



BULGARIA DEPORTES



www.bulgariatravel.org

Por qué Bulgaria?

El secreto mejor guardado

Mira por el ojo de la cerradura y descubre un desconocido pedazo de tierra que te ofrecerá más de lo que siempre habías soñado. Hay quien llama a Bulgaria "el secreto mejor guardado de Europa". Pregunta a tus amigos qué es lo que saben de este pequeño país y el espíritu descubridor seguramente te traerá aquí. ¡El viejo continente guarda sus tesoros y aún tiene con qué sorprenderte!



Todas las riquezas de la naturaleza en un puñado

¿Es posible que en tan sólo 111.000 km² hayan cabido tantos regalos de la naturaleza? ¿Te gustaría ver el amanecer en el pico más alto de la Península Balcánica, y despedirte del día en la cálida arena de la playa? Después de salir de un abismo de 200 metros de profundidad, ¿te gustaría subirte, acto seguido, a una roca de 200 metros de altura? ¿Has soñado alguna vez con sobrevolar un cañón desconocido y en unas pocas horas cruzar las aguas de un río turbulento en una barca? Te esperan unas vacaciones extremas llenas de muchas emociones a través de la topografía única de Bulgaria.



Una Encrucijada de culturas

Bulgaria es uno de los pocos destinos que puede ofrecer al mismo tiempo la comodidad del mundo moderno entrelazada con el encanto de antiguas culturas y religiones desconocidas, que han ido dejando su huella sobre estas tierras a lo largo de 13 siglos. Hospitalarios anfitriones, que se parecen a los personajes de los antiguos cuentos, te recibirán tanto en los hoteles modernos como en las casas auténticas de los pueblos pequeños. Tu viaje extremo continuará entre la romántica decoración de muchos lugares histórico-culturales, patrimonio de diversas civilizaciones que habitaron la Península Balcánica.



Índice

Aguas Rápidas – Kayak y Rafting	2
Turismo acuático	3
Buceo	4
Surf	5

Parapente	6
Paracaidismo	7
Puenting	8



Equitación	9
Mapa de Bulgaria	10
Ciclismo de montaña	12
Motocross	13
Montañismo (Trekking)	14
Turismo espeleológico	15
Jardín de cuerdas, Vía ferrata, Barranquismo	16
Escalada en roca	17
Escalada en hielo	18
Esquí freeride	19
Deporte en las grandes ciudades	20



Aguas Rápidas – Kayak y Rafting

La aventura comienza cuando localizamos en el mapa este destino tan poco común para practicar deportes en aguas rápidas – Bulgaria. El clima aquí permite el descenso con kayak durante todo el año y 3 temporadas de rafting. Las rutas tienen una longitud de entre 8 y 15 km. con un nivel medio de dificultad. Algunas rutas ofrecen la comodidad de los hoteles y las infraestructuras situados a lo largo de un río. Otras rutas de descenso implican el acceso por caminos de tierra, una romántica acampada y un encuentro con la naturaleza salvaje. El descenso por los desconocidos rápidos búlgaros te hará descargar una gran dosis de adrenalina y te proporcionará un encuentro con los hospitalarios habitantes de los pequeños pueblecitos esparcidos a lo largo del río.



El río Struma (Desfiladero de Kresna)

El desfiladero del río Struma ofrece oportunidades para practicar el descenso en los rápidos durante todo el año y es el destino más popular en Bulgaria. En la primavera de 2008 allí tuvo lugar una ronda de la Copa Europea de rafting. El desfiladero tiene dos tramos de 8 kilómetros de largo cada uno: uno difícil (categoría III+(V), y otro fácil (categoría II+ – III). A lo largo del río pasa una carretera principal que asegura el fácil acceso al inicio de las competiciones, así como sitios adecuados para disfrutar para ver los descensos más atractivos.

El río Arda

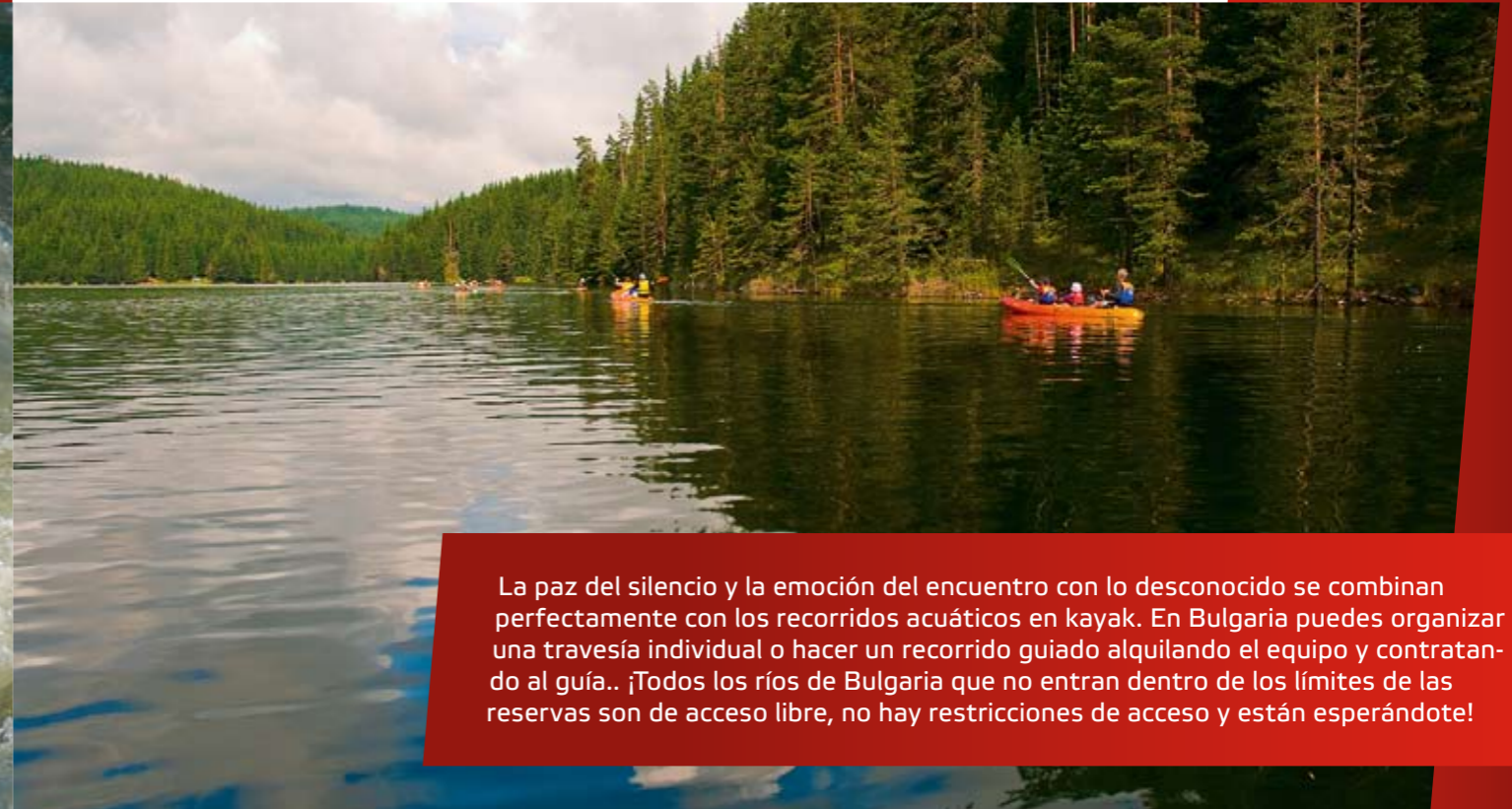
Un cañón pintoresco, rápidos extremos y orillas desiertas – esto es lo que te espera siguiendo la corriente del río Arda. Cuando el río está crecido, ...el descenso se puede hacer por dos rutas de 15 kilómetros de largo cada una, de nivel de dificultad III-IV. Las rutas están separadas por el medieval Puente del Diablo – un monumento cultural.

Tu adrenalina subirá al punto crítico cuando descendas en kayak por los ríos **Iskar, Chepinska, Zlatarishka, Rilska, Beli Iskar, Levi Iskar, Bebresh, Chepelarska** durante su crecida primaveral.

El desfiladero del río Struma tiene un tramo de bajo nivel de dificultad, que permite organizar descensos especiales para chicos (8-14 años). Los jóvenes de hasta 18 años de edad pueden descender el tramo técnico con previa declaración de consentimiento de los padres.

2

Turismo Acuático



La paz del silencio y la emoción del encuentro con lo desconocido se combinan perfectamente con los recorridos acuáticos en kayak. En Bulgaria puedes organizar una travesía individual o hacer un recorrido guiado alquilando el equipo y contratando al guía.. ¡Todos los ríos de Bulgaria que no entran dentro de los límites de las reservas son de acceso libre, no hay restricciones de acceso y están esperándote!

Río Danubio

Estrechos canales fluviales, islas con bosques salvajes e intransitables, amplias orillas arenosas, aves y peces exóticos – esto es lo que encontrarás entre la orilla búlgara y la rumana del Danubio. Las tranquilas aguas del Danubio te esperan durante todo el año. El evento más popular es la tradicional marcha TID (Tour International Danubien) que se celebra en agosto, pero el mayor reto son los recorridos en barca por el río durante el invierno.

Los ríos Yantra, Veleka, Arda, Maritsa, Tundzha, Kamchia

Las aguas mansas de las corrientes bajas de los principales ríos búlgaros te llevarán a playas escondidas, te pasearán por orillas desiertas y te ofrecerán una mirada alternativa a los lugares de interés cultural e histórico.

Las presas: Kardzhali, Studen kladenets, Ivaylovgrad, Batak, Dospat, Beglik, Zhrebchevo, Koprinka, Iskar

Descubre una isla apartada para encontrar una playa escondida o date una vuelta por la presa sobre las pintorescas orillas que se miran en el espejo de las aguas cristalinas... Monta tu tienda de campaña en la orilla o alójate en un hotel con vista panorámica y disfruta de la aventura en kayak en alguna de las presas búlgaras.

El kayak en aguas tranquilas está disponible para niños mayores de 5 años – un niño a bordo significa diversión para toda la tripulación. Los recorridos acuáticos vienen a ser la alternativa ideal para experimentar una aventura en familia, en la que todos participan por igual.



3

Buceo

Es una gran sorpresa, después de haber oído hablar tanto del terrible Mar Negro, de repente enfrentarse a sus amigables aguas que acarician la costa búlgara. El primer contacto con el agua es suficiente para darse cuenta de que ésta es dos veces menos salada que la de otros mares. Las corrientes, las olas y la marea son insignificantes y durante los meses de pleno verano (junio-septiembre) el agua costera llega a calentarse hasta 24-26°C. El tráfico de las grandes embarcaciones es relativamente bajo. Esto hace que el Mar Negro sea un lugar idóneo para buzos principiantes. No obstante, dichas condiciones sólo se encuentran en la capa superior, donde están las aguas cálidas "dulces". Abajo reina la fría corriente salada del Mediterráneo proveniente del Bósforo. Sólo en el Mar Negro, a 200 metros debajo de la superficie el oxígeno está agotado. Esto significa que a tal profundidad no existe vida, pero por otro lado se crean condiciones favorables para la preservación de los artefactos que están al fondo – en ausencia de oxígeno, casi no transcurren procesos de descomposición y de hecho los objetos se conservan intactos. Para los amantes de las sensaciones fuertes allí hay muchos secretos para descubrir. Además, el buceo técnico en Bulgaria es un deporte relativamente nuevo, que ofrece muchas posibilidades.

A lo largo de la costa búlgara hay más de 20 centros de buceo.

Embarcaciones naufragadas – el más accesible y conservado es el barco Mopang (a sólo 25 metros de profundidad en los alrededores de la ciudad de Sozopol); a los más valientes les esperan los submarinos hundidos durante la Segunda Guerra Mundial.

Cuevas submarinas – el pueblo de Tyulenovo.

Flora – un bosque bajo el agua cerca de la isla de Sveti Iván en las proximidades del pueblo de Sozopol.

Fauna – cerca de 180 especies de peces y tres especies de delfines habitan el Mar Negro.

Taukliman – tal vez el lugar más pintoresco para practicar pesca submarina de toda la Costa Norte del Mar Negro (muchas bahías pequeñas, cuevas y rocas esparcidas en el mar).

Varvara, al sur – aquí cualquier arponista puede esperar a encontrar incluso las especies más raras.

Todos los centros de buceo ofrecen programas para niños. Los niños mayores de 8 años pueden aprender a nadar y a bucear con máscara, tubo respirador y aletas, y los niños mayores de 10 años a respirar con equipo de buceo, bajo la dirección de un instructor en aguas poco profundas y tranquilas.

Surf

Algunos afirman que los surfistas son como los pescadores – cada uno quiere compartir una historia increíble. Si vienes a surfear a Bulgaria, oirás toda clase de leyendas. Algunos describen el Mar Negro como un mar con olas grandes, vientos tormentosos y monstruos que emergen de las profundidades. Otros te contarán de un paseo romántico sobre la tabla en compañía de dos delfines en la bahía quieta, te explicarán de lo tranquilas y dulces que son las aguas del Mar Negro, en donde viven sirenas; recordarán que de niños se "paseaban a la luz de la luna" y hasta las medusas no querían "quemarles" como recuerdo... Y, como en los cuentos de hadas, detrás de cada fantasía se esconde una dosis de realidad. Ya sea que estés buscando vientos en popa o luchar contra las tormentas, el Mar Negro ofrece a todos una emoción para contar a los nietos...Cerca de cada uno de los lugares adecuados para surfear encontrarás ofertas de alojamiento en hoteles de lujo o en pequeñas cabañas de pescadores, así como posibilidades para acampar (en tiendas de campaña y caravanas).

El Camping "Zlatnata Ribka" (El pez de oro) y la bahía de Atliman (en los alrededores de Kiten) son sitios convenientes para los surfistas novatos, ya que no hay olas que compliquen el entrenamiento.

Krapets, Albena, Varna, Burgas, Nesebar, Pomorie, Camping Gradina, Camping Kavatsite, Camping Coral, Camping Yug, Lozenets, Camping Arapy, Silistar – son unos de los destinos más populares para surfear en la costa búlgara del Mar Negro. Las costas en estos lugares son abiertas y casi siempre hay viento adecuado, sobre todo en el mes de septiembre.

Presas – durante casi todo el año los surfistas a vela más aficionados cogen el viento en las mayores presas: Iskar, Gorni Dabnik, Dospat, Koprinka, Dolna Dikanya, Lobosh entre otras.

Se recomienda que los niños comiencen a practicar surf a vela a la edad de 5-6 años para tener la fuerza física necesaria para manejar la vela. Para los menores son adecuadas las bahías (Zlatnata Ribka, Atliman) porque allí el viento y las olas son más suaves. Incluso en los días más sosegados las olas son suficientes como para permitir a los niños adiestrarse en el surf hawaiano.

Parapente

En el 2005, por primera vez en Bulgaria se celebró una ronda de la Copa Mundial. En el mundo del parapente Bulgaria es una tierra desconocida. Las diversas características del relieve y el clima con sus particularidades meteorológicas (nubes altas, térmicas fuertes) ofrecen a los aficionados inolvidables vuelos aventureros o posibilidades de romper récords deportivos. La temporada activa es de abril a septiembre, mientras que aquellos que no tienen miedo al frío pueden aprovecharse de los soleados días de invierno. En Bulgaria actualmente existen marcados más de 80 puntos por donde iniciar vuelo, pero hay muchas otras posibilidades inexploradas que esperan para ser descubiertas.



De montaña

Sopot (anfitrión de competiciones internacionales) Zlatitsa, Kom, Vratsa, Buzludzha y Sliven (en los Balcanes) y en las montañas Rila, Pirin, Vitosha y Konyavska. Estos sitios ofrecen hermosas vistas, fuertes térmicas (6+ m/s), base alta (3500+ m), y son adecuados para vuelos a campo traviesa /cross-country/ (200+ km), así como para rutas cerradas (120+ km).

De llanuras

Las colinas cerca de los pueblos de Madara, Shumen, Montana, Pernik, Nevsha y Topolitsa ofrecen térmicas estables (4+ m/s), en combinación con base alta de las nubes (3500+ m).

Vuelos de planeo

El cielo sobre Albena, Varna, Burgas y el resto de la costa búlgara del Mar Negro ofrece excelentes condiciones para practicar planeo.

Los padres más valientes confían a sus hijos en manos de los instructores para practicar con ellos vuelos en parapentes biplazas, tan pronto como el niño aprende a caminar. Para hacer vuelos individuales, los jóvenes deben ser mayores de 16 años.

6

Paracaidismo



Para practicar el paracaidismo en Bulgaria sólo necesitas una cosa: ¡vencer el miedo! Para los que van a hacer su primer salto se ofrecen varias opciones. Te sentirás más seguro si saltas en paracaídas tándem con un instructor. Después de un breve curso saltarás desde 3.500 m de altura, siendo tu única tarea la de relajarte y disfrutar de una caída libre durante medio minuto a una velocidad de 150 km/hora. Todo lo demás estará en manos del instructor. Si tienes ganas de saltar solo/a, tras un entrenamiento de un par de horas puedes volar desde 800 m de altura durante unos 5 segundos. Luego el ala se abre forzosamente (por una cuerda enganchada al avión). Esta es la opción más económica. La mayor satisfacción te la dará el Accelerated Free Fall ("caída libre acelerada") desde una altura de 3.000 metros – consiste en saltar cogido de la mano de dos instructores que te ayudan a tomar la mejor posición durante la caída libre y luego abren el paracaídas. Se recomienda para aquellos que quieren seguir saltando en paracaídas y adiestrarse en este deporte.

Modernos aviones y paracaídas, saltos en tándem o individuales, ofrecen los instructores experimentados de los centros de **Montana, Kazanlak, Plovdiv y Primorsko.**

En Bulgaria tampoco está prohibido practicar los saltos BASE. Hasta ahora se han realizado con éxito saltos desde parapente y desde el puente de Vitinya (120 m), pero aquellos que tienen espíritu aventurero pueden probar la pared de roca de 400 m, cerca de Vratsa y otros lugares nuevos.

Sin ninguna formación previa los niños de 10 a 16 años pueden saltar en tándem junto con un instructor con el consentimiento previo de los padres.



7

Puenting

Si tienes ganas de hacer un salto desde el puente más alto de la Península Balcánica o desde la cueva con la bóveda más alta de los Balcanes ¡ven a Bulgaria! También, en cualquier sitio y con las condiciones apropiadas, se puede dar un salto desde un globo aerostático. Una vez que adquieras experiencia, puedes probar el salto tipo péndulo. El 22 de marzo de cada año en el puente Stambolov most en Veliko Tarnovo se intenta mejorar el récord nacional de mayor número de saltos realizados en 24 horas. Éste es el evento más popular de los aficionados del puenting. También puedes optar por un salto en tándem o de noche. Durante el Festival de Rock de verano que se celebra en Kavarna, se instala una grúa desde la cual se van haciendo saltos de puenting durante los conciertos. Si deseas combinar el romanticismo con la adrenalina, organiza tu propia ceremonia de boda sobre una plataforma elevada a 50 metros de altura, desde la cual deberás saltar junto con tu pareja después de dar el "sí quiero".



Vitinya – en el paso de montaña Vitinya, a lo largo de la autopista Hemus, se encuentra el viaducto Bebrash – el punto desde el cual se realizan los saltos de mayor altura en la Península Balcánica (120 m).

La cueva Devetashka, cerca de la ciudad de Lovech (la cueva que tiene el porche más alto de los Balcanes – 40 m), y la cueva Prohodna, cerca de la ciudad de Karlukovo (40 m) – hermosos saltos en un ambiente místico.

El Puente Asparuhov most, cerca de la ciudad de Varna (50 m) – una excelente opción para saltar sobre el mar en los días bochornosos de verano. Si lo deseas, la experiencia puede combinarse con una inmersión en el agua.

Otros grandes puentes populares sobre ríos son: el puente Stambolov most en Veliko Tarnovo (25 m), los viaductos cerca de Klisura (30-70 m), el puente Pisanets entre Ruse y Razgrad (65 m), el puente sobre el río Veleka, pasando el pueblo de Zvezdets (45 m).

Bunovo, Rozino, Dolno Kamartsi, Koprivshitsa – pintorescos puentes del ferrocarril (25-30 m).

8



Para los jóvenes menores de 16 años se requiere una declaración de consentimiento de los padres; los niños menores de 10 años es aconsejable que vayan acompañados de uno de los padres. Los niños pequeños pueden comenzar con el puenting en torno a los 6 años de edad, pero como son demasiado ligeros de peso, se recomienda que salten junto con un instructor u otro niño.

Equitación

Los búlgaros han estado unidos a los caballos desde los tiempos antiguos. En el siglo VII sus antepasados cruzaron el Danubio, agarrados a la cola de sus caballos, y poblaron la Península Balcánica con el fin de establecer su país aquí. La cola del caballo se convirtió en el símbolo de la primera "bandera" del Estado búlgaro.



En Bulgaria hay más de 100 centros de equitación que ofrecen aventuras para jinetes principiantes, avanzados o niños. Puede elegir entre el programa de un día, de fin de semana o semanal. Los anfitriones te hospedarán en una auténtica casa de campo o en una tienda nómada.

Cerca de las grandes ciudades – en menos de 1 hora de camino puedes entrar en el mundo galopante de los caballos.

En las faldas de las montañas – las instalaciones ecuestres son puntos de partida para caminatas silvestres en el bosque o en las cimas de las montañas situadas a más de 2.000 m sobre el nivel del mar, para los amantes de senderos empinados y estrechos y arroyos cristalinos y fríos.

En las llanuras – si quieres galopar viendo el horizonte alejarse más allá, recoger hierbas, explorar fortalezas u organizar un picnic en las orillas de una gran presa.

Por la costa del Mar Negro – en los calurosos días de verano puedes refrescarte junto con tu caballo en las aguas del mar o contemplar la puesta del sol, cabalgando por unas playas sin fin.

Ya a los 2-3 años de edad los niños pueden montar a caballo con un instructor. Los pequeños de 4-5 años pueden montar ponis y cuando adquieren los conocimientos y técnicas básicas pueden montarse sobre el lomo de un caballo grande. Todos los centros hípicos ofrecen a los niños aventuras de un día, formación regular o vacaciones semanales.



9

Lugares para practicar turismo deportivo en Bulgaria



Ciclismo de montaña



En Bulgaria se practican todos los tipos de ciclismo de montaña. Durante el período entre mayo y octubre las rutas están disponibles tanto para principiantes como para avanzados; los más resistentes pueden practicar deporte sobre dos ruedas, incluso en invierno. Puedes comprar un mapa con rutas para bicicletas de alguna región y emprender una aventura. Para otros, será más agradable unirse a un recorrido en grupo, con guía y con determinados lugares para pernoctar. Si estás buscando una vivencia fuera de lo normal, puedes medir tus fuerzas en la emblemática ruta Kom-Emine a lo largo de la cresta de Stara Planina o participar en la tradicional vuelta en bicicleta de la montaña Vitoshka que se celebra a finales de junio.

Borovets – 20 km. de longitud total del recorrido, cuatro niveles de dificultad. Se pueden practicar todas las modalidades (downhill, cross country, free ride y all mountain) y cuenta con un teleférico especialmente equipado para subir las bicicletas. El tramo para el downhill tiene una longitud total de 2.200 m con un desnivel de 440 m. Allí se llevan a cabo competiciones internacionales y torneos de invierno en pista de nieve.

Sopot – cuenta con infraestructura para practicar downhill, cross country, 4cross y trial. La ruta de descenso es de 4 km de longitud con un desnivel de 800 m y está atendida por el teleférico. Sopot es anfitrión tradicional de muchas competiciones de nivel nacional e internacional.

Dragalevtsi – cerca de Sofía. El teleférico te sube a una altura de unos 2.000 m sobre el nivel del mar donde, siguiendo la marcación del terreno, quedan casi 1.000 m de desnivel para llegar a las primeras casas de la ciudad.

Beglíka – un lugar de aventura y parque ecológico, ofrece buenas condiciones para practicar cross country y free ride.

La montaña Rodopi – Existen numerosos caminos de tierra y senderos propicios para el ciclismo de montaña, que están ubicados en las montañas: Strandzha, Osogovo, Stara Planina, Slavyanka, las partes bajas de Rila y Pirin, y otros.

Todos los niños mayores de 5 años pueden ser incluidos en un programa apropiado para montar bicicleta por caminos forestales, los tramos más fáciles para el descenso están disponibles para los chicos de más de 10 años.

12

Motocross



Las pistas de "**Gorna Rositsa**", cerca de la ciudad de **Sevlievo**, y "**Rido**", cerca de la ciudad de **Samokov**, son anfitriones del Gran Prix del campeonato del mundo. Además del terreno que se mantiene de manera excelente, disponen de una infraestructura completa – parking, gradas, baños y aseos, locales de restauración. Son adecuadas para usuarios de nivel avanzado.

En **Sofía** hay dos pistas y en los alrededores de la ciudad – otras más, de diferente nivel de dificultad – **Bistrítsa, Malo Buchino, Lokorsko, Botunets, Pasarel y Lesnovo**.

Mucha adrenalina también te espera en las rutas en el resto del país:

Ignatievo (cerca de la ciudad de Varna), Troyan, Levski, Razlog, Lukovit, Yambol, Boboshevo, Iganovo (cerca de la ciudad de Sopot), Elena, Hisarya.

A la edad de 7 años algunos niños ya compiten en carreras. Se recomienda seriamente que los entrenamientos de los niños no los deben hacer sus padres, sino instructores con experiencia y en sitios adecuados.

¡La mejor combinación entre libertad y adrenalina sobre dos ruedas se encuentra en Bulgaria! Aquí la naturaleza es salvaje, los senderos desolados, las rutas no están marcadas y todo está en tus manos. En Bulgaria hay más de 30 montañas atravesadas por caminos de tierra y senderos escarpados. La mayoría de éstos ni siquiera están señalados en el mapa, por lo que aún tienes la oportunidad de descubrirlos y trazar las rutas sobre una "hoja blanca". Existe la prohibición de andar en moto en los parques naturales y nacionales, las reservas y otras áreas protegidas, en las pistas de esquí y por los caminos para practicar senderismo. En Bulgaria se celebran numerosos campeonatos nacionales e internacionales, así como rondas de la Copa Mundial de motocross. Cuando no hay eventos deportivos, todas las rutas marcadas están abiertas para que puedas seguir tu entrenamiento en la pista de carreras competitivas.



13

Trekking

En las montañas búlgaras existen más de 35.000 km. de senderos marcados. Una característica particular de las montañas de Bulgaria es que se puede llegar a casi todos los picos por encima de los 2.500 m de altura sin tener que utilizar el método alpino. Las rutas de verano están señalizadas con pintura sobre las rocas y los árboles, mientras las sendas de invierno tienen marcadores metálicos. Refugio: se ofrecen un sinnúmero de cabañas, albergues y hoteles de montaña. La acampada libre está prohibida, pero se pueden montar carpas en las áreas destinadas especialmente para acampar o alrededor de las cabañas. En caso de necesitar cualquier tipo de asistencia, tienes que ponerte en contacto con el Servicio de Rescate de Montaña al número de teléfono 112.



Rila – su pico más alto, Musala (2.925 m), es también el pico más alto de la Península Balcánica. La estructura sólida de granito de la montaña le da una apariencia alpina. Los terrenos de mayor dificultad se encuentran en el área del pico Malyovitsa. Son de una belleza impresionante los Siete Lagos de Rila (Sedemte Rilski ezera).

Pirin – Aquí te esperan vistas panorámicas, 45 picos de más de 2.590 m de altura, más de 200 lagos de origen glaciar y macizos kársticos.

Stara Planina – el pico más alto es Botev (2,376 m). La cordillera divide Bulgaria por la mitad desde su frontera occidental hasta las costas del Mar Negro. La ruta más popular que transcurre a lo largo de toda la cordillera ha recibido el nombre de "Kom-Emine" y forma parte de la ruta europea "E-3", que simbólicamente une el Atlántico con el Mar Negro.

Rodopi – Un clima suave, relieve de formas redondeadas, prados verdes, bosques de coníferas, impetuosos manantiales fríos, rebaños pastando, sonidos de gaitas y antiguas casas de piedra.

Vitosha – el pico más alto es Cherni Vrah (2.290 m). Atrae los visitantes de Sofía que desean hacer una excursión de un día en la montaña.

Para los pequeños resultan más divertidas las rutas ecológicas, en las que existen carteles que proporcionan información sobre la flora y la fauna silvestres en la zona; también hay rincones especiales para el descanso y la recreación.

14

Turismo Espeleológico



Bulgaria es famosa por otro tesoro inestimable – abismos, cuevas acuáticas, cristales. Las cuevas registradas son más de 5.000. Algunas de las más famosas se encuentran en áreas protegidas, pero aún así no hace falta obtener permiso especial para visitarlas si eres un espeleólogo licenciado. Durante el período de septiembre a mayo hay una prohibición de acceso a los hábitats de las grandes colonias de murciélagos. La Federación Búlgara de Espeleología ofrece toda la información respecto a las cuevas protegidas.

En Bulgaria existen nueve cuevas iluminadas con rutas turísticas en su interior- **Ledenika, Saeva Dupka, Yagodinska peshtera, Dyavolsko garlo, Magurata, Snezhanka, Orlova Chuka y Bacho Kiro**. En estas cuevas todos los turistas pueden apreciar las bellezas del mundo subterráneo – formaciones secundarias o hallazgos paleontológicos.

Para los cazadores de sensaciones desconocidas más inexpertos se sugiere hacer el recorrido con guía en las cuevas que no están todavía acondicionadas: la cascada cerca de la aldea de Krushuna, **Goluboitsa** (cerca de la aldea de Smilyan) – cuevas sumergidas en el agua; **Haramiyska** – es un abismo, **Bacho Kiro** – un laberinto.

Los espeleólogos pueden explorar los laberintos horizontales en **Duhlata** (cerca de la aldea de Bosnek, la cueva más larga de Bulgaria (unos 19 km), **Temnata Dupka** (cerca de la aldea de Lakatnik) u **Orlova Chuka** (cercana a la ciudad de Ruse); la cueva más profunda de Bulgaria es **Raychova dupka** (-384 m, situada en la Reserva Steneto en Stara Planina); la mayoría de los acantilados prometedores están en el territorio del Parque Nacional de Pirin y acaso la cueva que más habilidades requiere es la **Barki 14**, situada por encima de la ciudad de Vratsa.

Todos los niños desde una edad temprana pueden visitar las 9 cuevas turísticas. Los que estén físicamente mejor preparados podrán entrar en muchos de los abismos o los laberintos con un guía, mientras que para los pequeños más ambiciosos se ofrecen espeleo-campamentos semanales que los conducen hasta los rincones más ocultos del mundo subterráneo.



15

Jardín de cuerdas, Via ferrata, Barranquismo



Jardín de cuerdas:

Los Jardines de cuerda floja son el lugar preferido de aventura de los niños, aunque en Bulgaria representan un desafío serio incluso para los adultos. Por lo general, suelen estar situados cerca de otros lugares utilizados para practicar turismo extremo – cuevas, cañones, acantilados, ríos... Para todos hay que comprar una entrada de visita, que incluye el equipo necesario. Los Jardines de cuerda floja más grandes son: "Lednitsata" (cerca del pueblo Bresnitsa), "Shambala" (cerca de la ciudad de Sopot), "Prikliuchenskia Ostrov" (cerca de la ciudad de Dryanovo), "Prikazkata" (cerca de la ciudad de Vratsa), "Maimunarnika" (cerca del complejo turístico Zlatni Pyasatsi), "Dendrarium" (en el Parque Natural de Vitosha, cerca de Sofía), "Borolandia" (en el complejo turístico de Borovets), "Beglika" (cerca de la presa Golyam Beglik), "Dolni Lozen" (cerca de Sofía), "Katerichkata" (cerca de la ciudad de Troyan), "Devin" (cerca de la ciudad de Devin) entre otros.

Vía ferrata:

En Bulgaria las instalaciones de vía ferrata están diseñadas sobre todo para la diversión, pero al mismo tiempo te dan la oportunidad de medir tu voluntad y comprobar tu resistencia física. Para todas las rutas es necesario disponer de un equipo personal especializado que se puede alquilar.

"Malyovitsa" en Rila – la longitud del tramo es de 350 m, altitud de 2.000 m.

"Lednitsata" cerca del pueblo Bresnitsa – tiene 60 m de altura y dispone de cuatro rutas de diferente nivel de dificultad.

"Garga dere" – cerca de la ciudad de Smolyan – consta de dos partes con diferentes niveles de dificultad, con una longitud total de 300 m.

"Klisura" cerca de la ciudad de Klisura – 40 m de altura, ideal para los principiantes.

Los niños pueden empezar a pasar por vía ferrata desde los 8 – 10 años de edad, pero sólo bajo la supervisión de un adulto (padre o instructor). La edad mínima recomendable para usar independientemente la vía ferrata es 16 años.

Barranquismo:

Tanto los principiantes como los avanzados pueden probar solos o con guía escalar, descender por cuerda, saltar y nadar en los profundos lechos de ríos, cascadas y acantilados rocosos. Los mayores retos los ofrecen los cañones de "Dzhendema" en el Parque Nacional "Tsentrallen Balkan". Otros destinos son Vlahi, Klisura, Krushuna, Karlukovo, Glozhene. El barranquismo es adecuado para niños mayores de 7 años de edad, pero la ruta debe ser adecuada a sus capacidades físicas.

16

Escalada en roca



Si piensas que todas las rocas buenas para escalar ya están "agotadas", que en las áreas de fácil acceso tienes que hacer cola o que en Europa ya no queda más para escalar y los debuts son imposibles, por lo visto no has estado en Bulgaria. Aquí tenemos excelentes condiciones para practicar la escalada en roca durante todo el año. Durante los meses de verano te esperan las altas montañas – más de 2.500 m de altura, o las rocosas costas del Mar Negro. Incluso los días lluviosos puedes escalar bajo los arcos de piedra de la cueva Prohodna cerca del pueblo de Karlukovo. Te garantizamos que incluso durante un año de escalada en Bulgaria no tendrás que repetir ninguna ruta.

Escalada tradicional y alpina:

La parte de Malyovitsa en Rila (granito) – 2.000 a 2.700 m de altura – la longitud de las rutas es de 100 a 200 m.

Pirin (piedra caliza) – la cara norte del pico Vihren – 2.500 – 2.900 m sobre el nivel del mar. La longitud de las rutas es de 300 a 350 m.

Stapalata (los Peldaños) – 2.200 m sobre el nivel del mar. Longitud de las rutas de 50 a 200 m.

Vratsata – cerca de la ciudad de Vratsa (piedra caliza) – 300 a 500 m sobre el nivel del mar. Longitud de las rutas de 100 a 400 m.

Escalada deportiva:

Los sitios donde se practica tienen una altura de hasta 100 m, y cada uno dispone de rutas con diferente nivel de dificultad: Lakatnik, Bozhenitsa, Kominite, Trunsko zhdrelo, Rusenski Lom, Karlukovo, Karandila, Bryanovshitsa, Beledie khan, Gabrovo, Veliko Tarnovo, Lovech, Varna.

Boulder:

Rilski Manastir, Beli Iskar

Deep Water Solo:

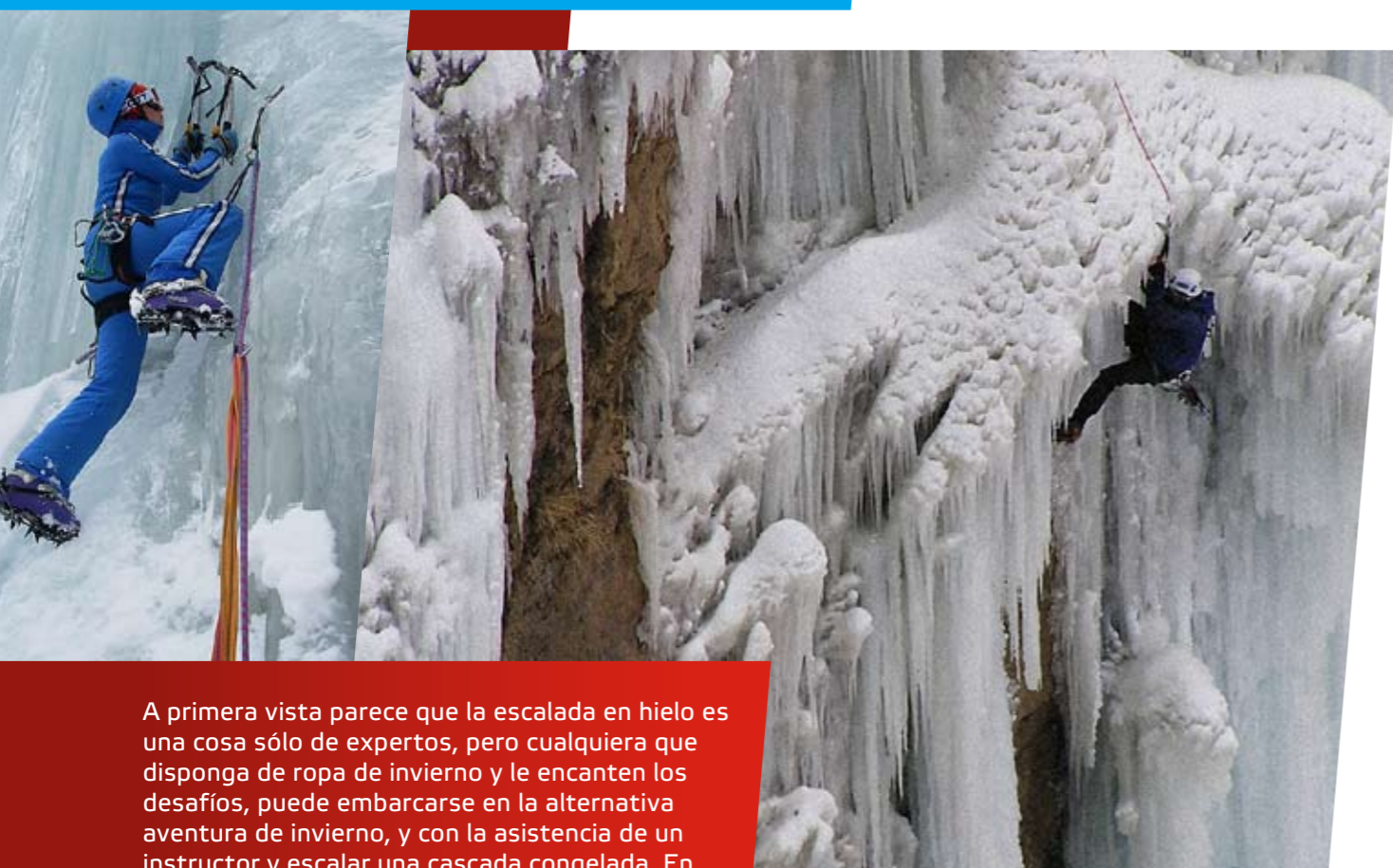
Kamen Bryag, Tyulenovo

Para niños mayores de 4 años de edad son adecuados los sitios con rutas más fáciles. En ellas los más pequeños pueden dar sus primeros pasos, siempre asegurados en la parte superior.



17

Escalada en hielo



A primera vista parece que la escalada en hielo es una cosa sólo de expertos, pero cualquiera que disponga de ropa de invierno y le encanten los desafíos, puede embarcarse en la alternativa aventura de invierno, y con la asistencia de un instructor y escalar una cascada congelada. En Bulgaria los sitios para practicar escalada en hielo son de fácil acceso, a un nivel sobre el mar relativamente bajo, y la mayoría de las agencias de viajes ofrecen programas de uno o dos días para inexpertos, así como equipo especializado. Dependiendo de las condiciones climáticas, las cascadas se congelan durante el período entre Diciembre y Marzo.

Los mejores lugares para practicar escalada en hielo son: las cascadas de **Boyanski Vodopad (Vitoshka)**, **Malak y Golyam Skakavets (Rila)**, **Skakliya (Bov)**, **Borov Kamak (Vratsa)** y **Praskaloto (Karlovo)**. Allí se forma hielo de una altura de 30 a 150 m. El hielo más alto y estable se forma en la cascada Golyam Skakavets, y el sitio técnicamente más difícil – donde se llevan a cabo los campeonatos nacionales – es Visulkite.

Al lado de la cabaña "**Malyovitsa**" en el Rila hay una torre artificial de hielo con una altura de 15 m, iluminada de tal manera que si durante el día has estado practicando senderismo o esquí, después de la puesta del sol podrás escalar debajo de las estrellas.

Escalada clásica de invierno (una combinación entre hielo y roca), los avanzados pueden practicar en **Dzhendema (Stara Planina)**, **Reznyovete (Vitoshka)**, **la pared norte del pico Vihren (Pirin)** y **en la zona de Malyovitsa (Rila)**.

A los niños les encanta trepar a los árboles, por las instalaciones deportivas en los parques, etc. Así que para ellos las cascadas de hielo no es algo que les de miedo, sino otro lugar para jugar. Con la ayuda de un instructor experimentado y asegurados en su parte superior los pequeños pueden conquistar las cascadas de una forma segura; pero como se requiere una cierta fuerza física para clavar el hacha en el hielo, la edad mínima recomendada es de 7-8 años.

Freeride (esquí libre)



Las mejores condiciones para el descenso (freeride) están en las partes altas de los montes de **Rila y Pirin**. Las colinas más emblemáticas se sitúan cerca de **Malyovitsa y Sedemte Rilski Ezera** en Rila, así como en **Todorka y Bezbog** en Pirin.

Si, de todas maneras, no estás dispuesto a renunciar a la comodidad del teleférico, puedes encontrar nieve esponjosa en los bosques cerca de las pistas de esquí de **Borovets (Rila) y Bansko (Pirin)**.

Para los amantes de las largas caminatas con esquí de travesía y raquetas de nieve son adecuadas todas las montañas. Las rutas más recomendadas son los senderos de invierno para practicar senderismo, que están señalizados con marcadores metálicos.

Los senderos de invierno son lugares magníficos y seguros, donde hasta los más pequeños (5-6 años de edad) aprenden a caminar usando esquís con la ayuda de cinturones. A los 8-9 años los niños pueden hacer descensos cerca de las pistas de esquí. Se organizan campamentos de invierno especiales, donde los niños aprenden las técnicas básicas para circular por la nieve no pisada.

En Bulgaria encontrarás pendientes de nieve interminables, por los que tendrás que aceptar el reto de subir por ti mismo; la recompensa será la nieve virgen con tu única huella. Los lugares adecuados para practicar freeride o snowboard están a más de 2.000 m de altitud, donde la nieve es buena para este tipo de actividades entre los meses de diciembre y marzo. Las partes más altas de las montañas se pueden bajar en esquí hasta en los meses de abril y mayo. Es cuando la nieve es más estable, el peligro de avalanchas es relativamente más bajo y las temperaturas permiten esquiar en "manga corta". Para evitar lo más posible el riesgo de caer en una avalancha, es necesario previamente pedir información sobre la situación en la zona a los centros de información que existen en los complejos turísticos o a la Oficina de servicios de rescate de la montaña, así como respetar todas las normas de seguridad.



El deporte en las ciudades grandes



En las grandes ciudades, así como en los centros turísticos en la montaña y en la costa del Mar Negro puedes encontrar instalaciones para todos los tipos de deportes tradicionales. Los estadios, los polideportivos y las canchas son idóneos tanto para campos de entrenamiento de los equipos profesionales, como para cualquiera que desee practicar el "descanso activo".

Sofía

La capital ofrece instalaciones deportivas para practicar todo tipo de deportes – fútbol, tenis, voleibol, baloncesto, golf, ajedrez, deportes acuáticos, deportes de invierno, etc. La mayor instalación deportiva de la capital es el Estadio Nacional "Vasil Levski". Muchas de las instalaciones se encuentran en el territorio del parque Borisova gradina y otras están situadas en los suburbios. La ciudad de Sofía es la anfitriona de la mayoría de los eventos deportivos más importantes a nivel nacional e internacional.

Plovdiv

La segunda ciudad más grande de Bulgaria se destaca por su centro de remo sobre el río Maritsa. El canal tiene 2.200 m de largo, 120 m de ancho y 3 m de profundidad. En las orillas del río está construido un polideportivo de gran escala, que ofrece campos de fútbol, pistas de atletismo, piscinas cubiertas, canchas de tenis al aire libre y cubiertas, así como otras instalaciones deportivas.

Varna

El Palacio de Cultura y Deporte de Varna es conocido por ser el anfitrión de los partidos de la Copa Mundial de voleibol. Esta compleja instalación cuenta con una piscina cubierta, 3 salas de deportes, 3 canchas de tenis, un campo de fútbol, y una pista de atletismo.

Bansko

El complejo turístico de la montaña más grande de Bulgaria es famoso por sus pistas de esquí. Pero también se pueden practicar durante todo el año deportes como fútbol, golf, equitación y tenis, entre otros.

Albena

Además de ser un núcleo de todos los deportes acuáticos, el complejo turístico marino Albena es el lugar preferido de los deportistas búlgaros y extranjeros que practican voleibol de playa, fútbol, golf, equitación y tenis.

Centros de información turística

CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DEL MINISTERIO DE ECONOMÍA Y ENERGÍA
Dirección: Sofía 1040, pza. Sveta Nedelya, 1
Tel: +359 29335826, +359 29335821, +359 29335811
E-mail: e-docs@mee.government.bg

SOFÍA, paso subterráneo de la Universidad de Sofía "Sveti Kliment Ohridski"
Tel: +359 24918344, +359 24918345
E-mail: tourist@info-sofia.bg

ARDA 4790
Tel: +359 30282235; +359 889651232
E-mail: smi_arda@abv.bg

BANSKO, pza. Nikola Vaptsarov, 1
Tel: +359 74988580; +359 74988633
E-mail: infocenter@bansko.bg

BURGAS, c/ Hristo Botev; Tel: +359 56825772, +359 56841542; E-mail: tic_burgas@burgas.bg

"UZANA" – GABROVO, pza. Vazrazhdane 3
Tel: +359 885825224
E-mail: uzana1@abv.bg

DEVIN 4800, pza. Osvobozhdenie, 5
Tel: +359 876535435
E-mail: tic_devin@mail.bg

DRYANOVO, c/Shipka, 65
Tel: +359 67671005
E-mail: tic_dryanovo@abv.bg

KALOFER 4370, c/Georgi Shopov, 3
Tel: +359 31335988
E-mail: cbkea@yahoo.com

PLOVDIV, pza. Tsentralen ploshtad, 1 Tel: +359 32656794, +359 32620229
E-mail: tic_plovdiv@abv.bg, tic.plovdiv@gmail.com

TROYAN 5600, c/Vasil Levski, 133
Tel: +359 67060964

VARNA 9000, pza. Sv. sv. Kiril y Metodiy
Tel: +359 52608918, +359 52608919
E-mail: invarna@abv.bg

VRATSA 3000, c/ Dimitraki Hadzhitoshev, 6
Tel: +359 92660318; E-mail: naturacenter@abv.bg

INFORMACIÓN ÚTIL

Ubicación: Bulgaria es un país de Europa, situado en la parte oriental de la Península Balcánica. Al este, limita con el Mar Negro, al sur - con Grecia y Turquía, al oeste con la República de Macedonia y con Serbia, y al norte con Rumanía.

Territorio: 110 994 km²

Población (según datos del Instituto Nacional de Estadística): 7 351 234 habitantes (al 1.02.2011)

Clima: temperatura media en invierno: entre 0 y -2 °C.

La temperatura media en verano: entre 20-22 °C.

Idioma oficial: búlgaro

Alfabeto: cirílico

Punto más elevado: pico de Musala (2.925 m)

Huso horario: UTC (Londres) +2 (EST+7)

Capital: Sofía

Moneda nacional: leva búlgara (1 EURO=1,955 BGN)

Organización territorial: 28 provincias, 264 municipios

Números de teléfono importantes:

Ambulancias: 150

Bomberos y Protección contra Averías: 160

Policía: 166

Servicio de Montaña y Rescates: +359 8881470

ó +359 2 9632000

Teléfono europeo único de emergencias: 112

Para más información:

MINISTERIO DE ECONOMÍA, ENERGÍA Y TURISMO

1000 Sofía, Bulgaria, c/ Slavyanska, 8

Tel: +359 2 /9407001

Fax: +359 2 /9872190, +359 2 /9402315

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

www.mee.government.bg • www.bulgariatravel.org



Programa Operativo de Desarrollo Regional 2007-2013
www.bgregio.eu

¡Invertimos en su futuro!

Proyecto financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional
y el presupuesto estatal de la República de Bulgaria



VARIADAS OPCIONES DURANTE TODO EL AÑO

