，无尽的享受！敞开你的心扉，去感受那永远不会停止的来自黑海旅游胜地的快乐吧！当然，也要留一点时间给充满了浪漫的紫佐波尔 (Sozopol)，巴尔奇克 (Balchik)，卡利阿克拉角 (Kaliakra) 哦！



带来美丽和健康的 600处矿物温泉

在这里你会享受到多种不同的理疗。这里有令人身心愉悦的精油和蜂蜜，当然，还有来自按摩师的专业按摩。



希萨里亚



如果你来保加利亚是为了具有神奇疗效的温泉，和舒适顶级的综合spa，那么在这里你一定能够获得最令人心身愉快的娱乐和享受——冬季有刺激的滑雪，夏季有金色的沙滩，还有远山美景，以及那未被开发的美丽自然...

保加利亚



山海相间、天然spa，还有舒适的气候是保加利亚最大的优势。去自然的美景之外，在韦林格勒 (Velingrad)，希萨里亚 (Hisar)，丘斯腾迪尔 (Kyustendil)，贝登 (Devin)，波莫里埃 (Pomorie)，桑丹斯基 (Sandanski) 还有其他奢华的享受在等着你。

韦林格勒 (Velingrad) 是保加利亚温泉最具代表性的地方。根据化学成分分析，这里的温泉水是最具治疗效果的。含盐的温泉水是对肌肉骨骼系统、末梢神经系统、呼吸系统和消化系统最具疗效。上帝给保加利亚的另外一个礼物就是这里具有治疗效果的泥。波莫里埃 (Pomorie)，卡尔洛沃 (Karlovo) 泥浴玛丽克斯提诺 (Marikostino) 都是著名的疗养中心。

萨帕雷瓦巴尼亚



保加利亚是除了冰岛之外矿物温泉最多的国家。在这里被发现并开发的矿物温泉有近600处，其中超过80%具有药效，并且水温从20摄氏度到101摄氏度不等。这些矿物温泉很多都来自很深的地下，所以保证了它们的纯度。



独一无二的保加利亚



在保加利亚的文化中，有一个重要的元素，就是国内和国际的民间艺术节和歌唱比赛 - 国际民间艺术节是在布尔加斯 (Burgas) 和普罗夫迪夫 (Plovdiv) 举行；国内的民间艺术节则是在斯莫梁 (Smolyan) 附近的罗真 (Rojen) 地区和科普里夫什幕察 (Koprivshtitsa) 等其他地区举行。你会看到许多令人流连的传统文化，民间高人，以及丰富的节目！

保加利亚的民族节日和传统文化来源于奇异的色彩和音乐、古老的图腾崇拜以及基督教。如果能够参加一次当地的民俗活动或者宗教节日，例如，“保加利亚的婚礼”，“火舞节”，“葡萄剪枝节”，“仲夏新娘”，“圣诞节”，“圣拉扎尔节”，“蝴蝶”，“„German“等等，将会给你的保加利亚之行留些难忘的记忆。

玫瑰精油和药草在保加利亚的传统中占着举足轻重的地位。来自于五月末的卡赞拉克 (Kazanlak)，卡尔洛沃 (Karlovo) 和卡拉韦洛沃 (Kalofer) - 传统的玫瑰节。



www.bulgariatravel.org



有代表性的保加利亚传统和民俗庆典都与假期，家庭和孩子们有关... 圣诞节假期，复活节蛋糕和彩蛋，命名节，结婚典礼 - 这一切都像是色彩缤纷的保加利亚手工挂毯，将美好和独特的保加利亚风俗和传统编织在其中。

保加利亚的民俗庆典是原始的图腾崇拜和基督教的一种独特融合。当你看到人们戴着巨大的令人害怕的面具，穿着戏服，跳着舞蹈驱赶恶魔，或者当你看到人们光着脚在燃烧的火炭上跳舞，我要说的是 - 这，就是魔力！



保加利亚

关于保加利亚这个美丽的国家，这个热情好客的民族，我们无法用语言来表达，你要用你的眼睛去看，用你的心灵去感受去发现她的美。你要亲自品尝各种美食，品味各色美酒，聆听美妙的音乐。置身于保加利亚独特的文化氛围中，你会慢慢的迷恋上她，舍不得离开，即使离开也会想念，想念时，不要犹豫，她永远在这里等待你，欢迎你。

保加利亚

实用讯息

保加利亚的国家制度: 议会制共和国
 首都: 索菲亚 (人口: 120万)
 官方语言: 保加利亚文, 文字系统 - 西里尔字母
 宗教信仰: 东正教 (85%), 穆斯林 (8%), 其他 (7%)
 时区: 格林威治标准时间 (伦敦) +2小时, 东欧时间 (德国) +1小时。
 气候: 温带大陆性湿润气候, 南部 - 过渡性地中海气候。一月份平均气温 -2° 至2°, 平原地区气温 - 10° 山岭地区气温 - 10° 七月份平原地区气温19° 至25°, 山岭地区气温10° 降雨 - 平原地区450-600mm, 山岭地区最高1300mm

当前汇率: 保加利亚列夫: 欧元 = 1欧元: 1.955列夫
 重要电话: : 保加利亚国际电话区域代码为+359
 欧洲统一的紧急电话号码: 112

机场: 索菲亚机场 - +359 2 937 2211
 普罗夫迪夫机场 - +359 32 601127
 瓦尔纳机场 - +359 52 573 323
 布尔加斯机场 - +359 56 870 248

联系方式: 经济、能源和旅游部
 保加利亚, 1052 索菲亚, Slavyanska Str. 8号
 Bulgaria, 1052 Sofia, Slavyanska Str. No 8
 电话号码: +359 2 940 7001, 传真: +359 2 987 2190
 电邮地址: e-docs@mee.government.bg
 www.mee.government.bg
 www.bulgariatravel.org
 国家旅游咨询中心
 索菲亚, 1000, 圣娜德丽雅街, 1号
 Sofia, 1000, Sveta Nedelya街, 1号
 电话号码: 02/ 933 58 11, 933 58 21, 933 58 26



行动计划“区域发展”2007年至-2013年
www.bgregio.eu
 投资你的未来!



本项目是由欧洲区域发展基金和保加利亚共和国国际预算联合出资赞助。
 免费财政补助161po001/3.3-01/2008., 支持有效的国家旅游产品市场营销及提高信息服务水平, 依据“建设保加利亚为销售信息产品生产分散地以及旅游城市”项目BG161P0001/3.3-01-4号合同。

- 修道院
- 教堂
- 色雷斯古墓
- 建筑物保护区
- 滑雪度假村
- 历史地段
- 古城
- 名列联合国教科文组织的文化及自然遗产
- 浴疗法及SPA
- 飞机场
- 港口
- 边防检查站
- 上等级公路
- 高速公路
- 高速公路项目

保加利亚

经济、能源和旅游部

保加利亚, 1052 索菲亚, Slavyanska Str. 8号

Bulgaria, 1052 Sofia, Slavyanska Str. No 8

电话号码: +359 2 940 7001, 传真: +359 2 987 2190

电邮地址: e-docs@mee.government.bg

www.mee.government.bg

www.bulgariatravel.org



该文件制定于“建设保加利亚为销售信息产品生产分散地以及旅游城市”项目BG161P0001/3.3-01-4号合同之内，在执行项目组“区域发展”的资助下执行，由欧盟通过欧洲区域发展基金会提供资金支持。该文件内容的所有责任由经济能源部承担，不得在任何情况下，将此文件视为欧盟和MA的官方意见。